



# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)



Caderno didático



---



AUTORA:  
**Edlaine Stephani Siqueira**



ORIENTADORA:  
**Prof.a Aline Coqueiro**





## SUMÁRIO

1. PROBLEMATIZAÇÃO .....	4
2. ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO....	6
3. APLICAÇÃO DO CONHECIMENTO.....	14
4. CONCLUSÃO .....	22





## Saudações caro estudante!

---

Esse caderno didático irá te ajudar a compreender e desvendar o conhecimento científico relacionado às PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais).

O material foi produzido pela acadêmica Edlaine Stephani Siqueira do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) - Ponta Grossa.

Embarque nessa aventura comigo e aprenda de forma prática e divertida!





## Ei, o que você vê nessas fotos?



Fonte: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1\\_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA\\_I1aryshAY](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA_I1aryshAY)



Fonte: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1\\_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA\\_I1aryshAY](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA_I1aryshAY)



Fonte: [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1\\_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA\\_I1aryshAY](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcTOR1N1_T9wwZPOV0i0Bly9BpslmwhbPzKtvVBLRfppbGQoF7B2Zw0IELPCWe4eSrE8LmBA_I1aryshAY)

## O que existe em comum entre elas?





## ISSO MESMO, SÃO PLANTAS!



Mas...



**Para que elas servem?**

**Será que podemos nos alimentar delas?**

Trecho do filme “A era do gelo”



# Organização do conhecimento



Olá amigo (a)! \_\_\_\_\_

Prazer em conhecê-lo, meu nome é Tom.

Quero junto com você, navegar no mundo das plantas e aprender um pouco mais sobre as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), analisando que é possível se alimentar de forma saudável e consciente, sem ter que comer as mesmas hortaliças convencionais diariamente. Juntos iremos descobrir um mundo novo de sabores e adquirir conhecimento sobre as PANCs que poderão ser passados para nossos amigos e familiares!





## Organização do conhecimento



### O QUE SÃO PANCs?

PANCs significa Plantas Alimentícias Não Convencionais: são raízes, frutas, folhas e flores comestíveis que surgem de forma espontânea pelo nosso país, mas não são muito conhecidas como alimento. Com frequência são confundidas com "mato" ou praga, sendo assim, bastante desprezadas. Porém as PANCs possuem um valor nutricional muito alto e importância medicinal.

Estamos tão acostumados a diariamente comer tomate, cenoura, batata, alface entre outros alimentos bastante conhecidos na feira e nos supermercados, que nem damos atenção em seus valores nutricionais, sendo as PANCs muitas vezes mais nutritivas que os mesmos.

Variar o cardápio é muito bom para a nossa saúde, que recebe diferentes nutrientes, e também, para a natureza, já que as PANCs possuem altos teores de vitaminas, sais minerais e fibras e, por isso, são muito importantes para a manutenção do solo. Ainda, são bastante resistentes a pragas e doenças.

Assista a reportagem:

**“Série PANCs: plantas alimentícias não convencionais - Parte 1”**

Acessando ao QR Code.





## Organização do conhecimento

# Você sabia?



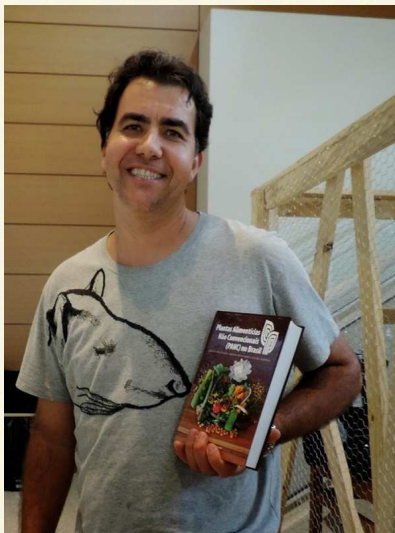
O termo PANC foi difundido no Brasil pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp, autor do livro denominado Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil, escrito juntamente com Harri Lorenzi.

