

## PANC: UMA FONTE DE ECOLOGIA E DIVERSIDADE

Lorena Gabrielle da Cruz Bispo<sup>1</sup>, Tábata Tórmena<sup>2</sup>, Anísia Dias Neta<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Estudante do curso Técnico em Alimentos na modalidade integrado ao ensino médio no IF baiano, campus Catu

E-mail: lorena.bgabrielle@gmail.com

<sup>2</sup> Orientador(a)/Professor(a) do IF baiano, Campus Catu.

E-mail: tabata.tormena@ifbaiano.edu.br

<sup>3</sup> Coordenador(a)/Professor (a) do IF baiano, Campus Catu.

E-mail: anisia.dias@ifbaiano.edu.br

**PALAVRAS-CHAVE:** PANC. Soberania alimentar. Alimentação saudável.

### Introdução

O Brasil possui uma grande variedade de espécies de plantas alimentícias devido à sua localização demográfica e clima tropical, mas tamanha riqueza não é aproveitada em sua totalidade, o que acaba levando à perda de alimentos nutritivos e com grande potencial econômico. Nesse sentido, o sistema agrícola convencional tem contribuído bastante para tornar tal situação ainda mais preocupante, já que sua produção é feita especificamente para atender as demandas de um mercado capitalista e explorador, que prioriza a obtenção de lucro ao invés da manutenção da biodiversidade (PASCHOAL; GOUVEIA; SOUZA, 2016). Além disso, o sistema agroindustrial vigente é totalmente baseado no uso de agrotóxicos, biocidas, pesticidas e inseticidas que favorecem o processo de degradação ambiental, causando a erosão dos solos, a poluição das águas e a exploração dos recursos naturais (PASCHOAL; GOUVEIA; SOUZA, 2016).

Diante dessa problemática, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) apresentam-se como um meio viável para a proteção da biodiversidade, bem como a adoção de dietas saudáveis, dado que suas vantagens contribuem de forma pungente para o aumento da renda dos pequenos e grandes agricultores, potencialização da indústria de alimentos, valorização das tradições regionais e promoção da saúde e segurança alimentar. Sendo assim, este estudo objetivou realizar um levantamento bibliográfico sobre a importância ecológica, econômica e nutricional das plantas alimentícias não convencionais (PANC), além de articular discussões a respeito de sua relevância cultural e histórica, a fim de que haja mais investimentos em pesquisas e programas que disseminem informações acerca dos seus benefícios e formas de aproveitamento.

### Metodologia

O método adotado foi o de revisão sistemática da literatura, consistindo na busca retrospectiva de artigos científicos, neste caso, sobre as plantas alimentícias não convencionais (PANC) e sua importância para a manutenção da biodiversidade, promoção da soberania alimentar, assim como da economia, preservação dos valores simbólicos e culturais e disseminação de hábitos alimentares mais saudáveis. Para tal, foram utilizadas as bases de dados bibliográficos dos sites Google Acadêmico e SciELO, e apenas os estudos publicados no período de janeiro de 2008 a setembro de 2021 foram selecionados.

### Resultados e Discussões

As Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou simplesmente PANC, referem-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, que não são produzidas ou comercializadas em grande escala, cujo cultivo e uso caiu no esquecimento ou nunca foi incentivado (RANIERI et al., 2017). A sigla PANC foi idealizada pelo pesquisador Valdely Ferreira Kinnupi, em 2007, como fruto de sua tese de doutorado

(CASEMIRO; VENDRAMINI, 2020). Além da existência das plantas alimentícias não convencionais, há também as partes alimentícias não convencionais, isto é, as partes comestíveis pouco conhecidas de plantas comuns, como a batata-doce, que possui folhas muito saborosas e ricas em vitamina C e o mamão verde, com talo comestível e rico em fibras (RANIERI et al., 2017).

As PANC se encaixam muito bem no contexto de dietas protetivas, pois são saudáveis, ecológicas e acessíveis. Além disso, podem se adaptar aos mais diferentes ambientes e climas, não necessitam do uso de agrotóxicos e seu fácil manejo garante a renda de agricultores familiares, bem como o cultivo em hortas escolares ou domiciliares (PASCHOAL; GOUVEIA; SOUZA, 2016). E quando empregadas em culturas permanentes, estas tendem a diminuir a compactação do solo e aumentar a vida útil deste, ainda mantém o ciclo da água utilizando menos energia, garantindo o equilíbrio do ecossistema (KELEN et al., 2015).

