



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS COMO ALTERNATIVA PARA A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

Lucilene Lima dos Santos Vieira^{1*}; Júlyls Carvalho Fortes¹; Kauany Letícia de Lima Hipólito¹; Airis Maria Araújo Melo¹; Thiago Silva Araújo¹; Leidiana Lima dos Santos²

Resumo – As pessoas utilizam os recursos naturais, especialmente de origem vegetal ou animal, visando satisfazer suas necessidades nutricionais, sendo a contribuição das plantas extremamente relevante, porém ainda existe a necessidade de diversificar as fontes vegetais. Neste contexto, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), que são espécies vegetais que apresentam uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas, cultivadas ou exóticas e que não estão incluídas em nosso cardápio usual, ainda são negligenciadas em seu potencial de utilização. O presente trabalho objetivou divulgar o conhecimento entre estudantes do IFPI campus Picos e outras escolas da região, bem como a usuários de redes sociais acerca destas plantas, utilizando metodologias que abrangem desde a coleta e processamento de material botânico até a produção de cartazes informativos a serem divulgados virtualmente e elaboração de receitas para auxiliar na repercussão de informações sobre as PANC's. Um total de vinte plantas foram coletadas e fotografadas, destas 10 foram selecionadas para a produção das receitas. Foi criado um perfil na rede social instagram para divulgação das receitas e informações botânicas das espécies. Consideramos importante a veiculação dos dados via redes sociais e o retorno das pessoas foi importante para entendermos que as informações foram repassadas de forma objetiva.

Palavras-chave: alimento não convencional, desenvolvimento de receitas, espécies vegetais.

NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS AS AN ALTERNATIVE FOR FOOD DIVERSIFICATION

Abstract – People use natural resources, especially of plant or animal origin, to satisfy their nutritional needs, with the contribution of plants being extremely relevant, but there is still a need to diversify plant sources. In this context, Non-Conventional Food Plants (PANCs), which are plant species that have one or more edible parts, whether spontaneous, cultivated or exotic and that are not included in our usual menu, are still neglected in their potential use. The present work aimed to

1. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. *E-mail: lucilene.vieira@ifpi.edu.br

2. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima.

disseminate knowledge among students at the IFPI campus Picos and other schools in the region, as well as to users of social networks about these plants, using methodologies that range from the collection and processing of botanical material to the production of informative posters to be disseminated virtually and preparation of recipes to assist in the dissemination of information about PANC's. A total of twenty plants were collected and photographed, of which 10 were selected to produce the recipes. A profile was created on the social network Instagram to publicize recipes and botanical information about the species. We consider it important to disseminate data via social networks and people's feedback was important to understand that the information was objectively spread.

Keywords: unconventional food, recipe development, vegetables species.

INTRODUÇÃO

A contribuição das plantas para a alimentação humana é bastante considerável, uma vez que a maior parte da nossa dieta é de origem vegetal (Pinto, 2002). Neste contexto, existe um grupo de plantas ainda negligenciada em seu potencial de utilização pelas pessoas, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Tais plantas apresentam uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas, cultivadas ou exóticas e que não estão incluídas em nosso cardápio usual (Kinupp, 2007).

O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza que a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, entender como estes nutrientes combinam-se nos diversos preparos e as características do modo de comer, bem como as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares (Ministério da Saúde, 2014).

Os impactos sociais vão desde a apresentação de novas formas de usos para plantas já conhecidas até a apresentação de plantas diferentes, sendo expostas como novidades gastronômicas para o público-alvo e com a possibilidade de observação sobre a receptividade a novas formas de interagir com esse grupo diferenciado de alimentos (Polesi et al., 2017). O objetivo do trabalho foi apresentar as PANCs como alternativa viável para introdução em nosso cardápio cotidiano, levando em consideração que o conhecimento adquirido em ambiente escolar pode e deve ser veiculado na comunidade, em especial para os pais e demais familiares dos estudantes. Dessa forma, as informações obtidas e produzidas foram repassadas através de atividades didáticas para o público escolar do IFPI *Campus* Picos, e disseminadas para o público em geral via redes sociais, com informações relevantes sobre as espécies, fotos das plantas e receitas elaboradas a partir das PANCs.

