

**Incorporação de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na
Culinária Regional: Benefícios Nutricionais e Valorização Cultural das
Receitas de Geleia de Hibisco e Quibe de Vinagreira ¹**

Cosme Rezende de Melo Neto²

Laira Lithya Lima Barros³

Layla Geilane Camara⁴

Rykelme Da Costa Barbosa⁵

Gilberth Silva Nunes⁶

RESUMO

Este estudo analisa os benefícios nutricionais, culturais e tecnológicos da inclusão de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na culinária regional, com foco nas receitas de geleia de hibisco e quibe de vinagreira. Essas plantas, além de fornecerem vitaminas, minerais e compostos bioativos, promovem a diversidade alimentar e resgatam práticas alimentares tradicionais, aproximando a gastronomia moderna das raízes culturais locais. No laboratório de Técnica e Dietética, foram preparados o quibe de vinagreira e a geleia de hibisco, e parâmetros de Brix e pH foram medidos com refratômetro e pHmetro, respectivamente, para garantir sabor e conservação adequados, assegurando a padronização dos produtos. Para avaliar a aceitação das preparações, aplicou-se uma ficha sensorial, incluindo aparência, sabor, aroma, textura e impressão global. Os resultados indicam que as PANCs contribuem para a diversificação alimentar e fortalecem a saúde, oferecendo nutrientes essenciais que complementam a dieta cotidiana. A tecnologia dos alimentos desempenhou papel fundamental na preservação das propriedades nutricionais e na extensão da vida útil dos produtos, viabilizando seu

¹ Estudo Proveniente do Projeto Interdisciplinar Comunitário de Nutrição.

² Acadêmico de Nutrição, UNDB, cosmeneto1204@gmail.com

³ Acadêmica de Nutrição, UNDB, lairalithya@gmail.com

⁴ Acadêmica de Nutrição, UNDB, laylagcamara@gmail.com

⁵ Acadêmico de Nutrição, UNDB, rykelmecostab@gmail.com

⁶ Professor, Orientador,

consumo de forma mais prática e segura. Conclui-se que a incorporação das PANCs em preparações regionais, quando aliada a técnicas adequadas de processamento, promove uma alimentação sustentável e culturalmente conectada, ao mesmo tempo em que valoriza e preserva o patrimônio gastronômico local e a biodiversidade.

Palavras-chave: Culinária regional. Tecnologia de alimentos. Biodiversidade.

1. INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) representam uma rica variedade de espécies comestíveis que, apesar de serem abundantes e acessíveis, ainda são pouco exploradas na culinária cotidiana. Esses alimentos, muitas vezes encontrados na natureza ou cultivados de maneira sustentável, oferecem inúmeros benefícios nutricionais, servindo como fontes de vitaminas, minerais e compostos bioativos que contribuem para uma alimentação diversificada e saudável.

Além de seus benefícios à saúde, elas possuem um valor cultural significativo, pois resgatam práticas alimentares tradicionais e regionais. Elas conectam a gastronomia moderna à sabedoria popular e às raízes culturais de diferentes comunidades. Ao incorporar na alimentação, é possível enriquecer o cardápio com sabores únicos e nutritivos, além de valorizar a biodiversidade e a cultura alimentar local, fortalecendo o elo entre sustentabilidade, saúde e tradição.

A valorização das plantas alimentícias não convencionais na culinária vai além de uma simples escolha alimentar; ela representa um movimento importante em direção a uma alimentação mais saudável e culturalmente conectada. A inclusão dessas plantas na dieta cotidiana pode diversificar a alimentação, fornecer nutrientes essenciais e promover a preservação de conhecimentos tradicionais que, por gerações, foram fundamentais para a sobrevivência e bem-estar das comunidades locais.

Este estudo tem como objetivo analisar os benefícios nutricionais e culturais da incorporação dessas plantas alimentícias na culinária regional brasileira, com ênfase nas receitas de geleia de hibisco e quibe de vinagreira. Pretende-se investigar seu valor nutricional, focando nas propriedades do hibisco e da vinagreira e seus impactos para a saúde; explorar a importância cultural e histórica do uso dessas plantas na culinária tradicional; identificar os desafios e oportunidades para a disseminação dessas plantas na

alimentação cotidiana; e demonstrar o potencial das receitas mencionadas como meios de valorização e de resgate da culinária local.

