



Conhecendo as PANCS

Plantas Alimentícias Não Convencionais
2019

PSAE Programa de Segurança
Alimentar do Estudante

 **INSTITUTO FEDERAL**
Santa Catarina

PANCS: QUANDO O MATO VAI PARA A MESA

Uma abundância de plantas comestíveis são obtidas da natureza e o Brasil destaca-se por ser o país mais rico em biodiversidade do mundo. No entanto, 90% do alimento mundialmente consumido vem de apenas 20 espécies, sendo que se tem registros de uma variedade muito maior, estimada em 30 mil delas. Ou seja, **conhecemos e consumimos apenas uma pequena parcela de todas as plantas possíveis de se consumir**. As demais, menos conhecidas, produzidas e consumidas, denominamos de Plantas Alimentícias Não Convencionais Comestíveis (PANCs), que apresentam um alto valor nutricional e são ótimas para uma alimentação adequada, saudável, ambiental e culturalmente responsável.

Essas plantas, chamadas vulgarmente de matinhos ou ervas daninhas, nascem organicamente e não precisam do uso de agrotóxicos para seu cultivo. Uma mesma planta pode ser considerada convencional em uma região do país e não convencional em outra e, além disso, muitas apresentam uma forma mais indicada de preparo e consumo. Como, no decorrer dos anos, muitas plantas receberam nomes pejorativos, seu uso tem se mantido irrigado de muito preconceito. Nosso objetivo nesta cartilha é desmitificar e potencializar seu consumo.

Vamos conhecer algumas delas?



Foto: Karine Andraea Albiero

ALMEIRÃO-ROXO (*Lactuca canadensis L.*)

É uma planta rica em fibras, potássio, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas (A, B e C) e, embora seja popularmente conhecida como **Almeirão**, trata-se de uma **Alface crioula**, mais suave em relação às outras variedades de almeirões conhecidos. As folhas dessa planta são saborosas, podendo ser consumidas cruas (saladas e sucos verdes), cozidas e refogadas. Recomenda-se picar bem fino como a couve.



Foto: Karine Andraea Albiero

AZEDINHA (*Rumex acetosa L.*)

É rica em ferro, magnésio, potássio e vitaminas (A e C) e apresenta um sabor levemente ácido e refrescante. Além disso, é fonte de proantocianidinas, com ação antioxidante e antiviral para Herpes Simples. As folhas podem ser consumidas cruas (saladas e sucos verdes) e cozidas (sopas e molhos).



Foto: Altamiro M. Matos

BELDROEGA (*Portulaca Oleracea L.*)

É uma planta rica em ômega 3, nutriente importante para saúde cardiovascular e fortalecimento do sistema imunológico, porém incomum nas verduras folhosas. Além disso, possui betacaroteno, fósforo, magnésio, zinco, cálcio, potássio, cobre, ferro e vitaminas (B e C). Apresenta um grande potencial antioxidante, depurativo, anti-inflamatório e diurético, sendo utilizado na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares. Suas folhas, flores, ramos e sementes podem ser utilizados. Assim, pode ser consumida crua (saladas e sucos) ou cozidas em diversas preparações (refogados, omeletes, tortas). As sementes podem ser transformadas em farinha ou utilizadas nas receitas de panificados.



Foto: Karline Andrea Albiero

BERTALHA e BERTALHA-CORAÇÃO (*Basella Alba L. / Basella rubra L.*)

É uma planta que cresce para o alto como uma trepadeira, sendo rica em fibras, vitaminas (A e C), cálcio, ferro e zinco. Suas folhas e frutos podem ser usadas. As folhas, muito saborosas, podem ser utilizadas cruas, cozidas, ou ainda secas e moídas como suplemento alimentar. Por possuir ácido oxálico e estar associado a uma característica antinutricional, recomenda-se que não seja consumida em excesso de forma crua ou que as folhas sejam escaldadas previamente para minimizar esse efeito. Os frutos são um ótimo corante rosa/roxo (betalaina) para as preparações culinárias (arroz doce, canjica, bolos, chás, sucos).



