

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GESTÃO DE TURISMO

Roberta Aparecida Fantinel

**O USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) NOS
ESTABELECIMENTOS DE ALIMENTOS E BEBIDAS DA OFERTA TURÍSTICA DA
QUARTA COLÔNIA, RS**

Santa Maria, RS
2022

Roberta Aparecida Fantinel

O USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) NOS ESTABELECIMENTOS DE ALIMENTOS E BEBIDAS DA OFERTA TURÍSTICA DA QUARTA COLÔNIA, RS

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Turismo, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito Parcial para obtenção do título de **Tecnóloga em Gestão de Turismo**.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Caroline Ciliane Ceretta

Santa Maria, RS
2022

Roberta Aparecida Fantinel

O USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) NOS ESTABELECIMENTOS DE ALIMENTOS E BEBIDAS DA OFERTA TURÍSTICA DA QUARTA COLÔNIA, RS

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Turismo, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito Parcial para obtenção do título de **Tecnóloga em Gestão de Turismo**.

Aprovado em 11 de agosto de 2022:

Caroline Ciliane Ceretta, Dr^a. (UFSM)
(Orientadora)

Marcelo Ribeiro Dr. (UFSM)

Monica Elisa Dias Pons, Dr^a. (UFSM)

Santa Maria, RS
2022

AGRADECIMENTOS

À Deus, pela vida, saúde e por me guiar nessa caminhada.

Minha eterna gratidão aos meus familiares, em especial aos pais Vilmor e Elita, e a minha irmã Elisângela, por sempre me incentivarem a estudar, por toda dedicação, amor incondicional, palavras de força e incentivo de nunca desistir dos meus objetivos/metast. Amo vocês!

Ao meu namorado, Varlen Nassinhack, pelo carinho e amor. Obrigada por ter caminhado junto comigo até aqui.

Sem dúvida, não posso deixar de agradecer as que posso, na caminhada da vida, chamar de amigas: Carina Stahl, Janice Stanque, Silvana Caetano - "As garotas do jardim", obrigada pelo apoio incondicional, pelas palavras de incentivo e por sempre estarem presentes na minha vida sempre. Gratidão!

À Universidade Federal de Santa Maria - UFSM, por conceder a oportunidade de prosseguir meus estudos e aprimorar meus conhecimentos. Meu desejo de que a UFSM continue pública, gratuita, de qualidade e socialmente referenciada.

Aos docentes que compartilharam o seu conhecimento, contribuindo, sobremaneira, para que pudesse alcançar o objetivo final, o Trabalho de Conclusão de Curso.

À professora Doutora Caroline Ciliane Ceretta, expresse o meu mais profundo agradecimentos pela orientação, disponibilidade, ensinamentos e pela confiança depositada em minha pessoa.

À banca examinadora, constituída pelo professor Doutor Marcelo Ribeiro e a professora Doutora Monica Elisa Dias Pons, pela disponibilidade e por compartilhar o seu conhecimento.

Aos estabelecimentos de alimentos e bebidas da região da Quarta Colônia, em colaborar com este estudo. A participação de vocês foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho.

Obrigada!!!

"Aquele que conhece as doçuras e as virtudes do solo, das águas, das plantas, dos céus, e como se aproximar desses encantamentos, este é o homem rico e de realeza".

Ralph Waldo Emerson

RESUMO

O USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) NOS ESTABELECIMENTOS DE ALIMENTOS E BEBIDAS DA OFERTA TURÍSTICA DA QUARTA COLÔNIA, RS

AUTORA: Roberta Aparecida Fantinel
ORIENTADOR: Caroline Ciliane Ceretta

A utilização das plantas alimentícias não convencionais (PANCs) no preparo de alimentos e bebidas (A&B), são maneiras de usufruir das vantagens da biodiversidade brasileira, além disso a utilização das PANCs no turismo gastronômico é fundamental para a valorização e disseminação das mesmas. Partindo dessa premissa, o presente trabalho teve como objetivo analisar o uso das PANCs, nos cardápios dos principais estabelecimentos A&B da oferta turística da Quarta Colônia – Rio Grande do Sul. A base de dados sobre os estabelecimentos de A&B, foi construída por meio de consultas nos sites das prefeituras, *Facebook* e *Instagram*, e por meio destes, definiu-se os objetos de estudos: restaurantes, meios de hospedagem que ofereçam algum tipo de A&B, padarias, confeitarias e cafeterias. A coleta dos dados foi por meio de um questionário elaborado na plataforma *Google Forms*, contemplando oito questões. De posse dos resultados constatou-se que dos 11 respondentes, 45,5% estão na faixa etária dos 18 a 30 anos, sendo o maior número do sexo feminino. Os estabelecimentos cafeterias, padarias e confeitarias, tiveram o maior de respondentes, 45,50%. A espécie mais utilizada foi o butiá (*Butia odorata* Barb.Rodr.) (36,80%), e a maioria dos respondentes (81,80%), tem interesse em ofertar PANCs em seus cardápios de A&B. No que diz respeito ao conhecimento sobre as PANCs, está ligado à questão familiar. As PANCs, são uma alternativa aos estabelecimentos de A&B da oferta turística da região da Quarta Colônia, uma vez que, a inserção delas na gastronomia, podem ser aproveitadas em toda a sua formação (flores, frutos, folhas, etc), por possuírem diversos nutrientes e propriedades funcionais, além de oferecer um A&B diferenciado ou até mesmo exótico.

Palavras-chave: PANCs, Gastronomia, Turismo.

ABSTRACT

USE OF UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS (PANCs) IN FOOD AND BEVERAGE ESTABLISHMENTS IN THE TOURIST OFFER OF QUARTA COLÔNIA, RS

AUTHOR: Roberta Aparecida Fantinel

ADVISOR: Caroline Ciliane Ceretta

The use of unconventional food plants (PANCs) in the preparation of food and beverage (F&B) are ways to enjoy the advantages of Brazilian biodiversity, in addition, the use of PANCs in gastronomic tourism is fundamental for their appreciation and dissemination. Based on this premise, the present work aimed to analyze the use of PANCs in the menus of the main F&B establishments in the tourist offer of Quarta Colônia - Rio Grande do Sul. The database on F&B establishments was built through consultations on the websites of city halls, Facebook and Instagram, and through these, the objects of study were defined: restaurants, lodging facilities that offer some type of F&B, bakeries, candy shop and shops coffee. Data collection was carried out through a questionnaire prepared on the Google Forms platform, covering eight questions. With the results in hand, it was found that of the 11 respondents, 45.5% are aged between 18 and 30 years, with the largest number being female. Cafeteria, bakery, confectionery and establishments had the highest number of respondents, 45.50%. The most used species was Butiá (*Butia odorata* Barb.Rodr.) (36.80%), and most respondents (81.80%) are interested in offering PANCs in their F&B menus. With regard to knowledge about PANCs, it is linked to the family issue. The PANCs are an alternative to F&B establishments in the tourist offer of the Quarta Colônia region, since their insertion in the gastronomy can be used in all their formation (flowers, fruits, leaves, etc.), as they have several nutrients and functional properties, in addition to offering a differentiated or even exotic F&B.

Keywords: PANCs, Gastronomy, Tourism.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Localização da área de estudo, Quarta Colônia – Rio Grande do Sul – RS.....	25
Figura 2 – Tipos de estabelecimentos da oferta turística da Quarta Colônia, Rio Grande do Sul.....	30
Figura 3 – Plantas alimentícias não convencionais utilizadas nos estabelecimentos da oferta turística da Quarta Colônia, Rio Grande do Sul – RS.....	31
Figura 4 – Interesse dos respondentes em ofertar plantas alimentícias não convencionais em seus cardápios de A&B.....	33
Figura 5 – Análise do conhecimento adquirido sobre as plantas alimentícias não convencionais.....	34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Identificação das plantas alimentícias não convencionais.....	27
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 O SETOR DE SERVIÇOS DE ALIMENTOS & BEBIDAS E O TURISMO	13
2.2 GASTRONOMIA	14
2.3 PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)	16
2.4 O USO DE PANCs NA GASTRONOMIA.....	18
2.4 TURISMO GASTRONÔMICO E PANCs.....	20
2.6 DIMENSÕES DA QUARTA COLÔNIA.....	22
3 METODOLOGIA	25
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ÁREA DE ESTUDO.....	25
3.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS.....	26
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
4.1 DADOS SOCIOECONÔMICOS E TIPOS DE ESTABELECIMENTOS	30
4.2 CONHECIMENTO E USO DAS PANCs.....	30
4.3 CARTILHA PANCs.....	35
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
APÊNDICE A – CARTILHA PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS	48

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade o ato de comer e os meios de hospedagem que ofereciam algum serviço do setor de alimentos e bebidas (A&B), sempre estiveram presentes na vida das pessoas, definindo identidades, valores e atendendo às necessidades nutricionais dos seres humanos. O ato de se alimentar constitui-se, dentre outros preceitos, como o “conjunto de práticas e processos sociais, seus produtos e consequências, que compreendem desde os recursos naturais dos quais se produz a matéria-prima para a elaboração de alimentos até o consumo e suas decorrências” (MENASCHE et al., 2012, p. 112).

Considerando esses aspectos, o setor de A&B e os meios de hospedagem, que possuem características desse setor, como por exemplo, da hotelaria que oferecem o serviço de quarto e restaurante, são aspectos importantes para a integração dos elos do turismo. Para Fagliari (2005), o serviço de A&B no turismo é realizado por empreendimentos do ramo da alimentação, dentro ou fora dos meios de hospedagem, e são representados pelo atual movimento da gastronomia.

O setor de A&B, é uma das áreas mais complexas dentro da estrutura organizacional, uma vez que envolve um alto grau de profissionalismo e conhecimento teórico, metodológico e, especialmente, técnico. Segundo Fantineli e Becker (2011), muitos povos buscam na gastronomia uma forma de manter a sua cultura, tradições e suas raízes. Alguns dos fatores motivacionais do consumo de A&B para os turistas estão ligados, a novidade, variedade, experiência autêntica, cultura, preço/valor, preocupação com a saúde, familiaridade, hábito alimentar e prazer sensorial (MAK et al., 2012; HJALAGER e RICHARDS, 2002).

Segundo Mak et al. (2012), o consumo de alimentos no turismo pode ser distinguido como produto e atração turística, comportamento e padrão de consumo de alimentos dos turistas, experiências gastronômicas, interesses especiais dos turistas em vários alimentos e bebidas, além dos eventos e atividades que estão relacionados nos destinos, como por exemplo, turismo gastronômico, enoturismo e eventos gastronômicos.

A gastronomia a cada ano que passa, vem ganhando notoriedade como produto turístico, despertando interesse dos turistas que procuram a vivência e o registro de experiências novas e autênticas, além de pratos que faz viver ou reviver momentos únicos. Um exemplo de matéria prima que vem se destacando em termos

de experimentação gastronômica, são as plantas alimentícias não convencionais (PANCs). As PANCs são plantas ou partes delas, que possuem potencialidades para serem usadas na alimentação: raízes, tubérculos, bulbos, talos, folhas, brotos, flores, frutos, sementes, ou das que extraem óleos e gorduras, também as especiarias, as condimentares, aromáticas, as substitutas do sal, as utilizadas na fabricação de bebidas, entre outras (KINUPP e LORENZI, 2014).

Essas plantas são de fácil manejo, e, geralmente, se alastram em seu bioma natural, sem a necessidade de qualquer intervenção do homem, além disso, possuem baixo valor comercial, o que favorece uma redução no custo da preparação de A&B. As PANCs, são plantas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas e, de modo geral, que não fazem parte do nosso cardápio diário (KINUPP e LORENZI, 2014). Por tempos, as PANCs foram consideradas produtos sem valor comercial. No entanto, na atualidade, essas plantas são como ingredientes estrelas ligados a experimentação típica do turismo gastronômico (DAMÁZIO, 2019). Kwoka et al. (2016) ressaltam que o uso das PANCs em restaurantes é uma ação sustentável, e vem sendo valorizado por consumidores, somado a isso tem-se os aspectos da vivência e experimentação de novos sabores e possibilidades gastronômicas.

Para Almendra et al. (2016), o uso das PANCs no cenário gastronômico é fundamental para a valorização e disseminação do consumo das mesmas, pois incorpora os valores identitários de uma comunidade, fortalece a economia dos pequenos produtores, contribuindo com o desenvolvimento sustentável de uma localidade. Assim, compreender o contexto do consumo das PANCs é importante, uma vez que, aquilo que não é comum para nós, pode ser habitual e tradicional para outras pessoas, regiões, economia, hábitos ou culturas.

Diante da vasta e rica cozinha brasileira, com seus insumos e técnicas de cocção e toda a sua regionalidade, pode-se citar a culinária da Região da Quarta de Imigração Italiana, localizada na região central do Estado do Rio Grande do Sul – Colônia. Partindo dessa premissa, o presente estudo teve como objetivo geral analisar o uso de plantas alimentícias não convencionais (PANCs), nos cardápios dos principais estabelecimentos de alimentos e bebidas da oferta turística da Quarta Colônia – Rio Grande do Sul. Como objetivo específico buscou-se: I. Identificar as PANCs utilizadas; II. Verificar o potencial de uso das PANCs nos cardápios e; III. Elaborar uma cartilha com a descrição e receitas das PANCs identificadas nos cardápios da oferta turística da região da Quarta Colônia.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O SETOR DE SERVIÇOS DE ALIMENTOS & BEBIDAS E O TURISMO

A começar pela pré-história, o serviço de A&B é bastante antigo, pois de acordo com registros, o homem procurava lugares onde houvesse alimentos e água para garantir a sua permanência e sobrevivência (SANTOS et al., 2014).

Entretanto, a origem dos restaurantes data do século XVIII, podendo o primeiro ter sido criado por Mathurin Roze de Chantoiseau, em Paris, por volta de 1766 (SANTOS, 2010). Ainda de acordo com Santos (2010), o mesmo tinha uma hospedaria e colocou uma placa na porta, oferecendo sopas *restaurants* ou *restoratives* (restauradoras). Já para Flandrin e Massimo (1998), o responsável por estabelecer o primeiro restaurante foi Boulanger, localizado em Paris, em 1765. Por outro lado, no Brasil os serviços de restaurante tiveram início, com a chegada da família real, em 1808 (LEAL, 2008). Dados da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (ABRASEL, 2019), no Brasil, existem aproximadamente um milhão de bares e restaurantes, destacando que o setor A&B é de suma importância para a economia brasileira.

A alimentação é necessária para a sobrevivência do homem, no entanto, além de comer e beber para suprir suas necessidades fisiológicas, a alimentação é também um ato de vivência e descoberta de uma identidade local ou regional. Para Gimenes (2013), a alimentação é uma prática cultural, que possibilita a construção da memória gustativa, por meio dos sabores, cheiros, sons e do tato. Balieri (2022, p. 1) em linhas gerais, enfatiza que “a memória gustativa é um sentimento saudosista de tudo que nos traz boas lembranças”.

Dessa forma, o turismo assume um papel fundamental na construção da identidade e da memória gustativa, considerando que a experiência turística também é vivida durante o processo de alimentação. A alimentação é um elemento fundamental para o turismo, tanto na alimentação convencional, que tem como propósito a nutrição do visitante, quanto na oferta de produtos alimentares regionais como parte integrante do patrimônio cultural dos povos (FAGLIARI, 2005).

O turismo é, indiscutivelmente, uma atividade econômica e social que mobiliza grande quantidade de recursos, pessoas, espaços e inúmeros outros setores que a

complementam (NUNES, 2015). Assim, quando se pensa em turismo é essencial falar do setor de alimentação e bebidas (A&B) que assumem um importante papel para a atividade turística, sejam eles: os restaurantes, padarias, cafeterias, lanchonetes, bares, ou nos meios de hospedagem que ofertam os desjejuns, almoço ou jantar (NUNES, 2015).

Ackerman (1992, p. 162) destaca que “a comida é grande fonte de prazer, um mundo complexo de satisfação, tanto fisiológica quanto emocional, que guarda grande parte das lembranças de nossa infância”. Conforme Beber e Gastal (2017), ato de se alimentar com todos os seus elementos, questões culturais e sociais, pode transformar-se em patrimônio cultural e os modos de “produção, saberes, fazeres, rituais de comensalidade e festas, entre outros associados ao alimento, são atualmente percebidos e incorporados pela sociedade como produtos de consumo turístico” (BEBER e GASTAL 2017, p. 61). Portanto, o ato de comer e beber são experiências que ficam marcadas na memória do turista, mesmo que possa ter diferentes sentidos para ele, seja apenas uma oferta técnica, ou por um sentido mais experimental do que meramente funcional (FAGLIARI, 2005).

Desse modo, os hábitos alimentares de um destino podem atrair os turistas que buscam por novos sabores e experiências diferenciadas. Sendo assim, o setor de A&B se torna essencial devido ao fato de que o visitante necessita alimentar-se em um determinado momento, e estando no destino turístico muitas vezes, o turista tem a possibilidade de experimentar diferentes pratos, devido as misturas e inovações propostas por profissionais da gastronomia.

2.2 GASTRONOMIA

Desde os primórdios da história, a culinária vem passando por diversas transformações, e não há como negar que a gastronomia emergiu nos últimos anos como um importante elemento na valorização da atratividade de um destino turístico. A origem do termo gastronomia vem dos vocábulos *gaster* (estômago) e *nomos* (lei), acrescidos do sufixo “*ia*”. Etimologicamente, gastronomia significa a “lei do estomago” (SOARES et al., 2014).

Reconhecido como o primeiro filósofo da cozinha, Jean Anthelme Brillat-Savarin, em sua obra clássica *Physiologie du Goût*, de 1825, define gastronomia como a arte do bem comer e beber (ZANETI, 2017). Atualmente de acordo com o dicionário

gastronomia significa a “Arte de cozinhar e preparar as iguarias de modo a tirar-se delas o máximo prazer” e a “Arte de escolher e saborear os melhores pratos” (ZANETTI, 2017, p. 44).

Para Gimenes (2011, p. 20), a gastronomia vai além da “lei do estômago” ela expressa “o conjunto de práticas e conhecimentos relacionados não apenas ao preparo, mas também a degustação de alimentos, tendo como tônica o prazer e as experiências sensoriais e simbólicas envolvidas nesse processo”.

Zaneti (2017) sugere que a gastronomia é um,

Processo sociocultural que engloba a trajetória dos ingredientes, bem como a sua produção, sua distribuição, sua transformação por meio de técnicas culinárias, o seu consumo e o seu descarte, levando em conta transformações simbólicas e as relações estabelecidas entre os diversos atores e ingredientes no decorrer deste trajeto (ZANETTI, 2017, p. 24).

Para a autora Collaço (2013, p. 5), gastronomia é definida como,

[...] o conjunto de cozinhas em que estarão presentes distintos imaginários (local, regional, nacional, popular, refinado, tradicional típico etc.) e ainda contemplará aspectos que envolvem o conhecimento e o consumo (boas maneiras, “bom gosto”); o acesso a produtos diferenciados, a presença de cozinheiros renomados, de informações variadas sobre o tema.

Nesse mesmo viés, para Dentz (2011) a gastronomia típica pode ser um conjunto dos pratos característicos de uma região, sendo estes elaborados com base nos valores simbólicos, tradicionais, culturais, históricos, elemento de perpetuação da memória e do legado culinário das famílias e meio de obtenção de ganhos econômicos tanto para a indústria quanto para o comércio local. A gastronomia típica além de constituir um bem cultural, ela proporciona no olhar do turismo, uma importante inter-relação do contato do turista com a realidade visitada, seus ritos, valores e tradições locais (GIMENES, 2006).

Atualmente, a gastronomia tem se firmado como um grande atrativo turístico. Paulino et al. (2012), destaca que é impossível pensar em turismo sem associá-lo a gastronomia independente do motivo ou duração da viagem, a alimentação é parte integrante e fundamental do ser humano. A gastronomia é fonte de inspiração para viagens e serve de atrativo cultural para os visitantes de uma localidade, uma vez que, a gastronomia representa por si só um atrativo turístico, principalmente quando os

turistas podem dedicar tempo para aproveitar as iguarias típicas descobrindo novos sabores (POSSAMAI, 2011).

Para Magalhães (2015), a gastronomia promove além das necessidades biológicas, lembranças memoráveis para o turista e, ao mesmo tempo, permite que a mesma seja capaz de tornar-se um atrativo diferenciado dentro do cenário turístico. Ainda, de acordo com Magalhães (2015), a gastronomia dentro do contexto turístico moderno é um elemento,

Capaz de promover grandes mudanças nos destinos, como instrumento de desenvolvimento econômico, social e cultural, através da oferta de uma culinária que expresse os valores e costumes locais, além de proporcionar a esta nova demanda turística, cada vez mais exigente, a oportunidade de não só degustar, comer e beber o que normalmente lhe é servido, mas também de participar efetivamente na confecção da comida, vivenciando, junto às comunidades locais receptoras, todas as fases de preparação até a consumação (MAGALHÃES, 2015, p. 27).

Conforme Ansarah (2001, p. 391), o homem “com o progresso, deixou de lado o conceito de alimentação apenas como a necessidade de sobrevivência, entregando-se paulatinamente à busca de certo hedonismo na arte do comer”. Este comportamento, na atualidade, sugere que a hedonista busca, freneticamente, os prazeres múltiplos que a gastronomia pode proporcionar durante a estada dos viajantes (MARQUETTO et al., 2015). Dessa forma, a relação entre a gastronomia e turismo, se complementam, na busca pela qualidade no atendimento e serviço ofertado.

2.3 PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

A flora no mundo, nos oferece inúmeras espécies vegetais que são conhecidas pelo homem, no entanto, muitas delas não estão inseridas no nosso cardápio cotidiano. Essas são denominadas como Plantas Alimentícias Não Convencionais, mais conhecidas como PANCs. O termo PANCs surgiu em 2008 proposto pelo biólogo Valdely Ferreira Kinupp, e refere-se a plantas que apresentam aproveitamento total ou parcial, no entanto, há pouca exploração científica e popular, o que culmina diretamente com seu desconhecimento e desvalorização (KINUPP, 2007).

A definição e nomeação das PANCs segundo Kinnup e Lorenzi (2014) são,

Plantas que possuem uma ou mais das categorias de uso alimentício [...] mesmo que não seja comum, não sejam corriqueiras, não sejam do dia a dia da grande maioria da população de uma região, de um país ou mesmo do planeta, já que atualmente uma alimentação básica muito homogênea, monótona e globalizada. Acrônimo PANC é mais amplo, flexível e contempla melhor do que outras expressões usadas [...] até então para tentar categorizar este grupo de plantas subutilizadas ou negligenciadas pelo grande público. Todas as plantas que têm uma ou mais partes ou porções que podem ser consumidas na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas. (KINUPP e LORENZI 2014, p. 14-15).

A denominação quanto a terminologia técnica das plantas não convencionais como hortaliças para alguns autores são: hortaliças subutilizadas, que são as que caíram em desuso devido a alguns fatores agronômicos, econômicos, genéticos, culturais e sociais (BIONDO et al., 2018; SOARES, 2017); hortaliças negligenciadas, que ainda tem importância por isso são cultivadas no centro de origem ou por agricultores familiares (BASÍLIO et al., 2017; BRASIL, 2010); hortaliças tradicionais ou hortaliças não convencionais, aquelas que são restritas em determinadas regiões, ou seja, são reconhecidas na própria região de cultivo (ABRAS, 2018; ROCHA et al., 2018).

No Brasil existem cerca de 5.000 espécies de PANCs documentadas (KINUPP e LORENZI, 2014), porém, ainda são necessárias divulgações sobre os benefícios e malefícios dessas plantas (LIBERATO et al., 2019; PEREIRA et al., 2020). A flora gaúcha, assim como a brasileira, possui vasto potencial em relação a diversidade dessas plantas, onde no Bioma Pampa incluem 1.899 espécies (FIORAVANTE, 2016).

Kinupp e Lorenzi (2014) estimam que para o Rio Grande do Sul possa haver pelo menos 500 espécies de PANCs, nativas e cultivadas. Ao menos 201 plantas nativas do Rio Grande do Sul, apresentam frutos e sementes comestíveis, sendo consideradas importantes elementos da agro biodiversidade regional (BRACK, 2016). Fleck et al. (2015) identificou e coletou no Vale do Taquari – RS, 31 espécies de PANCs, e sugeriu a ocorrência de, pelo menos 104 espécies de PANCs, de acordo com informações que constam em literatura. Segundo Fontoura (2018), muitas das PANCs encontradas no Estado do Rio Grande do Sul são discriminadas e pouco exploradas quanto ao seu uso na alimentação, tal realidade tem refletido no baixo valor comercial.

As PANCs desenvolvem-se geralmente em meio as culturas agrícolas e em florestas, e apesar do seu grande potencial, em muitos casos são pejorativamente identificadas como plantas daninhas, inços ou espontâneas, sendo muitas vezes confundidas com mato. De acordo com o Fontoura (2018, p.18), para as PANCs “onde há espaço para seu crescimento e desenvolvimento, existe um grande potencial de abundância das espécies, tanto das espontâneas quanto daquelas plantas convencionais”.

Conforme Grossl (2016); Barreira et al. (2015), as PANCs em sua maioria são encontradas em solos férteis, propagam-se em fragmentos florestais, beiras de estradas e quintais, além disso, cerca de 90% dessas plantas são comestíveis e possuem grande quantidade de proteínas em sua composição. Para Paraguassu et al. (2019), as PANCs desempenham um papel significativo na diversificação da dieta humana, e podem contribuir para a segurança alimentar e nutricional da população, sendo uma fonte rica em nutrientes.

A utilização das PANCs permite uma diversificação no consumo de vegetais e proporcionam uma alimentação mais variada, rica em nutrientes e compostos bioativos (SARTORI, 2020). Além disso, a frequência de consumo depende de uma perspectiva geográfica, bem como a sua distribuição e conhecimento em cada região (BARREIRA et al., 2015).

As frutas e hortaliças não-convencionais geralmente dispõem de teores de minerais e proteínas significativamente superior do que as plantas utilizadas na alimentação do dia a dia, além de serem mais ricas em fibras e compostos com funções antioxidantes (BORGES et al., 2018). Outro ponto a ser destacado, que além de ser usadas de diversas formas, não apenas *in natura* é saber reconhecer e estudar as propriedades de cada planta, pois é preciso entender qual a melhor forma de preparação e qual (is) partes podem ser utilizadas no preparo e consumidas.

2.4 O USO DE PANCS NA GASTRONOMIA

A re (valorização) e a reinserção das PANCs como ingredientes a serem usados na gastronomia contemporânea é cada vez mais notável. O uso de técnicas e da criatividade que evidenciam os atributos sensoriais e estéticos das PANCs são destacados pelos diversos estudos que vêm sendo desenvolvidos principalmente no preparo de pratos tradicionais. As utilizações das PANCs hoje em dia vêm recebendo

uma maior atenção por meio dos programas de televisão e plataformas digitais, que têm promovido divulgações de receitas, técnicas de cultivos, maior aproveitamento de determinadas espécies, mostrando à sociedade que existem outras opções alimentares do que aquelas que estamos acostumados (FONTOURA, 2018).

Soares (2020, p. 20) enfatiza que “recentemente se tornou comum identificar os grandes *chefs* gastronômicos e em reality culinários, buscando dar uma identidade local aos seus preparos, passaram a utilizar as PANC como ingredientes sofisticados em seus preparos”. Na região Sudeste do Brasil, alguns *chefs* de cozinha que atuam em meios de hospedagem, já utilizam as PANCs na elaboração das fichas técnicas que compõem seus cardápios, conferindo, segundo os mesmos, mais sabor e modernidade à gastronomia (BREVES, 2016).

Originário da região amazônica, o jambu *Acmella oleracea* (L.) R. K. Jansen é muito utilizado em pratos típicos do Norte do Brasil, principalmente no Pará. As folhas são usadas como tempero compondo diversos pratos típicos, como o pato no tucupi, tacacá e vatapá (CARDOSO e GARCIA, 1997).

Gobatto et al. (2019), avaliaram o potencial das PANCs na utilização da Enogastronomia na Serra Gaúcha, no Estado do Rio Grande do Sul (RS), desenvolvendo receitas com ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Will.), trevo (*Trifolium pratense* L.), dente-de-leão (*Taraxacum officinale* Weber), capuchinha (*Tropaeolum majus*) e magnólia (*Rhododendron japonicum* ((Blume.) Schneid.)), tendo como resultado final, boa aceitação pelos degustadores. Polesi et al. (2017), analisando a agrobiodiversidade das PANCs no Vale do Taquari – RS, constataram que o dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) é a espécie mais consumida tanto em refogados ou como salada. Para Kelen et al. (2015), as PANCs apresentam em sua composição vitaminas essenciais e nutrientes que não são encontradas em outros alimentos.

Estudos realizados por Terra e Viera (2019), no município de Santana do Livramento – RS identificaram algumas espécies de PANCs com potencial alimentício, como por exemplo, o picão branco (*Galinsoga parviflora* Cav.), azedinha (*Oxalis latifolia* Kunth), nabo forrageiro (*Raphanus sativus* L.), costela de Adão (*Monstera deliciosa* Liebm). As espécies identificadas possuem versatilidade de usos. Kinupp e Lorenzi (2014) destacam o uso do picão branco (*Galinsoga parviflora*), onde as folhas, ramos e flores podem ser consumida crua ou cozida, misturada em farofas, no preparo de bolinhos fritos ou sucos verdes com limão ou frutas ácidas. Toda a parte aérea da azedinha (*Oxalis latifolia*) pode ser consumida, tanto crua quanto cozida, sendo

utilizada em diversos preparos culinários (KINUPP e LORENZI, 2014). No entanto Grigoletto (2013), ressalta que é necessário ter cautela no consumo das espécies do gênero, *Oxalis* spp. são ricas em ácido oxálico, que pode causar problemas renais se consumido em excesso.

No que diz respeito ao nabo forrageiro (*Raphanus sativus*), as folhas jovens podem ser refogadas, ensopadas, utilizadas cruas na salada ou na confecção de bolinhos fritos. As flores frescas, são indicadas para decoração de pratos doces ou salgados, podendo ainda serem salteadas ou cozidas (GIRALDI, 2007). Quando o fruto da costela de Adão (*Monstera deliciosa*) se encontra completamente maduro, desenvolve-se um aroma delicado a ananás e banana. O fruto é extremamente doce, no entanto, quando não se encontra completamente maduro, oferece uma sensação de irritação na boca, provavelmente causada pela presença de cristais de oxalato de cálcio (BARROS, 2012).

Outras PANCs são consideradas boas fontes de proteínas, como é o caso, do *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis), que possuem elevados teores desse nutriente, além de fibras e minerais (ALMEIDA et al., 2014), o *Stachys byzantina* (K. Koch), (peixinho), contém altos teores de fibras e antioxidantes em comparação a outras hortaliças tradicionais (VIANA, 2015). As PANCs de acordo com Liberato (2019), apresentam excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, que servem para o desenvolvimento humano. O cará-do-ar (*Dioscorea bulbifera* L.) é outra PANC que armazena amido em um caule aéreo modificado, e tem sido amplamente utilizado na culinária, por possui alto potencial nutricional (NARCISA-OLIVEIRA, et al., 2018).

Assim sendo, a inserção das PANCs no cardápio dos estabelecimentos de alimentos e bebidas da oferta turística pode ser uma alternativa interessante, uma vez que essas espécies apresentam uma fonte alternativa de nutrição, e, que por muitas vezes esses nutrientes são encontrados em pouca ou nenhuma quantidade nos alimentos considerados tradicionais.

2.5 TURISMO GASTRONÔMICO E PANCs

À medida que o turismo está em ascensão e a competição entre destinos aumenta, o turismo gastronômico torna-se um fator de discernimento para a atração de turistas. As experiências do turismo gastronômico estão crescendo, tendo um aumento no número de turistas que viajam principalmente para experimentar a

sabores, texturas, patrimônios, culinárias locais, costumes e experiências autênticas de comida e bebida (SIO et al., 2021; THE WORLD FOOD TRAVEL ASSOCIATION, 2019). Anderson & Mossberg (2016) destacam que a Suécia, possui o turismo gastronômico como um grande potencial para os gestores de destinos, restaurantes e produtores locais de alimentos.

De fato, quando pensamos em turismo gastronômico não podemos deixar de lembrar das comidas típicas, pois muitas vezes o foco do roteiro turístico está associado a gastronomia da região. Por exemplo, os roteiros gastronômicos do Vale dos Vinhedos em Bento Gonçalves – Rio Grande do Sul (RS), a Festa da Uva em Caxias do Sul – RS, a gastronomia italiana do distrito de Vale Vêneto – RS, a Rota dos Butiazais que une Brasil, Uruguai e Argentina, a Festa Nacional do Porco no Rolete em Toledo – Paraná, a *Oktoberfest* em Blumenau – Santa Catarina, as Rotas das Cachaças no interior de Minas Gerais, a Festa do Milho em Paragominas – Pará, a Festa do Pinhão em Lages – Santa Catarina, as Festas Juninas que ocorrem no Nordeste do Brasil entre outras, desempenham uma importante função em consolidar práticas gastronômicas de uma determinada localidade. Dessa forma, é importante considerar o papel do turismo gastronômico, como ele pode ser utilizado e aprimorado para contribuir na comercialização de um destino.

Para TIKKANEN (2007), a comida local pode ser um recurso que vem a agregar no valor do destino turístico, além de contribuir para a competitividade sustentável desse destino, uma vez que é criada uma sinergia entre a gastronomia e o turismo. A sinergia nesse viés pode ser por fazer da cozinha uma atração para promover um destino; fazer da alimentação um componente do produto turístico onde se estabelecem as direções gastronômicas ou; fazer a comida uma experiência, aproveitando a existência de um ou vários locais onde a oferta gastronômica é de grande qualidade e se torna uma atração, como por exemplo, a presença de *master chefs* (KASIM e ERGASHEVICH, s.d).

Acredita-se que o turismo gastronômico pode fomentar o regaste ou a manutenção de receitas, modos de fazer e hábitos culturais de uma localidade ou dos costumes dos antepassados (RIBEIRO-MARTIN; SILVEIRA-MARTINS (2018). O revivalismo ao consumir determinados A&B, podem reviver gostos e sabores antigos que se sente falta, como por exemplo, o uso das PANCs, que podem ter sido consumidas por gerações passadas (GARCIA et al., 2020). Para o turista do século XXI, não basta apenas a oferta tangível, este anseia por novas emoções e

experiências vinculadas a uma oferta intangível (SAMPAIO, 2010), “como provar uma planta diferente de um determinado bioma, preparado por um *chef* que desenvolve pratos com produtos locais é um exemplo dessa intangibilidade cultural que as práticas gastronômicas podem proporcionar” (GARCIA et al., 2020, p. 9).

Ainda de acordo com Garcia et al. (2020), os biomas do:

“Cerrado, Pantanal, Mata Atlântica, Amazônia, Caatinga e Pampa, proporcionam produtos da terra que são considerados incomuns por brasileiros dentro do próprio país, o que demonstra uma infinita possibilidade de desenvolvimento territorial por meio do turismo gastronômico. Acrescenta-se que, por estas questões, plantas consideradas PANC em uma determinada localidade, podem não ser em outras” (GARCIA et al., 2020, p. 10).

Apesar do crescente interesse neste campo do turismo gastronômico, há uma escassez de pesquisas sobre a importância e as implicações do uso das PANCs no turismo gastronômico. A sinergia entre as PANCs e o turismo gastronômico, pode ser uma forma de promover um determinado destino, além de, atrair turistas na busca de experiências e ofertas intangíveis.

2.6 DIMENSÕES DA QUARTA COLÔNIA

A colonização italiana no Estado do Rio Grande do Sul (RS) resultou de diversos fatores que além das forças políticas e econômicas, tiveram nas questões culturais, um significativo valor para a construção social do território em torno das comunidades dos imigrantes (ZANINI, 2010). A colonização italiana no RS teve, por razões, a ocupação das terras sulinas que eram alvos frequentes de disputas com os espanhóis, além de fomentar a economia interna, por meio da produção agrícola (MANFIO, 2012). Meados de 1870, o governo brasileiro promoveu a vinda de imigrantes italianos ao Rio Grande do Sul, e conforme Saquet (2003, p. 39):

[...] houve dois processos principais que provocaram interconectados a colonização italiana no Rio Grande do Sul e simultaneamente a constituição da Colônia Silveira Martins: a (geo) política e a expansão do capitalismo mercantil ou o movimento de formação de mercado interno brasileiro acompanhado pela produção da força do trabalho e do mercado de trabalho livre.

A Quarta Colônia de Imigração Italiana “foi criada em 1877 e recebeu o nome de Silveira Martins, em homenagem ao Senador Gaspar Silveira Martins, político da época que defendia a imigração” (VENDRUSCOLO, 2010, p. 45).

Ainda de acordo com Vendruscolo (2010),

O local escolhido, distante dos demais núcleos de imigração italiana, era composto por terras devolutas situadas na Região Central, na Serra de São Martinho, que faz parte da Serra Geral. O primeiro grupo de colonos chegou em 1877 e era composto por 70 famílias, que seguiram de barco pelo Rio Jacuí até Rio Pardo e prosseguiram até a encosta da Serra Geral, na Quarta Colônia de Imigração Italiana (VENDRUSCOLO, 2010, p. 45-46).

Aos poucos grupos de imigrantes foram criando novos povoados como Vale Venêto (1878), Arroio Grande (1879), São Marcos (1879), Ribeirão (1880), Val Veronês (1880-1885), Soturno (Nova Palma – 1883), Núcleo Norte (Ivorá – 1883), Geringonça (Novo Treviso – 1884), Faxinal do Soturno, Dona Francisca e São João do Polêsine seriam fundados mais tarde (VENDRUSCOLO, 2010). Atualmente a região de integração abrange nove municípios: Agudo, Dona Francisca, Faxinal do Soturno, Ivorá, Nova Palma, Pinhal Grande, Restinga Seca, São João do Polêsine e Silveira Martins, possuindo uma área total de 2.923 km² e aproximadamente 63 mil habitantes (IBGE, 2010). Ceretta (2017, p. 94) enfatiza que muitas das famílias de imigrantes e descendentes procuraram manter viva ao longo dos anos “a ordem moral e cultural herdada da Itália, o modo de vida camponês e a própria fragilidade psicológica decorrente dos conflitos políticos, perdas humanas e dificuldades de sobrevivência na nova Pátria”.

A região da Quarta Colônia se fortaleceu no início dos anos 90, com o Projeto de Desenvolvimento Sustentável (PRODESUS) e se concretiza com a criação, em 1995, do Consórcio de Desenvolvimento Sustentável, o CONDESUS Quarta Colônia, entidade parceira no planejamento e desenvolvimento do Geoparque Quarta Colônia Aspirante Unesco (PADOIN, 2022). Silveira e Froehlich (2012) destacam que o CONDESUS é uma entidade de personalidade jurídica de direito público, sem fins lucrativos que visa promover os interesses de seus municípios-membros, por meio de iniciativas de planejamento, captação e execução, fazendo uso de parcerias, de ações, projetos e programas de desenvolvimento sustentável da Quarta Colônia.

Com foco ambiental, a Quarta Colônia passou a ser considerada pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), área

prioritária para a criação da Reserva da Biosfera da Mata Atlântica, bem como área de preservação de flora e fauna natural (RIO GRANDE DO SUL, 2014). Outro ponto a ser destacado é o patrimônio fossilífero do Período Triássico, no qual foi identificado sítios geológicos e paleontológicos encontrados no município de Agudo, Faxinal do Soturno, Dona Francisca e São João do Polêsine (CERETTA, 2012). Segundo Godoy et al. (2009), os fósseis identificados são alguns dos dinossauros mais antigos e relacionados à origem dos mamíferos (*Cinodontes*), aos ancestrais dos dinossauros (*Tecodontes*), peixes e pegadas de tetrápodes.

Ceretta (2017, p. 97) destaca que “outras iniciativas voltadas à valorização do patrimônio cultural e natural e do setor agroalimentar industrial vem sendo acionadas para constituir uma mudança qualitativa nas atividades sociais e produtivas do território”. Na Quarta Colônia, para Ceretta et al. (2020), o turismo tem retomado seu processo de crescimento devido as

[...] atividades promovidas pelos atores locais que de forma conjunta, preparam e ao mesmo tempo, vivenciam atividades recreativas, trilhas e caminhos rurais, festejos e eventos gastronômicos de forma auto independente de programas e projetos oficiais de apoio e diretriz governamental (CERETTA et al., 2020, p. 14).

