

## APLICABILIDADE DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS NA CANTINA ESCOLAR

Isabella Nogueira Kamiya, Alice Gomes Barcelos, Marcelle Tomas e Ana Paula Leal.

Sesc Escola Horto – Campo Grande - MS

[Isabellakamiya@aluno.escola.sescms.com.br](mailto:Isabellakamiya@aluno.escola.sescms.com.br),

[Alicebarcelos@aluno.escola.sescms.com.br](mailto:Alicebarcelos@aluno.escola.sescms.com.br),

[marcelletomas@escola.sescms.com.br](mailto:marcelletomas@escola.sescms.com.br), [analeal@sescms.com.br](mailto:analeal@sescms.com.br)

Área/Subárea: CBS - Ciências Biológicas e da Saúde/ Nutrição

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** PANCs, Nutrição, Ora-pro-nobis.

### Introdução

O conceito PANCs (plantas alimentícias não convencionais) foi empregado pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp em 2009, referindo-se às plantas que não estão presentes no nosso cardápio cotidiano. As partes que são comestíveis mas não convencionais também são consideradas PANCs e um exemplo disso são as cascas de batatas e cascas de bananas. Segundo Kinupp (2009), essas plantas têm um desenvolvimento espontâneo e não são consumidas em grande escala. Não é corriqueiro o consumo das PANCs, muitas vezes pela crença de que essas plantas são tóxicas, venenosas à saúde ou até mesmo plantas invasoras, sem conhecer o seu grande potencial nutricional e gastronômico. A definição de se determinada planta é uma PANCs depende da região, tais plantas como a semente de Araucaria angustifolia são convencionais em Santa Catarina, enquanto em outras regiões não (Callegari; Matos Filho, 2017).

Grande parte das PANCs (plantas alimentícias não convencionais) são alimentos de alto valor nutricional, ricas em sais minerais, fibras e vitaminas, também apresentam compostos bioativos como os antioxidantes e anti-inflamatórios, que contribuem para a prevenção de diversas doenças (Kinupp; Barros, 2008). As plantas são de fácil disponibilidade e de baixo custo, são um tipo de produção sustentável. Além disso, auxiliam a preservação da biodiversidade do Brasil, a sobrevivência das populações agrárias, segurança alimentar e ampliação dos agricultores e das economias locais.

O presente trabalho tem como objetivo levantar as espécies de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) que aplicáveis no lanche da cantina escolar, testando a sua aceitabilidade, bom custo benefício, fácil disponibilidade, cultivo e seus benefícios nutricionais.

### Metodologia

A pesquisa foi dividida em três etapas: primeira etapa foi realizada através de pesquisa em artigos científicos publicados sobre as plantas alimentícias não convencionais e a participação em eventos promovidos pelo Sesc MS: PANCs futuro na mesa; a segunda etapa foi realizada através do levantamento dos benefícios e valores nutricionais das PANCs, filtrando o que poderia ser aproveitado nos lanches da cantina escolar; a terceira etapa será realizada em outubro de 2024, com teste de receitas voltadas para o lanche escolar e teste de aceitabilidade pelos estudantes do SESC Escola Horto.

Através das pesquisas com embasamentos em artigos científicos foram estudadas as PANCs com maior aceitabilidade, facilidade em seu cultivo e de fácil acesso (Ranieri, 2017; Kinupp; Lorenzi, 2014). Levou-se em consideração a aplicabilidade em novos lanches e aplicação nos já existentes de uma forma mais saudável e com um melhor custo benefício.

### Resultados parciais e Análise

- Ora-pro- nobis (*Pereskia aculeata*)

Ora-pro- nobis é conhecida como um alimento de grande valor nutricional, graças a seu alto teor em fibras, proteínas, ferro, zinco, cálcio, vitamina C, vitamina A e vitamina B9. Além de que possui ações anti-inflamatórias, antioxidantes e cicatrizantes. É cultivada em diversos tipos de solo, mesmo sem a necessidade de solo fértil. ora-pro-nóbis também cresce ao sol ou sombra parcial. Comece o plantio no início da estação chuvosa. A partir de três meses após o plantio, pode-se iniciar a colheita das folhas de ora-pro-nóbis após a poda dos galhos. Pode ser aplicada em lanches tradicionais da cantina escolar através de recheios dos lanches já existentes, como sugestão, o quiche de Ora-pro-nobis.