Foto: Karline Andrea Albiero

CAPUCHINHA (*Tropaeolum majus*)

É rica em vitamina C, antocianina, carotenoides e flavonoides, apresentando alto potencial antioxidante, hipotensivo, anti-inflamatório, digestivo e expectorante. Possui folhas de aroma picante que podem ser consumidas cruas ou em receitas como omeletes, salpicão, patês, pães, sopas. Suas flores coloridas têm sabor de agrião e podem ser utilizadas em saladas, sendo muito utilizadas em decoração de pratos ou bebidas. Suas sementes podem ser tostadas e moídas, substituindo a pimenta-do-reino na culinária.



Foto: Governo Federal

CARURU (*Amaranthus deflexus L.*)

É rica em cálcio, zinco, magnésio, ferro, betacaroteno, potássio, fósforo, vitamina C e compostos fenólicos, exercendo potente atividade antioxidante. Da planta, podemos extrair o **Amaranto**, que é utilizado em dietas com restrição de glúten e ainda, preparar o “carussal”, um tempero à base de amaranto de caruru e sal. As folhas e flores do caruru devem ser consumidas preferencialmente cozidas, em refogados, sopas, omeletes e tortas, pois cruas apresentam o efeito tóxico e antinutricional do ácido oxálico, que diminui a disponibilidade de ferro e cálcio.



Foto: Karline Andrea Albiero

ERVA-BALEEIRA (*Varronia curassavica Jack*)

A folha da erva-baleeira tem função anti-inflamatória, cicatrizante, analgésica, diurética, tônica, antiartrítica e antiulcerogênica. Seu uso medicinal principal é de uso externo (creme ou pomada), porém a infusão das folhas (chás) também é recomendada. Pode ser utilizada como tempero, sendo conhecida na culinária como o “caldo de galinha” natural.



Foto: Karline Andrea Albiero

ORA-PRO-NÓBIS (*Pereskia aculeata sp*)

Seu nome é originado do latim, que significa “rogai por nós”, por ser uma planta com alto valor nutricional e com um sabor agradável. Possui cálcio, potássio, magnésio, zinco, fósforo, ferro, vitaminas (A, B e C), triptofano, fibras e alto conteúdo proteico, sendo reconhecida (injustamente) como a “carne dos pobres”. Suas folhas devem ser consumidas cozidas ou a vapor (sopas, omeletes, saladas, pães, tortas), pela presença do antinutriente oxalato (ácido oxálico). Suas folhas podem ser trituradas para substituir a clara de ovo nas receitas culinárias. Seus frutos são muito saborosos e levemente ácidos, no entanto, desenvolvem-se apenas em plantas que pegam mais sol.



Foto: Karine Andrea Albiero

PEIXINHO (*Stachys byzantina* K. Koch)

Suas folhas são ricas em fibras, ferro, cálcio e potássio e podem ser consumidas fritas, empanadas ou à milanesa, lembrando o sabor de peixe. Também pode ser usadas picadas finas em sopas, refogados, omeletes e em recheios diversos.



Foto: Aires Mariga/Epagri

TAIOBA (*Xanthosoma taioba*)

É uma planta rica em carotenoides, fibras, ferro, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, cobre e vitaminas (B e C). Estudos apontam que suas folhas possuem uso medicinal e podem ser utilizadas na terapia contra o Câncer. Seus rizomas podem ser consumidos cozidos ou moídos (purê, com arroz, em picadinhos de carnes e sopas) e seus talos e folhas devem ser cozidos (refogados, omeletes e sopas), pois crus apresentam o efeito tóxico e antinutricional do ácido oxálico.



Foto: Karine Andrea Albiero

TANSAGEM (*Plantago major* L.)

As folhas são ricas em taninos, flavonoides, cálcio, vitaminas (B e C) e proteínas e as sementes contêm fibras e mucilagem, auxiliando amplamente na saúde intestinal e na diminuição do LDL-colesterol. As folhas podem ser servidas cruas em saladas e, quando aferventadas em água salgada apresentam uma consistência de algas. As sementes podem ser adicionadas em receitas, como pães, aumentando sua qualidade nutricional ou consumidas em iogurtes, com remolho prévio ou não.

DESAFIO:



E aí pessoal! Vamos para o seguinte DESAFIO:

Diz aí quais as PANCs que você consome ou que você encontra em sua cidade? Poste no instagram uma foto dessa planta ou alguma preparação culinária em que foi utilizado esse ingrediente. Não esqueça de marcar o **@ifsc** para que a sua publicação possa ser replicada pelo perfil do IFSC.

