



# O que são as Panc?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies nativas, exóticas ou naturalizadas, cujas folhas, raízes, flores ou caules são comestíveis, mas geralmente não são consumidas no dia a dia.



## ORA PRO NOBIS

- 1 As folhas possuem valor nutricional bastante relevante. Apresentam quantidades consideráveis de minerais como potássio, magnésio, zinco, mas, sobretudo, cálcio e ferro. Valor considerável de proteína (20 a 30%) na matéria seca. (KINUPP, 2014). Os principais aminoácidos são lisina e triptofano (KAZAMA et al., 2012).
- 2 A planta ajuda ainda no fluxo de alimentos pelas paredes intestinais e na recomposição da flora intestinal, devido ao seu alto teor de fibras, fato que auxilia na perda de peso. (SILVA JÚNIOR et al., 2010)
- 3 Pode ser consumida crua, refogada, em saladas, sopas, tortas, dentre outras preparações.



## CAPUCHINHA

- 1 Rica em vitamina C e minerais como potássio, cálcio e zinco, além de compostos sulfurosos

benéficos ao sistema imunológico (COSTA, 2012).

- 2 As flores e as folhas podem ser consumidas em forma de saladas, patês, pães, sopas e refogados. Seus frutos podem ser preparados como alcaparras (em forma de conserva). Suas sementes maduras podem ser tostadas e moídas, substituindo a pimenta do reino.



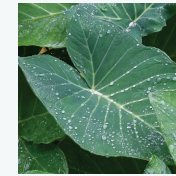
## PEIXINHO

- 1 Possui teores significativos de minerais, em especial potássio, cálcio e ferro (KINUPP, 2014).
- 2 Fonte de fibra alimentar, contém um teor de até 13%. É eficaz no trânsito intestinal, evitando a constipação e o aparecimento de hemorroidas e diverticulites (REIS, 2018).



## AZEDINHA

- 1 Rica em vitaminas A e C. Rica em minerais, como potássio, magnésio e ferro. É indicada em casos de anemia. (CUNHA et al., 2003).
- 2 Consumidas cruas em saladas ou cozidas sob a forma de purê ou, ainda, como erva aromática em sopas e temperos. (KINUPP, 2014).

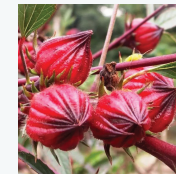


## TAIOBA

- 1 Rica em minerais (potássio, cálcio, fósforo, ferro, zinco) e vitaminas A, B1, B2 e C (NAVARRO, 2013)
- 2 As folhas e talos devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico. Pode-se usar em refogados, omeletes, ensopados e outros.
- 3 Suas raízes, às vezes, são consumidas como pequenos inhames, cozidos, fritos ou processados na forma de farinha (KINUPP, 2014).

### Como identificar a Taioba?

Folhas em forma de coração; totalmente verde, inclusive os talos. Tem uma linha que contorna toda a borda da folha.



## VINAGREIRA

- 1 As pétalas das flores são ricas em antocianinas, uma substância antioxidante derivada de pigmentos naturais, que confere cor avermelhada aos produtos (KINUPP, 2014)
- 2 Suas flores podem ser usadas para fazer o famoso chá de hibisco possuindo efeito diurético (auxilia na regulação da pressão arterial e melhora o inchaço nas pernas).