

## PANC's: Uma inovação gastronômica

*Karollyne Pâmella Pessoa Barros<sup>1</sup>, Thaylla Carollyne Brito Souza<sup>2</sup>, Sibelly Barbosa Silva<sup>3</sup>*

Centro Universitário Maurício de Nassau; <sup>1</sup>[karollongford@gmail.com](mailto:karollongford@gmail.com); <sup>2</sup>[thayllacarollyne@gmail.com](mailto:thayllacarollyne@gmail.com);  
<sup>3</sup>[sibellybarbosa30@gmail.com](mailto:sibellybarbosa30@gmail.com).

**RESUMO:** As plantas alimentícias não convencionais ou comumente chamadas de PANC's são espécies de plantas encontradas e cultivadas involuntariamente na natureza. Muitas vezes classificadas como ervas daninhas ou ervas espontâneas, possuem diversas propriedades alimentícias e estão cada vez mais ganhando espaço no âmbito da gastronomia, nutrição, segurança alimentar e sustentabilidade. Observamos que existe um desábito no uso dessas plantas na nossa alimentação devido à falta de informação sobre as espécies que temos em nossa biodiversidade. Sob essa ótica as "ervas espontâneas" ou "ervas daninhas" possuem um potencial que muitos desconhecem. O presente artigo busca demonstrar que elas são uma alternativa considerável para o mercado gastronômico que está sempre em constante inovação tendo em vista que ao mesmo tempo em que fornecem uma alimentação de baixo custo e de importante valor nutricional dispõem uma nova experiência ao consumidor.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ecogastronomia; PANC's; Gastronomia sustentável; Mercado gastronômico.

### INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade a alimentação cada vez mais tem passado por mudanças consideráveis, a facilidade proporcionada pela indústria alimentícia somada a constante falta de tempo dos seus consumidores acarreta a minimização de um consumo que prioriza o alimento regional. O alimento que trás consigo tradições culturais vem cada vez mais sendo deixado de lado, principalmente em grandes centros urbanos onde o consumo dos fast food é predominante. De acordo com França (2012) "a alimentação de hoje é profundamente diferente dos nossos antepassados, que viviam em contato com a natureza, alimentando-se de tudo que ela lhes oferecia: animais abatidos (carne), frutas, gramíneas, folhas, raízes etc."

Em contraponto a dominação das grandes indústrias alimentícias Nascimento (2013) diz que, o Brasil é rico em uma biodiversidade alimentar, o que pode envolver mais de 10 mil espécies nativas. Dentro desse contexto aos poucos tem se destacado estudos e análises sobre alguns alimentos que não são convencionais dentro do consumo diário do brasileiro. Kinupp (2014) conceitua, as plantas alimentícias não convencionais ou comumente chamadas de PANC's como espécies que podem ser frutos, folhas, rizomas, sementes inflorescência e, podem ser comidas cruas ou após cocção. Podem também ser conceituadas como:

Plantas encontradas e cultivadas involuntariamente na natureza, e muitas vezes classificadas como ervas daninhas ou ervas espontâneas, mais que possuem diversas propriedades alimentícias e podem ser ricas em nutrientes e levadas a mesa em muitas preparações, agregando sabor, textura e cor aos pratos. (ROCHA, 2017, p.114)

Essas plantas espontâneas são plantas que podem ser encontradas em vários tipos de solo e muito vistas após uma boa chuva, podem crescer em canteiros, terrenos baldios e não precisam de cuidados humanos para cultivo. São de fácil acesso e nossos antepassados já as utilizavam seja na alimentação ou como medicamento. Atualmente uma parte da nossa sociedade perdeu a proximidade e o conhecimento sobre essas plantas. Em contrapartida outra parte da população desperta cada vez mais interesse para novos tipos de alimentação, mais limpa e mais saudável. Dentro desse contexto surge aliado a novos tipos de consumidores o conceito de gastronomia sustentável que se preocupa em diminuir ao máximo os danos causados ao meio ambiente pela indústria de consumo alimentar.

A questão problema desse estudo é: qual a importância das PANC's dentro da gastronomia? Como forma de responder à problemática tem-se como objetivo demonstrar que a utilização das PANC's dentro do mercado gastronômico é uma opção tanto viável quanto inovadora.

### MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde foram utilizadas as bases de dados online: Google Acadêmico e Scielo. Inicialmente foi realizada uma busca de artigos e teses sobre o tema gastronomia sustentável e PANC's com foco em trabalhos desenvolvidos na região nordeste. Posteriormente foi incluída a pesquisa bibliografias nacionais sobre o tema e produções científicas que abobadam estudos de valores nutricionais em PANC's. No que tange os critérios de exclusão, excluíram-se artigos científicos não relevantes que abordavam espécies de plantas e seus usos medicinais e materiais anteriores ao ano de 2012.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Gastronomia tem se tornado cada vez mais presente dando voz a assuntos variados e pertinentes ao decorrer de várias transições culturais. No tocante ao respeito ao meio-ambiente, a gastronomia Sustentável tem como premissa tornar possível realizar o manejo e o beneficiamento dos produtos alimentares sem ferir a terra que nos fornece esse alimento. Partindo desse conceito chegamos a outro, o da Ecogastronomia que une o prazer de comer com a ética alimentar, respeitando o alimento e principalmente o meio ambiente. Esses conceitos permitiram nos últimos anos o fortalecimento e o favorecimento de pesquisas como as utilizadas nesse estudo. Dias (2016) diz que um sistema ecologicamente complexo, para que atinja a plenitude de suas características, não pode prescindir do respeito às características da região, considerada (seu *terroir*), assim concluímos ser imprescindível o fator regional dentro desse novo campo da gastronomia.