ATENÇÃO:



Muitas das plantas que nascem em praças, calçadas, jardins e hortas **não** são comestíveis e por esse motivo, é muito importante reconhecer a planta sempre pelo nome **científico**. Na existência de dúvidas sobre a identificação de uma planta, nunca experimente e nem nunca dê para as crianças. Recorra ao apoio técnico (a EPAGRI, por exemplo), aos agricultores experientes e referências bibliográficas confiáveis.

EXEMPLO DE RECEITAS COM PANCs:

HAMBÚRGUER DE ORA-PRO-NÓBIS

Ingredientes:

8 colheres de sopa de azeite de oliva	100g de batata ou aipim
1 unidade média de cebola	5 colheres de sopa de gergelim
3 dentes de alho	75g de folhas de ora-pro-nóbis (lavadas e higienizadas)
3 colheres de sopa de gengibre ralado	1 unidade de ovo
200g de lentilha	sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: Cozinhe as lentilhas na panela de pressão por 15 a 20 minutos. Asse (forno médio) as batatas com casca (ou aipim descascado) e um dente de alho, tudo regado com azeite, sal e pimenta, coberto com papel-alumínio. Depois de assado amasse com um garfo. Em uma panela, doure a cebola no azeite com o restante do alho e o gengibre ralado. Junte as folhas de ora-pro-nóbis higienizadas e a lentilha cozida. Deixe esfriar e processe em multiprocessador ou liquidificador. Misture o gergelim e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Acrescente o ovo e a batata ou aipim amassado aos poucos, até obter uma massa homogênea. Com as mãos molhadas em água para não grudar, forme discos em formato de hambúrguer e leve ao refrigerador. Numa frigideira untada com azeite de oliva doure os hambúrgueres de ambos os lados. Sirva.

Fonte: Boletim Didático da Epagri (CALLEGARI e MATOS FILHO, 2017)

PEIXINHO DA HORTA COM MOLHO VERDE

Ingredientes:

400g de folhas de peixinho da horta
6 colheres de sopa de fubá
3 colheres de sopa de farinha de trigo integral
2 ovos
Óleo para fritar (preferir azeite de oliva)

Para o molho:

200g de folhas de dente-de-leão
100g de folhas de ora-pro-nóbis
2 colheres de sopa de azeite de oliva
alho, condimentos e sal a gosto

Modo de preparo: Lave as folhas de peixinho e seque-as com papel toalha. Em um prato fundo, bata os ovos com sal e em outro prato, coloque o fubá com a farinha de trigo integral. Passe as folhas primeiro no ovo e depois na mistura de fubá com trigo. Frite-as em pouco óleo e lentamente para não queimar. Para o molho, lave as folhas de ora-pro-nóbis e de dente-de-leão, deixando-as em água fervente por cinco minutos. Retire e coloque em água gelada para que as folhas não percam a cor (branqueamento/choque térmico). Leve ao fogo uma frigideira com azeite de oliva e alho picado e refogue tudo. Triture a mistura no liquidificador e sirva com os petiscos de peixinho da horta.

Fonte: Boletim Didático da Epagri (CALLEGARI e MATOS FILHO, 2017)

REFERÊNCIAS:

- BORGES, A. M.; PEREIRA, J.; et al. Caracterização da farinha de banana verde. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v. 29, n 2, 2009, pp. 333-339.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não-convencionais. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010. 92 p.
- CALLEGARI, C. R.; MATOS FILHO, A. M. Plantas Alimentícias não Convencionais - PANCs. Florianópolis: Epagri, 2017. 53p. (Epagri, Boletim Didático, 142).
- INSTITUTO KAIRÓS; BADUE, A. F. B.; RANIERI, G. R. Guia prático de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) para escolas. São Paulo (SP): Instituto Kairós, 2018 (Projeto Viva Agroecologia).
- KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I. S. V.; KEHL, L. C. K.; BRACK, P.; DA SILVA, D. B. (Organizadores). Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs). Hortaliças espontâneas e nativas. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1a. Edição, 2015.
- PASCHOAL, V.; SOUZA, N. S. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC). In: CHAVES, D. F. S. Nutrição Clínica Funcional: Compostos Bioativos dos Alimentos. São Paulo: VP Editora, 2015. Cap. 13. p. 302-323.