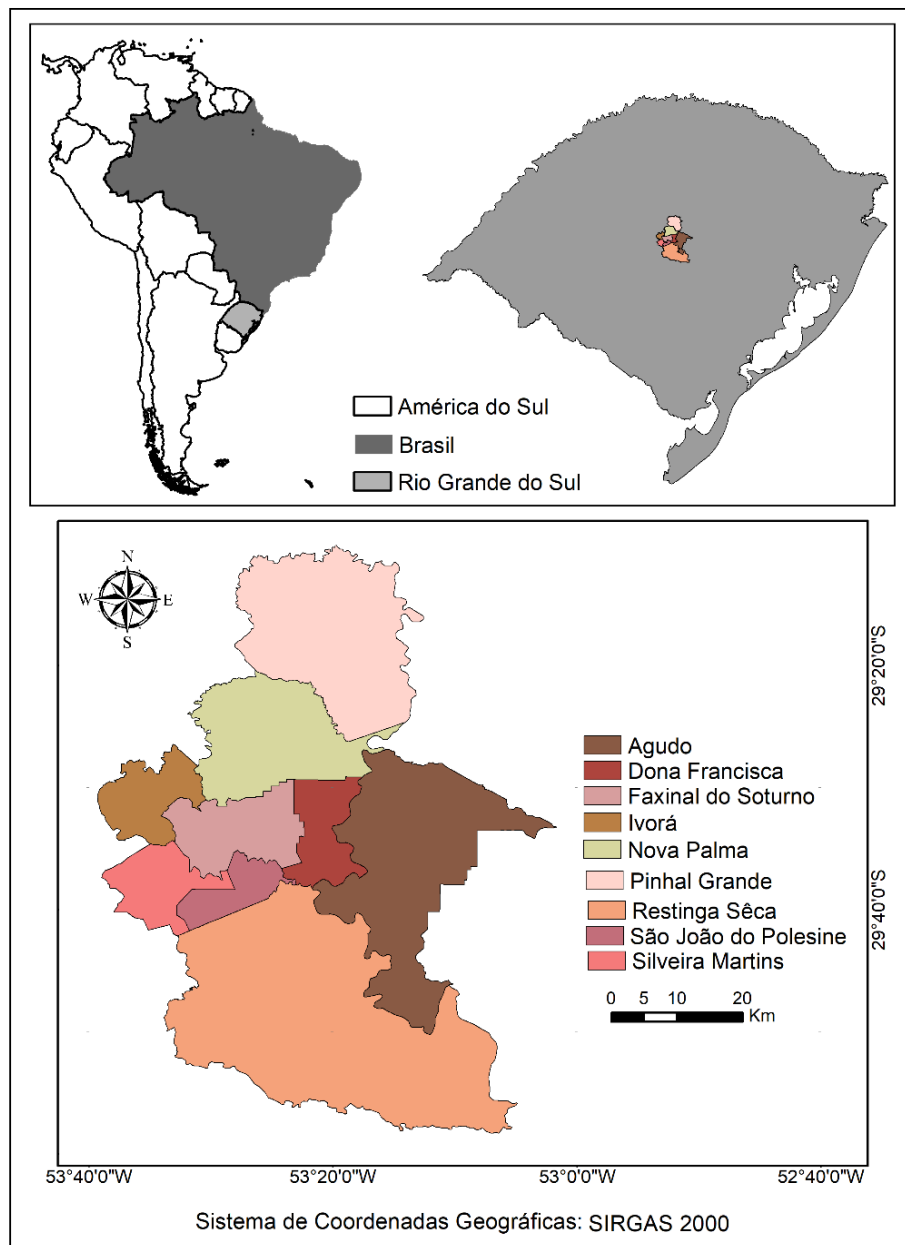
Deste modo, os municípios da região da Quarta Colônia possuem um grande potencial turístico diante das segmentações gastronômica, religiosa, histórico-cultural. Atualmente, as práticas em torno do turismo na Quarta Colônia têm ganhado maior projeção e impresso maior importância em diferentes níveis e contextos como o social, econômico, político, tecnológico e na valorização do patrimônio natural e cultural entre os municípios.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ÁREA DE ESTUDO

A região da Quarta Colônia está localizada no centro do Estado do Rio Grande do Sul, próximo à cidade de Santa Maria. A região abrange nove municípios sendo: Agudo, Dona Francisca, Faxinal do Soturno, Ivorá, Nova Palma, Pinhal Grande, Restinga Sêca, São João do Polêsine e Silveira Martins (Figura 1).

Figura 1 – Localização da área de estudo, Quarta Colônia – Rio Grande do Sul – RS.



Fonte: Autora (2022).

O clima dos municípios da Quarta Colônia segundo a classificação de Köppen, é do tipo subtropical úmido – Cfa, onde nos meses mais frio a temperatura média é inferior a 18°C, enquanto no verão a temperatura média é superior a 22°C (ALVARES et al., 2013). O relevo e a litologia identificam áreas planas junto ao rio Jacuí e o rio Soturno, colinas distribuídas em todas as altitudes e relevo de morros com escarpas íngremes que constituem vales encaixados (SCHIRMER 2013).

A Quarta Colônia encontra-se na área de transição entre a região de Planalto e a Depressão Central do estado, identificando-se como parte da microrregião que formam o Rebordo da Serra Geral (NEUMANN, 2003). Ainda de acordo com Neumann (2003), as propriedades das famílias dos agricultores da Quarta Colônia possuem entre 20 e 30 hectares de terra, e o seu sistema produtivo é baseado no cultivo do de arroz, fumo, soja, batata inglesa, milho, na produção de leite e bovino de corte.

3.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

Este estudo é considerado exploratório, com recorte transversal, fornecendo informações sobre o conhecimento e a utilização de PANCs nos estabelecimentos de A&B. Optou-se pela pesquisa qualitativa, fazendo uso da pesquisa bibliográfica e documental, na qual buscou-se a partir da compilação de trabalhos publicados em revistas científicas, livros e sites especializados, autores que subsidiassem o referido tema do estudo, as PANCs.




As pesquisas que utilizam o método qualitativo devem trabalhar com valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões, é um método que envolve localizar, analisar, sintetizar e interpretar a investigação prévia (BENTO, 2012; TURATO, 2005). Ainda de acordo com Silva e Meneses (2001); Silva (2004), a pesquisa qualitativa busca compreender os fenômenos complexos específicos, em profundidade, de natureza social e cultural, mediante descrições, interpretações e comparações.

A base de dados sobre os estabelecimentos de alimentos e bebidas (A&B), da oferta turística da região da Quarta Colônia, foi construída por meio de consultas nos sites das prefeituras, *Facebook* e *Instagram*, e por meio destes, definiu-se os objetos de estudos: restaurantes, meios de hospedagem que ofereçam algum tipo de A&B, padarias, confeitarias e cafeterias.

A coleta dos dados foi por meio de um questionário elaborado na plataforma *Google Forms*, contemplando oito perguntas fechadas de múltipla escolha, algumas (2) com necessidade de complementação da resposta, caso o respondente achar necessário. O questionamento estava voltado na identificação do perfil dos participantes (idade e sexo), tipos de estabelecimentos de A&B, interesse por alimentos como aqueles cultivados sem agrotóxicos que crescem espontaneamente, conhecimento sobre as PANCs, uma das perguntas abordadas sugeria o nome popular e científico de 13 PANCs (Tabela 1), pois acreditando-se que por mais que os entrevistados não conhecessem o termo sugerido (plantas alimentícias não convencionais – PANCs), talvez estes estivessem utilizando alguma dessas plantas no preparo de pratos ou bebidas. Outra pergunta foi sobre o interesse em oferecer aos seus clientes opções de A&B utilizando as PANCs e por fim averiguou-se o conhecimento sobre a utilização dessas plantas na gastronomia. Posteriormente foi gerado o *link* do *Google Forms*, e encaminhado para os estabelecimentos via *WhatsApp* e e-mail, ficando disponível do dia 22 de junho até 06 de julho de 2022.

É importante destacar que a participação de cada respondente ocorreu de livre e espontânea vontade, sem restrições quanto a escolaridade e de forma anônima, apenas a identificação do tipo de estabelecimento.

Tabela 1 – Identificação das plantas alimentícias não convencionais.

Nome popular	Nome científico	Espécies
Butiá ¹	<i>Butia odorata</i> (Barb. Rodr.)	
Hibisco ²	<i>Hibiscus acetosella</i> (Welw. ex Hiern)	
Ora-pro-nóbis ³	<i>Pereskia aculeata</i> (Will.)	

(continua)

Tabela 1 – Identificação das plantas alimentícias não convencionais.

(continua)











Morangos silvestres ¹	<i>Rubus rosaefolius</i> (Sm.)	
Amora negra ⁴	<i>Morus nigra</i> (L.)	
Capuchinha ⁵	<i>Tropaeolum majus</i> (L.)	
Trevinho ⁶	<i>Oxalis latifolia</i> (Kunth)	
Cará-do-ar ⁷	<i>Dioscorea bulbifera</i> (L.)	
Aroeira-vermelha ¹	<i>Schinus terebinthifolius</i> (Raddi)	
Ananas-do-mato ⁸	<i>Ananas bracteatus</i> (Lindl.)	

Tabela 1 – Identificação das plantas alimentícias não convencionais.

(conclusão)

Peixinho ⁹	<i>Stachys byzantina</i> K. Koch	
Macela ¹	<i>Achyrocline satureioides</i> (Lam.) DC.	
Carqueja ¹⁰	<i>Baccharis trimera</i> (Less.)	

Nota imagens: ¹Fantinel (2022); ²Franco (2011); ³Agraer (2018); ⁴Flora10 (2013); ⁵Macedo (2018); ⁶Utad (2022); ⁷Madeira et al. (2013); ⁸Canovas (2020); ⁹Utad (2022); ¹⁰Carreira (2007).

A consulta das espécies foi por meio do banco de dados da Flora e Funga do Brasil (2022), ReFlora (2022) e o livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas” (KINUPP e LORENZI, 2014).

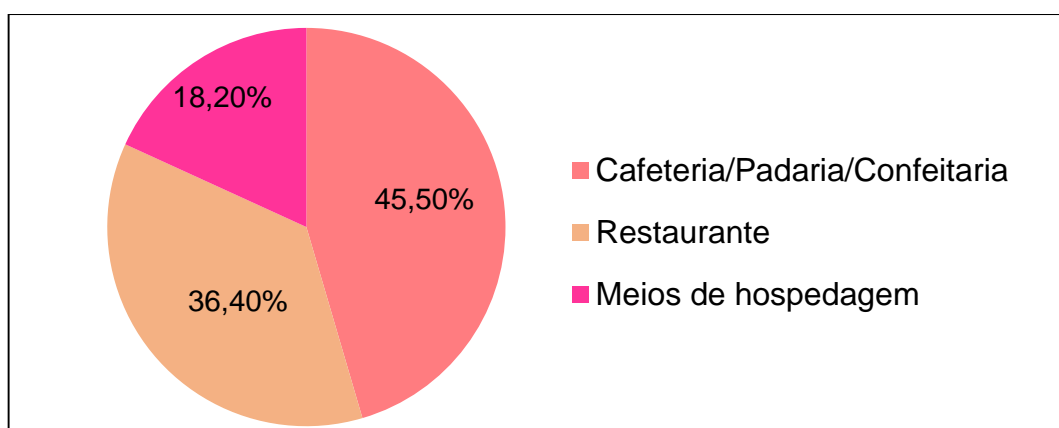
Para a elaboração do material informativo sob a forma de cartilha, foram analisadas apenas as espécies com maior número de uso nos estabelecimentos de A&B da oferta turística da Quarta Colônia. Levou-se em consideração a família botânica, partes da planta que podem ser utilizadas, o meio da propagação, características gerais da espécie e algumas receitas que possam ser desenvolvidas com essas PANCs. Buscou-se manter uma linguagem simples, visando o acesso de pessoas com diferentes níveis intelectuais, para que os mesmos possam interpretar as informações com coerência. Além disso, a cartilha é o material que pode ser acessado por residentes e turistas, conhecendo um pouco mais sobre as PANCs que são utilizadas na gastronomia da Quarta Colônia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 DADOS SOCIOECONÔMICOS E TIPOS DE ESTABELECIMENTOS

O questionário foi respondido por 11 pessoas que trabalham em diferentes estabelecimentos de A&B da oferta turística da Quarta Colônia, com idade entre 18 e 55 anos, dos quais, 45,5% estão na faixa etária dos 18 a 30 anos. Em relação ao gênero, dos 11 respondentes que foram identificados, 72,7% são do sexo feminino e 27,3% masculino. O maior número de estabelecimentos que responderam o questionário foram as cafeterias/padarias/confeitarias (Figura 2). As PANCs vem sendo utilizadas por diversos *chefs* na gastronomia sustentável, integrando cardápios de forma corriqueira (AMAZONAS, 2016).

Figura 2 -Tipos de estabelecimentos da oferta turística da Quarta Colônia, Rio Grande do Sul.



Fonte: Autora (2022).

4.2 CONHECIMENTO E USO DAS PANCs

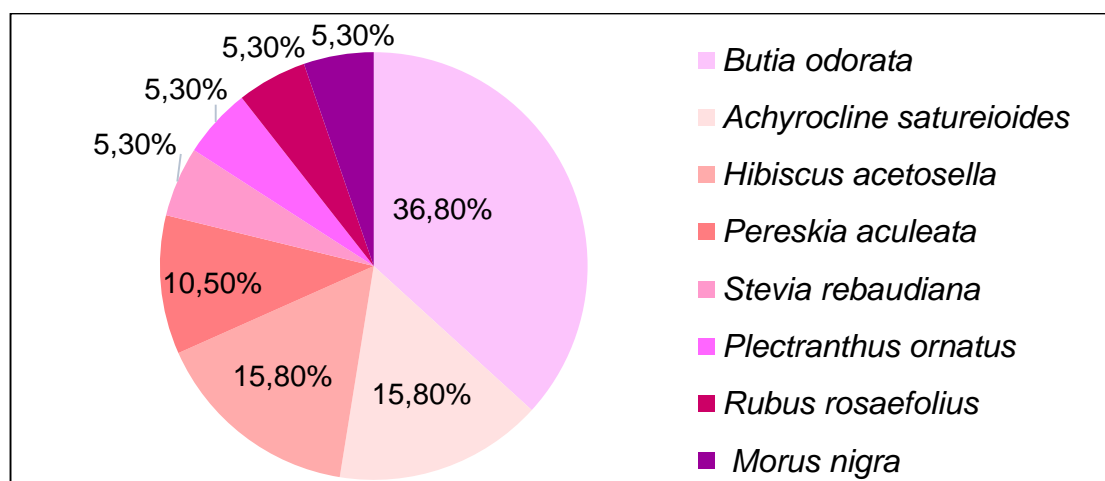
Quando questionados se tinham interesse por alimentos como aqueles cultivados sem agrotóxicos, que crescem espontaneamente na natureza ou que valorizam as espécies mais simples (menos comerciais) de vegetais, 100% responderam que tem interesse.

Outro questionamento foi sobre o conhecimento das PANCs, onde 63,6% responderam “sim” e 36,4% responderam “não”. Tal valor é superior ao encontrado no estudo de Oliveira e Santana (2018) ao verificar o conhecimento de PANCs de uma comunidade urbana situada no município de Serra – Espírito Santo, constataram que

57% dos participantes já tinham ouvido falar sobre as PANCs. Uma parcela tão significativa de respondentes que desconhecem as PANCs pode indicar a falta de informação, divulgação e incentivos da inserção dessas plantas nos cardápios da oferta turística na região da Quarta Colônia. Moraes et al. (2020) ao realizarem a aplicação de questionários para alunos e servidores sobre PANC, em um Colégio Estadual do município de Cerro Branco – RS, constataram que dos 136 participantes, apenas nove sabiam o que são as PANCs e seus usos na gastronomia. Essa parcela que desconhece a terminologia pode ser resultado da falta de políticas públicas na inserção destes alimentos na dieta da população (NARCISA-OLIVEIRA et al., 2018).

De acordo com os dados obtidos, a PANC mais utilizadas nos estabelecimentos de A&B da oferta turística da Quarta Colônia foi o butiá (Figura 3). Para Büttow (2009), o butiazeiro é uma planta comum nos municípios da região do sul do Rio Grande do Sul, e dessa forma, acredita-se que haja um conhecimento empírico a respeito da planta. Os frutos do butiá são consumidos principalmente *in natura*, mas além disso, para Echer (2021), esses frutos possuem grande potencial no preparo de diversos doces e bebidas. O município de Giruá – RS, reconhece o butiá como parte da história e cultura do povo local, onde muitas pessoas da comunidade vivem da produção gastronômica (licor, geleias, compotas, molhos, sorvetes) e do artesanato usando as folhas, para a confecção de adornos, bolsas, utensílios para a casa, chinelo, chapéu entre outros (RICHTER, 2014).

Figura 3 – Plantas alimentícias não convencionais utilizadas nos estabelecimentos da oferta turística da Quarta Colônia, Rio Grande do Sul – RS.



Fonte: Autora (2022).

A PANC, hibisco, também foi citada pelos respondentes (15,80%), sendo esta utilizada em algum preparo nos A&B. Pesquisas realizadas por Nunes et al. (2021), averiguaram que o conhecimento popular sobre as PANCs, o *Hibiscus* sp. foi o mais conhecido (88,5% dos entrevistados) e também a mais consumida (25,7%). Kinupp e Lorenzi (2014) destacam o consumo *in natura* das folhas vermelhas do hibisco, podendo ser usadas inteiras ou picadas para saladas, chá, geleia e molhos diversos. Suas folhas podem ser cozidas com o arroz, deixando os grãos coloridos e com sabor ligeiramente ácido (KINUPP e LORENZI, 2014).

A ora-pro-nóbis também foi representativa no estudo com 10,50%. Estudos realizados por Oliveira e Santana (2018), no município de Serra – Espírito Santo constataram que a espécie mais citada foi a ora-pró-nóbis com 36%. A ora-pro-nóbis é utilizada na culinária brasileira, podendo ser consumida crua ou cozida (SOUZA et al., 2016). Bastante versátil, as folhas, frutos, flores, sementes e caules da ora-pro-nóbis, podem ser utilizadas na preparação direta de saladas, sopas, refogados, ou para a produção de ingredientes como farinhas, óleos e mucilagens para serem acrescentados a receitas mais elaboradas (ALVEZ et al., 2018).

Romano et al. (2017), desenvolveram uma bala de ora-pro-nóbis e para seu preparo utilizou as folhas *in natura*, açúcar, suco de limão-taiti, maçã verde, água e açúcar refinado para finalização, na sua porção de 25g (5 unidades pequenas) representou um alto valor de ingestão de proteínas (3%), fibras (5%), ferro (7%), cálcio (6%) e vitamina C (9%). Essa espécie possui altos teores de proteínas, quantidades consideráveis de fibras, ferro, cálcio, vitaminas C e A e ácido fólico, podendo indicar importante ação antioxidante, caracterizando-a como um alimento funcional (SOUZA et al., 2015; GARCIA et al., 2019). Seu elevado teor de proteínas, a torna uma opção para a alimentação vegetariana e/ou vegana (KUHN et al., 2018). Conforme os autores Santo Manoel (2019); Arruda et al. (2016); Martinevski (2011); Rocha et al. (2009), a utilização da farinha de ora-pró-nóbis para o enriquecimento e substituição da farinha de trigo em pães, macarrão e bolos já tem sido explorada obtendo bons índices de aceitação em análises sensoriais.

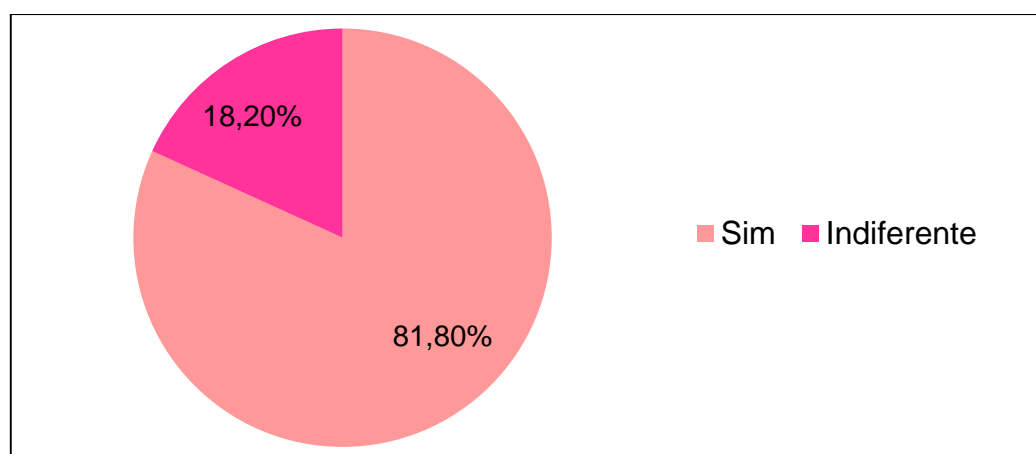
As espécies amora negra, morango silvestre, estevia e boldo totalizaram 5,30% cada. Moraes et al. (2020) observaram que a espécie mais consumida e reconhecida pelos participantes foi a amora negra. O consumo dessa espécie se dá pelo sabor mais pronunciado de seus frutos que se unem formando uma polpa rica em água e açúcar, rico em vitamina C (LOPES et al., 2017). Os frutos maduros da amora negra

podem ser consumidos diretamente, além de usados na preparação de diversos doces (geleias, calda, recheios e coberturas de tortas, molhos agrídoces), bem como em pratos salgados (KINUPP e LORENZI, 2015). Conforme Corrêa (2018), os frutos do morango silvestre são doces e podem ser consumidos crus ou utilizá-los em geleias, bolos ou molhos.

É importante destacar que as espécies estevia - *Stevia rebaudiana* (Bertoni) é conhecida por conter moléculas de adoçante natural (JARMA-OROZCO et al., 2020) e o boldo - *Plectranthus ornatus* (Codd.), as folhas são utilizadas para fazer chá. É importante destacar que muitas das PANCs são medicinais, e não são adequadas para a alimentação humana. Essas espécies (estevia e boldo) foram citadas pelos respondentes, como outras PANCs utilizadas.

Outra questão abordada foi sobre o interesse em ofertar aos seus clientes opções de A&B utilizando as PANCs, nos cardápios da oferta turística da Quarta Colônia, a grande maioria respondeu afirmativamente, conforme mostra a Figura 4.

Figura 4 - Interesse dos respondentes em ofertar plantas alimentícias não convencionais em seus cardápios de A&B.



Fonte: Autora (2022).

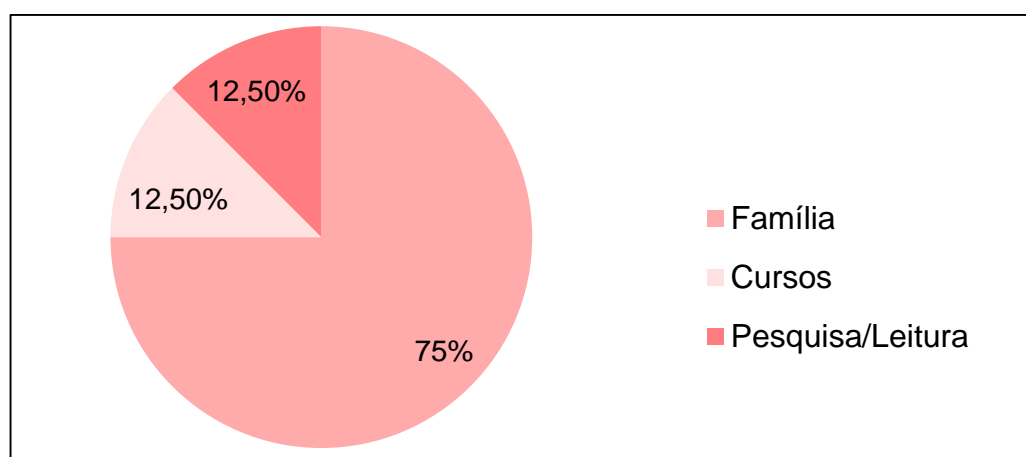
No que diz respeito ao conhecimento dos respondentes sobre o uso das PANCs no preparo de A&B, a maioria 75% responderam que foi adquirido por meio de familiares (Figura 5). Isso demonstra que o conhecimento está intimamente ligado à questão familiar, que uma pessoa que tenha compreensão sobre as PANCs vai sendo repassadas para as próximas gerações, e assim os conhecimentos perpetuam. Ainda pode-se dizer, que conhecimento das PANCs adquirido por familiares pode

estar relacionado com a experiência de exploração do uso dessas plantas, neste sentido, desenvolveram a capacidade própria de identificação das PANCs, incluindo aspectos tanto morfológicos quanto ecológicos e culturais.

Trindade (2022), constatou que o conhecimento sobre as PANCs nas comunidades rurais do município de Canoinhas – Santa Catarina, foi por meio de familiares (pais, avós, tios, irmãos, cunhados, sobrinhos e filho), (80%). Erice (2011) ao realizar entrevistas com consumidores de uma feira ecológica em Porto Alegre – RS, constatou que a maioria conhece as PANCs por conhecimento informal, ou seja, aprenderam com amigos, feirantes e agricultores de feiras ecológicas.

Ações que visam resgatar e incentivar as PANCs para o consumo são fundamentais para o conhecimento da diversidade e riqueza dessas plantas, e além disso, para a perpetuação de bons hábitos alimentares e das relações gastronômicas existentes entre os municípios da Quarta Colônia.

Figura 5 – Análise do conhecimento adquirido sobre as plantas alimentícias não convencionais.



Fonte: Autora (2022).

Echer (2021) destaca que os estudos sobre as PANCs são recentes na Região Sul do Rio Grande do Sul e inúmeras iniciativas de levantamentos botânicos e etnobotânicos oportunizadas por instituições como a Universidade Federal de Pelotas (UFPeI), a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA), Escola Família Agrícola da Região Sul (EFASUL) e a Universidade Federal do Rio Grande (FURG) proporcionam o registro, resgate de seus usos, valorização da cultura local e a divulgação das informações, buscando estimular a agricultura familiar regional, a diversificação da produção e, conseqüentemente a ampliação das possibilidades de

comércio por meio do desenvolvimento de saberes acerca de possibilidades e potenciais de usos das PANCs na gastronomia.

Dessa forma, o uso das PANCs em estabelecimentos de A&B da oferta turística da região da Quarta Colônia, deixa evidente que existe uma necessidade crescente de estudos relacionados a essas plantas, de maneira que se crie uma base de dados sólida sobre a enorme diversidade e seus benefícios no uso gastronômico, para que assim, os estabelecimentos de A&B possam incluir cada vez mais espécies em seus cardápios, despertando a curiosidade dos turistas que buscam por experiências gastronômicas diferenciadas.

4.3 CARTILHA PANCs

A cartilha sobre as PANCs, foi desenvolvida com base apenas nas espécies citadas pelos respondentes do referido trabalho de conclusão de curso. Foi estruturada em tópicos com o objetivo de averiguar a família que a espécie pertence, usos (qual parte da planta é utilizada), propagação, características gerais e receitas que podem ser reproduzidas utilizando essas PANCs (APÊNDICE A). As PANCs podem se tornar um importante atrativo no turismo gastronômico e tendências culinárias inovadoras nos cardápios da oferta turística da Quarta Colônia.

Dessa forma, por meios dos objetivos traçado pode-se averiguar que na região da Quarta Colônia existe a inter-relação entre a oferta turística com o consumo de A&B utilizando as PANCs, ainda que pouco habitual. Acredita-se que a reconstrução ou reinvenção utilizando essas plantas é essencial no desenvolvimento de produtos gastronômicos, assim como uma forma também de obter vantagem competitiva, com um prato ou bebida diferenciado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, o consumo de produtos industrializados estão cada vez mais presentes no nosso dia a dia, nos afastando de uma alimentação saudável, segura e diversificada nutricionalmente. Desta forma, as PANCs podem ser utilizadas como alimentos mais nutritivos, baratos e de fácil acesso, além disso, essas plantas resgatam valores culturais sobre um consumo cada vez mais consciente, responsável e sustentável, uma vez que, nascem espontaneamente, adaptam-se aos diferentes ambientes e não necessitam do uso de agrotóxicos.

De acordo com a análise de cada item estudado e das informações obtidas, as PANCs são uma alternativa interessante aos estabelecimentos de A&B da oferta turística da região da Quarta Colônia, uma vez que, a inserção das PANCs na gastronomia se faz importante, pois muitas destas espécies consideradas como plantas daninhas, podem ser aproveitadas em toda a sua formação (flores, frutos, entre outros), por possuírem diversos benefícios aos seres humanos.

Na pesquisa realizada, observou-se que as PANCs já são uma realidade nos estabelecimentos de A&B, sendo o butiá, a espécie mais utilizada. Todavia, a inserção e popularização das demais espécies ainda pode ser substancialmente ampliada nos cardápios da oferta turística da região da Quarta Colônia. A temática das PANCs aplicada no questionário, é de grande interesse da maioria dos respondentes. No entanto, averiguou-se a necessidade de uma maior divulgação sobre o potencial dessas espécies e as formas de elaboração e utilização no preparo dos A&B, visto que, alguns respondentes não sabiam o que eram PANCs.

O exotismo em provar uma planta diferente, nos estabelecimentos de A&B é um exemplo da intangibilidade cultural que as práticas gastronômicas podem proporcionar ao turista. Assim, os usos das PANCs podem se tornar mais um atrativo para a região da Quarta Colônia, onde o turismo gastronômico utilizando as essas plantas, podem contribuir com novos sabores na gastronomia, oferecendo mais opções aos clientes veganos e vegetarianos e também movimentar a economia da região.

Assim, espera-se que a abordagem das receitas descritas na cartilha e outras receitas que podem ser encontradas em diferentes meios de comunicação de fonte segura, sejam re (produzidas) nos estabelecimentos da oferta turística da região da Quarta Colônia, resgatando valores e estimulando a comercialização dos A&B

voltados para a utilização das PANCs, de forma a re (valorizar) o uso, a origem, os benefícios e de contribuir na diversificação dos produtos utilizados na gastronomia.

Partindo dessa premissa, é essencial conhecer e obter informações de qual (is) partes das PANCs podem ser utilizadas como A&B, como é realizado o preparo e saber diferenciá-las de plantas potencialmente tóxicas. Dessa forma, conhecer a toxicidade, citotoxicidade, características fenológicas e físico-químicas dessas plantas é essencial para uma alimentação segura. Importante destacar que esta cartilha (APÊNDICE A), não substitui a consulta a um especialista. Saber identificar essas espécies é fundamental, dessa forma, use sempre o nome científico para o reconhecimento da planta, pois nomes populares podem vir a ocasionar confusão. Em caso de dúvida, não consuma a planta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAS, Michael Furtini. **PANC'S: a cultura alimentar de hortaliças tradicionais na modernidade**. 2018. 141 p. Dissertação (Mestrado em Estudos Culturais Contemporâneos). Universidade FUMEC, Belo Horizonte, MG, 2018.

ABRASEL. **Associação Brasileira de Bares e Restaurantes**. 2019. Apresentado durante o Fórum Gestão à Mesa. Disponível em: <<https://abrase.com.br/noticias/noticias/pesquisa-aponta-os-principais-dados-sobre-o-uso-detecnologias-no-setor-de-alimentacao-fora-do-lar/>>. Acesso em: 20 jun 2022.

ACKERMAN, Diane. **Uma história natural dos sentidos**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1992.

AGRAER. **Agência de Desenvolvimento Agrário e Extensão Rural**. 2018. Disponível em: <<https://www.agraer.ms.gov.br/mais-do-que-matos-elas-sao-as-plantas-alimenticias-nao-convencionais/>>. Acesso em: 22 de jun. de 2022.

ALMENDRA, Marcela Sobreira Sepúlveda, *et al.* Reflexões além da gastronomia: OGMs, biodiversidade, patrimônio imaterial. In: **Anais Fórum Internacional de Turismo do Iguassu**. Foz do Iguaçu, 2016.

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira De, *et al.* Caracterização química das hortaliças não-convencionais conhecidas como ora-pro-nobis. **Biosci. j. (Online)**, p. 431-439, 2014.

ALVARES, Clayton Alcarde, *et al.* Köppen's climate classification map for Brazil. **Meteorologische Zeitschrift**, v. 22, n. 6, p. 711-728, 2013.

ALVES, Luciana Santos, *et al.* Uso de PANC na gastronomia: produção de linguíça de ora-pro-nóbis. **Revista de Gastronomia**. v.1, n. 2, 2018.

AMAZONAS, L. Hotelaria verde. **Revista Hotelnews**, São Paulo, n. 392, p. 36-41, 2016.

ANDERSSON, Tommy D; MOSSBERG, Lena. Travel for the sake of food. **Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism**, v. 17, n. 1, p. 44-58, 2016.

ANSARAH, Marília Gomes dos Reis, *et al.* **Turismo: Como aprender, como ensinar**. São Paulo, SP: SENAC. 2001.

ARRUDA, Henrique Silvano, *et al.* Substituição parcial da farinha de trigo pelas farinhas de grão-de-bico e de ora-pro-nobis na elaboração de um pão. **Nutrição Brasil**, v. 15, n. 2, p. 99-107, 2016.

BALIERE, Carolina. **Memória gustativa: O que é? Descubra como os alimentos agem em nosso cérebro**. 2022. Disponível

em:<http://conquistesuavida.com.br/noticia/memoria-gustativa-o-que-e-descubra-como-os-alimentos-agem-em-nosso-cerebro_a4795/1>. Acesso em: 22 jun. 2022.

BARREIRA, T. F. *et al.* Diversidade e equitabilidade de plantas alimentícias não convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, p. 964-974, 2015.

BARROS, Tânia Isabel Vargues. 2012. 84 p. **O fruto de *Monstera deliciosa*: caracterização físico-química e potencial para produção de aguardente**. Dissertação (Mestrado em Tecnologia de Alimentos), Universidade do Algarve, Faro, 2012.

BASÍLIO, Layla, *et al.* Estudo sobre consumo de hortaliças não convencionais no município de São João Del-Rei/MG: uma abordagem em busca de valores esquecidos. Cadernos de Agroecologia. **Anais...VI CLAA, X CBA e V SEMDF**. v.13, n.1, 2017.

BEBER, Ana Maria Costa; GASTAL, Susana. Turismo gastronômico, cultura e comida de festa. **Dos Algarves: A Multidisciplinary e-Journal**, n. 30, p. 58-71, 2018.

BENTO, Antônio. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Revista JA**, n.65, ano VI, p. 42-44, 2012.

BIONDO, Elaine, *et al.* Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 1, p. 61-90, 2018.

BORGES, Carla Karoline Gomes Dutra; SILVA, Cirlande Cabral da. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): a divulgação científica das espécies na cidade de Manaus, AM. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 4, n. 11, 2018.

BRASIL. Ministério da Agricultura, pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não convencionais**. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: MAPA/ACS, 2010.

BREVES, Livia. Jornal o Globo. **Somos todos PANCs: as plantas alimentícias não convencionais dão o sabor da gastronomia moderna**. 2016. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/ela/gastronomia/somos-todos-pancs-as-plantas-alimenticias-nao-convencionais-dao-sabor-da-gastronomia-moderna-19436827>>. Acesso em: 22 de jun. de 2022.

BÜTTOW, Miriam Valli, *et al.* Conhecimento tradicional associado ao uso de butiás (*Butia* spp., *Arecaceae*) no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 31, p. 1069-1075, 2009.

CANOVAS, Raul. **Ananas bracteatus "striatus"**. 2020. Disponível em: <<http://www.jardimcor.com/catalogo-de-especies/ananas-bracteatus-striatus/>>. Acesso em 20 de jun. de 2022. CARDOSO, Marinice Oliveira; GARCIA, Lucinda

Carneiro. Jambu (*Spilanthes oleracea* L.). In: Cardoso, M. O. (Co.). **Hortaliças não-convencionais da Amazônia**. Brasília: EmbrapaSPI; Manaus: Embrapa-CPAA, p.133-140, 1997.

CARREIRA, Rosana Cristina. 2007. 199 p. ***Baccharis trimera* (Less.) DC. (Asteraceae): estudo comparativo dos óleos voláteis, atividade biológica e crescimento de estacas de populações ocorrentes em áreas de Cerrado e Mata Atlântica**. Tese (Doutorado em Biodiversidade Vegetal Meio Ambiente), São Paulo, SP. 2007.

CERETTA, Caroline Cilane. 2017. 202 p. **As representações sociais nas festas de padroeiros da Quarta Colônia/RS**. Tese (Doutorado em Extensão Rural), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria – RS, 2017.

CERETTA, Caroline Cilane. Turismo, paleontologia e ruralidade: sinergias futuras. In: CERETTA, C. C.; JASPER, J. R. (Org.). **Turismo no espaço rural: oportunidades e sinergias contemporâneas**. Pelotas, RS: Ed. UFPEL, 2012. p. 159-187.

CERETTA, Caroline Ciliane, *et al.* Perspectivas territoriais de desenvolvimento a partir do Turismo Rural: o caso do território Quarta Colônia/RS, Brasil. **Redes. Revista do Desenvolvimento Regional**, v. 25, n. 2, p. 2343-2360, 2020.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. Gastronomia: a trajetória de uma construção recente. **Habitus**, v. 11, n.2, p. 203-222, 2013.

CORRÊA, Ana Alice Silveira. **Cozinhando com Panc oficina promovendo uma alimentação de qualidade e saudável**. 2018. Disponível em: <<https://www.sjc.sp.gov.br/media/31688/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod3.pdf>>. Acesso em: 02 de jul. de 2022.

DAMÁZIO, André. **Pancarteando, o baralho das PANC – Clube de autores**. 2019, p. 42.

DENTZ, Berenice Giehl Zanetti Von. 2011. 136 p. **Identidade Gastronômica Alemã em Águas Mornas (SC): Um Estudo para o Fortalecimento do Turismo de Base Local**. Dissertação (Mestrado em Turismo), Universidade do Vale do Itajaí, 2011.

ECHER, Reges, *et al.* O saber sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na Agricultura Familiar vinculada à Escola Família Agrícola da Região Sul (EFASUL), Canguçu, RS. **Revista Thema**, v. 19, n. 3, p. 635-655, 2021.

ERICE, Adriana Samper. **Cultivo e comercialização de plantas alimentícias não convencionais (PANC's) em Porto Alegre, RS**. 2011. 48p. Monografia (Ciências Biológicas). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

FAGLIARI, Gabriela Scuta. **Turismo e alimentação: análises introdutórias**. 1 ed. São Paulo: Roca, 2005.

FANTINEL, Roberta Aparecida. **Fotografia – Arquivo Pessoal**. 2022.

FANTINELI, Dreisse Gabbi; BECKER, Elsbeth Léia Spode. A gastronomia italiana como atrativo turístico na região da Quarta Colônia, Rio Grande do Sul, Brasil. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências Humanas, Santa Maria, v. 12, n. 1, p. 59-70, 2011.

FIORAVANTI, Carlos. **A maior diversidade de plantas do mundo**. Pesquisa FAPESP, São Paulo, n. 241, p. 42-47, 2016.

FONTOURA, André Luis Pereira. 35 p. 2018. **Plantas Alimentícias Não Convencionais: um estudo de caso no município de Osório no Litoral Norte do Rio Grande do Sul**. Monografia (Educação do Campo), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Tramandaí, RS, 2018.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação**. São Paulo, SP: Estação da Liberdade, 1998.

FLECK, Mateus. *et al.* Plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari e suas principais utilizações. **Anais... 5º Simpósio de segurança alimentar e nutricional: alimentação e saúde**, Bento Gonçalves, 2015.

FLORA DO BRASIL. 2022. **Jardim botânico do Rio de Janeiro**. Disponível em: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/listaBrasil/PrincipalUC/PrincipalUC.do#CondicaoTaxonCP>>. Acesso em: 02 de jul. de 2022.

FLORA10. **Amoreira-negra – *Morus nigra***. Disponível em: <<https://flora10.com.br/arvores-de-sol/amoreira-negra-morus-nigra/>>. Acesso em: 02 de jul. de 2022.

FRANCO, Mário. **Fotografia – Acervo Pessoal**. 2011. Disponível em: <<http://plantas.hi7.co/hibisco-roselle----hibiscus-acetosella---56d35f9f414b1.html>>. Acesso em: 02 de jul. de 2022.

GARCIA, Jéssica AA, *et al.* Phytochemical profile and biological activities of 'Ora-pro-nobis' leaves (*Pereskia aculeata* Miller), an underexploited superfood from the Brazilian Atlantic Forest. **Food Chemistry**, v. 294, p. 302-308, 2019.

GARCIA, Veronica, *et al.* A inserção de PANC em cardápios de espaços turísticos de Foz do Iguaçu. **Anais...14º Fórum Internacional de Turismo do Iguaçu**, Foz do Iguaçu – Paraná – Brasil, p. 1-17, 2020.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. "Comida como cultura? Notas sobre a patrimonialização alimentar e sua relação com o turismo gastronômico. **Gestión Turística**, n. 19, p. 41-56, 2013.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. (Viagens, sabores e cultura: reflexões sobre pratos típicos no contexto do turismo gastronômico. In: Possamai, A. M. de P.; Pecceni, R. (org.) "**Turismo, história e gastronomia: uma viagem pelos sabores**" Caxias do Sul: Educ. Glaser, B. G. 2011.

GIMENES, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. Patrimônio Gastronômico, Patrimônio turístico: uma reflexão introdutória sobre a valorização das comidas tradicionais pelo IPHAN e a atividade turística no Brasil. **Anais... IV Seminário de Pesquisa em Turismo do MERCOSUL**, Caxias do Sul. p. 1-15, 2006.

GIRALDI, Mariana. 2007. 77 p. **Recursos alimentares vegetais em duas comunidades caiçaras no sudeste do Brasil: discutindo modos de vida e segurança alimentar**. Dissertação (Mestrado em Botânica). Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2007.

GOBATTO, Vaneisa, *et al.* Plantas alimentícias não convencionais (pancs) na enogastronomia da Serra Gaúcha. **Anais...11º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 11, n. 3, 2019.

GODOY, Michel Marques, *et al.* **Geoparque Quarta Colônia (RS): proposta**. Serviço Geológico do Brasil. Brasília: MME, 2009. Disponível em: <<http://www.cprm.gov.br/geoecoturismo/geoparques/quartacolonia>>. Acesso em: 22 jun. 2022.

GRIGOLETTO, Danielle. 2013. 112 p. **O gênero *Oxalis* (Oxalidaceae) no Rio Grande do Sul, Brasil**. Dissertação (Mestrado em Agrobiologia), Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), Santa Maria, 2013.

GROSSL, C. **Cultivando Alimentos**. Ed. Clube dos Autores. 2016.

HJALAGER, Anne-Mette; RICHARDS, Greg. **Tourism and gastronomy**. London: Routledge, 2002, 70 p.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**. Resultados do universo. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 20 jun. 2022.

