



## Plantas alimentícias não convencionais: a importância e seu uso na alimentação brasileira

Elaine de Fátima Pereira<sup>1\*</sup>  
Irene de Fátima Vieira de Moraes<sup>1</sup>  
Samuel Bassani Lins de Miranda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Curso de graduação em Ciências Biológicas da Faculdade de Ciências e Letras, Câmpus de Assis - UNESP.

\*elaine.pereira@unesp.br

O desempenho do nosso organismo está diretamente ligado à nossa alimentação, então uma dieta balanceada com nutrientes, vitaminas e minerais é essencial para a nossa boa saúde, podendo até deixar as pessoas menos suscetíveis à diversos tipos de doenças. Boa parte dos nutrientes adquiridos na alimentação advém de fontes vegetais; as folhas, frutos e raízes são tão importantes nas refeições humanas que desenvolvemos a agricultura para que tivéssemos esses recursos disponíveis mais facilmente.

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014, p. 16).

Por conta disso, entre os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU), que buscam assegurar os direitos humanos a uma vida melhor, o objetivo 2, fome zero e agricultura sustentável, tem como meta erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável. Nesse contexto, vamos falar sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), nome proposto pela primeira

ISSN 2237-8766

E-MAIL:  
APRENDENDO.CIENCIA@HOTMAIL.COM

### Palavras-chave:

Agenda 2030

Biodiversidade

Desenvolvimento sustentável

Nutrição

vez em 2007 por Valdely Ferreira Kinupp para alguns vegetais de ocorrência espontânea, que são nutritivos, mas não consumidos em larga escala. Algumas PANC são muito comuns de serem vistas ou até compõem outras partes da mesma planta considerada como alimento **convencional**, porém são desprezadas, como o palmito da bananeira, as folhas da batata-doce ou a casca da banana.

Ao longo dos anos houve uma homogeneização da alimentação humana, causando reduções na utilização de muitas plantas que faziam parte do cotidiano dos povos nativos e rurais. Estimativas apontam que há cerca de 30 mil espécies de plantas com potencial nutritivo, mas apenas 103 são responsáveis por quase 90% dos alimentos consumidos no planeta. Estudos apontam que 75% das plantas alimentícias tradicionais já foram perdidas, e que na rica **biodiversidade** nativa brasileira existem cerca de 4 a 5 mil espécies de plantas com potencial alimentício, porém, apenas cerca de 20% delas são consumidas.

