

PLANTAS

ALIMENTÍCIAS

NÃO

CONVENCIONAIS





INTRODUÇÃO

As chamadas **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)** estão em quase todo lugar: na pracinha, na horta, no jardim ou até mesmo nos canteiros da rua. Essas plantas têm distribuição limitada, restrita a determinadas localidades ou regiões, integram a agricultura alimentar de povos indígenas e rurais há séculos, mas entraram em desuso com a urbanização e chegada das grandes monoculturas, que focaram a base da alimentação nos grãos, hortaliças e frutos com maior valor de mercado¹.

Apesar de não serem produzidas em larga escala, são **nutritivas, saborosas** e constituem mais uma possibilidade para diversificar e enriquecer a nossa alimentação. Seu cultivo é rústico, feito predominantemente por populações tradicionais, com o conhecimento transmitido localmente¹.

Por conta da baixa utilização e da falta de estudos acerca das

suas propriedades, existe uma fragilidade relacionada com sua produção e consumo que merece atenção. Um trabalho de valorização da utilização dessas plantas é importante para que se evite a extinção de algumas espécies, além de representar ganhos do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional por várias comunidades^{2, 3}.

Assim como os alimentos que já conhecemos, as PANC podem ser utilizadas como ingredientes em receitas, doces, sopas, temperos, sucos, bolos, consumidas inteiras, cruas, cozidas ou fritas. Antes do consumo deve-se ter **certeza** que a planta é **segura**, pois algumas PANC podem ser confundidas com plantas nocivas à saúde humana. Para tanto, é necessário se informar com **fontes seguras** sobre o assunto¹.

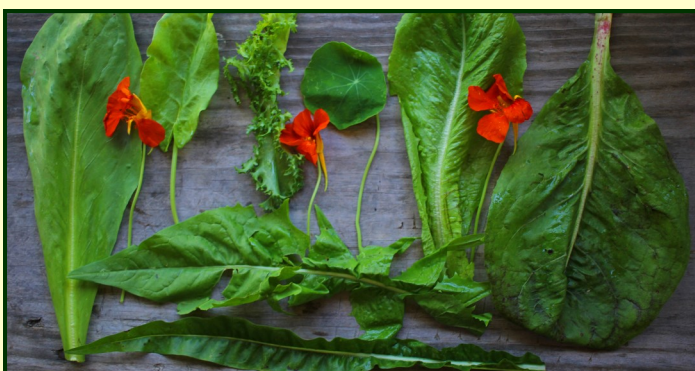
Neste boletim chamamos a atenção para a **variedade da alimentação**, abordamos os **aspectos nutricionais**, e, além disso, apresentamos algumas **receitas** com as PANC.



O termo **“ALIMENTÍCIAS”** indica que podem ser usadas na alimentação, como as verduras, frutas, castanhas, cereais, condimentos. O termo **“NÃO CONVENCIONAIS”** significa que não são produzidas ou comercializadas em grande escala.

A pesquisa com grande parte dessas espécies é recente, mas já vem contribuindo para a reintrodução de algumas delas na alimentação do brasileiro. Seu consumo é amparado por uma série de pesquisas científicas, que indicam não só a segurança de seu uso, mas suas propriedades nutricionais.

Cerca de 300 espécies já foram catalogadas como planta alimentícia e pelo menos 50 dessas plantas já possuem informações técnicas de cultivo e fazem parte do trabalho de hortas locais de multiplicação e promoção de cultivo, como por exemplo: **Amaranto, Azedinha, Bertalha, Capuchinha, Chuchu-de-vento, Fisális, Margarito, Vinagreira, Taioba, Caruru, Jambu, Ora-pro-nóbis, Peixinho.**



É possível colher as PANC de qualquer lugar?

Em geral, calçadas e ruas são ambientes poluídos e contaminados; por isso, **a recomendação é adquirir as PANC em hortas urbanas ou em feiras orgânicas.** Mas você pode pegar mudas e sementes das ruas e cultivar em casa.

Toda PANC é orgânica?