É justamente dentro da cozinha do *terroir* que pontuamos a importância da utilização das PANC's que unificada com a valorização do agricultor familiar, do consumo regional e sazonal dos insumos destaca a inclusão de PANC's como alternativa alimentar de baixo custo e com uma boa concentração de nutrientes. "Inserir as plantas na alimentação significa variar o cardápio, aprender novos sabores aliados a uma alimentação rica em diversos nutrientes necessários para a homeostase do nosso organismo" (LIBERATO, 2019, p.106)

Então, porque não consideramos as PANC's como uma alternativa diária ao nosso consumo? "As Plantas Alimentícias não Convencionais, são plantas que poderiam fazer parte do nosso consumo diário. Porém, devido a falta de conhecimento por grande parte da população, muitas dessas plantas são caracterizadas como ervas daninhas, podendo ser facilmente encontradas na natureza, consideradas como mato e ignoradas." (LIBERATO, 2019, p. 105) se levarmos em consideração que o termo PANC pode ser utilizado para o não convencional em uma região e não para outra o conhecimento sobre tais produtos se torna ainda mais difícil.

Dentro dessa conjuntura se faz importante o papel do mercado gastronômico que para além das mudanças internas, busca sempre atender uma busca externa de seus consumidores ao mesmo tempo em que busca inovar, também se propõe a passar novos conhecimentos e experiências:

O centro de todos os esforços necessários para se alcançar a valorização cultural, recebida direto do produtor ou transformada e consumida nos restaurantes, é, de fato, no consumidor final. Ele detém todo o poder no equilíbrio dos ciclos, pois é parte fundamental da economia sustentável, portanto o meio mais simples e relevante de conduzir a conscientização e sustentabilidade no setor alimentício. (FERRO, 2015, p.79)

O uso das plantas alimentícias não convencionais trouxe a tona um conceito de inovação, saberes, sabores e propriedades nutricionais aliadas a uma produção natural espontânea e de baixo custo. E cada vez mais se mostra uma boa escolha dentro dos pratos de chefs famosos. A condução de estudos e utilização cada vez maior trás consigo a possibilidade de ter essas plantas como complementares ou substitutivas de alimentos de maior processamento regidos pela grande indústria alimentícia.

## CONCLUSÕES

Após análise dos materiais pesquisados, é possível inferir que PANC's são plantas de baixo ou zero custo de produção como também são plantas que carregam um forte valor nutricional. Podemos considerar assim que se constituem como uma visão inovadora para o mercado gastronômico, pois proporcionam uma nova experiência de sabores e aromas além de se mostrarem uma boa alternativa para a diminuição de danos ao meio ambiente.

No entanto pesquisas criteriosas se fazem necessárias para que se certifique que o uso de todas as substâncias presentes nesses alimentos não se torne tóxicas pelo consumo indiscriminado.

## REFERÊNCIAS

DIAS, Sandro. **Do campo à mesa: limites e possibilidades de uma Gastronomia Sustentável**. São Paulo, Piracicaba. 2016.

PADILHA, M. R. F. et al. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): Uma alternativa para a gastronomia pernambucana. In: **Anais...** Academia Pernambucana de Ciência Agrônoma, Recife, vols. 13/14, p.266-278, 2016/2017.

FERRO, Cunha Rafael. Arranjos produtivos locais (APL's) das agriculturas familiares: estudo para uma nova gestão sustentável no setor gastronômico. In: **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade** Vol. 3 no 2. São Paulo: Centro Universitário SENAC, Maio de 2015.

LIBERATO, Priscila da Silva. **Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais**. João Pessoa. 2019.

BARROS, K. P. P. et al. PANC's: Uma inovação gastronômica. In: II Congresso Paraibano de Agroecologia & IV Exposição Tecnológica, 2019. Anais... Caderno Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, Pombal, v. 9, n.7, e-6984, 2019.

---

ROCHA, K..A. et al. PANC's na serra do Japi. **Revista Ágora**. Santa Cruz do Sul, v.19, n.01, p.113-120, jan./jun.2017.

KINUPP, V. F. LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

NASCIMENTO, V.T. Knowledge and Use of Wild food Plants in Areas of Dry Seasonal Forests in Brazil. **Ecology of Food and Nutrition**, v.52, n.4, p.317-43, 2013.

FRANCA, F.C.O. et al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, 2012.

#### **AGRADECIMENTOS**

Apoio financeiro: Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado da Paraíba - FAPESQ.