Segundo Alves et al. (2021), os hábitos alimentares estão sendo marcados pelo consumo excessivo de alimentos industrializados em detrimento dos produtos *in natura*, tendo como consequência o desequilíbrio na oferta de nutrientes e aumento do consumo energético. Em contrapartida a este cenário, o movimento *slow food* vem ganhando força ao redor do mundo por conjugar prazer e regionalidade no hábito alimentar. Nesse sentido, a utilização das PANC no desenvolvimento de novos produtos alimentícios tem se mostrado uma alternativa viável para melhorar a qualidade nutricional destes e ao mesmo tempo resgatar as tradições regionais por meio do consumo consciente.

Desse modo, Alves et al. (2021) realizaram uma pesquisa em que elaboraram pães enriquecidos com ora-pro-nóbis e verificaram que o atributo sabor, na avaliação sensorial, recebeu a aprovação de 88% dos julgadores, com as respostas variando entre “gostei muito” e “gostei moderadamente”, sugerindo aceitação do produto. Martvenisk (2011), por sua vez, produziu pães de forma a base de bortalha e ora-pro-nóbis e obteve índices de aprovação positivos, sendo 68,55% para a formulação com bortalha e 77,77% para a formulação com ora-pro-nóbis. Da mesma forma, foram fabricadas tortas, macarrões, brigadeiros e sovretes utilizando outras PANC, tais como a serralha e a taioba. As PANC, portanto, revelam-se promissoras para a indústria de alimentos devido ao seu alto valor nutricional e fácil manejo, podendo ser utilizadas em pães, tortas, bolos, sorvetes, geleias, doces e bebidas (BIONDO et al., 2017).

Neste sentido, as PANC revelam-se um excelente investimento para a economia, saúde e meio ambiente, uma vez que seu cultivo é fácil e barato. Além disso, por serem alimentos funcionais e diversificados, estas dialogam com o campo da insegurança alimentar apresentando novas possibilidades de consumo e produção para os indivíduos, dado que a diminuição da atividade econômica, associada ao aumento das demissões e consequente queda do Produto Interno Bruto (PIB), durante a pandemia de Covid-19, colaboraram para a intensificação desse problema no Brasil.

Entende-se por insegurança alimentar a falta de acesso regular a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, ou quando tal acesso compromete outras necessidades essenciais de uma família (SANTOS et al., 2021). Campos et al (2021) apontam que existe uma relação expressiva entre a prevalência dessa conjuntura e o gênero do chefe da família. A disparidade de gênero revela-se perante à perda de postos de trabalho que, segundo o IBGE, é maior entre as mulheres (17,9%), sobretudo entre as pretas (19,8%). Diante desse quadro de incertezas e renda instável, cresce o cenário de fome para população feminina, visto que dentre todas as famílias com algum nível de vulnerabilidade alimentar, 32% são comandadas por mulheres, especificamente por mulheres negras ou indígenas (SILVA; LEÃO, 2021).

A alimentação faz parte de um processo associado a fatores biológicos, ecológicos, econômicos, políticos, religiosos e socioculturais. No âmbito sociocultural, o ser humano alimenta-se em função do local no qual está inserido; a cultura, portanto, define o que é comestível e o que é proibido (MARTINS, 2009). Em se tratando de PANC, o termo convencional é relativo, pois o que não é convencional para um povo, pode ser convencional e tradicional para um outro, a exemplo dos cactos (*Cactaceae*) que são altamente consumidos no sertão nordestino, mas não possuem tanta popularidade nas outras regiões do Brasil. A ora-pro-nóbis (*Pereskia*

*aculeata*) também se destaca como alimento convencional em algumas localidades do país, a cidade de Sabará – MG, inclusive, possui um festival feito especialmente para homenageá-la. Na Amazônia, as flores da vitória-régia (*Victoria amazonica*) são amplamente utilizadas para fazer geleias e saladas, já as sementes, que estão dentro do fruto, estouram e viram pipoca, essa planta também é conhecida por ter propriedades laxantes e cicatrizantes (RANIERI et al., 2017).

Diante disso, entender o contexto social e cultural no qual a planta se encontra é muito importante para respeitar o seu valor simbólico, evitar o seu processo de extinção e preservar o conhecimento passado de geração em geração, desse modo faz-se necessário o trabalho de resgate das plantas alimentícias tradicionais (BRASIL, 2010).

## Considerações Finais

O contexto da alimentação atual, tanto no Brasil quanto no mundo, é amplamente baseado em monoculturas e alimentos ultraprocessados. A baixa diversidade alimentar associada à destruição dos ecossistemas causada pelo modelo monocultor constitui-se como um dos maiores desafios que a sociedade precisa vencer. Mas, felizmente, há na agricultura as áreas da agroecologia e agrobiodiversidade que defendem o consumo sustentável, e dentro desses conceitos existem alimentos, como as plantas alimentícias não convencionais (PANC), que dialogam com a diversidade e promovem o bem-estar.