Em um mundo cada vez mais globalizado e dependente de alimentos processados, as PANCs trazem uma oportunidade valiosa de fortalecer a identidade alimentar regional, incentivar práticas agrícolas sustentáveis e ampliar o acesso a alimentos nutritivos. Assim, explorar e promover seu uso é uma forma de preservar a biodiversidade, apoiar a economia local e promover uma alimentação que respeite e valorize as raízes culturais brasileiras. Diante disso, questiona-se: quais desafios impedem a valorização e o consumo dessas plantas na alimentação cotidiana, e como superá-los para promover uma dieta mais nutritiva e culturalmente rica?

2. OBJETIVOS

Esse estudo tem como objetivo investigar a incorporação de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na culinária regional, com enfoque nas receitas de geleia de hibisco e quibe de vinagreira, avaliando os benefícios nutricionais dessas plantas e a valorização cultural proporcionada por sua utilização. A pesquisa busca compreender como o uso de PANCs nas práticas alimentares regionais pode contribuir para a diversificação da alimentação, para a promoção da saúde e para o fortalecimento da identidade cultural local.

3. METODOLOGIA

O estudo foi realizado no laboratório de Técnica e Dietética, onde foram preparadas receitas de geleia de hibisco e quibe de vinagreira utilizando Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Para garantir a conservação e o sabor ideais, foram utilizados um refratômetro e um pHmetro para medir os parâmetros de Brix e pH, respectivamente. O refratômetro permitiu medir o teor de açúcares solúveis, importante para o equilíbrio de sabor e textura da geleia. O pHmetro, por sua vez, possibilitou o controle da acidez, assegurando a conservação e a segurança microbiológica das preparações.

Após a padronização dos produtos, foi aplicada uma ficha sensorial aos avaliadores, incluindo tópicos como aparência, sabor, aroma, textura e impressão global, a fim de avaliar a aceitação e o potencial de consumo das receitas com PANCs. Essa

análise sensorial forneceu dados qualitativos sobre a percepção do público e permitiu identificar pontos de melhoria nas preparações.

4. RESULTADOS

Este estudo investigou a aceitabilidade sensorial do quibe de vinagreira servido com geleia de hibisco e pimenta rosa, fornecendo uma análise quantitativa das percepções do consumidor sobre aparência, aroma, sabor, textura e características de impressão geral. O objetivo da avaliação é compreender o potencial de mercado do produto levando em consideração a intenção de compra do avaliador.

A avaliação envolveu 67 consumidores, selecionados entre estudantes de diferentes cursos do Centro Universitário Dom Bosco – UNDB, entre aqueles interessados em produtos culinários inovadores à base de plantas e na culinária cultural típica regional. Os participantes foram convidados a experimentar o produto em ambiente controlado e responder a um questionário de avaliação sensorial com cinco atributos principais do produto: Aparência, Aroma, Sabor, Textura e Impressão Global. A avaliação foi conduzida usando uma escala de pontuação de 1 a 9, onde 1 representava o mínimo de satisfação e 9 o máximo.

1. Aparência: Foram registradas 67 respostas, com média final de 92,54%. Dos participantes, 62 marcaram nota 9, 4 marcaram nota 8 e 1 marcou nota 7. Esse atributo mediu a atratividade visual do prato.
2. Aroma: A nota média do aroma foi de 94,03%, com 63 respostas em nota 9, 1 em nota 8, 1 em nota 7 e 2 em nota 6. Essa característica avaliou a combinação de cheiros provenientes do quibe e da geleia de hibisco.
3. Sabor: Esse atributo teve média de 91,04%, onde 61 marcaram nota 9, 3 marcaram nota 8, 2 marcaram nota 7 e 1 marcou nota 5. A nota do sabor avaliou a harmonia entre a vinagreira e a pimenta rosa.
4. Textura: A média de textura foi de 88,06%, com 59 notas 9, 6 notas 8 e

2 notas 7. Essa característica avaliou a consistência do prato.

