



MAIARA DE FREITAS SARATT

Plantas Alimentícias Não Convencionais: Preparações Culinárias e Divulgação na Mídia

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição. Área de Ciências da Saúde do Centro Universitário Franciscano, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho Final de Graduação II

Orientador(a): Tereza Cristina Blasi

Santa Maria, RS
2021

ARTIGO ¹

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: PREPARAÇÕES CULINÁRIAS E DIVULGAÇÃO NA MÍDIA.

UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS: CULINARY PREPARATIONS AND MEDIA RELEASE.

Maiara de Freitas Saratt ² e Tereza Cristina Blasi³

RESUMO

As plantas constituem uma fonte natural de compostos bioativos eficazes que podem ser utilizados em diversas aplicações, dentre elas aditivos alimentares, bem como na promoção da saúde, por meio de ingredientes utilizados para formulação de alimentos funcionais e nutracêuticos. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), apresentam-se como excelentes fontes nutricionais e funcionais para a alimentação. Na forma espontânea ou cultivadas, nativas ou exóticas. Este presente estudo teve como objetivo de divulgar preparações culinárias à população e benefícios das PANCs. Elaborou-se um questionário contendo cinco questões referentes as PANCs, posteriormente publicou-se nas redes sociais *Instagram e Facebook*. O segundo passo foi elaborar preparações utilizando estas plantas sendo apresentadas no programa de TV *Coma Bem*, da Universidade Franciscana, elaborou-se: mix de saladas (alface crespa e americana, rúcula, chicória roxa, agrião, folhas de ora pro nobis e flor de hibiscos, patê de inhame, arroz com cúrcuma, frango ao molho de pimenta biquinho, refogado de legumes com gengibre e pudim de capim limão. Como resultado obteve-se o quanto a população desconhecia as PANCs, bem como conferiu-se quanto ao potencial nutritivo. Conclui-se que, as PANCs são de suma importância para complementar a alimentação de todos, pois contribuem para a biodiversidade, visando proporcionar benefícios a população consumidora, contribuindo desta maneira, para uma vida mais saudável.

Palavras-chave: PANCs, Divulgação, Benefícios, Alimentação, População.

ABSTRACT

Plants are a natural source of effective bioactive compounds that can be used in various applications, including food additives, as well as in health promotion, through ingredients used to formulate functional foods and nutraceuticals. Non-Conventional Food Plants (PANCs) are presented as excellent nutritional and functional sources for food. In spontaneous or cultivated form, native or exotic. This present study aimed to disseminate culinary preparations to the population and the benefits of PANCs. A questionnaire containing five questions regarding the PANCs was elaborated, later published on Instagram and Facebook social networks. The second step was to prepare preparations using these plants, which were presented on the TV program Coma Bem, at the Universidade Franciscana. The following was elaborated: a mix of salads (curly and american lettuce, arugula, purple chicory, watercress, ora leaves for nobis and flower hibiscus, yam pâté, rice with turmeric, chicken with pepper sauce, ginger stew and lemon grass pudding. As a result, it was obtained how much the population was unaware of the PANCs, as well as the nutritional potential. It is concluded that the PANCs are of paramount importance to complement everyone's diet, as they contribute to biodiversity, aiming to provide benefits to the consuming population, thus contributing to a healthier life.

Keywords: PANCs, Disclosure, Benefits, Food, Population.

¹ Artigo a ser submetido Plantas Alimentícias Não Convencionais Não Convencionais: Preparações Culinárias e Divulgação na Mídia.

INTRODUÇÃO

As plantas utilizadas para alimentação, tais como verduras, hortaliças, frutas, castanhas, cereais e, até mesmo condimentos e corantes naturais. O termo Não Convencionais denomina-se a plantas não produzidas ou comercializadas em grande escala, cujo cultivo e consumo pode levá-las a cair em esquecimento por desuso (GUIA PRÁTICO DE PANC, 2017).

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) quando cultivadas por agricultores, auxiliam no aproveitamento de áreas improdutivas, pois possuem exigências sazonais distintas, proporcionando maior oferta de alimentos ao longo do ano. Ao optar por espécies resistentes, a oferta passa a ser menos afetada por excesso de chuvas, ondas de calor ou frio. Variar o cardápio significa, antes de tudo, provar novos alimentos e se surpreender com os sabores deliciosos, bem como resgatar aqueles perdidos com o passar do tempo. Deste modo, a utilização de plantas não convencionais contribui para ampliar o repertório de gustação e auxilia na elaboração de receitas novas. (GUIA PRÁTICO DE PANC, 2017).

