PANC

Texto: Pamela di Christine Oliveira, Graduanda em Nutrição (FSP/USP)
Revisão: Carolina Lou de Melo, Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP), Coordenadora de pesquisa de campo do GEIAS (FSP/USP)

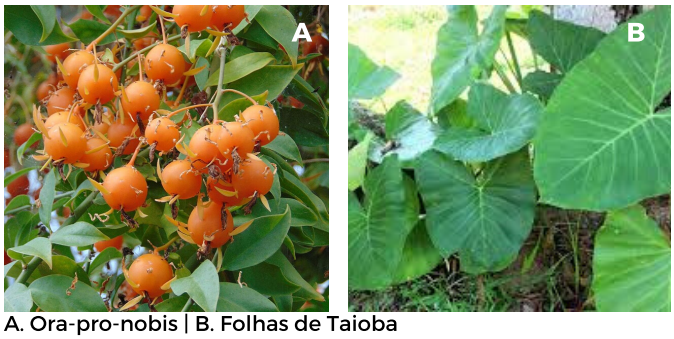
O movimento "PANC"

Apesar do som parecido não estamos falando do movimento punk, dos anos 70, que mobilizou a juventude da época. Estamos falando das PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais, que estão transformando o modo como as pessoas percebem a alimentação e impulsionando a agricultura urbana.

O termo Plantas Alimentícias Não Convencionais foi utilizado pela primeira vez em 2008 na tese de doutorado do biólogo e pesquisador Valdely Kinupp, mas quem o batizou com o acrônimo PANC foi a nutricionista Irany Arteche. Desde então, o termo se popularizou e tem contribuído para aumentar a divulgação dessas plantas.

Mas o que são PANC?

São plantas alimentícias que tem uma ou mais partes comestíveis: folhas, flores, frutos, raízes, rizomas, caules, sementes. Denominam-se não convencionais por não estarem presentes na alimentação cotidiana da maior parte da população. Isto ocorre porque não fazem parte do sistema convencional de produção e comercialização de hortaliças.



A. Ora-pro-nobis | B. Folhas de Taioba

Algumas plantas convencionais têm partes alimentícias não convencionais, a exemplo de folhas de cenoura e beterraba, caroços de jaca. Além disso, diferenças regionais de cultivo e consumo são fatores que podem classificar se uma planta é considerada PANC ou não. A taioba e a ora-pro-nóbis são consideradas PANC em São Paulo, mas não são em certas regiões de Minas Gerais.

Nos últimos 100 anos houve significativa perda de biodiversidade com o crescimento da agricultura convencional e predomínio das monoculturas de arroz, soja e milho. Além disso, a expansão do ambiente urbano, a perda do espaço do quintal e o distanciamento dos locais de produção contribuíram para que diversas PANC, que antes estavam presentes nas preparações cotidianas fossem substituídas por uma reduzida gama de hortaliças.

A. Azedinha | B. Capuchinha | C. Almeirão roxo | D. Serralha

Características das PANC

As PANC são facilmente cultivadas e possuem baixo custo de produção, pois são resistentes e adaptáveis a solos pobres. Há espécies exóticas – não originárias do local de cultivo, nativas e espécies naturalizadas – plantas exóticas adaptadas ao local em que foram introduzidas.

Do ponto de vista nutricional, algumas PANC têm valores semelhantes ou mais elevados se comparadas às hortaliças convencionais. Ora-pro-nóbis, conhecida como carne verde, é uma grande fonte proteica e de fibras. Já a beldroega possui elevados valores de ômega 3. Mas, ainda há carência de estudos para identificação de nutrientes em diversas espécies.

Como consumir as PANC?

Antes de tudo, é importante identificar se a planta ou a estrutura da planta é comestível. Se a origem ou o local forem duvidosos, é melhor não consumir para evitar intoxicações.

Em virtude da variedade de PANC, há plantas que podem ser consumidas cruas: serralha, azedinha, almeirão roxo, bertalha, capuchinha, e outras que necessitam de algum processo de cozimento: taioba, folha de batata-doce, celósia, caruru.

As PANC podem ser encontradas e adquiridas em hortas comunitárias, feiras orgânicas, direto com o produtor rural, ou em lojas especializadas em plantas ornamentais.

Potencialidades das PANC

O objetivo de popularizar as PANC é difundir sobre o potencial alimentício de plantas pouco conhecidas e utilizadas, evitar a massificação das práticas alimentares, promover diversidade alimentar, resgatar a cultura da tradicional "comida de vó" e dos conhecimentos populares e locais, conquistar autonomia e emancipação das estruturas de produção convencionais e valorizar a soberania alimentar.

Adote este hábito. Inclua PANC na sua alimentação!