Com a realização deste trabalho, é possível afirmar que a maioria dos estudos referentes às PANC estão concentrados na ora-pro-nóbis, havendo, portanto, uma grande quantidade de hortaliças com o potencial alimentício subaproveitado. Ademais, existem poucas pesquisas nacionais que envolvem o processamento de alimentos utilizando tais plantas, sendo a maior parte da produção científica autóctone centralizada nas características bioquímicas desses vegetais.

Conclui-se que as PANC são de extrema importância para a manutenção da biodiversidade e promoção da soberania alimentar, visto que seu cultivo requer uma menor exploração dos recursos naturais. Sua relação com os agricultores familiares e com as pequenas comunidades é benéfica e precisa ser mais divulgada, assim como sua aplicação na indústria de alimentos. No âmbito da insegurança alimentar, percebe-se que, com a pandemia causada pelo novo coronavírus (Covid-19), esta aumentou significativamente; gerando sérios problemas de saúde e desenvolvimento nos lares brasileiros, sobretudo nas residências de mulheres negras, indígenas e mães solas. Em vista disso, faz-se necessário combatê-la; fortalecendo e diversificando os ambientes alimentares por meio de programas que incentivem a pesquisa, produção e consumo de PANC, da mesma forma que estimulem o aproveitamento de partes alimentícias que não costumam ser utilizadas na dieta, tais como cascas, talos e sementes.

De maneira geral, as plantas alimentícias não convencionais destacam-se por carregarem consigo sentimentos, valores culturais e muita história; sua importância, portanto, não abrange somente o campo material, como também engloba o subjetivo; combinando presente, passado e futuro, bem como simbolismo, identidade e tradição. É possível que elas sejam o futuro da alimentação mundial, mas para isso deve haver maiores investimentos em pesquisas que disseminem os seus benefícios e incentivem o seu consumo para a população.

## Referências

ALVES, D., et al. Pães enriquecidos com Ora-Pro-Nóbis: elaboração e avaliação físico-química, microbiológica e sensorial. Google Acadêmico, 2021. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 24 de MAI de 2021.

BIONDO, Eliane; et al. Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari, RS. Google Acadêmico, 2017. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 25 de MAI de 2021.

BRASIL, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não-convencionais: (tradicional) / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. – Brasília: MAPA/ACS, 2010. 52 p.

CAMPOS, J.M., et al. Gênero, segurança alimentar e nutricional e vulnerabilidade: o Programa das Mulheres Mil em foco. SciELO Brasil, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em 04 de Set de 2021.

CASEMIRO, I.P; VENDRAMINI, A.L.A. 10 anos de PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) – Análises e tendências sobre o tema. Google Acadêmico, 2020. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 21 de MAI de 2021.

KELEN, M.E.B., et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): hortaliças espontâneas e nativas. 1 ed. Porto Alegre, RS: UFRGS, 2015. 44 p.

MARTINEVSKI, Camila Siffrin. Caracterização de bertalha (*anredera cordifolia (tem.) steenis*) e ora-pro-nobis (*pereskia aculeata mill.*) e sua utilização no preparo de pães de forma. Google Acadêmico, 2011. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 25 de MAI de 2021.

MARTINS, Maria do Céu Antunes. Globalização da alimentação: Unidade ou diversidade? Google Acadêmico, 2009. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 25 de MAI de 2021.

PASCHOAL, Valéria; GOUVEIA, Isabela; SOUZA, Neiva S. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): o potencial da biodiversidade brasileira. Google Acadêmico, 2016. Disponível em <https://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em 20 de MAI de 2021.

RANIERI, G.R., et al. Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais. 1ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. 44 p.

SANTOS, L.P., et al. Tendências e desigualdades na insegurança alimentar durante a pandemia de COVID-19: Resultados de quatro inquéritos epidemiológicos seriados. Cadernos de saúde pública, 2021. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/artigo/1385/tendencias-e-desigualdades-na-inseguranca-alimentar-durante-a-pandemia-de-covid-19-resultados-de-quatro-inqueritos-epidemiologicos>. Acesso em 04 de Set de 2021.

SILVA, Vitória Régia.; LEÃO, Natália. Na pandemia, mulheres ficam mais vulneráveis e são maioria entre desempregados. Gênero e Números, 2021. Disponível em: <https://www.generonumero.media>. Acesso em 05 de Set de 2021.

## Agradecimentos

Agradeço às professoras Tábata Tórmena e Anísia Dias Neta pelo incentivo e orientação.