As plantas constituem uma fonte natural de compostos bioativos eficazes que podem ser utilizados em diversas aplicações, dentre elas aditivos alimentares, bem como na promoção da saúde, por meio de ingredientes utilizados para formulação de alimentos funcionais e nutracêuticos (BEZERRA, S. A. et al. 2017). Desta forma pode-se exemplificar diversas PANCs já inseridas no cotidiano, tais como ora-pro-nobis, bertalha, hibisco, beldroega, dente de leão, pimenta biquinho, serralha, folhas de batata doce, azedinha, capuchinha, physalis, cúrcuma, entre outros pertencentes a condimentos para preparação e elaboração de requintes culinários. (COSTA, 2012).

O conceito de alimentação pode sofrer alterações conforme o conhecimento e instrução da população sobre alimentos saudáveis e seus benefícios. A busca por uma vida saudável pode levar as pessoas a descobrirem novas formas de alimentação, tendo em vista sua funcionalidade e sustentabilidade. Neste sentido, percebe-se em vários setores mudanças profundas e crescentes nas últimas décadas, levando o indivíduo ao resgate da vida natural (COSTA, 2012).

A preocupação com a saúde deveria vir em primeiro lugar para população brasileira, pois desta forma escolhas alimentares mais saudáveis poderiam ser feitas em detrimento ao consumo desenfreado da alimentação industrializada. Programas culinários de televisão poderiam auxiliar nesta questão, entretanto a publicidade realizada para o consumo da alimentação industrializada acaba por induzir ao consumo excessivo de ingredientes não saudáveis presentes nestes alimentos, tais como gorduras interesterificadas, excesso de sódio, corantes, edulcorantes, acidulantes e estabilizantes que, a longo prazo podem levar ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como diabetes mellitus, hipertensão, obesidade, dentre outras.

Para romper este cenário se faz necessário buscar por uma alimentação saudável e equilibrada, com alimentos naturais em sua maioria, pois são fontes de fibras, vitaminas e minerais, diferentemente dos alimentos industrializados que se apresentam pobres nestes nutrientes (OLIVEIRA, 2013).

Diante deste contexto, as PANCs, apresentam-se como excelentes fontes nutricionais e funcionais para a alimentação humana, sendo espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas excluídas do atual cardápio (KELEN, et al. 2015).

Entretanto, são considerados insuficientes as divulgações destas plantas tão importantes na alimentação das pessoas, incluindo as menos favorecidas financeiramente, que atenuariam como formas de diversificar sua alimentação, visto que, as PANCs têm crescimento na cadeia produtiva atual, seria interessante haver mais programas de tv incentivando seu consumo, bem como a oferta de oficinas, seminários e concurso de degustação de maneira a abranger um maior número de consumidores, especialmente as pessoas que visam um estilo mais saudável. Neste sentido, este Trabalho tem como objetivo a divulgação de preparações culinárias à população com o uso de plantas alimentícias não convencionais (PANC s) e seus benefícios.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo experimental que engloba divulgação e comunicação, realizado por meio do Programa Coma Bem, apresentado no canal de televisão da Universidade Franciscana. A emissão tem carácter multidisciplinar com a participação dos professores dos cursos de jornalismo e nutrição, acompanhados de alunos voluntários destes cursos que, auxiliam na elaboração de preparações de pratos apresentados durante o programa, com o intuito de valorizar os alimentos naturais e regionais, priorizando a sazonalidade. O programa encontra-se disponível por meio do acesso a televisão a cabo no canal 15 da NET. As exibições ocorrem a cada 15 dias e permanecem disponíveis para visualização por meio dos canais virtuais *Youtube*, *Facebook*.

O segundo momento é a divulgação por meio de um questionário para avaliar a inserção destas plantas alimentícias não convencionais teve o intuito de expor as formas de uso na alimentação cotidiana, primeiramente elaborou-se um questionário sendo contendo cinco questões sobre as PANCs: Você já ouviu falar em PANCs? O consumo dessas PANCs traz benefícios a saúde? Estas plantas são ricas em vitaminas e minerais? Todas as PANCs são só flores, folhas e raízes? As PANCs surgem como uma boa estratégia de diversificação em nossa alimentação?

