

AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS ESTÃO PRESENTES NO COTIDIANO DA MAIORIA DAS PESSOAS. SÃO DIVERSAS ESPÉCIES DE VERDURAS, HORTALIÇAS, FRUTAS, CASTANHAS E CEREAIS QUE SÃO FACILMENTE ENCONTRADAS E RECONHECIDAS PELA POPULAÇÃO. MAS A NATUREZA OFERECE UMA VARIEDADE TÃO RICA DE ESPÉCIES QUE UMA PARTE DESSES VEGETAIS NÃO É RECONHECIDA OU UTILIZADA COMO ALIMENTO.

O TERMO “PANCs”, ou “PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS”, É ATRIBUÍDO À ESSAS ESPÉCIES COMESTÍVEIS QUE NÃO SÃO PRODUZIDAS OU COMERCIALIZADAS EM GRANDE ESCALA, CUJO CULTIVO E USO SÃO RESTRITOS À ALGUMAS REGIÕES ONDE COMPÕEM A CULINÁRIA LOCAL. AS PANCs ESTÃO DISPERSAS EM DIVERSOS LUGARES MAS SÃO ENCONTRADAS, EM SUA MAIORIA, EM REGIÕES DE MATO.

ALÉM DOS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS, CONSUMIR ESSAS ESPÉCIES REPRESENTA A VALORIZAÇÃO DA BIODIVERSIDADE E A PRESERVAÇÃO DE DIVERSAS CULTURAS ALIMENTARES, RESGATANDO A VIVÊNCIA TRADICIONAL DOS AGRICULTORES E PRESERVANDO UMA CULTURA QUE AINDA É MUITO POUCO EXPLORADA E APROVEITADA.



Preserve o Meio Ambiente. Guarde este informativo em local apropriado.



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

MINISTÉRIO DA
SAÚDE



ENDEREÇO: RUA VISCONDE DE ITABORAÍ, 188
VALPARAÍSO - PETRÓPOLIS - RJ - TELEFONE: (24) 2246-1430

SITE: FORUMITABORAÍ.FIOCRUZ.BR

FACEBOOK: FACEBOOK.COM/FORUMITABORAÍ/

EMAIL: FORUMITABORAÍ@FIOCRUZ.BR



FÓRUM ITABORAÍ:
POLÍTICA, CIÊNCIA E CULTURA NA SAÚDE



PANCs PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

NOME POPULAR: BANANA-VERDE
NOME CIENTÍFICO: *MUSA X PARADISIACA L.*

Usos: FRUTOS IMATUROS E “UMBIGO” (CORÇÃO) COZIDOS. A BANANA VERDE, RICA EM AMIDO RESISTENTE, É USADA NA AMÉRICA CENTRAL COMO LEGUME, DE USO EQUIVALENTE AO DA BATATA E DO INHAME. OS FRUTOS DEVEM SER COZIDOS COM A CASCA, QUE TAMBÉM É COMESTÍVEL. O CORÇÃO OU UMBIGO DA BANANEIRA, CORTADO EM RODELAS E AFERVENTADO, TEM SABOR PRÓXIMO AO DO PALMITO E É USADO NA CULINÁRIA CAPIRA EM RECHEIOS DE TORTAS E PASTÉIS.



NOME POPULAR: ORA-PRO-NÓBIS
NOME CIENTÍFICO: *PERESKIA ACULEATA MILL.*

Usos: FRUTOS, FOLHAS CRUAS OU COZIDAS. NEUTRA E SUCULENTA, É QUERIDA POR SEU ALTO TEOR DE PROTEÍNAS E DE FIBRAS. FAMOSA EM MINAS GERAIS, É USADA NO FEIJÃO, NA POLENTA E NO RECHEIO DE MASSAS E SALGADOS. USADA COMO CORANTE VERDE PARA MASSAS. PARA NÃO SOLTAR BABA, NÃO DEVE SER PICADA. SEU CULTIVO É RÚSTICO E FICA LINDA EM MUROS E CERCAS. OS FRUTOS SÃO COMESTÍVEIS.



NOME POPULAR: CAPUCHINHA
NOME CIENTÍFICO: *TROPAEOLUM MAJUS L.*

Usos: FOLHAS, FLORES E SEMENTES. SEU SABOR É EXTREMAMENTE PICANTE, SIMILAR AO DA RÚCULA E DO AGRIÃO. PODE SER TRANSFORMADA EM MOLHOS, ASSIM COMO USADA EM SALADAS, PESTOS (MOLHO ITALIANO) E OMELETES. DEVIDO À SIMPLICIDADE DO CULTIVO E AO APELO ORNAMENTAL, TORNOU-SE NATURALIZADA, SENDO ENCONTRADA FACILMENTE.



NOME POPULAR: PEIXINHO
NOME CIENTÍFICO: *STACHYS BYZANTINA K.KOCH*

Usos: FOLHAS, FRITAS OU COZIDAS. TAMBÉM CHAMADA DE ORELHA DE COELHO E LAMBARI-DA-HORTA, ESSA FOLHA PELUDINHA É CONSUMIDA EMPANADA E FRITA, COMO UM PEIXE, SERVIDA COMO PETISCO, EM ESTILO “LAMBARI FRITO”. DAS FOLHAS SUCULENTAS E NUTRITIVAS PODE-SE FAZER LASANHA, MASSAS E ATÉ RISOTO. SEU CULTIVO EXIGE SOLO FÉRTIL E PLENO SOL, SENDO UMA PLANTA CONSIDERADA ORNAMENTAL.



NOME POPULAR: PICÃO-PRETO
NOME CIENTÍFICO: *BIDENS PILOSA L.*

Usos: FOLHAS COZIDAS E INFUSÃO. PLANTA FAMOSA NA MEDICINA POPULAR, SUAS FOLHAS MACIAS, SABOROSAS E NUTRITIVAS. PODEM SER USADAS EM RECEITAS, DESDE QUE COZIDAS, COMO EM REFOGADO E RISOTO DE PICÃO-PRETO. O CHÁ DA PLANTA, ALÉM DE MEDICINAL, É SABOROSO, ESPECIALMENTE COM ALGUMAS GOTAS DE LIMÃO. DESTACA-SE SEU ALTO TEOR DE FERRO, ZINCO, COBRE E POTENCIAL ANTIOXIDANTE.



NOME POPULAR: COUVE-CRAVINHO
NOME CIENTÍFICO: *POROPHYLLUM RUDERALE (JACQ.) CASS.*

Usos: FOLHAS, COMO CONDIMENTO. SUAS FOLHAS PEQUENAS, POTENTES E ADOCICADAS COMBINAM COM VINAGRETE, COZIDOS, ENSOPADOS E EMPANADAS. TÍPICA DAS CULINÁRIAS BOLIVIANA E MEXICANA, É USADA PARA CARNES VERMELHAS E PRATOS À BASE DE LEGUMES, ALÉM DE MOLHOS. É ESPONTÂNEA E FÁCIL DE SER CULTIVADA.