MATERIAL E MÉTODOS

Inicialmente foram realizados momentos de estudos com leitura de material, proporcionando maior aprendizado acerca das Plantas Alimentícias Não Convencionais e sobre as ferramentas virtuais a serem utilizadas no desenvolvimento do trabalho. Em seguida, as plantas incluídas na classificação de Plantas Alimentícias Não Convencionais (Kinupp & Lorenzi, 2014) foram coletadas e/ou adquiridas em feiras livres (banana) de acordo com a demanda de oferta destes recursos durante a realização do trabalho, priorizando os espaços próximos ao ambiente escolar do IFPI Campus Picos, a fim de obter o maior número possível de espécies.

Visando a segurança alimentar no desenvolvimento das receitas, as plantas foram coletadas em ambientes adequados. Diante da disponibilidade das plantas, foram realizados procedimentos de processamento de material botânico (coleta, prensagem e secagem) (Mori et al, 1989), objetivando confeccionar as exsiccatas destas plantas para divulgação das características morfológicas das espécies. Uma listagem com os nomes científicos e populares das espécies foi elaborada.

O registro fotográfico das Plantas Alimentícias Não Convencionais também foi realizado, com o intuito de produzir um material de divulgação virtual (folders) com informações botânicas e nutricionais das espécies, baseado em bibliografia acadêmica disponível. De posse das plantas frescas, foram selecionadas algumas espécies ou partes destas para a elaboração de receitas.

As receitas foram desenvolvidas levando em consideração a maior oferta de determinadas espécies, quando levado em consideração a quantidade da parte não convencional comestível, se a porção da parte seria suficiente para a elaboração da receita e também foram priorizadas formas de preparo diversas. Os materiais digitais produzidos (fotos, cartazes e a arte com as receitas) foram divulgados no Instagram para oportunizar a divulgação dos resultados desta pesquisa para o público em geral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de vinte espécies foi registrado, das quais foram elaborados dez preparos, sendo a folha a parte mais utilizada para a alimentação não convencional. Abaixo segue tabela com os nomes científicos e populares (tabela 1), bem como as partes das plantas citadas como comestíveis na literatura e utilizadas como PANCs. O material visual publicado está disponível através da plataforma do Instagram - @projpancs, na qual é possível verificar fotos das plantas (Figura 1), e informações sobre as espécies, bem como as receitas produzidas (Figura 2).

Tabela 1 - Lista de Plantas Alimentícias Não Convencionais – nomes científicos e populares (dados dos autores), partes comestíveis e formas de preparo (baseados em Kinupp & Lorenzi 2014).

Nome Científico/ Nome popular	Parte comestível/ Forma de preparo
1. <i>Turnera subulata</i> Sm. / chanana	Flores – adicionadas em saladas e geleias / Folhas – usadas em chás.
2. <i>Amaranthus spinosus</i> L. / bredo-de-espinho	Folhas / refogadas, in natura em saladas
3. <i>Portulaca oleracea</i> L. / beldroega	Folhas, parte aérea - refogadas, in natura em saladas. As sementes podem ser utilizadas em pães.
4. <i>Dysphania ambrosioides</i> L. / mastruz	Folhas e ramos – batidos com leite
5. <i>Momordica charantia</i> L. / melão-de-são-caetano	Frutos verdes - consumidos como hortaliça/ Folhas – refogadas / Sementes – in natura, em geleias, molhos.
6. <i>Terminalia catappa</i> L. / castanhola	A polpa dos frutos maduros – in natura ou em sucos ou geleias.
7. <i>Carica papaya</i> L. / Mamoeiro	Flores – cozidas com carne/ Fruto verde – como doce, substituto de legumes.
8. <i>Talinum fruticosum</i> (L.) Juss / cariru	Folhas e talos – saladas, cozidos, ensopados, refogados.
9. <i>Spondias mombin</i> L. / cajazeira	Folhas jovens – sucos, saladas / Raízes jovens – picles.
10. <i>Spondias tuberosa</i> Arruda / umbuzeiro	Folhas – sucos / Raízes jovens – picles.
11. <i>Pereskia bleo</i> (Kunth) DC. / ora-pro-nobis	Folhas e flores cruas – saladas, sucos. Cozidas, farofas, refogados.
12. <i>Musa X paradisiaca</i> L. / bananeira	Cascas – refogados e recheios (“carne”) / “Coração” (inflorescência) – em refogados.
13. <i>Moringa oleifera</i> Lam. / moringa	Folhas e flores – saladas, omeletes, empanados, sopas.
14. <i>Boerhavia diffusa</i> L. / pega-pinto	Folhas jovens – refogadas.