O momento posterior foi a publicação nas redes sociais *Instagram* e *Facebook*, por meio do perfil pessoal da acadêmica do curso de nutrição e autora deste trabalho. Esta ação teve sua realização em forma de enquete, com a possibilidade de respostas apenas afirmativas ou negativas denominadas pelas palavras “sim” ou “não”. Logo após, realizou-se a publicação nas redes sociais citadas acima, informando o percentual de respostas como forma de devolutiva ao público participante da pesquisa e, em seguida elaborou-se preparações utilizando estas plantas apresentadas no programa Coma Bem.

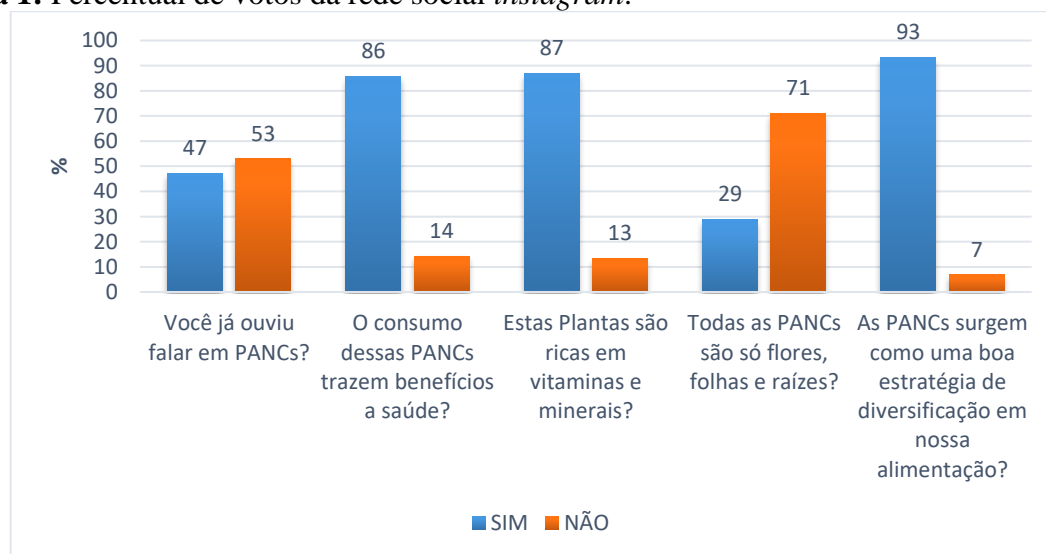
RESULTADOS E DISCUSSÕES

Estas plantas surgem como alternativa para suprir as carências nutricionais dos indivíduos que preferem a alimentação vegana substituindo fontes de cálcio, ferro, proteínas e demais micronutrientes essenciais para uma alimentação equilibrada.

Participaram da pesquisa as “seguidoras” das redes sociais *Facebook* e *Instagram*, contabilizando o total de 259 participantes no perfil do *Instagram* e 289 no perfil do *Facebook*, nos quais foram questionados por meio das perguntas listas anteriormente, sendo destas pessoas do sexo feminino o que mais interagiram em ambos os perfis.

Apresentamos a seguir alguns gráficos para melhor visualização dos resultados. A Figura 1 corresponde a rede social *Instagram*, onde encontram-se representados os resultados sobre o percentual classificado por perguntas sobre as PANCs.

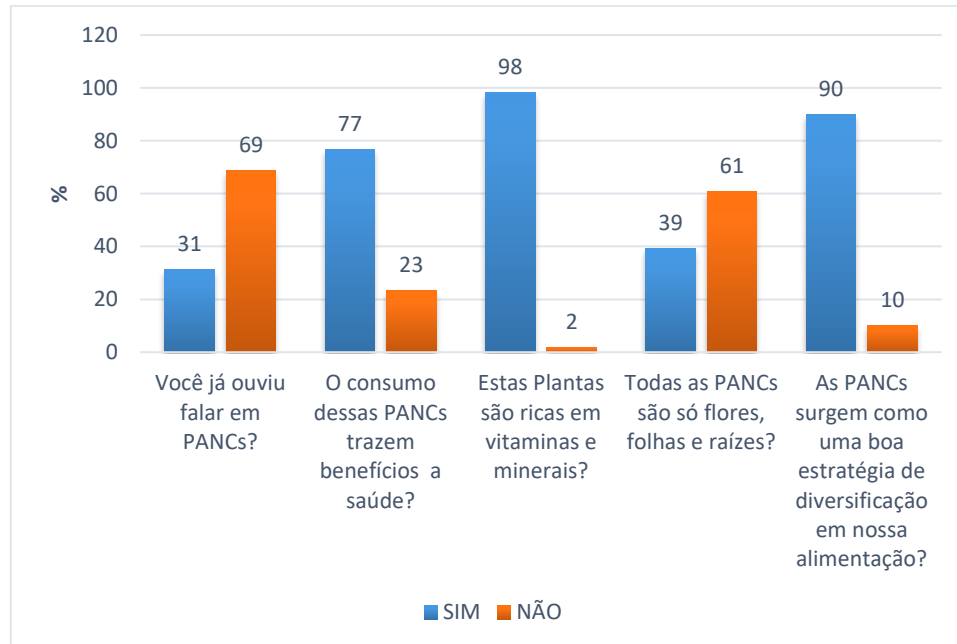
Figura 1: Percentual de votos da rede social *instagram*.