Isso depende da maneira como ela foi cultivada. **Se for produzida sem venenos nem adubos químicos nas plantações, será orgânica.** A vantagem de algumas PANC é sua resistência natural às pragas, seca e doenças, de forma que são perfeitas para o cultivo orgânico, dispensando defensivos e fertilizantes. **Consumi-las e incentivar seu cultivo fortalece a cadeia de orgânicos.**



Quais os benefícios para a saúde?

Cada planta, além de diversificar a alimentação, trará um benefício diferente à saúde. Em geral as PANC espontâneas contêm fitonutrientes incomuns às plantas que consumimos usualmente. Também são plantas que contêm **vitaminas, fibras, sais minerais, proteínas e carboidratos.** Estes nutrientes estão associados à **melhora do trânsito intestinal, ao combate de doenças, à eliminação de toxinas e de radicais livres e à formação de estruturas ósseas.**

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE AS PRINCIPAIS PANC



AZEDINHA⁴

Naturalmente ácida, ela dispensa tempero. **Rica em ferro, é um alicriemento saboroso para saladas, e pode ser usada em pratos doces, caipirinhas, sucos e geleias.** São duas variedades, a graúda e a pequena. Deve ser evitada por quem é intolerante à carambola, e consumida com moderação em sucos verdes.

BERTALHA⁶

É também chamada de espinafre tropical; **muito rica em vitamina A, suas folhas são consumidas refogadas, em sopas ou usadas na confecção de pratos com carnes ou saladas cruas, da mesma maneira que se utiliza o espinafre comum.**



ORA-PRO-NÓBIS^{6, 7}

Conhecida como “carne vegetal” ou “bife dos pobres”, a hortaliça **tem elevado valor proteico, de boa digestão e alto valor nutricional, com baixo custo e de fácil cultivo.** É consumida de diversas formas, seja refogada, em sopas, no feijão ou em recheios de tortas e salgados. Folhas secas desse vegetal são moídas e utilizadas no preparo da farinha múltipla, complemento nutricional no combate à desnutrição.



PEIXINHO-DA-HORTA⁴

Também chamada de orelha de coelho e lambari-da-horta, essa folha peludinha é **consumida empanada e frita, como um peixe, servida como petisco.** Das folhas suculentas e nutritivas pode-se fazer lasanha, massas e até risoto. Seu cultivo exige solo fértil e pleno sol, sendo uma planta considerada ornamental.



TAIOBA^{6, 7}

Possui folhas grandes e bem verdes, tendo que ser consumida cozida ou refogada, já que crua, ela é tóxica. Cozinhar com frango, arroz ou carne moída são algumas opções de preparo. **A folha é uma boa fonte de vitamina A e C.** O rizoma se assemelha ao cará e ao inhame, podendo ser consumido cozido. É preciso cuidado, pois há plantas muito parecidas com a taioba, porém venenosas.



VINAGREIRA⁶

Conhecida também como hibisco, rosela ou quiabo-azedo, suas folhas, **ricas em cálcio e vitamina A, podem ser cozidas com arroz, utilizadas em saladas cruas, farofas ou refogados.** Seus botões florais podem ser muito bem apreciados na forma de chás, no preparo de geleias, doces e sucos.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL³



FOLHOSAS

Tabela 1: Composição nutricional de algumas hortaliças não-convencionais em 100g.

PANC	Kcal	fibra (g)	cálcio (mg)	ferro (mg)	Vit. A (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)
Almeirão de árvore	25	-	70	1	163	213	120	0	11
Azedinha	28	0,8	66	1,6	1,29	0,09	0,22	0,5	119
Beldroega	20	-	140	3,25	250	20	100	0,5	26,8
Bertalha	19	0,6	106	1,6	582	0,06	0,17	0,6	86
Caruru	42	1,8	410	8,9	953	0,05	0,42	12,2	64
Chicória-do-Pará	20	1	29	1	330	70	140	0	6
Jambu	32	1,3	162	4	392	0,03	0,21	1	20
Ora-pro-Nóbis	26	0,9	79	3,6	250	0,02	0,1	0,5	23
Serralha	19	0,4	112	3,1	480	0,07	0,12	0,6	5
Taioba	31	1,5	98	2	300	0,17	0,35	0,8	11
Vinagreira	43	1,6	213	4,8	689	0,17	0,45	1,2	5,4

FRUTOS

Tabela 2: Composição nutricional algumas hortaliças não-convencionais em 100g.