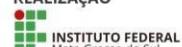
- Beldroega (*Portulaca oleracea*)

A Beldroega possui compostos bioativos como anti-inflamatórios e antioxidantes. A planta é rica em vitamina C, betacaroteno, vitamina A e ômega 3 , também as suas folhas são

#### APOIO



#### REALIZAÇÃO



abundantes em ferro. A semeadura deve ser feita em canteiro tipo alface, com solo leve, bem drenado e rico em matéria orgânica. A planta cresce o ano todo e deve ser regada duas vezes por semana na ausência de chuva. A planta cresce rapidamente e pode ser colhida em cerca de 30 dias. As folhas e caules podem ser colhidos à medida que crescem e a planta continuará a produzir novos rebentos. Pode ser aplicada no lanche da cantina escolar através da receita Pizza integral de Beldroega.

- **Bertalha (*Basella alba L.*)**

A bertalha tem abundância em fibras, ferro ,manganês, cálcio,proteínas, também contém diversas vitaminas como, vitamina B9, ácido fólico, vitamina A, vitamina C . A planta possui compostos bioativos antioxidante e anti- inflamatórios, por causa da presença de flavonoides, luteína e betacaroteno.

Pode ser propagado por sementes, semeando diretamente nas pontas ou transplantando após a semeadura. Pode ser plantada por meio de ramos da própria planta. O solo deve ser leve, fértil e com boa matéria orgânica. Pode ser aplicada no lanche da cantina escolar através das receitas Torta de bertalha e bolo doce de bertalha.

- **Taioba (*Xanthosoma taioba*)**

A taioba é uma fonte de variadas vitaminas, como vitamina B6, vitamina A,vitamina B12,vitamina C, além de que é rica em fibras, ferro, magnésio,manganês,potássio,zinco e fósforo. Além do mais é um ótimo anti- inflamatório e antioxidante,devido aos compostos flavonóides e carotenóides. As plantas devem ser cultivadas a pleno sol ou sombra parcial. Ela tolera alagamentos, mas não tolera um solo compactado. Época de colheita: deve ser colhido 60 a 75 dias após o plantio, e deve ser colhido 7 a 12 meses após o plantio. Pode ser aplicada no lanche da cantina escolar através da receita Empada de Taioba com queijo.

- **Azedinha (*Rumex acetosa L.*)**

A Azedinha é rica em fibras, potássio, magnésio, antocianinas, ferro e vitamina C. A planta tem como sua função antioxidant, laxante e anti-inflamatória. Por consequência ela é usada como uma planta medicinal. A azeda cresce em climas amenos ou frios. Em áreas tropicais com verões quentes e invernos amenos, a azeda pode ser plantada entre março e julho. Tolera bem o solo, mas prefere solos bem drenados, férteis, leves e ricos em matéria orgânica. Pode ser aplicada no lanche da cantina escolar através da receita Suco verde de Azedinha .

### Considerações Finais

Através das duas primeiras etapas da pesquisa, foi possível

confirmar a possibilidade de empregar plantas alimentícias não convencionais (PANCs) em lanches oferecidos em cantinas escolares. A próxima etapa, que será desenvolvida em outubro de 2024, fornecerá informações sobre a aceitabilidade dos lanches com PANCs pelos estudantes, permitindo os ajustes necessários das receitas.

### Agradecimentos

Agradecemos ao Sesc Escola Horto pelo apoio ao projeto em desenvolvimento.

### Referências

CALLEGARI, C.R.; MATOS FILHO, A.M. Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs. Florianópolis: Epagri, 2017. 53p. Epagri, Boletim Didático, 142.

KINUPP, V. F. Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCs): uma Riqueza Negligenciada. Anais da 61ª Reunião Anual da SBPC - Manaus, AM - Julho/2009. Disponível em: <[http://www.spcnet.org.br/livro/61ra/mesas\\_redondas/MR\\_Val\\_delyKinupp.pdf](http://www.spcnet.org.br/livro/61ra/mesas_redondas/MR_Val_delyKinupp.pdf)>. Acesso em: 13 de ago. de 2024.

KINUPP,V. F.; BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. Ciência e Tecnologia de Alimentos, v. 28, n. 4, p. 846-875, 2008.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: Guia de Identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa, S P: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768p.

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