JARMA-OROZCO, Alfredo, *et al.* Growth and development of *Stevia rebaudiana* Bert., in high and low levels of radiation. **Current Plant Biology**, v. 22, p. 100144, 2020.

KASIM, Azilah; ERGASHEVICH Erkin Kosimov. **The Benefits of Using Local Food as Destination Attractiveness Enhancer**. [s. d]. Disponível em: <<https://journals.lpu.in/thrr/pdf/The%20Benefits%20of%20Using%20Local%20Food%20as%20Destination%20Attractiveness%20Enhancer.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

KELEN, Marília Elisa Becker, *et al.* **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas**. 1º Ed. Porto Alegre: UFRGS, p. 1-45, 2015.

KINNUP, Valdely Ferreira. p. 590. 2007. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado em Fitoterapia), Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. 1º ed. Editora: Instituto Plantarum, 2014, 768 p.

KINUPP, Valdely Ferreira. LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Reimpressão, 2015.

KUHN, Katlyn Catarina, *et al.* Aceitabilidade de uma pizza desenvolvida a partir de massa enriquecida com farinha de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* mill.) e painço (*Panicum miliaceum*) por indivíduos frequentadores de um restaurante vegetariano do município de Foz do Iguaçu/PR. **UniAmérica**, p. 1-17, 2018.

KWOKA, Linchi; HUANG, Yung-Kuei; HU, Lanlan. Green attributes of restaurants: What really matters to consumers? **International Journal of Hospitality Management**, 55, p. 107–117, 2016.

LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. **A história da gastronomia**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2008.

LIBERATO, Pricila da Silva, *et al.* PANCs - Plantas Alimentícias não Convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**. v. 2, n. 2, p. 102-111, 2019.

LOPES, Eloisa Lourenço *et al.* PANC's na Serra do Japi. **Ágora**, v. 19, n. 1, p. 113-120, 2017.

MACEDO, CARLOS. **Fotografia – Arquivo Pessoal**. 2018. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/campo-e-lavoura/noticia/2018/09/pancs-plantas-alimenticias-nao-convencionais-sao-opcao-para-variacao-cardapio-cjmamkv3004py01mnygo2oeox.html>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

MADEIRA, Nuno Rodrigo, *et al.* **Manual de produção de hortaliças tradicionais**. EMBRAPA, 2013.

MAGALHÃES, Sebastião Inácio de. 2015. 74 p. **A gastronomia como atrativo turístico: o caso do Brunch do Santuário de vida silvestre Vagafogo – Pirenópolis-GO**. Monografia (Turismo), Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

MANFIO, Vanessa. A Quarta Colônia de imigração italiana: uma paisagem cultural na região central do Rio Grande do Sul. **Geografia Ensino & Pesquisa**, v. 16, n. 2, p. 31-46, 2012.

MARQUETTO, Rut Maria Friedrich *et al.* Turismo e gastronomia na região Missioneira. **Anais...1º Encontro Missionero de Estudos Interdisciplinar em Cultura**, São Borja – RS, 1-17 p, 2015.

MARTINEVSKI, Camila Seffrin. 2011. p. 56. **Caracterização de bertalha (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis) e ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill.) e sua utilização no preparo de pães de forma**. Monografia (Nutrição), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, 2011.

MAK, Athena HN; LUMBERS, Margaret; EVAS, Anitta. Globalisation and food consumption in tourism. **Annals of Tourism Research**, v. 39, n. 1, pág. 171-196, 2012.

MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine. **Dimensões Sociais da Alimentação: Diálogos Latino-Americanos**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2012.

MORAES, Rosana Santos De, *et al.* O resgate do uso de plantas alimentícias não convencionais: atividades na escola de Cerro Branco-RS. **Ciência e Natura**, v. 42, p. e23-e23, 2020.

NARCISA-OLIVEIRA, Jeniffer, *et al.* Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Município de Campo Grande/MS. **Cadernos de Agroecologia**, v. 13, n. 2, p. 10-10, 2018.

NEUMANN, P. S. 2003. 326 p. **O impacto da fragmentação e do formato das terras nos sistemas familiares de produção**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

NUNES, Luiza Varela, *et al.* Avaliação do conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais (PANC) por meio de questionário da plataforma google forms aplicado à população. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 7, p. 250-261, 2021.

NUNES, Nádia Lúcia Almeida. 2015. 84 p. **Hospitalidade na oferta de bens e serviços em alimentação ao turista com restrição alimentar**. Dissertação (Mestrado em Turismo), Universidade de Brasília – DF. 2015.

OLIVEIRA, Lucineide Vicente Rodrigues De; Santana, Patrícia Oliveira Gustavo. 2018. 32 p. **Divulgação e incentivo ao uso das plantas Alimentícias Não convencionais (PANCs) no município da Serra (ES)**. Monografia (Ciências Biológicas), Serra, Espírito Santo, 2018.

PADOIN, Maria Medianeira. **Breve História da Quarta Colônia**. 2022. Disponível em: <<https://www.geoparquequartacolonia.com.br/quem-somos/historia-da-quarta-colonia>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

PARAGUASSU, Renata Rodrigues, *et al.* Cultivo residencial e comércio de plantas alimentícias não convencionais nas cidades de Cuiabá e Várzea Grande, estado de Mato Grosso, Brasil. **Revista Biodiversidade**, v. 3, ed. 18, p. 14. 2019.

PAULINO, Giuseppe Correia, *et al.* Gestión de Calidad Del Servicio de Alimentos y Bebidas: La importância Del Manipulador de Alimentos en La Calidad Del Servicio Hotelero de La Ciudad de João Pessoa, Brasil. **Estudios y perspectivas en turismo**, v. 21, n. 3, p. 763-777, 2012.

PEREIRA, Nadia Cristina Testoni Chaves, *et al.* Ações de educação alimentar e nutricional com grupos em vulnerabilidade social: relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, v. 6, n. 2, p. 170-191, 2020.

POLESI, Rejane Giacomolli, *et al.* Agrobiodiversidade e segurança alimentar no Vale do Taquari, RS: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

POSSAMAI, Ana Maria de Paris. **As festas comunitárias como fator de preservação da cultura local: religião, gastronomia e turismo. Turismo, história e gastronomia: uma viagem pelos sabores.** Caxias do Sul, RS: Educs, p. 31-43, 2011.

REFLORA. **Herbário Virtual.** Disponível em: <<https://reflora.jbrj.gov.br/reflora/herbarioVirtual/>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

RIBEIRO-MARTIN, Clarrisa De Souza; SILVEIRA-MARTINS, Elvis. Turismo gastronômico: uma pesquisa bibliométrica em bases de dados nacionais e internacionais. **Turismo, Visão e Ação**. v. 20, n.1, p. 184-208, 2018.

RICHTER, Elenir Maria. 2014. 32 p. **Estudo do Lugar: Giruá e o Butiá, Manifestações da Cultura no Espaço.** Monografia (Geografia), Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, RS, 2014.

RIO GRANDE DO SUL. **Projeto RS Biodiversidade.** Porto Alegre, 2014. Disponível em: <<http://www.sdr.rs.gov.br/portal>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

ROCHA, Débora Regina da Cunha. *et al.* Macarrão adicionado de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller) desidratado. Alimentos e Nutrição Araraquara, v. 19, n. 4, p. 459-465, 2009.

ROCHA, Yatagan Moreira Da, *et al.* Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) utilizadas por comunidade indígena e tradicionais brasileiras. Conexão FAMETRO 2018: Inovação e Criatividade. **Anais...XIV Semana Acadêmica.** VI Encontro de Monitoria e Iniciação Científica. Fortaleza, 2018.

ROMANO, Beatriz Coimbra *et al.* Desenvolvimento de bala de ora-pro-nóbis: uma alternativa para o consumo de nutrientes. **Linguagem Acadêmica**, v. 7, n. 5, p. 57-66, 2017.

SANTO MANOEL, Gabriel Espirito. Elaboração e avaliação da qualidade sensorial e física de macarrão enriquecido com ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill). **Anais... VIII Jornada de Produção Científica e Tecnológica (JPCT) e XI Ciclo de Palestras Tecnológicas (CIPATEC)**, 2019.

SANTOS Cristina, *et al.* Segurança Alimentar em Grupos de Risco. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v.6, n.1, p.337-342, 2014.

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. **A gastronomia francesa: da idade média às novas tendências culinárias**, 2010.

SAQUET, Marcos Aurelio. **Os tempos e os territórios da colonização italiana: o desenvolvimento econômico da Colônia Silveira Martins, RS**. EST Edições, 2003.

SARTORI, Valdirene Camatti, *et al.* Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional, ed. 602, p. 122. Caxias do Sul, RS: Educs, 2020.

SILVA, Edna Lúcia Da.; MENEZES, Estera M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3ª ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.

SILVA, Cassandra Ribeiro de O. **Metodologia e organização do projeto de pesquisa: guia prático**. Fortaleza, CE: Editora da UFC, 2004.

SILVEIRA, Paulo; FROEHLICH José Marcos Identidades socioculturais e sistemas agroalimentares localizados: o percurso da Quarta Colônia, RS-Brasil. In: FROEHLICH, J. M. (Org.) **Desenvolvimento territorial: produção, identidade e consumo**. Ijuí: Unijuí, p. 353-383, 2012.

SIO, Ka Pou; FRASER, Barry; FREDLINE, Liz. A contemporary systematic literature review of gastronomy tourism and destination image. **Tourism Recreation Research**, p. 1-17, 2021.

SOARES, Cinthia Alves. 2020. 40 p. **Um olhar geográfico sobre as PANC - plantas alimentícias não-convencionais**. Monografia (Geografia), Universidade Católica de Goiás, Goiânia, GO, 2020.

SOARES, Isabela França. 2017. 35 p. **Desempenho de Hortaliças Não Convencionais em consórcio sob sistema orgânico de produção**. Monografia (Agricultura). Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2017.

SOARES, Lídia Cunha, DE SOUZA BISPO, Marcelo. Contribuições da estética organizacional para a pesquisa em organizações gastronômicas. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, v. 8, n. 3, p. 476-493, 2014.

SOUZA, Maricelma da Silva Soares De, *et al.* Effects of *Pereskia aculeata* Miller on the biochemical profiles and body composition of wistar rats. *Journal of Biosciences and Medicines*, v. 3, n. 7, p. 82, 2015.

SCHIRMER, Gerson Jonas; ROBAINA, Luís Eduardo de Souza; TRENTIN, Romário. Unidades geomorfológicas em municípios da Quarta Colônia do Rio Grande do Sul. **Geografia, Ensino & Pesquisa**, v. 17, n. 2, p. 199-212, 2013.

TIKKANEN, Irma. Maslow's hierarchy and food tourism in Finland: five cases. **British Food Journal**, v. 109, n. 9, p. 721-734, 2007.

TERRA, Simone Braga; VIERA, Carla Thais Rodrigues. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): levantamento em zonas urbanas de Santana do Livramento, RS. **Ambiência**, v.15, n.1, p. 112-130, 2019.

TURATO E. R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, n. 3, p. 507-14, 2005.

TRINDADE, Leniza Maria. 2022. 76 p. **Cultivo e consumo de plantas alimentícias não convencionais nas comunidades rurais do município de Canoinhas**. Monografia (Ciências Biológicas), Universidade Federal de Santa Catarina, Canoinhas – SC, 2022.

UTAD. **Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**. Disponível em: <https://jb.utad.pt/especie/Oxalis_latifolia>. Acesso em: 28 jun. 2022.

UTAD. **Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**. Disponível em: <https://jb.utad.pt/especie/Stachys_byzantina>. Acesso em: 28 jun. 2022.

VENDRUSCOLO, Cassiana Elisa. 2010. 163 p. **A relações do espaço urbano do município de Dona Francisca, RS com a região da Quarta Colônia**. Dissertação (Mestrado em Geografia), Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria – RS, 2010.

VIANA, Mayara. M. S, *et al.* Composição fitoquímica e potencial antioxidante de hortaliças não convencionais. **Horticultura brasileira**, v. 33, n. 4, p. 504-509. 2015.

ZANETI, Taina Bacellar. **Cozinha de raiz: as relações entre chefs, produtores e consumidores a partir do uso de produtos agroalimentares singulares na gastronomia contemporânea**. 2017. 371 p. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Rural), Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural da Faculdade de Ciências Econômicas da UFRGS, Porto Alegre, 2017.

ZANINI, Maria Catarina. **Escrever e resistir: a literatura de descendentes de imigrantes italianos na região central do Rio Grande do Sul**. In: TEDESCO, J. C; ZANINI, M. C. C. (Orgs.). *Migrantes ao sul do Brasil*. Santa Maria: Ed. UFSM, 2010, p. 259-276.

THE WORLD FOOD TRAVEL ASSOCIATION. **“What is food tourism”**. Disponível em:<<https://worldfoodtravel.org/what-is-food-tourism/>>. Acesso em: 28 jun. 2022.

Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCS

Roberta Aparecida Fantinel

**Santa Maria, RS
2022**

APRESENTAÇÃO

A cartilha faz parte da obtenção do título de Tecnóloga em Gestão de Turismo da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), como requisito da aprovação da disciplina do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

O título do TCC: **O uso de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) nos estabelecimentos de alimentos e bebidas da oferta turística da Quarta Colônia, RS**

Discente: Roberta Aparecida Fantinel

Orientadora: Profa. Dra.: Caroline Ciliane Ceretta



INTRODUÇÃO

A cartilha visa divulgar as características e receitas das plantas alimentícias não convencionais (PANCs), que foram mencionadas pelos respondentes do referido trabalho de conclusão de curso.

As PANCs são encontradas facilmente no meio ambiente, possuem alto valor nutricional, são de fácil cultivo e se adaptam aos diferentes tipos de clima e solos.



BENEFÍCIOS DAS PANCS

Baixo custo de produção.

Livres de agrotóxicos.

Baixa necessidade de água e adubação.

Maior diversidade de nutrientes.

Algumas espécies possuem potencial fitoterápico.





RECEITAS





BUTIÁ

Butia odorata (Barb. Rodr.)

Família Botânica: arecaceae.

Usos: frutos e amêndoas.