15. <i>Handroanthus chrysotrichus</i> (Mart. ex DC.) Mattos / ipê-amarelo	Folhas – in natura em saladas, salteadas, refogadas, empanadas.
16. <i>Physalis angulata</i> L. / camapu	Frutos – in natura, sucos, licores, saladas, geleias, cachaça.
17. <i>Tamarindus indica</i> L. / tamarindeiro	Frutos verdes – sopas, temperos, molhos, doces.
18. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill. / palma	Frutos – polpa com sementes in natura ou base para mousses, geleias e sorvetes / Filocládios jovens – refogados e em sucos.
19. <i>Morus nigra</i> L. / amoreira	Frutos secos – triturados formam farinha vermelha / Folhas – chá, refogados, sucos, saladas.
20. <i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L. / hibisco	Folhas jovens – usadas em saladas, refogados e assados / Flores – in natura, sucos e drinks.

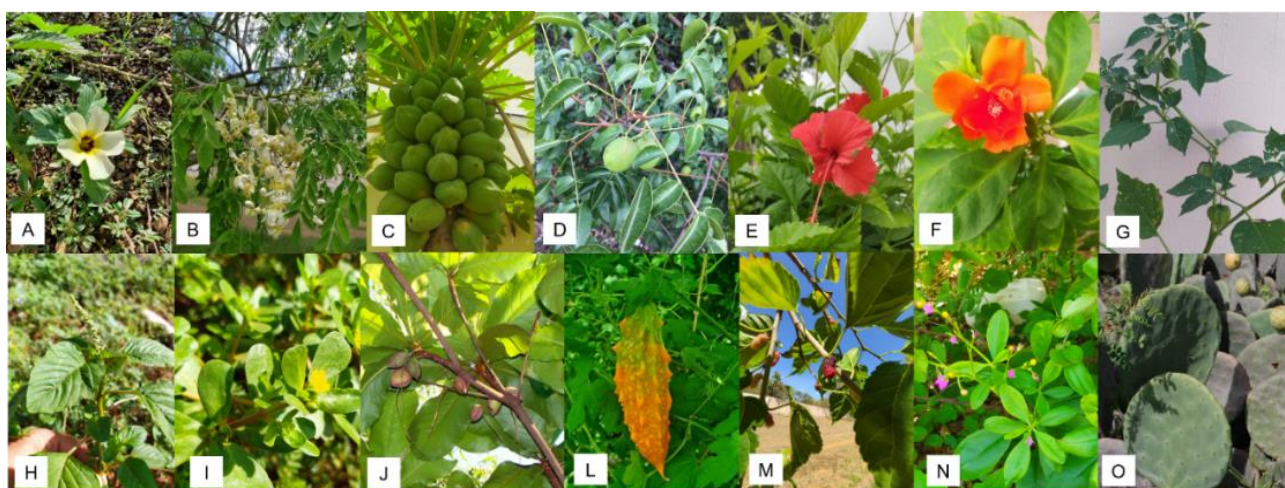


Figura 1 - Fotos de algumas PANCs registradas: A – chanana; B – moringa; C – fruto de mamão verde; D – folhas e fruto do umbu; E. hibisco; F. ora-pro-nobis; G – camapu; H – bredo-de-espinho; I – bredoeaga; J – castanhola; L – melão-de-são-caetano; M – amora; N - cariru; O - palma.

