



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) são espécies que possuem adaptabilidade ao ambiente, se propagam principalmente em fragmentos de florestas, beiras de estradas e pomares. Algumas destas espécies, embora denominadas daninhas ou invasoras, possuem uma ou mais partes que podem ser consumidas

As PANC detêm importância econômica pelo papel desempenhado no sustento familiar e comercialização de excedente; e ecológica pelo potencial de cultivo em sistemas de produção de baixo impacto (SAFs e roça sem queima).

Em torno de 25% do total de espécies vegetais do mundo são potencialmente alimentícias. No Brasil há aproximadamente 2000 destas, distribuídas ao longo dos biomas.

Formas de consumo de PANC

- in natura (cruas e em formas de saladas);
- refogadas (só ou misturada com outros alimentos);
- processadas (sucos, doces, geléias);
- bebidas (chás e leite da árvore).

As formas de consumo estão associadas com o hábito alimentar da população

Na região amazônica, algumas das espécies mais consumidas são:



Chicória
(*Eryngium foetidum* L.)



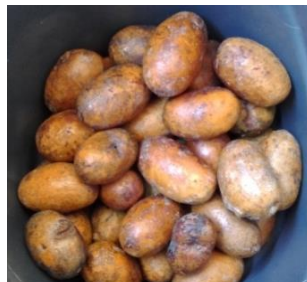
Cariru
(*Talinum paniculatum* (Jacq.))



Jambu
(*Acmella oleracea* L.)



Pequiá
(*Caryocar villosum* (Aubl.))



Uxi
(*Endopleura uchi* (Huber.))



Bacaba
(*Oenocarpus bacaba* Mart.)

Embora algumas espécies já se encontrem domesticadas, cultivadas em roças e pomares dos agricultores. Outras são obtidas por meio do extrativismo, coletado no meio da floresta, e próximo a rios e igarapés.

Estas espécies têm se revelado fontes de macro e de micronutrientes essenciais ao desenvolvimento do organismo humano:

| Espécie | Proteínas (g/100g) | Fibras alimentares (g/100g) | Carboidratos (g/100g) | Vitamina A (µg/100g) | Ca (mg/100g) | Fe (mg/100g) |
|----------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|
| Chicória | 0,97 | 1,73 | 1,34 | 226,00 | 121,78 | 8,37 |
| Cariru | 1,36 | 1,70 | 1,46 | 539,78 | 99,83 | 14,21 |
| Jambu | 1,41 | 1,37 | 1,44 | 334,26 | 137,41 | 13,53 |
| Pequiá | 1,10 | 2,44 | 42,51 | -- | 42,94 | 2,17 |
| Uxi | 0,88 | 2,37 | 0,77 | -- | 57,82 | 3,26 |
| Bacaba | 3,27 | 2,30 | 16,54 | 82,63 | 38,96 | 1,47 |

Fonte: Paula Filho, 2018

Dica agroecológica!

- As PANC fazem parte do hábito alimentar de populações que residem principalmente na zona rural, e também muitas são comercializadas em feiras urbanas.
- Pela composição de macro e micronutrientes que as mesmas apresentam, estas têm relação direta com as estratégias de segurança alimentar e nutricional das famílias que as consomem.

Devido ao desconhecimento sobre o potencial alimentício que as PANC apresentam, muitas destas são tratadas como “matos” ou espécies invasoras;

As espécies de PANC mais popularizadas, além de servirem para autoconsumo familiar, também são comercializadas por meio da venda direta, principalmente em feiras urbanas, que tem sido o principal canal de comercialização destas espécies.

Importante!

- Pelo potencial alimentício e nutricional que as PANC apresentam, faz-se necessário desenvolver estratégias de cultivo para as mesmas;
- Uma vez potencializadas o cultivo das mesmas, inserí-las em mercados institucionais, à exemplo do PRONAF Florestal PRONAF Agroecologia, PAA, PNAE.

Referencia:

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 1.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768p.

PAULA FILHO, G. X. **Plantas alimentícias não convencionais da Reserva Extrativista Rio Cajari, Amapá: levantamento etnobotânico, composição química e propagação**. 2018. 195f. Tese (Doutorado em Fitotecnia). Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais.