



PANCS: A NUTRIÇÃO PODE ESTAR NO SEU QUINTAL

**Thamires Lima MARTINS¹; Bruna Gabriela de O. PINHO¹; Alissa Alves
FALLEIROS¹; Leidiane Amorim Soares GALVÃO¹**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.
Autor correspondente: thamireslmartinss@gmail.com

Muitos alimentos deixam de ser utilizados por não seguir o padrão, falta de conhecimento ou costume. As PANCS-Plantas Alimentícias Não Convencionais, são exemplos disso. Uma alimentação padronizada, rica em produtos ultraprocessados e convencionais faz parte do cardápio de grande parte da população. As hortaliças dos quintais, espécies atípicas, que incrementavam a alimentação e eram utilizadas por povos antigos, foram caindo em desuso e boa parte das pessoas não faz ideia de que plantas que crescem no quintal, aparentemente sem grandes propriedades, confundidas facilmente com pragas ou ervas daninhas, podem oferecer grande valor nutricional e funcional. Identificar as propriedades nutricionais e formas de consumo das PANCS na alimentação humana. Para a elaboração deste trabalho foram selecionados artigos científicos, tendo como descritor de busca: PANCS, valores nutricionais e consumo. A revisão realizada deu-se em publicações a partir de 2017. PANC-Planta Alimentícia Não Convencional, o acrônimo foi criado em 2008, pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp e popularizou-se desde então. As PANCS, são espécies que tem uma ou mais partes apropriadas para o consumo, porém não são utilizadas com frequência. Algumas são ricas em nutrientes, vitaminas, antioxidantes e minerais. O Dente-de-leão, que é encontrado facilmente em quintais, utilizado em arranjos florais, é um exemplo. Possui ação digestiva, ajuda a eliminar urina e pode auxiliar no tratamento de doenças hepáticas. Pode ser feito o chá ou agregar a planta em saladas. Ou seja, todo o seu potencial nutricional não é explorado, pois é visto normalmente como flor ornamental. Casca de frutas e vegetais, talos, raízes da planta e folhas que não são consumidos normalmente, também são considerados PANCS. A casca da batata, por exemplo, contém grande concentração de vitamina C, fibras e potássio, e muitas vezes é descartada, desperdiçando um grande potencial de nutrientes. São adaptáveis as condições de clima e solo, o custo de produção é baixo, a dependência de insumos é muito



pequena, o que facilita seu cultivo. Tornando-se uma alternativa para os cultivos sazonais, criando oportunidades para os agricultores e gerando opções diversas para os consumidores na hora da compra. A utilização das espécies deve ser feita com cautela e conhecimento, pois muitas plantas não são indicadas para o consumo, podem ser tóxicas, ou apresentar algum perigo, o que pode ocasionar uma enfermidade. Algumas são tradicionais e fazem parte de determinado costume ou região. Na Região Norte, o Jambu (*Spilanthes oleracea*) é bastante utilizado, e dele pode ser extraído um óleo essencial, que já está sendo usado na indústria farmacêutica por ter efeito analgésico, afrodisíaco e ação antioxidante. Suas folhas são utilizadas cozidas, compondo muitas receitas típicas, como, por exemplo o tacacá ou o Pirarucu Rondon, que é o prato oficial da cidade de Porto Velho. O ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), característico de Minas Gerais, é uma erva que nasce em forma de trepadeira e possui muitos espinhos, podendo ser usada como cerca viva. Fonte de vitamina C, manganês e cálcio, a parte mais utilizada é a folha, mas sua flor com sabor adocicado e seu fruto, com sabor ácido, também podem ser consumidos. Omeletes, saladas, folhas secas para tempero e complementos nutricionais são apenas algumas das suas inúmeras utilidades na gastronomia. As PANC's são fontes de grande potencial nutritivo e funcional. Seu consumo deve ser reinserido no cotidiano, tornando-se habitual, para uma alimentação mais diversificada, com novas fontes de nutrientes.

PALAVRAS-CHAVE: Plantas nutricionais. Funcional. Consumo. Benefícios. Nutrição.