

## **PANC NO SUDOESTE DA BAHIA: O USO DA SEMENTE VERDE DE COENTRO COMO CONDIMENTO**

**Autora:** Hellen Tainá Monção Malheiros (UFC; hellentina@alu.ufc.br); **Orientador:** Hermano José Maia Campos Filho (hermanofilho@ufc.br).

**PALAVRAS-CHAVE:** PANC, Coentro, Bahia.

**RESUMO EXPANDIDO:** Ensaio teórico

### **Problematização do tema**

Entende-se por plantas alimentícias não convencionais ou, simplesmente, PANCS plantas consideradas comestíveis que, no entanto, não são usuais em determinada região ou cultura, “plantas silvestres ou naturalizadas, plantas ruderais e plantas cujo uso original seria outro que não na alimentação humana, como as medicinais, as ornamentais ou as forrageiras” (Assis et al., 2016, p.16). O conceito compreende ainda as partes não usuais de plantas comestíveis tipicamente consumidas, desse modo, conclui-se que o consumo de um vegetal pode se estender por completo, desde “raízes, caules ou tubérculos, bulbos, rizomas, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes, incluindo o látex, resinas e gomas ou outras partes usadas para a obtenção de óleos e gorduras comestíveis” (Brack, 2016, p.04).

Considerando-se os termos apresentados acima e, sobretudo, o questionamento de Assis et al. (2016, p. 16) na qual: as PANCS são “não convencionais para quem? ” O presente trabalho foi resultado de uma pesquisa acadêmica da disciplina de Gastronomia Ecológica, tendo como motivação a vivência da autora, nascida e criada em Guanambi, sudoeste da Bahia, que sempre teve contato com o coentro de modo não convencional para o resto do país, a semente verde do coentro como forma de condimento. Esta percepção ascendeu a partir do momento em que se mudou para Fortaleza, capital do Ceará, a fim de iniciar a graduação em gastronomia. Desde então, sempre procurou os grãos para poder utilizá-los como era de costume em sua rotina, porém nunca os encontrou, assim como, todas as pessoas em que teve contato nunca ouviram falar deste uso.

## **Objetivos**

Este ensaio teórico tem por objetivo compreender como plantas alimentícias amplamente consumidas podem ser classificadas como PANCS, utilizando-se como exemplo disso uma hortaliça conhecida e consumida mundialmente, de modo a apresentar o coentro em sua forma não convencional no Brasil, mais especificadamente na Bahia. Além de, abordar brevemente os benefícios que o consumo da hortaliça em sua integralidade pode acarretar, levando em consideração aspectos sociais, culturais e de sustentabilidade.

## **Processo analítico com fontes de informações e formas de analisá-las**

O referido ensaio teórico se caracteriza como uma pesquisa de cunho qualitativo e básico, uma vez que, não se propõe a desenvolver uma análise estatística, buscando discutir a motivação dos fatos sem quantificação de padrões, preocupando-se, “portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais” (Gerhardt; Silveira, 2009, p. 34), gerando novos conhecimentos a partir de um interesse de caráter universal, porém sem previsão de aplicação prática. Ademais, possui caráter descritivo, pois “exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar” (Gerhardt; Silveira, 2009, p. 37), e bibliográfico, dado que se baseia em referências já publicadas e analisadas anteriormente (Gerhardt; Silveira, 2009).

Desde a antiguidade, cerca de 1550 a.C., o coentro (*Coriandrum sativum* L., família Apiaceae) vem sendo utilizado como planta comestível, apresentando uma longa herança como qualidade de tempero, além de, também, manifestar diversos benefícios funcionais diante a presença de compostos como óleos essenciais, linalol, dentre outras substâncias de caráter terapêutico. (Sobhani et al., 2021, p.1386-1387, tradução nossa).

O coentro, como erva comestível ancestral, possui uma longa tradição. Na medicina tradicional indiana, é usado para curar condições inflamatórias como estomatite, blefarite e inflamações cutâneas. Com base nas aplicações tradicionais do coentro e nas diferentes atividades farmacológicas e biológicas de seus principais compostos, pode-se concluir que o coentro contém muitos componentes antioxidantes que resultam em suas notáveis propriedades antioxidantes. Isso pode claramente levar a vários efeitos protetores e terapêuticos que podem ser benéficos na indústria alimentícia e em tratamentos médicos (Sobhani et al., 2021, p.1415, tradução nossa).