Fonte: Construção do autor

A maioria dos seguidores desta rede social não apresenta conhecimentos em relação as PANCs totalizando 53%. A maioria dos 259 participantes, sendo que 86% afirmaram que seu consumo traz benefícios a saúde. São 87% que afirmaram que são fontes de vitaminas e minerais. Entre os pesquisados 71% relatam saber que não são somente flores, raízes e folhas. Em quase totalidade 93% acreditam ser uma boa diversificação na alimentação cotidiana. Já a figura 2 a rede social *Facebook* apresentou dados diferentes.

Figura 2: Percentual de votos da enquete rede social *facebook*.



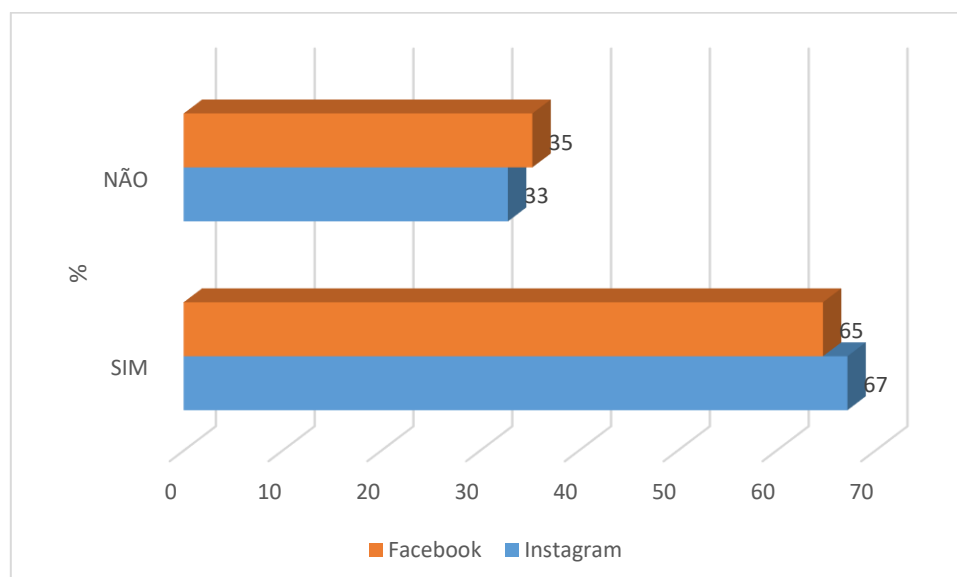
Fonte: Construção do autor

Em relação a rede social *Facebook*, os resultados apresentaram o percentual de 69% que nunca ouviram falar de PANCS e 31% já referiram ter conhecimento dos benefícios destas plantas.

Nos demais questionamentos obteve-se dados semelhantes à outra rede social.

Comparando entre as redes sociais *Instagram* e *Facebook*, observou-se na figura 3 que a rede *Instagram* apresenta maior percentual quanto ao nível de conhecimentos sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais.

Figura 3: Comparação entre as mídias sociais.



Este comparativo tem como finalidade exemplificar a diferença entre os perfis das redes citadas, bem como a compreensão do entendimento sobre as plantas do público leigo.

Logo após as enquetes realizou-se um post em ambos os perfis, a fim de esclarecer eventuais dúvidas do público quanto as perguntas realizadas. De acordo com a primeira pergunta que tinha a finalidade de avaliar o conhecimento das plantas alimentícias não convencionais e após as repostas entre mídias sociais foi esclarecida as dúvidas das pessoas que responderam de forma negativa.