A publicação mostra a descrição muitas das cerca de 10 mil espécies de PANCs identificadas no país.



## Harri Lorenzi

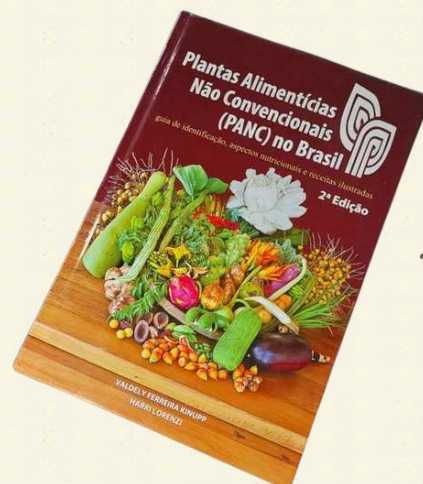
## Valdely Ferreira Kinupp



Fonte: <https://come-se.blogspot.com/2014/11/lancamento-do-livro-do-valdely-kinupp.html>



Fonte: <https://ocp.news/cotidiano/corupaense-e-primeiro-brasileiro-a-ganhar-premio-de-botanica-na-inglaterra>





# CUIDADO!

É necessário muita atenção ao comer uma PANC:



Não devemos colher ou consumir qualquer planta que aparecer no nosso caminho. A seleção e cultivo dessas plantas devem ser sempre feitos por um adulto que entenda sobre o assunto, cuidando da saúde e segurança da sua família.



Assista a reportagem:  
**“Série PANCs: plantas alimentícias não convencionais - Parte 2”**  
Acessando ao QR Code.



# Organização do conhecimento

## **ORA-PRO-NÓBIS** (*Pereskia aculeata*)



A ora-pro-nóbis é muito famosa no estado de Minas Gerais, sua utilização na culinária regional é tão popular que existe um festival anual da ora-pro-nóbis realizado em Sabará - MG, que reúne a comunidade e movimentava a economia da região. Porém, em outras regiões do nosso país não é tão conhecida.

É bastante rica em proteínas e tem um baixo custo de cultivo, sendo conhecida popularmente como “carne de pobre”.

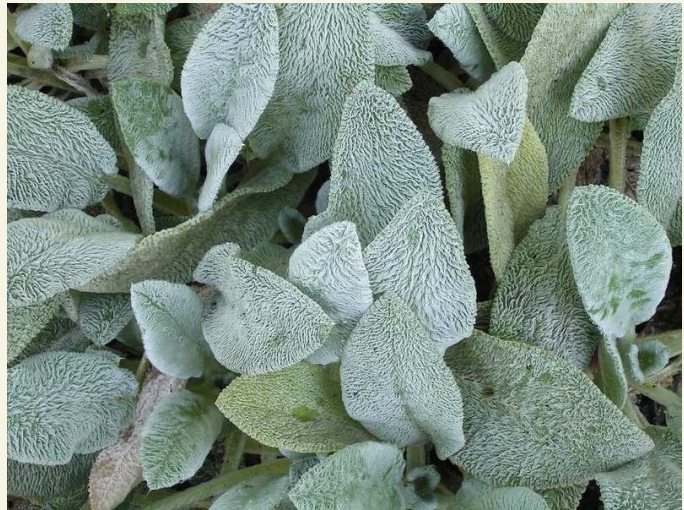
Suas folhas são gostosas, nutritivas e abundantes. Os brotos e o fruto também são comestíveis.



# Organização do conhecimento

## PEIXINHO-DA-HORTA

(*Stachys byzantina*)



É também conhecida como “lambari-da-horta” ou somente “peixinho”, é fácil de ser identificada pois suas folhas são cheias de pelos.

É rica em minerais, principalmente potássio, cálcio e ferro. É uma excelente fonte de fibras, sendo bastante utilizada no preparo de chás, sucos, refogados, entre outros. Também, pode ser empanada e servida como aperitivo.