A partir disso, é possível observar que há muito tempo povos de diversos países fazem o uso das folhas e sementes da hortaliça como condimento e aromatizante, e, também, como planta medicinal por suas propriedades terapêuticas. Sobhani et al. nos trazem que a “maioria das seções de coentro é segura para consumo” (2021, 1387, tradução nossa), não obstante os autores descrevem diversos povos em seus respectivos países que fazem o uso da planta de variadas maneiras juntamente com a sua finalidade, como por exemplo “na Turquia, as frutas são reconhecidas como aperitivo, digestivo e carminativo”, ou em Portugal, “as partes aéreas (Coentro) são utilizadas como condimento” (2021, 1387, tradução nossa).

Segundo Nascimento (2006), no Brasil, o coentro é apreciado especialmente pelas regiões norte e nordeste, e, em sua grande maioria são comumente utilizadas somente as folhas e os talos. A sua difusão aconteceu durante o período da colonização, uma vez que foi transportada para o Brasil através dos portugueses, fazendo-se

um dos temperos básicos para todos os pratos salgados da cozinha do Norte e Nordeste brasileiros. Utilizam-se as folhas frescas ou as sementes (verdes, secas, inteiras ou moídas) [...] O que mais se utiliza são as folhas, em diversos pratos regionais (Nascimento, 2006, p.01).

E, apesar de ser considerada “cultura de quintal”, é amplamente cultivada contribuindo para o mercado local, tendo forte impacto socioeconômico e cultural.

Entretanto, afinilando um pouco mais o uso no Nordeste, temos a Bahia que, em seu extenso território, possui a cultura de consumir inclusive a semente do coentro em seu estado de maturação verde. O seu comércio é feito com as ramas, ligeiramente cortadas, reunidas em formato de um mini buquê e amarradas com uma fita de plástico. O seu consumo é feito a partir do preparo de uma pasta, na qual as sementes são destacadas da rama e colocadas, tradicionalmente, em um pilão com alho e sal para serem piladas, e, então, utilizada como tempero em refogados ou marinadas.

Com base nas buscas realizadas de forma online, ainda não existem conteúdos aprofundados e acadêmicos em relação ao uso como tempero na culinária baiana, entretanto existem blogs que relatam experiências individuais de consumo e receitas descritas em textos ou vídeos. Há, também, uma pequena menção sobre a semente de coentro utilizada como “adubo”, no livro “A comida baiana cardápios de um prisioneiro ilustre (1763)”, porém não o é aprofundado, visto que sequer classifica seu uso como sendo fresca ou seca, assim como as demais menções que dizem respeito apenas das folhas da hortaliça.

A nomenclatura usada nos séculos XVII e XVIII para adubos é bastante diferenciada segundo nossos dois mais destacados “chefs” de antanho: Domingos Rodrigues<sup>189</sup> cita “adubos” apenas no glossário como sinônimo de “temperos”; já Rigaud<sup>190</sup> diz que “os adubos mais usados são o sal, a pimenta, o cravo da Índia, a canela, a noz moscada, o macir ou flor de noz roseada, o gengibre, a pimenta longa, **a semente de coentro**, a erva doce, o cominho, e a semente do funcho” (Barcelar; Mott, 2016, p.156, grifo nosso).

Posto isso, e voltando ao questionamento exposto anteriormente através de Assis et al., as PANCS são “não convencionais para quem? [...] é preciso reconhecer que, nessa categoria, existe uma clara questão de perspectiva geográfica. O que é *não convencional* para uns pode ser corriqueiro para outros” (2016, p. 16). O uso do coentro não pode ser considerado como não convencional por cidadãos baianos que, tradicionalmente, o consomem, porém, para o restante do país a semente do coentro em seu estado de maturação verde se torna, quase que, completamente desconhecido.

