

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: DIVERSIDADE, SABER E SABORES

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2<sup>a</sup> edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

**ROCHA; Fernanda Ribeiro<sup>1</sup>, CARVALHO; Jade Vitória Duarte de<sup>2</sup>, MOVILHA; Joycelene Ribeiro Viana<sup>3</sup>, SANTOS; Lucas Fernando Leopoldino Santos<sup>4</sup>, MONTEIRO; Mayla Karla de Souza<sup>5</sup>**

## RESUMO

São denominadas plantas alimentícias não convencionais (PANCS) as espécies ou partes de plantas,nativas ou exóticas, que podem ser utilizadas na alimentação humana, porém não fazem parte dos hábitos alimentares dos indivíduos em geral. Estudos apontam que a maioria das espécies de plantas apresentam compostos bioativos e altos teores de nutrientes como vitaminas e sais minerais essenciais para o corpo humano. No entanto, são pouco consumidas devido a falta de conhecimento de grande parcela da população a respeito da possibilidade de ingestão e de suas formas de utilização durante o processo culinário. O objetivo do presente trabalho é relatar a experiência de uma oficina culinária com a utilização de plantas alimentícias não convencionais da região norte do Brasil.Trata-se de um relato de experiência de uma oficina culinária promovida pela Liga Acadêmica de Nutrição, vinculada a Universidade da Amazônia sob a supervisão de uma docente nutricionista. A oficina ocorreu no mês de junho de 2021, no laboratório de práticas gastronômicas da própria faculdade, em Belém-PA, e contou com a participação de 1 chefe de cozinha e 16 pessoas entre ligantes e público externo. No primeiro momento, o chefe de cozinha promoveu uma conversa acerca do contexto histórico-social, aspectos e benefícios nutricionais das PANCS, além de cuidados no pré-preparo e suas possíveis utilizações em preparações culinárias.Posteriormente, os participantes foram divididos em 4 grupos,dos quais cada um ficou responsável por uma preparação, sendo elas: queijo de urtiga, drink com cachaça de jambú, tapioca com chicória e salada de flor de hibisco com *ora-pro-nóbis*. No último momento, houve a degustação e conversa acerca do desempenho e aprendizagem dos participantes.Todos atuaram ativamente durante a preparação das receitas, de acordo com seus respectivos grupos. No momento da conversa, observou-se que a maioria dos participantes ou não possuíam conhecimento da PANCS ou não sabiam em quais preparações utilizá-las. Ademais, percebeu-se que a oficina proporcionou aos participantes uma nova visão acerca da alimentação com PANCS e do quão nutritivas elas são, podendo servir como substituição de alguns alimentos comumente consumidos como a carne pela *ora-pro-nóbis*, que pode a substituir em relação a proteína, além de ser uma forma alternativa de alimentação para indivíduos em vulnerabilidade socioeconômica. Infere-se que a oficina proporcionou conhecimentos importantes acerca das plantas alimentícias não convencionais, visto que é um assunto pouco difundido. Desse modo, é essencial a utilização de meios de transmissão de informações sobre a identificação, manuseio e práticas culinárias que auxiliem o consumo das PANCS, e que assim favoreçam uma alimentação mais variada, a promoção da segurança alimentar e nutricional, já que possuem crescimento espontâneo e cultivo simples,e promovam a soberania alimentar e a valorização da biodiversidade regional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação não convencional, Dieta alternativa, Plantas comestíveis

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará-UFPA, fernandaribeirorocha1@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal do Pará-UFPA, jadevitoria487@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará-UFPA, joycemovilha30@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal do Pará-UFPA, zlucasleopoldino1901@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade da Amazonia-Unama, maylakarla12@gmail.com