## Organização do conhecimento



### **DENTE-DE-LEÃO** (*Taraxacum officinale*)



Essa planta tem raiz grossa e folhas inclinadas, possui flores de coloração amarela.

Esta PANC é pouco conhecida, porém, é consumida *in natura* como acompanhamento em pratos tipicamente italianos.

É rica em antioxidantes, sendo assim, uma excelente fonte a ser incrementada no prato.

Essa hortaliça pode ser consumida tanto *in natura* em saladas, quanto refogada.

# Organização do conhecimento

## CURIOSIDADES

Já pensou em comer flores?

Parece uma ideia um pouco estranha, não é mesmo?

Porém, existem algumas que são comestíveis.

A Capuchinha e a flor de Ipê-amarelo são alguns exemplos de flores que podemos inserir na nossa alimentação, além de seus sabores únicos, são também muito nutritivas!



Capuchinha (*Tropaeolum majus*)



Flor ipê-amarelo (*Handroanthus albus*)

# PASSATEMPO

Que tal encontrar  
no caça-palavras  
alguns nomes de  
PANCs que  
aprendemos aqui ?



- *CAPUCHINHA*
- *DENTE DE LEÃO*
- *FLOR IPÊ*
- *ORA-PRO-NÓBIS*
- *PEIXINHO*

R	T	T	O	R	A	P	R	O	N	O	B	I	S	D	L	N	N
A	H	N	U	A	G	W	A	E	R	S	C	F	E	O	K	I	D
M	C	T	E	S	T	O	A	O	E	A	H	N	R	A	E	R	C
K	S	N	O	H	R	E	O	E	P	Z	T	A	G	I	O	O	I
O	S	O	S	H	E	O	E	U	P	E	I	X	I	N	H	O	L
O	E	E	O	A	N	R	C	E	D	D	E	G	L	I	L	A	D
C	C	O	S	O	R	H	O	E	F	I	L	S	K	S	P	A	A
Y	N	S	R	G	I	Y	L	H	T	N	W	N	O	A	I	E	P
M	L	L	P	N	N	E	P	L	A	H	T	W	R	L	E	I	I
E	M	H	H	M	A	O	I	D	N	A	W	A	E	C	E	T	E
A	O	A	O	O	T	E	P	F	L	O	R	I	P	E	E	M	E
T	H	D	H	O	U	O	U	Y	R	E	H	R	P	N	N	G	O

# PASSATEMPO

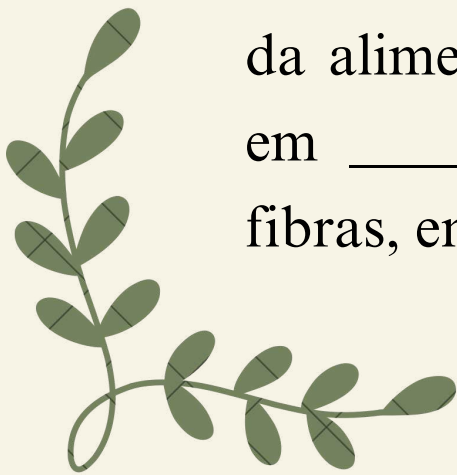
Que tal ajudar o Tom a encontrar o caminho até a feira para comprar as PANCs utilizadas nas receitas?



# PASSATEMPO

## Ajude o Tom a completar as frases!

1. As Plantas Alimentícias Não Convencionais são também conhecidas como: \_\_\_\_\_.
2. Um exemplo de PANC é o \_\_\_\_\_, essa planta possui raiz grossa e folhas inclinadas, as flores tem coloração amarela.
3. Conhecida popularmente como “carne de pobre”, a \_\_\_\_\_ possui um alto teor proteico e enriquece a alimentação diária da população.
4. As PANCs são de fácil \_\_\_\_\_, sendo até mesmo confundidas pela população como ervas daninhas.
5. Essas hortaliças são importantes na inclusão da alimentação humana diária, pois são ricas em \_\_\_\_\_, vitaminas, minerais, fibras, entre outros.