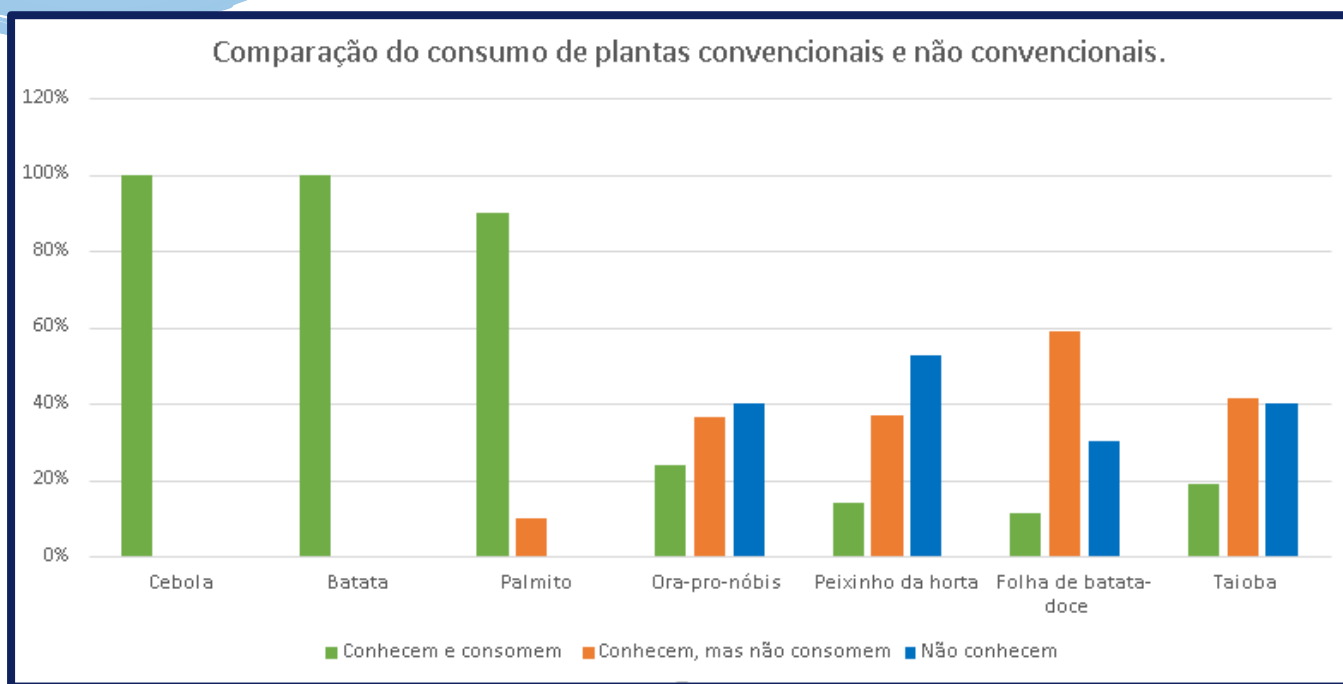
Para melhor compreender o conhecimento das pessoas sobre as PANC e seu contexto alimentar, bem como sobre espécies exóticas cultivadas no nosso país, foi aplicado um questionário para coleta de informações.

Ao perguntar sobre o **bulbo** da cebola (*Allium cepa* L.), o **tubérculo** da batata (*Solanum tuberosum* L.), o fruto da melancia (*Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai) e a raiz da cenoura (*Daucus carota* L.), partes de plantas amplamente consumidas mundialmente, os resultados foram que 94% das pessoas consomem a cebola, um vegetal nativo da Ásia, mais de 3 vezes por semana, já a batata, nativa da Cordilheira dos Andes está presente no prato de 96% dos indivíduos, pelo menos uma vez no mês, sendo que 32% a consomem mais de 3 vezes por semana (Figura 1). A melancia, um fruto africano, aparece na mesa raramente em 71% dos casos, mas 28% a consomem pelo menos uma vez no mês. A cenoura, raiz natural da Ásia Central é alimento de 85% das pessoas mensalmente, sendo que dentre esses, 26% a ingerem semanalmente. Já o palmito, alimento extraído do caule jovem de algumas palmeiras, como *Euterpe edulis* Mart. (palmito-juçara) e *Bactris gasipaes* Kunth. (pupunha), nativas do Brasil, é amplamente conhecido internacionalmente, mas está raramente (60%) no prato dos brasileiros, e cerca de 10% conhecem, mas nunca comeram, enquanto 28% das pessoas que responderam ao questionário se alimentam do palmito pelo menos uma vez por mês (Figura 1).

Quando abordamos as PANC, o cenário começou a mudar. Ao questionarmos sobre a ora-pronóbis (*Pereskia aculeata* Mill.) (Figura 2), uma planta quase saindo da lista de não convencionais pela atual importância que tem recebido pelo seu potencial nutritivo, com altas taxas de proteínas e fibras, e

pela fácil ocorrência e adaptação, observamos que 40% dos indivíduos não a conheciam, enquanto 36% a conheciam, mas nunca a consumiram, e outros 16% a consomem raramente (Figura 1).