Na segunda pergunta questionou-se os benefícios das PANCs a maioria interagiu de maneira positiva, referindo a importância do seu consumo.

Na terceira pergunta discutiu-se se as PANCs são fontes de vitaminas e minerais, e a maioria concordou saber das vantagens em consumir estas plantas.

Na quarta pergunta inquiriu-se como podemos encontrar as diferentes formas de PANCs, a maioria dos participantes respondeu ter conhecimento da existência de diferentes apresentações das plantas: flores, rizomas, sementes, brotos, talos, bulbos etc...

Na quinta pergunta investigou-se quanto a sua beneficência na diversificação da alimentação, visando uma estratégia de variar o consumo destes vegetais. Em maior número os benefícios foram positivos, vindo a agregar hábitos mais saudáveis.

A etapa final foi a elaboração de seis preparações utilizando PANCs tais como: inhame, flor de hibiscos, chicória roxa, ora pro nobis, pimenta biquinho, cúrcuma, gengibre, capim limão, que foram apresentadas no Programa Coma Bem da Universidade Franciscana no dia vinte e sete de maio de dois mil e vinte e um. Apresentado pelos professores do curso de Jornalismo Carlos Alberto Badke e a Tereza Cristina Blasi docente do curso de Nutrição.

DISCUSSÕES

Os resultados encontrados no presente estudo descrevem a valorização das variedades tradicionais de hortaliças e representam ganhos importantes do ponto de vista cultural, econômico, social e nutricional. O cultivo dessas hortaliças é feito em sua maioria por populações tradicionais (agricultores familiares) que preservam o conhecimento acerca de seu cultivo e consumo, passando-o de geração para geração (MANUAL DE HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS,2010).

As hortaliças compreendem todos os vegetais cultivados em horta, sendo essenciais para o consumo diário. Pertencem ao grupo de alimentos conhecidos como reguladores ou protetores, pois diversas espécies de PANCs podem exercer efeitos fisiológicos benéficos, por atuarem sobre a microbiota intestinal, que apresenta papel fundamental para a saúde e equilíbrio do intestino (MANUAL DE HORTALIÇAS NÃO-CONVENCIONAIS,2010; PASCHOAL; SOUZA, 2015).

Todavia, a escassez de dados sobre disponibilidade, consumo e composição de alimentos da biodiversidade atua como um grande gargalo na determinação da sua importância para a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A carência de dados dessa natureza é maior no caso de espécies selvagens e subutilizadas, comumente denominadas Plantas Alimentícias Não Convencionais (JACOB,2020).

PANC são definidas como aquelas plantas com potencial subexplorado para contribuir com a SAN, saúde e nutrição, geração de renda e integridade ambiental. Sua definição depende de aspectos geográficos, sociais, econômicos e temporais e inclui uma ampla gama de alimentos selvagens, tradicionais, indígenas e locais. As PANC são plantas alimentícias, são facilmente reconhecidas ou acessíveis para compra para dada população (JACOB,2020).

O consumo das PANCs tem como importância a sua quantidade disponível de micronutrientes e compostos antioxidantes para a saúde humana, tais como: cálcio, fósforo, magnésio, ferro, zinco, manganês, cobre, potássio, sódio, compostos fenólicos e vitamina C (KINUPP; LORENZI, 2014).

É importante ressaltar que, o comércio agroecológico, tende a conquistar a população elencado a preferência de alimentos, principalmente sem adição de produtos químicos, como os

fertilizantes e os agrotóxicos que sejam saudáveis, frescos e com qualidade, entre períodos de entressafra, a sazonalidade de produção e a variedade local ou regional, diferente das redes de varejo, favorecendo o conhecimento local e cultural, principalmente do pequeno produtor, especialmente no caso das PANCs. Vale salientar que os principais produtos comercializados nas feiras agroecológicas pelos agricultores são os conhecidos orgânicos (PADILHA, et. al,2020).

O plantio e uso das PANCs, constitui uma nova forma de utilizar as plantas e cujo consumo vem crescendo atualmente e alcançando, principalmente, pessoas que adotam uma rotina alimentar mais natural, como os vegetarianos e veganos (SCHAEFFER et al, 2017), se faz necessário o entendimento de técnicas de produção e preparo, todavia, inovar e valorizar os insumos disponíveis. Fazer uso das plantas alimentícias não convencionais (PANCs), garante maior visibilidade, sendo assim aumentar divulgação e aceitação entre os apreciadores desta iguaria, e o interesse do produtor rural em cultivá-las (PESTRE, 2018).

