CONIC SEMESP

17°Congresso Nacional de Iniciação Científica

**TÍTULO:** ALIMENTAÇÃO PANC: DESMITIFICANDO ORA-PRO-NOBIS

**CATEGORIA:** EM ANDAMENTO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** NUTRIÇÃO

**INSTITUIÇÃO:** CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS FACULDADES METROPOLITANAS UNIDAS

**AUTOR(ES):** RUTE DE ARAÚJO GOMES DA SILVA

**ORIENTADOR(ES):** NÁDIA VALÉRIA MUSSI DE MIRA

Realização: SEMESP

Apoio: UNITALO CENTRO UNIVERSITÁRIO ÍTALO BRASILEIRO

## 1. RESUMO

Ao mesmo tempo que o desperdício de alimentos cresce a cada dia, milhares de pessoas estão passando fome ou sendo nutridas de modo inadequado. Na nutrição a busca por novos meios de alimentar e nutrir a população geral é o caminho para busca de novos conhecimentos e assim produzir alimentos enriquecidos e mais saudáveis. O uso alternativo de alimentos como os Pancs (plantas alimentícias não convencionais) pela população de baixa renda se mostra como uma opção bastante viável tanto pela facilidade no cultivo dos mesmos, como pelo baixo custo e alto valor nutricional dessas plantas. O que se observa é a resistência para inclusão desses alimentos pela falta de conhecimento dos seus benefícios, bem como da desmistificação de que as mesmas são “plantas daninhas”. Sendo assim este trabalho tem como proposta a revisão da literatura científica sobre as propriedades nutricionais do ora-pro-nobis e os benefícios de sua inclusão na alimentação.

## 2. INTRODUÇÃO

A alimentação Panc se baseia na utilização de plantas alimentícias não convencionais, conhecidas como matos ou inços, são espécie de fácil cultivo em quintais e terrenos baldios. Essas plantas já foram bastante utilizadas pela população rural, mas na atual vivencia e procura por alimentos mais industrializados, acabaram caindo no desuso. (KINUPP,2007; MARTINEVSKI, 2013).

Resgatar esse tipo de alimentação não só valoriza a biodiversidade e cultura regional, mas também ajuda a suprir as necessidades nutricionais da população de baixa renda, pois são plantas de cultivo doméstico, que não requer grandes demandas hídricas, tem baixos índices de doenças e pragas e ainda tem baixo custo, sendo recomendada para consumo diário.

## 3. OBJETIVO

Esse projeto de iniciação científica tem como objetivo levantar dados já existentes na literatura a fim de atualizar, analisar e descrever conhecimentos sobre os aspectos nutricionais do ora-pro-nobis e os benefícios de sua inclusão na alimentação.

## 4. METODOLOGIA

O trabalho de iniciação científica será resultado de uma revisão bibliográfica realizada no período compreendido entre fevereiro e outubro desse ano. As principais fontes de pesquisas delineadas será as bases de dados eletrônicos: **Scielo, USP, Bireme, MedLine e Lilacs.** Poderão ser incluídas durante o processo outras fontes

de análises como bibliotecas físicas, livros e periódicos científicos conforme seja necessário.

## 5. DESENVOLVIMENTO

O termo PANC foi criado em 2008 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano.

As PANCs representam espécies com grande importância ecológica, econômica, nutricional e cultural, que auxiliam uma melhor distribuição e produção de alimentos, aliando-se a rusticidade e fácil manejo. Isso em resumo, corresponde a mais sustentabilidade para os sistemas vivos. (KELEN, 2015). Essas plantas crescem espontaneamente em qualquer ambiente, apresentam alta resistência, podendo ser encontradas em todas as regiões, desde a Amazônia até o Rio Grande do Sul.

É importante destacar o papel da PANCs como alimentos funcionais em nosso organismo por meio de vitaminas essenciais, antioxidantes, fibras, sais minerais, que nem sempre são encontrados em outros alimentos. (KELEN, 2015)

Ora pro nobis é originaria das Américas, sendo nativa desde a Flórida até o Brasil, é da família das cactácea perene de hábito apoiante com folhas suculentas. Os ramos apresentam espinhos que aparecem em trio. As flores são de tamanho médio, brancas ou amareladas conhecida pelo alto teor proteico o que lhe rendeu o nome popular de “carne do pobre”. (MARTINEVSKI, 2013)

Aproveita-se folhas, frutos e flores, cruas ou cozidas. As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sopas, omeletes, tortas, além de enriquecer pães, bolos e massas. Sua mucilagem pode substituir ovos nas preparações. Os frutos podem ser usados para sucos, geleias, mousses, licor. As flores jovens podem ser usadas como saladas, salteadas puras, com carnes e omelete. (RIBEIRO,2014; KELEN,2015)

## 6. RESULTADOS PRELIMINARES

A “ora-pro-nobis” possui características agronômicas favoráveis, sendo uma planta de fácil cultivo e propagação, apresenta bastante resistência a longos períodos de chuva ou seca, podendo ser facilmente disseminada em áreas pequenas (GONÇALVES et al, 2014).

Sendo classificada como sendo uma Panc, pode ser usada para diversos fins alimentícios e como matéria prima para elaboração de alimentos (farinha) e também

como base da alimentação em preparações como bolos, tortas, pães, geleias etc, utiliza-se as folha, talos e frutos.

Estudos tem demonstrado seu alto teor proteico, além de alto teor de ferro, cálcio, zinco, lisina e fósforo, quando comparado a outros vegetais e leguminosas como taioba e feijão. Também é fonte de fibra insolúvel podendo ser usado em indivíduos que precisem de dietas hipocalóricas e hipocolesterolêmica. E tem vantagens por ter baixo custo, pois é de fácil cultivo, podendo ser encontrada em terrenos e locais públicos ou cultivada em ambientes domésticos, sem grandes preocupações com o cultivo e manutenção, (GONÇALVES et al, 2014; RIBEIRO et al, 2013; MORAES, 2011)

## 7. FONTES CONSULTADAS


GONÇALVES, J.P.Z. et al. Quantificação de proteínas e análise de cinzas encontradas nas folhas e caule da ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata miller*).XX Congresso Brasileiro de Engenharia química, 2014 – Florianópolis, SC 2014

KELEN, B, E, Marília. Et. al. **Cartilha Plantas Alimentícias não convencionais**. 1º edição, Porto Alegre, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015

KINUPP, V.F.; BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Ciência e Tecnol.Aliment**. Campinas, 28 (4): 846-857, out-dez,2008.

KINUPP, V.F.. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, Rs**. Tese apresentada como um dos requisitos à obtenção do grau de Doutor em Fitotecnia Área de Concentração Horticultura. Porto Alegre, RS, 2007.

MARTINEVSKI, C.F. et.al. Utilização de Bertalha (*Anredera Cordifolia (TEN*.) Steenis) e ora-por-nobis (*Pereskia aculeata Mill*.) na elaboração de pães. **Alim. Nutr.Braz.J. Food Nutr., Araraquara** v.24, n.3, p.xx-xx, jul/set 2013.

MORAES, C. M. dos S. Teor de Minerais em folhas e caules de ora-pro-nobis cultivada sob níveis de radiação solar direta. **Sociedade Brasileira de Química.** Florianópolis, SC, 2011.

RIBEIRO, A, Patrícia. Et.al. **Ora-pro-nóbis: cultivo e uso como alimento humano**. Em Extensão, Uberlândia, v,13, n, 1, p. 70-81, jan/jun. 2014.