A taioba (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott.), cujas folhas e talos podem ser consumidos refogados ou assados, nativa da bacia amazônica, rica em vitaminas e minerais teve um resultado parecido com a espécie anterior: 40% não a conheciam, 41% conheciam, mas nunca a consumiram e 17% a consomem raramente (Figura 1). O peixinho-da-horta (*Stachys byzantina* K.Koch), uma PANC não nativa, cultivado no nosso país pelo seu potencial ornamental e referenciado como tendo sabor de peixe quando é empanada e frita, não é conhecida por 52% das pessoas, 34% conheciam, mas nunca haviam comido e 14% a consomem raramente (Figura 1).



**Figura 1.** Comparação do consumo de algumas espécies de plantas alimentícias convencionais com não convencionais. O questionário foi aplicado em Assis-SP e região, tendo como público alvo os graduandos entre 18 e 25 anos. Foram entrevistadas 80 pessoas no período de 14 a 29 de agosto de 2021.

Quando questionados sobre algumas plantas que tem partes consumidas convencionalmente, enquanto outras partes, com alto potencial nutritivo são descartadas, recebemos as seguintes respostas: para o palmito do **pseudocaule** da bananeira (*Musa* L.), parte da planta com aparência e sabor semelhante

aos palmitos das palmeiras, mais de 92% das pessoas nunca comeram, enquanto que 50% responderam que já conheciam. Para as folhas da batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.), ricas em vitaminas e minerais, mas descartadas no processo de colher a raiz, que é amplamente consumida no mundo, quase 60% das pessoas conheciam, mas não consumiam, enquanto 30% não a conheciam e 10% se alimentam delas raramente (Figura 1). Tanto a bananeira como a batata-doce são espécies **naturalizadas**.

Ao fim do questionário foi perguntado se as pessoas conheciam alguma outra PANC que não tinha sido mencionada, 19% conheciam o cambuci, 17% o almeirão-roxo, 15% a capuchinha, 9% a beldroega e araquá, 5% a bertalha e 1% conheciam o major gomes e apontaram o hibisco, a serralha e a chicória, enquanto 60% responderam que não conheciam outros exemplos.



**Figura 2.** Flor e folhas de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.). **Fonte:** Foto de Irene de Fátima Vieira de Moraes.

Muito do conhecimento de espécies vegetais que serviam de alimento para os povos originários das Américas foi perdido com o advento do imperialismo europeu. Tais saberes, então, tiveram a tendência de se restringir a uma pequena parcela da população, perdendo espaço para o cultivo e monocultura de um número extremamente limitado de alimentos, em grande maioria estrangeiros. As PANC são, portanto, aquelas que sobreviveram aos reflexos do imperialismo e urbanização, porém

dificilmente são reconhecidas pela grande maioria da população, sendo diminuídas muitas vezes a ervas daninhas, e então combatidas com a remoção mecânica ou o uso de herbicidas, que permanecem no meio e acabam por interferir no equilíbrio ambiental de diversos **ecossistemas**.

O resgate dessa cultura ancestral, a popularização e a valorização das PANC representam um potencial infinito como ato político na sociedade atual. Isso porque, segundo Valdely Ferreira Kinupp (2007), o extrativismo sustentável das PANC, quando ocorrem abundantemente, poderia promover a conservação de diversos ambientes, principalmente os mais degradados, como brejos e campos, por passar a apresentar um valor econômico onde geralmente não se via. Além de amenizar o êxodo rural, gerando espaço para a fixação de agricultores tradicionais nos campos, e possibilitar pesquisas e melhoramento genético dessas plantas com o apoio de órgãos e incentivo governamental.

O fácil cultivo e manejo de algumas PANC as tornam aliadas contra a fome e subnutrição que assolam a sociedade, de modo que, por serem nativas e/ou espontâneas, são resistentes e altamente adaptadas aos climas e ambientes brasileiros. Assim, podem ser cultivadas sem uso de agrotóxicos e até mesmo em meio urbano, como em terrenos baldios, varandas de apartamentos ou quintais, bem como ser inseridas no paisagismo.

