

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, AS PANCS

O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.



Plantas alimentícias não convencionais, as PANCs, são pouco conhecidas, ainda que antigamente fossem bastante consumidas. Nós perdemos a capacidade de enxergar a sua utilização no nosso dia-a-dia. Vegetais como a bertalha, a beldroega, a ora-pró-nobis e a serralha foram sendo substituídos pela alface, a chicória, a rúcula, a couve, entre outros vegetais.

O Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia (CAPA) tem incluído esse tema no desenvolvimento das suas atividades. A proposta é resgatar o hábito de consumir esses alimentos, possibilitando outra experiência alimentar.

Para algumas pessoas, já virou rotina andar pela horta ou pelos matos procurando essas plantas para utilização na culinária.

Elas nascem espontaneamente, em hortas, quintais, terrenos abandonados, sem cultivos. Apresentam índices nutricionais iguais ou superiores aos vegetais que consumimos no nosso dia-a-dia e têm potencial enorme para a diversificação dos cardápios, na complementação alimentar e na geração de renda.

Vale destacar seu papel como alimentos funcionais no nosso organismo, pois contêm fibras, sais minerais, antioxidantes e vitaminas, que não encontramos em outros alimentos.

Existem espécies nativas, exóticas, cultivadas e espontâneas, frutos, folhas, vagens e grãos. No Rio Grande do Sul, existem 201 plantas nativas, com frutos e sementes comestíveis, no bioma Pampa e no bioma Mata Atlântica. As PANCs também são conhecidas como plantas alimentícias da agrobiodiversidade.

Hoje as pessoas não têm mais o poder de decisão sobre o que comem, apenas escolhem seus alimentos dentro do que é ofertado. O controle dos sistemas agroalimentares é realizado por

corporações transnacionais, induzindo a uma dieta padronizada e o abandono do cultivo e uso das PANCs. O resultado é a interferência na segurança e soberania alimentar e nutricional das populações, a perda da agrobiodiversidade, perda do conhecimento tradicional e uma dieta empobrecida.

A conscientização de consumidoras e consumidores sobre seu poder de escolha é fundamental. Ao apoiar o trabalho realizado pelas famílias agricultoras que preservam a biodiversidade, estamos contribuindo para construir um sistema alimentar justo e solidário, encurtando cadeias entre a produção e o consumo, oportunizando a criação de redes.

**Para outras informações acesse: [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)**

**Bom trabalho!**