PANC	Kcal	fibra (g)	cálcio (mg)	ferro (mg)	Vit. A (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)
Cubiu	41	9,2	16	1,5	0,18	0,06	0,1	2,25	4,5
Jurubeba	41	1,2	34	1,6	148	0,12	0,1	0,6	43

RAÍZES, RIZOMAS E TUBÉRCULOS

Tabela 3: Composição nutricional algumas hortaliças não-convencionais em 100g.

PANC	Kcal	fibra (g)	cálcio (mg)	ferro (mg)	Vit. A (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. C (mg)
Jacatupé	45	6	51	16	0	30	30	0,3	21
Mangarito	-	0,7	18	-	0,2	0,06	0,2	0,8	11
Taro	-	-	-	50	2	660	45	2,2	-

Farofa de Taioba⁶



INGREDIENTES

- 2 dentes de alho médios
- 1 cebola pequena
- 2 folhas de taioba
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 ovos médios
- 3/4 colher (chá) de sal
- farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

1. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola.
2. Lave as folhas de taioba e corte-as em fatias finas.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola.
4. Com auxílio de um garfo, bata ligeiramente os ovos, acrescente ao refogado e mexa vigorosamente para cozinhar.
5. Adicione a taioba e o sal e mexa.
6. Tampe a panela e deixe cozinhar.
7. Por último, com o fogo apagado, adicione a farinha de mandioca e mexa. Sirva em seguida.

Frango à moda Ora-pro-nóbis⁶

MODO DE PREPARO

1. Descasque, lave e pique o alho e a cebola.
2. Lave e corte em tiras finas a ora-pro-nóbis.
3. Lave o tomate e corte-o em pequenos cubos.
4. Lave, corte e esprema o suco do limão.
5. Corte o frango em cubos e reserve.
6. Em um refratário, tempere o frango com o suco do limão, 1 dente de alho e 1 colher (chá) de sal.
7. Em uma panela, aqueça o azeite, doure 1 dente de alho e a cebola. Acrescente o frango e deixe dourar.
8. Adicione o tomate e 1/2 colher (chá) de sal e refogue até desmanchar o tomate.
9. Acrescente a ora-pro-nóbis e refogue até amolecer.

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho médios
- 1 cebola pequena
- 40 folhas de ora-pro-nóbis
- 2 tomates pequenos
- 1 limão pequeno
- 1 Kg de peito de frango
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite



Omelete de Bertalha⁶

INGREDIENTES

- 28 folhas de bertalha
- 1 cebola pequena
- 3 ovos médios
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

1. Lave e pique a bertalha.
2. Descasque, lave, pique a cebola e reserve.
3. Com um garfo, bata os ovos, adicione a bertalha, a cebola e o sal.
4. Unte uma frigideira com óleo e frite a omelete.



RECEITAS COM PANC

Pesto de Taioba⁸



MODO DE PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e temperar a gosto: cheiro verde, orégano, limão, etc.
2. Se quiser uma textura mais leve, acrescente mais azeite e bata. Prove e ajuste os sabores.
3. Conserve na geladeira.

INGREDIENTES

- 1 maço de taioba refogada;
- 250 ml de azeite;
- 1 dente de alho;
- sal, pimenta do reino, e outros temperos naturais a gosto.

Omelete de forno de PANC⁹



INGREDIENTES

- 5 ovos batidos
- 1/2 unid. de abobrinha italiana ralada (parte grossa)
- 1/4 de cebola picada em cubos ou ralada
- 3 folhas de Peixinho picado
- salsinha picada a gosto
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 5 folhas de *Ora-pro-nóbis* picada finamente
- 1/2 colher de sopa de óleo
- sal
- óleo e farinha para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, bater os ovos e misturar um a um todos ingredientes para formar uma emulsão.
2. Untar e enfarinhar uma assadeira. Despejar cuidadosamente a mistura e levar para assar em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 25 min - até que esteja firme.
3. Servir em seguida.