A busca por uma alimentação saudável e sustentável está crescendo cada vez mais pela população. A conscientização acerca de produtos industrializados e seus malefícios à saúde está em pauta constantemente e acaba trazendo como alternativa o consumo de alimentos como frutas, legumes, carnes e verduras. Dessa forma, as PANC são uma ótima fonte nutricional, além de diversificar e complementar a alimentação. Quando falamos sobre valor nutricional, valorizamos as espécies não nativas já convencionadas na nossa alimentação, porém as PANC nativas possuem alto teor de vitaminas, nutrientes e sais minerais. Além disso, também possuem propriedades medicinais como anti-inflamatórias e antioxidantes, contendo altos níveis de **carotenoides**, **compostos fenólicos** e minerais.

Alguns exemplos de PANC demonstram como uma alimentação com alimentos não convencionais pode ser extremamente nutritiva em comparação com alimentos convencionais. Por exemplo, a guabiroba (*Campomanesia xanthocarpa* (Mart.) O.Berg), fruta nativa que ocorre na Mata Atlântica e Cerrado, possui 826,26 mg de vitamina C a cada 100 g da sua polpa, enquanto a laranja (*Citrus x sinensis* Macfad.), conhecida por ser rica em vitamina C, contém 53 mg a cada 100 g de polpa. Outro exemplo são as folhas da batata-doce, que possuem 2,49 g de proteína e 78 mg de cálcio a cada 100 g, em comparação com suas raízes, que possuem 1,37 g de proteína e 27 mg de cálcio a cada 100 g.

Para quem quiser saber mais, existe uma cartilha “Hortaliças não-convencionais” (BRASIL. MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO, 2010), onde são abordadas espécies, formas de cultivo e receitas utilizando as PANC. Na cartilha são citadas diversas plantas de várias partes do Brasil, como a taioba, cultivada em regiões tropicais e subtropicais, e que apresenta grande quantidade de vitaminas (A, B1, B2 e C), cálcio, ferro e proteínas.

## Glossário

**Biodiversidade** – conjunto de todas as espécies de seres vivos existentes na biosfera.

**Bulbo** – estrutura vegetal, rica em reservas de alimento, composta por um caule com formato de disco, de onde saem as raízes e folhas modificadas não fotossintetizantes.

**Carotenoides** – pigmentos de cor amarela, alaranjada ou avermelhada que ocorrem nas plantas.

**Compostos fenólicos** – substâncias que na planta estão associadas a mecanismos de defesa e que podem ter ação no combate aos radicais livres.

**Convencional** – que é de uso ou de praxe; consolidado pelo uso ou pela prática.

**Ecosistema** – sistema que inclui os seres vivos e o ambiente, com suas características físico-químicas e as inter-relações entre ambos.

**Naturalizada** – quando a espécie se estabelece em local em que ela não é nativa, se adapta e se reproduz sem intervenção direta do homem.

**Pseudocaule** – termo botânico que se refere a falsos caules aéreos, como nas bananeiras, sendo formado pelas grandes bainhas foliares superpostas.

**Tubérculo** – caule arredondado, rico em reservas de alimento, que se desenvolve geralmente abaixo da superfície do solo.

## Referências bibliográficas

Bezerra, J.A.; Brito, M.M. 2020. Nutricional and antioxidant potencial of unconventional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, 9: e369997159. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7159>

Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. 2010. **Hortalças não-convencionais: (tradicionais)**. Brasília: MAPA/ACS, 52p. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/108985/1/Cartilha-Hortalicas-nao-convencionais.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2014. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed., Brasília: Ministério da Saúde, 156p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 28 ago. 2021.

Kinupp, V.F. 2007. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado em Fitotecnia) – Faculdade de Agronomia, UFRS, Porto Alegre. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12870>. Acesso em: 29 ago. 2021.

Liberato, P.S.; Lima, D.V.T.; Silva, G.M.B. 2019. PANCs - Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**, 2: 102-111. DOI: <https://doi.org/10.32435/envsmoke.201922102-111>