A utilização das PANCs, está no desenvolvimento de novos produtos alimentícios têm se mostrado uma alternativa viável para melhorar a qualidade nutricional dos mesmos e ao mesmo tempo resgatar as tradições regionais através do consumo consciente. Isso, as PANCs são espécies de fácil cultivo e podem ser uma alternativa acessível e de baixo custo, diminuindo o gasto familiar com a alimentação, diversificando a dieta e contribuindo para soberania e segurança alimentar.

Muitas vezes, o desconhecimento do valor nutritivo das PANCs torna-se responsável pelo seu grande índice de desperdícios. Dessa forma, sua divulgação e disseminação contribuem para diminuir o gasto familiar com alimentação, melhorar a qualidade nutricional das refeições e reduzir os desperdícios (ALVES; NASCIEMENTO; MARTIN, 2021).

Se faz necessário explorar ainda mais o meio em que se habita para que se possa desfrutar destes alimentos. A agro biodiversidade proporciona alimentos saborosos, aromáticos e coloridos que trazem benefícios a saúde. Neste sentido, aprender a conhecê-los e prepará-los é de suma importância para incorporá-los na mesa e enriquecer a alimentação da família (POLISI, 2016).

CONCLUSÃO

As redes sociais foram cruciais na divulgação, pois permitem que isto ocorra de forma assíncrona, permitindo que as pessoas consumam o conteúdo a seu tempo. O programa Coma bem! Na UFN tv contribui significativamente na divulgação entre os colegas e comunidade acadêmica, devido a sua abrangência. As preparações ocorreram no ambiente universitário com professores, alunos e equipe técnica, que tiveram a oportunidade de degustar, apontando que as plantas são um alternativas de apontar prazer ao paladar, e ainda auxiliam na sua complementar a alimentação no dia a dia, e conforme a literatura estudada há um alto potencial nutritivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, D.T; NASCIMENTO, M.H.S; MARTINS, E.M.F. **Pães enriquecidos com Ora – pro-Nóbis: elaboração físico-química, micribiologica e sensorial.** Brazilian Journal of Development,2021.
- BEZERRA, S. A. et al. **composição nutricional e atividade antioxidante de plantas alimentícias não convencionais da região sul do brasil.** Arquivo Brasileiro de Alimentação: Recife, 2017.
- BRASIL. **Manual de Hortaliças Não-Convencionais.** Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento. Brasília DF: MAPA/ACS, 2010. 92p
- COSTA, E.A. **Nutrição e Fitoterapia: tratamento alternativo através das plantas.** Petrópolis, RJ, Editora Vozes, 2012.
- JACOB,M.C.M. **Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos.**Demetra alimentação & saúde,2020.
- KELEN, M. E. B.; NOUHUY, I. S. V.; KEHL, L. C.; BRACK. P.; SILVA, D.B. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas. (1ª ed.).** UFRGS, Porto Alegre, 2015
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos da Flora Ltda., 2014.
- PADILHA, M.R.F. et al. **Plantas alimentícias não convencionais presentes em feiras agroecológicas em Recife: Potencial Alimentício.** Brazilian journal of development,2020.
- PASCHOAL, V.; SOUZA, N. S. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC). In: CHAVES, D. F. S. **Nutrição clínica funcional: compostos bioativos dos alimentos.** São Paulo: VP Editora, 2015.
- OLIVEIRA, S. R. de. Plantas Alimentícias não convencionais (PANCs) **voltam a ganhar espaço na mesa dos brasileiros.** Revista Letras da Terra, ano 12, dezembro 2013.
- PESTRE,A.C. **Análise de viabilidade de implementação de um food truck vegetariano,** Instituto Federal de Santa Catarina,2018.
- POLESI, R.G. **Agro biodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas.** 2016, 48p. Monografia (Especialização em Gestão da Qualidade no Processamento de Alimentos, Unidade de Encantado, Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Encantado, 2016.
- RANIERI, R, G. et al **Guia prático sobre PANCs: Plantas alimentícias não convencionais.** 1 ed. São Paulo, instituto Kairós,2017.
- SCHAEFFER,J.L. et al **Interdisciplinar ensino médio: embebidos pelo poder das ervas medicinais,**2017.