Desse modo, é possível e importante reconhecer a imensa versatilidade de plantas e partes de plantas comestíveis, uma vez que, em sua grande maioria, a alimentação da população é baseada em monoculturas, fazendo com que o comer se torne padronizado e, ainda, de baixa qualidade nutricional por não estar fornecendo diferentes nutrientes de diferentes fontes.

A alimentação viva dialoga e acolhe o universo de abordagens praticadas no campo das ecogastronomias e expressa também outras duas tendências relevantes como resposta ao empobrecimento quanto ao que consideramos comida dada a disseminação das paisagens monoculturais. A alimentação selvagem e a difusão dos usos e preparos de PANCS (plantas alimentícias não convencionais), gêneros chamados selvagens porque fogem à lista dos gêneros e cultivos mais comumente domesticados, demarcam a importância da diversidade para a soberania alimentar e da reincorporação à cultura alimentar daquilo que é espontaneamente ofertado pela natureza, seja em espaços florestais, rurais ou urbanos (Campos Filho, 2022, p.53-54).

Destarte, observar e utilizar de plantas comestíveis como um todo, quando possível, se faz necessário para que seja evitado o desperdício do que é considerado PANC. O coentro é uma hortaliça que pode ser consumida em sua integralidade, desde as folhas e talos, como costumeiramente é utilizado, desde as suas sementes e até raízes, trazendo assim diversos benefícios, seja na própria culinária ou âmbito nutricional seja no melhor aproveitamento dos recursos naturais.

### **Considerações Finais**

Entender sobre as PANCS é reconhecer que, no correr do dia a dia, não exploramos o potencial que a natureza nos oferece em relação as plantas e partes de plantas comestíveis, talvez por falta de tempo para se dedicar a uma alimentação variada e saudável, por falta de conhecimento e até por pouco recurso, porém ao nos aprofundarmos na temática é possível perceber que elas estão ao nosso redor, seja no urbano seja no rural.

O coentro se mostrou como um exemplo do quão costumes locais manifestam uma riqueza alimentar quase que oculta, além disso, revelou os seus diversos benefícios ao ser utilizada em sua totalidade em relação à promoção de saúde, cultura e sustentabilidade. Portanto, é importante explorar e divulgar no que concerne ao consumo de PANCS, principalmente, como forma de valorização e resistência de práticas alimentares mais naturais e regionais.

## Referências

ASSIS, J. G. de A.; GALVÃO, R. F. M.; CASTRO, I. R. de; MELO, J. F. de. Plantas alimentícias não convencionais na Bahia: uma rede em consolidação. **Revista Agriculturas: experiências em agroecologia**, v.13, n.2, p. 16-20. 2016. Disponível em: [https://aspta.redelivre.org.br/files/2016/08/Agriculturas\\_V13N2.pdf](https://aspta.redelivre.org.br/files/2016/08/Agriculturas_V13N2.pdf). Acesso em: 07 de jul. 2025.

BARCELAR, Jeferson; MOTT, Luiz. **A comida baiana cardápios de um prisioneiro ilustre (1763)**. Salvador: EDUFBA, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/32367>. Acesso em: 01 de out. 2025.

CAMPOS FILHO, H. J. M.. **Permacultura alimentar: uma semente rumo à restauração da cultura de vida**. 2022. Dissertação (Mestrado em Geografia) - Programa de Pós-graduação em Geografia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/64950>. Acesso em: 12 de jul. 2025.

NASCIMENTO, Warley Marcos. **Produção de sementes de coentro**. VI Curso sobre tecnologia de produção de sementes de hortaliças. 2006. Disponível em: <https://www.alice.cnptia.embrapa.br/alice/bitstream/doc/781272/1/AA-CNPH-34903.pdf>. Acesso em: 01 de out.. 2025.

SOBHANI, Z., MOHTASHAMI, L., AMIRI, M. S., RAMEZANI, M., EMAMI, S. A., SIMAL-GANDARA, J.. Ethnobotanical and phytochemical aspects of the edible herb *Coriandrum sativum* L. **Journal of food science**, v.87, n.4, 1386–1422. 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9314633/#jfds16085-sec-0030>. Acesso em: 07 de jul. 2025.

**Fonte(s) de financiamento/apoio:** Trabalho sem financiamento/apoio.

**Conflito de interesses:** Não há conflito de interesse a declarar.