

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS-PANCS COMO ALTERNATIVA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

XXXVII Encontro de Iniciação Científica

Daniel Lima dos Santos, NIEDJA GOYANNA GOMES GONÇALVES, Niedja Goyanna Gomes  
Goncalves

A alimentação convencional da sociedade brasileira, em tempos de agricultura industrial, baseada em monoculturas, restringe a diversificação alimentar abandonando práticas de cultivo que respeitem as condições naturais do local e as diversas fontes alimentícias presentes na culinária ancestral, na popular e na regional. A falta de soberania alimentar, o baixo potencial nutritivo dos produtos alimentícios industriais e a contaminação por agrotóxicos comprometem a saúde humana. Dessa forma, esse trabalho objetiva mostrar o cultivo de plantas alimentícias não convencionais (PANCS), como alternativa de alimentação saudável, preservando o conhecimento ancestral encontrado em diversas comunidades tradicionais do Brasil. Apesar da riqueza alimentícia e medicinal que existe na flora brasileira, pouco se sabe (mesmo com o recente interesse por parte de gastrônomos, a fim de expandir a culinária local e exótica de suas regiões, e pesquisadores, que buscam mostrar o potencial nutritivo e agregar valor científico ao saber popular acerca dessa forma de nutrição) ou se usa dessa riqueza, exceto em pequenas comunidades, ou seja, na maior parte da população, o desconhecimento é geral. Dessa forma evidencia-se o cultivo e formas de consumo de 5 tipos de PANCS, cultivadas em vasos, usando substrato orgânico. Usou-se sementes de Moringa, Beldroega, Camapu, Caruru e rizoma de Taioba. São altamente nutritivas e podem ser preparadas em cozidos, chás, saladas e refogados. Estão presentes nas matas brasileiras e nas cidades, que por sua vez, possuem várias espécies adaptadas ao clima tropical como a Moringa e a Beldroega, e as nativas Camapu, Urtiga e Taboa que se propagam espontaneamente pelos cantos das calçadas, terrenos baldios de solos úmidos e em ruínas de antigas construções. Verificou-se que essa forma cultivo abre espaço para novas possibilidades de uma alimentação saudável e recupera a segurança alimentar que se perde frente aos avanços da tecnologia agrícola do século XXI.

Palavras-chave: SUSTENTABILIDADE. MEIO AMBIENTE. DIVERSIDADE ALIMENTAR. CONHECIMENTO POPULAR.