



RESUMO EXPANDIDO

**EIXO TEMÁTICO: EIXO 3 – ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE E
DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS**

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS NAS MISSÕES
UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS IN THE MISSIONS**

MARTINS, Alexandre¹; BETIM, Leonardo²

1 UFN, alexandre.martins@ufn.edu.br

2 IFFAR Alegrete, leonardobetim123@gmail.com

Resumo

A região missioneira é conhecida por suas fortes raízes indígenas, que historicamente um dia, já foi abundante no uso de grandes variedades de plantas nativas alimentícias pelos nativos locais, riqueza esta que foi se perdendo com o passar das gerações. Atualmente a alimentação humana está restrita a poucas variedades vegetais, e, frente a isto começou-se a procura pelo termo PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Estas plantas, riquíssimas em nutrientes, são desprezadas pela população, muitas vezes por falta de conhecimento.

Palavras-Chaves: PANCs, alimentação, Missões, nutrição.

1. Introdução

A alimentação é essencial para a manutenção da vida e da saúde dos seres vivos, por isso a presença de uma grande variedade em alimentos, principalmente os vegetais, se faz necessária para suprir as necessidades nutricionais em especial as humanas.

Em publicação da FAO (2017), destaca que As Organizações das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação apontam que, de 90% dos alimentos consumidos no mundo são derivados de apenas 15 espécies cultivadas como trigo, milho, arroz e cevada, com isso ressaltando a baixa diversidade na alimentação mundial e na produção agrícola.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) é a agência especializada do Sistema ONU que trabalha no combate à fome e à pobreza por meio da melhoria da segurança alimentar e do desenvolvimento agrícola.

Criada em 1945, a FAO também atua como fórum de negociação para debater políticas e impulsionar iniciativas ligadas à erradicação da fome e da insegurança alimentar.

Frente a isto surgiu recentemente o termo “PANC” (Plantas Alimentícias Não Convencionais), grafado no ano de 2007 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp com objetivo de ressaltar a grande biodiversidade alimentar, desmistificando preconceitos com plantas de ocorrência local que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano e muitas vezes consideradas como plantas daninhas.

Estas plantas desenvolvem-se de formas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas em diversos recintos, sendo eles campos nativos, florestas, áreas de banhados, afloramentos rochosos, entre outros.



Além de áreas antropizadas como beiras de estradas, terrenos baldios e em áreas agrícolas, onde são eliminadas por diversos tipos de manejo, uma vez que acarretam prejuízos para a produtividade pois há competitividade com as culturas de valor econômico.

É notável que ainda há muito o que desenvolver em estudos e pesquisas sobre as PANCs, em especial nos biomas Pampa e Mata Atlântica devido à riqueza vegetal abundante, com destaque para as espécies herbáceas, que ainda são pouquíssimas conhecidas e trabalhadas.

O bioma pampa possui um papel crucial na conservação da biodiversidade, apresentando uma riqueza enorme tanto de espécies de fauna quanto de espécies de flora, onde de acordo com Nabinger (2007) “[...]estimativas recentes indicam que esta região é composta de pelo menos 3.000 plantas vasculares, com 450 espécies de gramíneas e 150 de leguminosas, além de 385 aves e 90 mamíferos” (NABINGER, 2007, p.67).

Olhando para a região Missioneira gaúcha, de amplo legado e raízes indígenas, onde havia uma disponibilidade quase selvagem de plantas, frutos silvestres e que com o passar do tempo acabou-se perdendo muito do conhecimento sobre estas, que na sua maioria eram consumidas por estes povos, buscou-se fazer um estudo sobre as plantas nativas e comuns da região classificadas como PANCs e com isso ressaltar a grande disponibilidade de alimentos perdidos culturalmente, estruturando formas de utilizações na alimentação da população missioneira.

2. Desenvolvimento

O trabalho de escolha das espécies de plantas alimentícias não convencionais foi realizado através de levantamento bibliográfico utilizando como fontes artigos científicos, teses e dissertações obtidas através do Google acadêmico e plataforma Scielo, bem como conhecimentos botânicos dos autores. Neste levantamento foram avaliadas as principais espécies de ocorrência no Rio Grande do Sul, e em especial na região das missões.

Com base nisso foram selecionados trabalhos dentre eles o livro de autoria de Kinupp e Lorenzi lançado em 2014 denominado “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil”, que permitiram obter informações sobre a origem, as descrições botânicas, propriedades nutricionais e seus usos gastronômicos. Das espécies selecionadas, estruturam-se as possibilidades de uso culinário, sendo que há uma profusão muito grande de possibilidades, onde muitas destas espécies escolhidas pelos pesquisadores já são de conhecimento culinário das populações missioneiras, e outras sendo novidades ao senso popular.

A partir destes estudos, identificou-se cerca de 50 espécies vegetais conhecidas popularmente e classificadas como PANCs, deste montante foram filtrados 7 espécies e um total de 6 famílias botânicas (Tabela 1). Espécies estas populares entre os habitantes missioneiros, porém inusitadas para o trabalho gastronômico.