MODO DE PREPARO

1. Após cortar todos os ingredientes, misturar as folhas escuras (almeirão, escarola e serralha), acrescentar sal e reservar por cerca de 20 min. *Essa técnica ajuda a diminuir o sabor amargo das folhas.*
2. Na sequência, misturar a acelga com as folhas escuras e preparar o tempero.
3. Em uma frigideira, com um fio de óleo, dourar o alho rapidamente e distribuir sobre as folhas, acrescentando a salsinha e o suco de limão.

Salada de PANC⁹

INGREDIENTES

- 4 folhas de acelga cortadas finamente
- 1 xícara de almeirão roxo cortado finamente
- 1 xícara de escarola cortada finamente
- 1 xícara de serralha cortada finamente
- alho picadinho a gosto
- sal e azeite - para temperar
- salsinha picada a gosto
- suco de limão a gosto

ORIENTAÇÕES 4,5, 6, 7, 10, 11

A boa saúde e qualidade de vida passam pela redescoberta e inclusão de novos alimentos no cotidiano.



Uma horta (ou jardim) pode ser cultivada em casa, acolhendo algumas PANC. Muitas delas crescem espontaneamente, exigindo pouco cuidado para se manterem viçosas. Torna-se, portanto, uma tarefa simples e inteligente para quem deseja colher o seu próprio alimento. **Pense nisso!**

Para cultivar e consumir uma PANC, é importante realizar a identificação correta através de seus nomes científicos. O “Manual de hortaliças não-convencionais”, lançado pelo Ministério da Agricultura, compila 23 espécies vegetais com partes comestíveis, e auxilia no uso e na identificação de PANC. **Caso tenha dúvidas na identificação de uma planta, não consuma! Consulte um especialista ou converse com o feirante ou agricultor da região.**

Quando uma planta é chamada de PANC, não está implícito qual a parte comestível. Muitas com frutos comestíveis têm folhas tóxicas; nem todas as flores comestíveis darão origem a frutos comestíveis. É um equívoco pensar que se animais podem consumir certas plantas, os humanos também podem. Muitas folhas e frutos consumidos por pássaros podem ser tóxicos para nós. **É importante saber qual parte da planta é comestível ou não.**

No cozimento, substâncias indesejadas, chamadas de antinutrientes, são destruídas com o calor. Como muitas dessas toxinas se dissolvem no caldo do cozimento, recomenda-se que a água seja descartada. O cozimento também deixa mais macias e saborosas as folhas que são mais rígidas. **Plantas como a taioba, a chaya, o caruru, as urtigas e a folha da batata doce são usadas somente cozidas.**



Deve-se ter com as PANC, os mesmos cuidados que se têm com hortaliças comuns. Higienizá-las em solução de água e hipoclorito de sódio por 15 minutos para eliminar microrganismos nocivos. **Plantas em avenidas movimentadas ou em áreas que possam estar contaminadas, como os arredores de zonas industriais, próximas a bueiros, oficinas mecânicas e postos de gasolina, devem ser evitadas.**

Ao incorporar as PANC na alimentação, quer isoladas ou mescladas com outros ingredientes, amplia-se a variedade dos cardápios e a oferta de nutrientes.

Além disso, é também uma forma de **valorizar os alimentos locais, regionais e naturais.**



Para mais informações sobre as PANC:

- * <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/30669>
- * http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Diga_nao_ao_desperdicio_Pancs.pdf
- * <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>






DENTE-DE-LEÃO



TAIOBA



LÍRIO-DO-BREJO



CAPUCHINHA



SERRALHA

ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE
Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas:

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br



PEIXINHO-DA-HORTA



CHAGEM



ARAÇÁ-BOI



BEGÔNIA