

## PANCs - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Giovana Carolina Jachinski  
jachinskigi@gmail.com  
Thamy Nakashima Possamai

**RESUMO** A sigla PANC surgiu do acrônimo para contemplar as Plantas Alimentícias Não Convencionais que foram inicialmente descritas em 2008 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp. Este termo refere-se a partes comestíveis de plantas nativas, exóticas, espontâneas silvestres ou cultivadas que não são incluídas habitualmente na alimentação da população. No Brasil, estima-se que existam pelo menos 3.000 espécies conhecidas como PANCs. Realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases SCIELO e Google Acadêmico com os descritores “PANC”, “conceito plantas alimentícias não convencionais” e “histórico de plantas alimentícias não convencionais”. Nas referências escolhidas destacou-se a atualidade do assunto pelas recentes publicações e o conteúdo dos artigos e trabalhos científicos. Essas plantas apresentam valor nutricional elevado com alto teor de vitaminas e nutrientes. Podem ser consideradas também como alimentos funcionais por possuírem na sua composição: vitaminas essenciais, fibras e sais minerais, mas principalmente pelas propriedades conhecidas como antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e anticarcinogênicas. Assim podem contribuir na prevenção de doenças, auxiliar para uma melhor qualidade de vida e longevidade, além de oferecer possibilidade de diversificação de alimentos a partir de fontes pouco exploradas em busca de uma alimentação saudável. As PANCs podem ser encontradas em todos os biomas brasileiros; assim como, em ambientes urbanos e rurais. Muitas vezes são apontadas como ervas daninhas devido ao seu fácil cultivo e proliferação. Podem ser relacionadas à conservação da biodiversidade, das espécies nativas e do manejo adequado do solo. Além disso, dificilmente são afetadas por pragas e doenças adaptando-se facilmente no cultivo orgânico e auxiliam a preservação de mananciais por evitarem erosão e atuarem como filtro biológico. O seu consumo pode variar de acordo com as partes comestíveis, tais como: folhas, frutos, flores, sementes, vagens, raízes, ramos e brotos. Pode ser preparado de várias maneiras, como *in natura*, sucos, refogados, saladas, doces, geleias, sorvetes, bolos e refogados, facilitando a inclusão das plantas na dieta alimentar das pessoas. Um exemplo de PANC muito utilizada é a Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.), encontrada na região Sudeste. Em sua composição, contém cálcio, magnésio, vitamina A, vitamina B9, vitamina C, triptofano, zinco e fibra, além de apresentar um grande potencial proteico, mas como também possui oxalato, este, quando preparado, deve ser empregado altas temperaturas para inibir o ativo. Infelizmente a maioria das plantas alimentícias não é aproveitada pela população devido à falta de conhecimento e por serem consideradas ervas daninhas. Porém, o seu uso pode trazer muitos benefícios, pois as plantas são ricas em nutrientes essenciais bem como antioxidantes importantes. Além de serem encontradas facilmente na natureza, podem substituir as hortaliças convencionais oferecendo um maior leque de opções na dieta alimentar. Podem também ser cultivadas e comercializadas gerando uma fonte de renda, além do seu papel na ajuda da manutenção e conservação dos recursos hídricos. A importância de trabalhos mais aprofundados sobre o assunto, permite um melhor uso desses produtos pela população e maior aproveitamento dos vegetais, assim como elucidar sobre os benefícios e ajuda na conservação e biodiversidade do meio ambiente.

**PALAVRAS-CHAVES:** Plantas comestíveis. Alimentos funcionais. Conservação da biodiversidade.

## **REFERÊNCIAS:**

BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. Potencial nutricional e antioxidantes das Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) e o uso na alimentação: Revisão. **Research, Society and Development**, v.9, n.9, ago. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7159>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/7159/6529>>. Acesso em: 10 set. 2020.

LIBERATO, P. da S.; LIMA, D. V. T. de; SILVA, G. M. B. da. PANCs-plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**, v. 2, n. 2, p. 102-11, Jun. 2019. DOI: 10.32435/envsmoke.201922102-111. Disponível em: < <http://environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64/57>>. Acesso em: 10 set. 2020.

KINNUPP, V. F. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. 590 f. Tese (Doutorado em Fitotecnia) – Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: < <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12870/000635324.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 10 set. 2020.