# Aplicação do conhecimento

## NOVOS SABORES NO PRATO



Agora que aprendemos um pouquinho sobre as PANCs, que tal prepararmos deliciosas receitas juntos? São três receitas com preparos rápidos para deliciar!



**As receitas devem sempre ser feitas com a supervisão de um adulto!**



# RECEITINHAS

1. Polenta com Ora-pro-nóbis;
2. Peixinho-da-horta empanado;
3. Dente-de-leão refogado.



## Aplicação do conhecimento

### Polenta com Ora-pro-nóbis

#### PANC: Ora-pro-nóbis

##### Ingredientes:

- 400 g de fubá
- 3 xícaras (chá) de água em temperatura ambiente
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 200 g de mussarela ralada
- 200 g de ora-pro-nóbis
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- temperos e sal a gosto



##### Modo de preparo:

- Em uma panela adicione o extrato de tomate, os temperos e o sal.
- Corte a ora-pro-nóbis em pedaços pequenos e refogue com temperos a gosto em meio copo de água e reserve.
- Adicione o fubá, a água, o sal e o óleo em uma panela e misture até o fubá ficar bem diluído.
- Leve ao fogo e não pare de mexer.
- Quando começar a borbulhar, continue mexendo por mais 1 minuto e depois desligue.
- Montar em um recipiente a polenta, molho, queijo e, por último a ora-pro-nóbis.

**Bom apetite!**

# Aplicação do conhecimento

## Peixinho-da-horta empanado

### PANC: peixinho-da-horta

#### Ingredientes:

- 1 punhado de folhas limpas e secas
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo

- Tempere as folhas com sal e pimenta.
- Passe as folhas na farinha de trigo e, depois, nos ovos levemente batidos com tempero a gosto.
- Por fim, passe na farinha de rosca.
- Leve ao forno em 200°C.
- Depois que as folhas estiverem douradas retire do forno e sirva.

**Agora é só apreciar!**



## Aplicação do conhecimento

### Dente-de-leão refogado

### PANC: Dente-de-leão

#### Ingredientes

- 1 maço de folhas de Dente-de-leão
- 1 cebola cortada em tiras
- 1-2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (chá) tomate seco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal

#### Modo de preparo

- Lave bem as folhas de Dente-de-leão e pique grosseiramente.
- Aqueça uma frigideira e refogue as tiras de cebola com o azeite de oliva.
- Junte o alho e refogue por mais alguns minutos.
- Coloque as folhas de Dente-de-leão e misture bem. Por fim, coloque o tomate seco e sal e pimenta a gosto.
- Refogue até as folhas murcharem. Sirva quente.

**Aproveite o sabor!**





## CONCLUSÃO

Calcula-se que exista cerca de 10.000 PANCs com qualificação alimentícia, porém, nossa alimentação se manteve bastante colonizada. Ou seja, nossa alimentação não favorece ingredientes nativos, e sim os introduzidos pelos nossos colonizadores. Dentre os legumes e verduras mais vendidos entre os nativos, estão somente a mandioca, o milho e o maxixe.

**Precisamos mudar essa realidade e valorizar a nossa biodiversidade!**

Mas tomem muito cuidado! Não é porque agora aprendemos mais sobre as PANCs, que podemos sair coletando e consumindo qualquer planta que encontramos, sempre pergunte para um especialista, feirante ou agricultor da região.



# CONCLUSÃO

Obrigado por me acompanhar até aqui colega!

Lembre-se sempre de colorir o seu prato e se alimentar apropriadamente!

Não esqueça de contar para seus irmãos, pais e outros familiares o que aprendemos aqui!

Espero que tenham gostado e até a próxima!