Tabela 1: Lista de espécies

Famílias	Espécies	Nomes Populares	Ocorrência (RS)	Propriedades Nutricionais
Asteraceae	<i>Bidens pilosa</i> L.	Picão-preto	Nativa	Espécie rica em teores de proteínas, fibras, Ca, P, Fe, Mg, Mn, Na, Cu e Zn
	<i>Conyza bonariensis</i> L.	Buva	Nativa	Carece de estudos químicos e bromatológicos



CONGRESSO DE GASTRONOMIA & SOCIOBIODIVERSIDADE

14 A 16 DE AGOSTO DE 2025 | PORTO ALEGRE - RS

Bignoniaceae	<i>Handroanthus chrysotrichus</i> Mattos.	Ipê-amarelo	Nativa	Espécie rica em teores de β -caroteno
Caricaceae	<i>Vasconcellea quercifolia</i> A.St.-Hil.	Jaracatiá	Nativa	Espécie rica em teores de proteínas, fibras e K.
Cyperaceae	<i>Cyperus esculentus</i> L.	Tiriricão	Nativa	Espécie rica em teores de amido, proteínas, K, Fe e Na
Fabaceae	<i>Caesalpinia pulcherrima</i> L.	Flamboyanzinho	Nativa	Espécie rica em teores de flavonoides, taninos, triterpenos, saponinas e alcaloides
Solanaceae	<i>Solanum americanum</i> Mill.	Erva-moura	Nativa	Espécie rica em teores de proteínas, carboidratos, fibras, Ca, P, Fe e Mg

Fonte: Elaborado pelo autor

Dentre as espécies de plantas alimentícias não convencionais apresentadas acima, buscou-se também pesquisar as possibilidades de utilização das mesmas, bem como as diferentes preparações culinárias que podem ser realizadas.

Tabela 2: Uso culinário das PANCs

Espécie	Nome Popular	Parte utilizada	Preparações culinárias
<i>Bidens pilosa</i> L.	Picão-preto	Folhas	Chás, risotos e refogados
<i>Conyza bonariensis</i> L.	Buva	Folhas	Pães, bolos e refogados
<i>Handroanthus chrysotrichus</i> Mattos.	Ipê-amarelo	Flores	Saladas, empanadas e salteados
<i>Vasconcellea quercifolia</i> A.St.-Hil.	Jaracatiá	Frutas e medula	Compotas, geleias e doces
<i>Cyperus esculentus</i> L.	Tiriricão	Tubérculos	Leite vegetal, farinha, bolos, pães e biscoitos
<i>Caesalpinia pulcherrima</i> L.	Flamboyanzinho	Vagens, sementes e flores	Purês, risotos e saladas
<i>Solanum americanum</i> Mill.	Erva-moura	Folhas e frutos maduros	Geleias, refogados e sopas

Fonte: Elaborado pelo autor

Na grande maioria dos casos, as PANCS permanecem em seu estado nativo e original, mantendo os nutrientes originais de sua estrutura química, sofrendo pouca ou nenhuma intromissão humana. Com isso, à medida que a população consiga identificar em seu local de moradia as plantas que podem ser consumidas e quais seus valores nutricionais, estrutura-se uma possibilidade de alimentação alternativa, saudável, racional e organicamente responsável.



3. Considerações finais

As estruturas alimentícias atreladas ao cotidiano de uma população sofrem influência de variadas estruturas sociais e econômicas. A escolha dos insumos alimentícios não ocorre, porém, unicamente no sentido da tradição alimentar, mas também da disponibilidade no local ao qual estão situados, bem como no fator econômico.

Este artigo buscou não somente citar algumas possibilidades de espécies comestíveis, mas também houve a preocupação de levantamento de plantas alimentícias não convencionais comuns e acessíveis, ainda pouco usadas ou desconhecidas no geral das populações da região missioneira gaúcha.

Incentivar a população ao uso de PANCs não apenas irá assegurar sua proteção, manutenção e disseminação, mas aumentam a oferta nutricional da região, bem como promove alimentos alternativos acessíveis e de baixo custo, além de apresentarem alto valor nutricional (KINUPP; BARROS, 2008).

Por fim, compreende-se que a grande variedade e disponibilidade de PANCs mostraram que há um vasto caminho de forma gradual, lenta e com parcimônia para alterar os hábitos para que a população como um todo passe a consumir diariamente tais fontes alimentícias como parte de sua nutrição, levando a uma reestruturação mais saudável e viável economicamente.

Referências

FAO. **Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2016** – América Latina y Caribe. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud. Santiago, 2017. 174 p.

KINUPP, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergman Inchausti de. Riqueza de Plantas Alimentícias Não Convencionais na Região Metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Biociências**, Porto Alegre, v.5, supl.1, p.63-65, jul.2007.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harry. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

NABINGER, Carlos. Potencialidades do Bioma Pampa. In: NAT BRASIL. **O Pampa em disputa**: a biodiversidade ameaçada pela expansão das monoculturas de árvores. Porto Alegre: Núcleo Amigos da Terra Brasil, 2007.