

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 ,

Alicebarcelos@aluno.escola.sescms.com.br ,

marcelletomas@escola.sescms.com.br , 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-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Ora-pro-nóbis 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

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 antioxidante, 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. Tolerar 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.sbpnet.org.br/livro/61ra/mesas_redondas/MR_ValdelyKinupp.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.