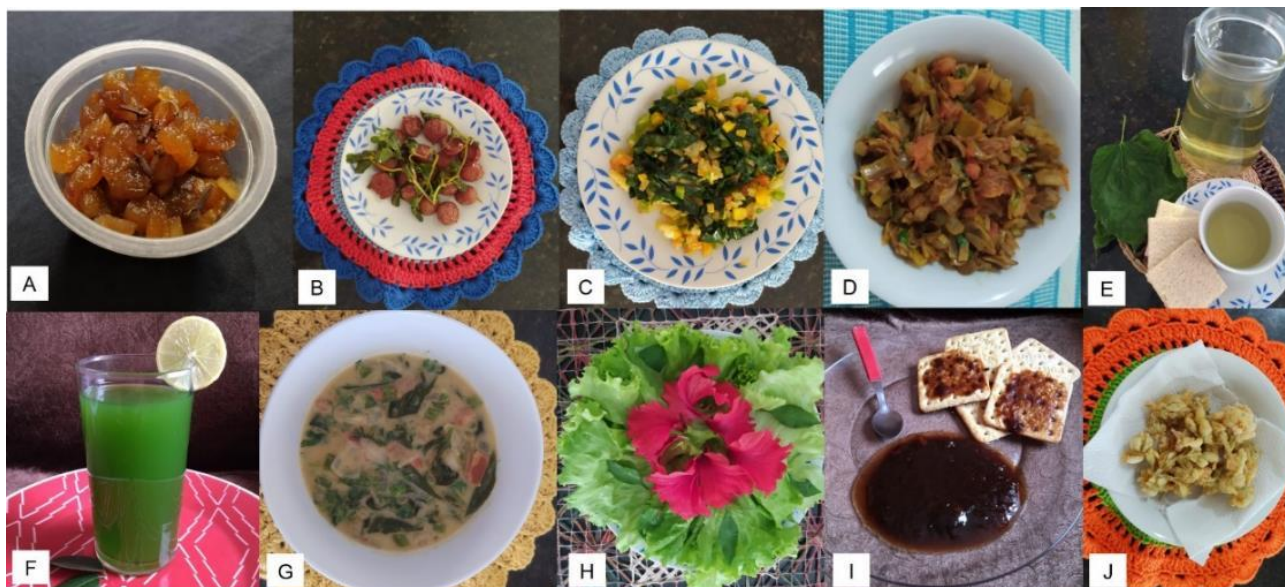


Figura 2 - Fotos de algumas receitas desenvolvidas: A – Doce de mamão verde; B – Refogado de beldroega com linguça; C – Refogado de ora-pro-nobis; D – Carne de casca de banana; E. Chá de folhas de amora; F. Suco da folha de umbu; G – moqueca de folhas de cariru; H – Salada com flores de hibisco; I – Geleia de tamarindo; J – Flores de moringa empanadas.

Foi possível verificar interação com os seguidores no instagram através das respostas às enquetes e comentários em publicações. As PANCs enriquecem o repertório de uso local, e, outros trabalhos evidenciam a importância deste componente vegetal, como pode ser observado em Kinupp (2007), Kinupp & Lorenzi (2014) e em Polesi et al. (2017).

CONCLUSÕES

Elaborar receitas com partes das plantas que não são comumente consumidas causou uma certa estranheza nas pessoas. Assim, entende-se que fazer a divulgação científica de tais informações, contribuiu significativamente para ampliar o conhecimento acerca do tema e das possibilidades alimentares de modo geral.

Foi possível observar que a disponibilização dos dados via rede social aproximou a comunidade dos resultados obtidos no trabalho. Esperamos contribuir futuramente com mais informações e a disseminação destas informações para mais pessoas, tendo em vista que a literatura aponta que as PANCs são fontes de diversificação alimentar e que seu uso cotidiano traz benefícios diversos na alimentação.

REFERÊNCIAS

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil – guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** 2014.

KINUPP, V. F. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS.** Porto Alegre. 562 p. 2007. Tese - (Doutorado em Fitotecnia). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12870>. Acesso em 05 de Julho de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2014. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasília - DF. 2ª edição, 1ª reimpressão, 158p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acessado em 03 de Julho de 2023.

MORI, A. S.; SILVA, L. A. M.; LISBOA, G.; CORADIN, L. **Manual de Manejo do Herbário Fanerogâmico. Centro de Pesquisa do Cacau, Ilhéus.** 2 ed., 1-44, 1989.

PINTO, A. C.; BOLZANI, V. S.; LOPES, N. P.; EPIFANIO, R. A. **Produtos naturais: Atualidade, desafios e perspectivas.** Quim. Nova, v. 25, Supl. 1, 45-61, 2002.

POLESI, R. G.; ROLIM, R.; ZENETTI, C.; SANT'ANNA, V.; BIONDO, E. **Agrobiodiversidade e segurança alimentar no Vale do Taquari, RS: Plantas Alimentícias Não Convencionais e Frutas Nativas.** Revista Científica Rural, v. 19, n. 2, 118-135, 2017.