5. Impressão Global: A avaliação global registrou média de 85,07%, com 57 notas 9, 7 notas 8 e 3 notas 7. Esse aspecto reuniu a experiência total de consumo.

Para avaliar o potencial de mercado, a intenção de compra foi registrada em uma escala de certeza. Dos participantes, 49 afirmaram que “Certamente comprariam” o produto, 15 “Provavelmente comprariam” e 3 estavam indecisos.

5. CONCLUSÃO

A partir da análise sensorial realizada, foi possível observar uma alta aceitação dos produtos: quibe de vinagreira e geleia de hibisco, o que refletiu nas notas máximas atribuídas pela maioria dos avaliadores para todos os atributos considerados: aparência, aroma, sabor, textura e impressão global. Esses resultados indicam uma excelente recepção dos produtos, sugerindo que suas características atenderam ou superaram as expectativas dos consumidores.

A média máxima de pontuação nos quesitos avaliados reforça a qualidade sensorial dos produtos desenvolvidos e sugere que ambos possuem um alto potencial de aceitação no mercado. Os dados coletados comprovam a viabilidade de consumo desses produtos, tanto pelo apelo sensorial quanto pela inovação de sabores oferecidos pela geleia de hibisco, que apresenta uma proposta diferenciada ao paladar do público.

Além disso, um estudo realizado sobre as PANCs na comunidade rural de São José da Figueira, em Durandé, Minas Gerais, destaca a importância da preservação e valorização de saberes populares associados ao uso dessas plantas, comprovando em como as comunidades rurais podem ser fundamentais na preservação do conhecimento tradicional sobre plantas alimentícias. Inspirando-se nesse exemplo, o presente trabalho reforça a ideia de que o uso de PANCs na culinária regional não só promove uma alimentação mais nutritiva, mas também valoriza a identidade cultural e o patrimônio gastronômico local, resgatando práticas que, embora tradicionais, podem se perder em

meio à homogeneização dos hábitos alimentares.

Outrossim, em outro estudo “Agroecologia: impactos e contribuições das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a soberania alimentar” é destacado como a adoção de PANCs nas práticas agroecológicas e culinárias pode fortalecer a soberania alimentar, permitindo que comunidades locais acessem alimentos mais diversos e se tornem menos dependentes de produtos industrializados. Inspirando-se nessa perspectiva, o presente estudo sobre o hibisco e a vinagreira demonstra que a culinária regional pode se tornar mais sustentável e autossuficiente ao resgatar essas plantas, contribuindo não apenas para a segurança alimentar, mas também para a autonomia cultural e nutricional das comunidades.

Assim, a análise confirma que os objetivos estabelecidos para o desenvolvimento dos produtos foram alcançados, com potencial para ampliar a diversidade de opções no mercado alimentício e atender às demandas dos consumidores por produtos de qualidade sensorial elevada.

REFERÊNCIAS

BARREIRA, T. F. et al.. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 17, n. 4, p. 964–974, 2015. Disponível em: < https://doi.org/10.1590/1983-084X/14_100 > . Acesso em: 22/10/2024.

BOTREL, N. et al.. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. Brazilian Journal of Food Technology, v. 23, p. e2018174, 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1981-6723.17418> > . Acesso em: 22/10/2024.

OBERMAIER, Lisa et al. “Na improved folate stable isotope dilution assay of unexploited food sources from Brazil.” Frontiers in nutrition vol. 10 1252497. 5 Set. 2023. Disponível em: < DOI: 10.3389/fnut.2023.1252497> . Acesso em: 22/10/2024.

OLIVEIRA, A. P. DE .; NAOZUKA, J.. Iron species and proteins distribution in unconventional food plants. Brazilian Journal of Food Technology, v. 24, p. e2020294, 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1981-6723.29420> > . Acesso em: 22/10/2024.

TULER, A. C.; PEIXOTO, A. L.; SILVA, N. C. B. DA. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. Rodriguésia, v. 70, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/2175-7860201970077> > . Acesso em: 30/10/2024.