

Conhecendo as Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs)

Margarida Fátima dos Santos¹, Iloir Gaio¹, Priscilla Pereira dos Santos¹, Valeria Borszcz^{1*}
*Orientadora

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Erechim. Erechim, RS

Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs) são folhas, talos, caules, frutos, flores, sementes, raízes e rizomas com potencial alimentício, porém não são consumidas usualmente ou são utilizadas apenas em determinada região. São plantas com desenvolvimento espontâneo, largamente encontradas na natureza e com potencial nutricional, funcional e terapêutico. A sigla Panc surgiu em 2008 e foi proposta por Valdely Ferreira Kinupp, biólogo, professor e pesquisador brasileiro. O objetivo deste trabalho foi divulgar o conhecimento sobre algumas PANCs para comunidade acadêmica. Primeiramente foi realizado um estudo das propriedades nutricionais e terapêuticas das seguintes plantas: azedinha (*Oxalis latifolia*), bardana (*Arctium lappa*), beijinho (*Impatiens parviflora*), capuchinha (*Tropaeolum majus*), cará-do-ar (*Dioscorea bulbifera*), coração de bananeira (*Musa spp*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), inhame (*Colocasia esculenta*), lírio-do-brejo (*Hedychium coronarium*), ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), peixinho (*Stachys lanata*), rosa (*Rosa spp*), taioba (*Xanthosoma sagittifolium*) e tanchagem (*Plantago major*). As informações foram divulgadas através de uma webinar, palestra conduzida por um profissional da área da farmácia e alimentos e intitulada como 'Alimentação com PANCs: de volta às origens'. Participaram desta atividade, estudantes regularmente matriculados nos componentes curriculares de Tecnologia de Massas e Panificados, Tecnologia de Frutas e Vegetais, Tecnologia de Produtos Açucarados e Projeto de Conclusão, do curso Técnico em Alimentos e no ano 2020. As pesquisas revelaram que diversas plantas possuem alto teor de minerais, antioxidantes, proteínas e fibras comparadas com plantas convencionais. A inclusão de PANCs no consumo diário complementa a alimentação tornando a vida mais saudável e equilibrada. A difusão do conhecimento sobre este tema possibilitará o aumento do consumo e diversificação de oferta de produtos pelas pequenas propriedades rurais.

Palavras-chave: Alimento; Saudabilidade; Vegetais.

Modalidade: Ensino.