

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UMA ALTERNATIVA NUTRITIVA NA ALIMENTAÇÃO

Karolina Alves SILVA ¹ (Senac); Isabella Luiza RIBEIRO ¹ (Senac); Daniel SIQUEIRA ¹ (Senac) ; Larissa de OLIVEIRA ² (Senac) ; Aline Elizabeth da Silva MIRANDA ³ (Senac)

¹ Estudante do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia - Faculdade Senac Belo Horizonte, ² Professor do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Faculdade Senac Belo Horizonte, ³ Professor do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, Faculdade Senac Belo Horizonte.

INTRODUÇÃO

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são hortaliças, frutas, flores ou ervas que possuem desenvolvimento espontâneo e potencial alimentício. São facilmente confundidas com ervas daninhas pelo desconhecimento de suas propriedades (CASEMIRO; VENDRAMINI, 2020). Estudos têm sido conduzidos a fim de introduzir o potencial nutritivo das PANC e seu impacto positivo no meio ambiente (JACOB, 2019). O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa sobre os benefícios da inclusão das Plantas Alimentícias Não Convencionais na alimentação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada conforme a proposta de Mendes, Silveira e Galvão (2008), tendo como pergunta norteadora: “Quais os benefícios da introdução das plantas alimentícias não convencionais (PANCs) na alimentação?”. Para o levantamento dos artigos, realizado em setembro de 2020, foram utilizadas as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Periódicos Capes, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). As palavras-chave utilizadas foram “plantas alimentícias não convencionais”, “plantas comestíveis”, “hortaliças não convencionais”, “nutrientes” e “segurança alimentar e nutricional”, combinadas com os operadores booleanos OR e AND. Foram incluídos artigos disponíveis em língua portuguesa, com texto completo disponível eletronicamente e publicados entre 2010 e 2020. Foram excluídos os artigos que não abordavam a utilização das PANC, bem como teses e dissertações.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificados 13 estudos nas bases de dados. Após a leitura dos títulos e resumos foram excluídos nove estudos, resultando em quatro estudos na revisão (ALMEIDA *et al.* 2014; BARREIRO *et al.*, 2015; CASEMIRO; VENDRAMINI, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2013).

Os artigos mostraram que as plantas alimentícias não convencionais além de possuírem grande potencial nutricional, crescem de forma espontânea na natureza (BARREIRO *et al.*, 2015), mas apesar disso, são pouco exploradas no contexto urbano da alimentação.

O Brasil é um dos países com maior biodiversidade de flora do mundo. As PANCs são importantes integrantes dessa biodiversidade, no entanto, menos de 10% são utilizadas na alimentação, dentre elas a taioba e a ora-pro-nóbis (EMBRAPA, 2010).

Do ponto de vista nutricional, algumas PANCs são ricas em proteínas e/ou minerais (ALMEIDA *et al.*, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2013). A farinha das folhas da ora-pro-nóbis apresenta 28,99 g de proteína, possui maior quantidade de cálcio que o leite e seus derivados e mais ferro que o fígado bovino, considerando 100 g de matéria seca (ALMEIDA *et al.*, 2014). Ademais, ressalta-se que as folhas de taioba apresentam altos teores de vitamina C (198,3 mg em 100g de matéria fresca) (OLIVEIRA *et al.*, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se ao longo da pesquisa que os benefícios das PANCs na alimentação referem-se ao seu valor nutricional, sendo uma alternativa de baixo custo à população e menos nociva ao meio ambiente. Introduzir esses vegetais na alimentação podem trazer benefícios à saúde humana, como observado com a ora-pro-nobis e a taioba, além de favorecer a biodiversidade brasileira. Assim, considerando-se os benefícios das PANCs, sugere-se o incentivo à produção e o estímulo ao consumo regular.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. E. F. *et al.* Caracterização química das hortaliças não convencionais conhecidas como *ora-pro-nobis*. **Bioscience Journal**, Uberlândia, v. 30, n. 3, p. 431-439, jun. 2014. Suplemento. Disponível em: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/947892/caracterizacao-quimica-das-hortalicas-nao-convencionais-conheci_s88YBmF.pdf. Acesso em: 24 set. 2020.

BARREIRO, T. F. *et al.* Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 964-974, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v17n4s2/1516-0572-rbpm-17-4-s2-0964.pdf>. Acesso em: 24 set. 2020.

CASEMIRO, I. P.; VENDRAMINI, A. L. A. Plantas alimentícias não convencionais no Brasil: o que a Nutrição sabe sobre este tema?. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 1-17 jan. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/42725/33012>. Acesso em: 24 set. 2020.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Soluções tecnológicas**: Sistema de produção de hortaliças não-convencionais (PANCs). Brasília, DF: EMBRAPA, 2010. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-solucoes-tecnologicas/-produto-servico/2613/sistema-de-producao-de-hortalicas-nao-convencionais-pancs>. Acesso em: 24 set. 2020.

JACOB, M. C. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio Grande do Norte, v. 1, p. 1-17 nov. 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/44037/32150>. Acesso em: 08 out. 2020.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, dez. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 set. 2020.

OLIVEIRA, D. C. S. *et al.* Composição mineral e teor de ácido ascórbico nas folhas de quatro espécies olerícolas não-convencionais. **Horticultura Brasileira**, Pelotas, v. 31, n. 3, p. 472-475 jul./set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/hb/v31n3/21.pdf>. Acesso em: 24 set. 2020.