

## NUTRIÇÃO INTEGRAL É PANC: ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DE RECEITAS COM FOCO EM APROVEITAMENTO INTEGRAL DE PLANTAS.

Iago do Nascimento Souza<sup>1</sup> (PROVIC-Unit)  
[iago.nascimento98@souunit.com](mailto:iago.nascimento98@souunit.com);

Paulo Paz dos Santos Neto<sup>1</sup> (PROVIC-Unit)  
[paulo.paz@souunit.com.br](mailto:paulo.paz@souunit.com.br)

Maria de Lourdes da Silva Gomes de Azevedo<sup>2</sup> (Orientadora)  
[Maria.azevedo@souunit.com.br](mailto:Maria.azevedo@souunit.com.br)

Danielle Alice Vieira da Silva<sup>2</sup> (Coorientadora)  
[Danielle.alice@souunit.com.br](mailto:Danielle.alice@souunit.com.br)

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de nutrição. <sup>2</sup>Mestre em Nutrição. Docente UNIT.  
Orientadoras da iniciação

Centro Universitário Tiradentes/Nutrição/Alagoas, AL.  
4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde. 4.05.00.00-4 Nutrição

### RESUMO:

**INTRODUÇÃO:** As PANCS (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são espécies silvestres ou cultivadas, cujos tubérculos, raízes, folhas, flores, frutos ou sementes são comestíveis, mas que caíram em desuso e/ou são produzidas incipientemente, sendo, portanto, negligenciadas. O consumo de PANC é uma alternativa alimentar social e economicamente viável que, além de contribuir para a valorização da biodiversidade brasileira e enriquecimento nutricional da dieta, apresenta-se como um incentivo à agricultura familiar em populações rurais e urbanas de baixa renda. **OBJETIVO:** Elaborar um livro de receitas inovadoras e funcionais, baseadas na utilização das PANCS e verificar a aceitação e reprodutibilidade quanto aos aspectos organolépticos das preparações. **MÉTODOS:** O trabalho foi conduzido em quatro etapas: (1) Revisão bibliográfica e pesquisa sobre as funcionalidades nutricionais das PANCS. (2) Elaboração das receitas. (3) Teste de aceitabilidade por meio de escala hedônica e (4) criação do livro de receitas. Para construção do livro foi utilizado o *Adobe InDesign* e *Adobe Illustrator*. As receitas foram pré-selecionadas levando em consideração as PANCS com maior capacidade de disponibilidade na região e municípios circunvizinhos, foram elas: Beldroega, flores de hibisco, folhas de batata doce, Mangará e Ora-pro-nobis. **RESULTADOS:** Foram elaboradas um total de 10 receitas tendo como base as pangs, sendo 4 bebidas, e 6 preparações sólidas. De acordo com a análise sensorial, realizada com 35 pessoas, através do teste de aceitabilidade das receitas que foram confeccionadas, acerca das características organolépticas

das preparações, sendo elas: Aroma, Coloração, Sabor, Textura e Aparência. Segundo a classificação do questionário de análise sensorial, obtém-se como maior percentual referido pelos degustadores das preparações (82,4%) os valores de nota máxima para a aparência das preparações, seguido da avaliação para sabor que também alcançou (82,4%), com a diferença de (17,7%), quando comparados com o quesito textura. E tendo o menor percentual (47,1%) apresenta-se a coloração. Segundo a classificação do teste de recomendação das preparações com pancs, (90%) das pessoas que degustaram reproduziriam as receitas em suas casas. **CONCLUSÃO:** Pode-se observar que as receitas tiveram uma boa porcentagem de aceitabilidade no que diz respeito às características organolépticas, assim como em seu teste de recomendação, demonstrando não só que realizariam as preparações em casa como indicariam para outras pessoas reproduzirem. Diante disso, fica claro que a falta de conhecimento é o pivô para o não consumo das pancs. Dessa maneira, é fundamental reforçar a importância da educação alimentar e nutricional como mecanismo para gerar maiores esclarecimentos e conscientização da população sobre a possibilidade de se alimentar com as Pancs. Dessa maneira, ressaltando seu aproveitamento integral, e suas funcionalidades nutricionais.

**Palavras-chave:** Aproveitamento integral dos alimentos, Nutrição, Plantas comestíveis.

**Agradecimentos:**

## **ABSTRACT:**

**INTRODUCTION:** PANCS (Non Conventional Food Plants) are wild or cultivated species, whose tubers, roots, leaves, flowers, fruits or seeds are edible, but which have fallen into disuse and/or are incipiently produced, and are therefore neglected. The consumption of PANCS is a socially and economically viable food alternative that, in addition to contributing to the enhancement of Brazilian biodiversity and nutritional enrichment of the diet, is presented as an incentive to family farming in low-income rural and urban populations. **OBJECTIVE:** To prepare an innovative and functional recipe book, based on the use of PANCS and to verify the acceptance and reproducibility of the organoleptic aspects of the preparations. **METHODS:** The work was conducted in four stages: (1) Literature review and research on the nutritional features of PANCS. (2) Preparation of recipes. (3) Acceptability testing through hedonic scale and (4) cookbook creation. To build the book, Adobe InDesign and Adobe Illustrator were used. The recipes were pre-selected taking into account the PANCS with greater availability capacity in the region and surrounding municipalities, they were: Purslane, hibiscus flowers, sweet potato leaves, Mangará and Ora-pro-nobis. **RESULTS:** A total of 10 recipes were prepared based on pancs, 4 drinks and 6 solid preparations. According to the sensory analysis, carried out with 35 people,

through the acceptability test of the recipes that were made, about the organoleptic characteristics of the preparations, namely: Aroma, Color, Flavor, Texture and Appearance. According to the classification of the sensory analysis questionnaire, the highest percentage reported by the tasters of the preparations (82.4%) is the maximum score for the appearance of the preparations, followed by the evaluation for flavor, which also reached (82.4% ), with a difference of (17.7%), when compared to the item texture. And having the lowest percentage (47.1%) is the color. According to the classification of the recommendation test for preparations with pancos, (90%) of the people who tasted it would reproduce the recipes in their homes. **CONCLUSION:** It can be observed that the recipes had a good percentage of acceptability with regard to organoleptic characteristics, as well as their recommendation test, demonstrating not only that they would carry out the preparations at home but would also indicate for other people to reproduce. Therefore, it is clear that the lack of knowledge is the pivot for the non-consumption of pancos. Thus, it is essential to reinforce the importance of food and nutrition education as a mechanism to generate greater clarification and awareness among the population about the possibility of eating with the Pancos. Thus, emphasizing its full use, and its nutritional features.

**Keywords:** Edible plants. Full use of food, Nutrition.

**Acknowledgements:**

**Referências/references:**

KINUPP, V.F. Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007, 2v. 562 f. **Tese (Doutorado em Agronomia), Faculdade de Agronomia**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MAGALHÃES, Flávia Evellyn Lemos et al. Análise e aceitação da utilização de pancos na receita de pão com ora-pro-nóbis em jovens de um centro universitário de Brasília. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 17659-17669, 2019.

Almeida MEF de, Corrêa AD. Utilização de cactáceas do gênero Pereskia na alimentação humana em um município de Minas Gerais. **Cienc rural** 2012; 42(4):751-756.

RANIERI, G. R. BORGES, F. NASCIMENTO, V. Guia prático sobre PANCS: plantas alimentícias não convencionais. **Instituto Kairóis, 1º ed. São Paulo**, 2017.