A fufificação ocorre principalmente no verão.

Propagação: sementes.

Características: palmeira de estipe simples de 2 a 9 metros de altura.



1º Parte - SORBETTO DE BUTIÁ COM CROCANTE DE COQUINHO

Por: Carla Maicá

INGREDIENTES (SORBETTO)

- 600 gr. de polpa de butiá
- 300 gr. de açúcar
- 600 ml de água

MODO DE PREPARO

- Dissolver o açúcar na água antes de levar ao fogo
- Após levar ao fogo baixo e deixe ferver por 15 min. Não é necessário mexer
- O resultado deve ser uma calda bastante líquida e transparente
- Deixe esfriar e acrescentar a polpa de butiá
- Reserve



Carla Maicá



2º Parte - SORBETTO DE BUTIÁ COM CROCANTE DE COQUINHO

INGREDIENTES (CROCANTE)

- 100 gr. de açúcar
- 50 gr. de amêndoa de butiá

MODO DE PREPARO

- Para extrair a amêndoa do butiá é necessário secar os coquinhos ao sol ou no forno (100°C), pois fica mais fácil quebrar a casca - eles não devem torrar – apenas secar
- Para abrir os coquinhos utilize uma alicate, prenda o coquinho e bata com um martelo sobre ele. Retire as amêndoas, Pique-as de maneira grosseira.
- Reserve

3º Parte - SORBETTO DE BUTIÁ COM CROCANTE DE COQUINHO


MODO DE PREPARO

- Em uma panela coloque o açúcar e leve ao fogo baixo para caramelizar. Com uma colher mexa o açúcar para que dissolva de maneira uniforme, cuidando para não queimar. O ideal é um caramelo de cor clara, para não ficar com gosto amargo. Quando o caramelo estiver pronto retire do fogo e, imediatamente, acrescente as amêndoas de butiá picadas.
- Misture bem para que todas fiquem caramelizadas e espalhe, ainda quente, sobre papel alumínio untado com óleo.
- Deixe esfriar, retire do papel alumínio e pique essa placa crocante em pequenos pedaços



4º Parte - SORBETTO DE BUTIÁ COM CROCANTE DE COQUINHO

MODO DE PREPARO

- Na sorveteira coloque a calda de butiá e bata por aproximadamente 30 minutos. Quando a massa já estiver com a textura firme, acrescente o crocante, e bata mais 5 minutos.
 - Retire o sorbetto da sorveteira, coloque em um recipiente com tampa
 - Leve para o congelador por, no mínimo, 3 horas.
- 

GELEIA DE BUTIÁ

Por: Roberta Fantinel

INGREDIENTES

- 1kg de butiá (maduro)
- 1kg de açúcar cristal

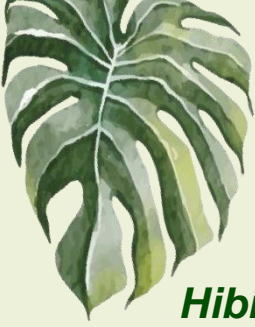
MODO DE PREPARO

- Lave e separe a polpa do butiá da semente.
- Coloque o butiá no liquidificador, em pequenas porções, com um pouco de água
- Coe
- Acrescentar em uma panela o suco do butiá coado e acrescente o açúcar
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo vez ou outra até atingir o ponto (consistência cremosa) e estará pronta
- Tempo de cozimento pode variar, ficando em torno de 40 minutos



Roberta Fantinel





HIBISCO

Hibiscus acetosella (Welw. Ex Hiern)

Família Botânica: malvaceae.

Usos: folhas e frutos.

Propagação: sementes e estaquia.

Características: espécie arbustiva de 1,5-3 metros de altura. As flores possuem tonalidade rosa-arroxeadada. Os fruto são no formato de cápsula.



ARROZ DE VINAGREIRA

Por: Ana Corrêa

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- 1 cebola roxa fatiada
- 2 colheres (de sopa) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 xícaras de folhas de hibisco
- 1 xícara de carne-seca dessalgada e desfiada

MODO DE PREPARO

Prepare o arroz:

- Refogue a cebola branca picada em 2 colheres de azeite. Junte a água fervente e o sal. Baixe o fogo e deixe cozinhar até a água secar.

Prepare a carne seca:

- Utilizando uma frigideira, refogue a carne seca no restante do azeite. Junte a cebola roxa, o alho, pimenta, folhas de hibisco. Refogue mais um pouco. Junte o refogado do hibisco e carne seca ao arroz. Misture. Experimente o sal e corrija se necessário.



Ana Corrêa



GELEIA DE VINAGREIRA

Por: Petit Chef

INGREDIENTES

- 1kg de cálices de frescos de vinagreira (sem sementes)
- 500gr. de açúcar cristal
- 500ml de água

MODO DE PREPARO


- Leve a água e o açúcar ao fogo em uma panela e deixe ferver até que o açúcar se dissolver. Junte os cálices de hibisco misture bem e assim que começar a ferver novamente abaixe o fogo. Cozinhe em fogo baixo mexendo vez ou outra. Quando a geleia estiver bem brilhante e com consistência cremosa estará pronta.

- **Observação:** se a geleia engrossar muito rapidamente e o hibisco ainda estiver com aspecto fibroso e não cremoso atrase o ponto, ou seja, acrescente mais um pouquinho (1/2 xícara) de água fria (vá colocando a água pelas bordas da panela) e deixe cozinhar mais um pouco até atingir o ponto desejado.



Petit Chef





ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata (Will.)

Família Botânica: cactaceae.

Usos: folhas, flores e frutos.

A frutificação ocorre nos meses de de junho a julho.

Propagação: sementes e estaquia.

Características: espécie trepadeira, com folhas suculentas na forma de ponta de lança. Possui espinhos que tem a forma de pequenos ganchos.



1º Parte: PURÊ DE ORA-PRO-NÓBIS

Por: Ana Sandim

INGREDIENTES

Purê:

- 4 batatas médias
- 2 colheres de manteiga
- Sal

INGREDIENTES

- Pesto:

- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis
- 4 dentes de alho
- 100 ml de azeite



Ana Sandim



2º Parte: PURÊ DE ORA-PRO-NÓBIS

MODO DE PREPARO

- Coloque as batatas para cozinhar até que elas apresentem uma consistência macia.
 - Lave as folhas de ora-pro-nóbis tomando cuidado em retirar todos os espinhos.
 - Ferva uma panela com água e escale as folhas por 3 minutos retirando da água quente e colocando em uma bacia com água fria com gelo. Escorra a água do ora-pro-nóbis.
- No processador (*mixer* ou liquidificador) bata as folhas de ora-pro-nóbis, comos dentes de alho e o azeite de boa qualidade. (Reserve).
- Após o cozimento das batatas, amasse-as com as duas colheres de manteiga e sal.
 - Em uma panela leve a mistura ao fogo médio e misture acrescentando o pesto. Desligue o fogo e acerte o sal.



Ana Sandim



1º Parte: VEGBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO COM ORA-PRO-NÓBIS

Por: Paulo Emílio

INGREDIENTES

- 200gr. de grão-de-bico cru
- 250gr. de farinha de mandioca
- 1 xícara (de chá) folhas de ora-pro-nóbis
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (de chá) de páprica
- 2 colheres (de chá) de *mix* de ervas
- sal e pimenta-do-reino a gosto



Paulo Emílio



2º Parte: VEGBÚGWER DE GRÃO-DE-BICO COM ORA-PRO-NÓBIS

MODO DE PREPARO

- Em um refratário grande colocar o grão-de-bico, cobrir com água e deixar em descanso por pelo menos 4 horas (de preferência de 8 a 12 horas)
- Lavar o grão-de-bico e levar ao fogo em uma panela de pressão por 10 minutos Depois de cozido, reservar a água do cozimento
- Lavar as folhas de ora-pro-nóbis, a cebola e o alho
- Processar todos os ingredientes com exceção da farinha. Transferir para um refratário. Colocar a farinha de mandioca aos poucos até dar o ponto de molde
- Modelar em formato de hambúrguer, grelhar ou assar
- Rendimento: 6 unidades de 150gr.

Morangos silvestres *Rubus rosaefolius*

Família Botânica: rosaceae.

Usos: frutos.

A frutificação ocorre nos meses de setembro a março.

Propagação: rizomas e sementes.

Características: espécie arbustiva e possui espinhos.



1º Parte: BOMBOM DE MORANGOS SILVESTRES NA TAÇA

Por: Roberta Fantinel

INGREDIENTES

1º Recheio:

- 1 caixa de leite condensado
- 2 caixa de creme de leite
- 100gr. de chocolate preto em barra ao leite ou meio amargo

2º Recheio:

- 1 caixa de leite condensado
- 2 caixa de creme de leite
- 100gr. de chocolate branco em barra ao leite ou meio amargo

INGREDIENTES

3º Recheio:

- Morangos silvestres

- 4º Cobertura:

Praliné de nozes:

- 150gr. de nozes
- 1 xícara de açúcar cristal



Roberta Fantinel



2º Parte: BOMBOM DE MORANGOS SILVESTRES NA TAÇA

MODO DE PREPARO

Recheios (1º e 2º):

- Coloque em uma panela o leite condensado, creme de leite (deve ser peneirado) e levar ao fogo médio a alto mexendo sempre, quando estiver quase pronto colocar o chocolate preto. Fazer esse mesmo processo separadamente para o chocolate branco.
- O ponto do creme é quanto fizer o “caminho do mar” na panela, ou seja, quando passar a colher e o creme está se dividindo (o creme não pode ficar duro). Após retirar do fogo e continuar mexendo para sair o calor e parar o cozimento.
- Retirar o creme da panela e colocar em um recipiente, tapar com um plástico filme (o plástico deve encostar no creme) para não criar película de água. Deixar esfriar.



3º Parte: BOMBOM DE MORANGOS SILVESTRES NA TAÇA

MODO DE PREPARO


Recheio (3º):

- Lavar bem os morangos silvestres e tirar o excesso de água.

Praliné de nozes:

- Colocar as nozes e o açúcar em um panela e ir mexendo até o açúcar derreter todo e ficar com um tom dourado. Assim que estiver dourado tirar do fogo e colocar em uma superfície molhada e espalharo *praliné*.

- Após esfriar quebrar o *praliné* de nozes





4º Parte: BOMBOM DE MORANGOS SILVESTRES NA TAÇA

MODO DE PREPARO

Montagem da taça:

- 1º camada: creme preto
- 2º camada: morangos silvestres
- 3º camada: creme branco
- 4º camada: morangos silvestres
- 5º camada: praliné de nozes
- Levar para a geladeira por 3 horas antes de servir.





Amora negra ***Morus nigra* (L.)**

Família Botânica: moraceae

Usos: frutos.

A frutificação ocorre de setembro a novembro.

Propagação: sementes e estacas.

Características: é uma árvore de 4 a 12 metros de altura. Os frutos são compostos por drupas de cor vermelha, que fica quase preta quando madura.



1º Parte: **CHEESECAKE LIGHT COM CALDA DE AMORA**

Por: Josephine Bistrô

INGREDIENTES

Calda de amora:

- 200ml de água
- 200gr. de adoçante
- 500gr. de amora

INGREDIENTES

Cheesecake:

- 600gr. de *cream cheese light*
- 4 ovos
- 2 colheres (de sopa) de adoçante para gastronomia
- 1 pacote de biscoito de água e sal
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 500 gr. de manteiga *light*



Josephine Bistrô



2º Parte: **CHEESECAKE LIGHT COM CALDA DE AMORA**

MODO DE PREPARO

Cheesecake:

Base:

- Bata o biscoito no liquidificador

Junte a farinha do biscoito com a manteiga derretida. Reserve

Recheio:

- Na batedeira, junte o *cream cheese*, o ovo, o adoçante, e a baunilha. Bata por 5 minutos
- Forre uma forma de fundo falso com farinha de biscoito com a manteiga
- Adicione o recheio e leve ao forno pré-aquecido a 200º por 30 minutos

MODO DE PREPARO

Calda de amora:

- Junte a água e o açúcar em uma panela e leve ao fogo brando, misturando sempre, até atingir consistência pastosa.
- Acrescente as amoras e mexa por uns 5 minutos
- Adicione a calda em cima do *cheesecake* - já cozido



BOLDO
***Plectranthus ornatus* (Codd.)**

Chá de boldo

MODO DE PREPARO

- Primeiramente ferva a água
- 1 colher de chá de folhas de boldo picados
- 150ml de água fervente e deixe descansar por 10 min.
- Coe e sirva



MACELA
***Achyrocline satureioides* (Lam.) DC**

Chá de macela

- Primeiramente ferva a água
- Adicione as flores da macela e deixe descansar por 10 min.
- Coe e sirva

Atenção

Conhecer a toxicidade, citotoxicidade, características fenológicas e físico-químicas das plantas consideradas como PANCs é essencial para uma alimentação segura.

Importante destacar que esta cartilha, não substitui a consulta a um especialista.

Saber identificar essas espécies é fundamental, dessa forma, use sempre o nome científico para o reconhecimento da planta, pois nomes populares podem vir a ocasionar confusão.

Em caso de dúvida, não consuma a planta.



REFERÊNCIAS

CORRÊA, Ana Alice Silveira. **Cozinhando com Panc Promovendo uma alimentação de qualidade e saudável.** 2018. Disponível em: <<https://www.sjc.sp.gov.br/media/31688/livro-de-receitas-plantas-e-alimentos-nao-convencionais-mod3.pdf>>. 10 de jul. de 2022.

EMILIO, Paulo. **Acervo Fotográfico.** 2020. Disponível em: <https://irp.cdn-website.com/63a687e5/files/uploaded/Culin%C3%A1ria_selvagem-2.pdf>. Acesso: 10 de jul. de 2022.

FANTINEL, Roberta Aparecida. **Acervo Pessoal.** 2022.

JOSEPHINE BISTRÔ. **Amora: os benefícios e receitas com a pequena fruta.** 2021. Disponível em: <<https://revistacasaedjardim.globo.com/Casa-e-Comida/Receitas/Doces/noticia/2015/07/cheesecake-light-com-calda-de-amora.html>>. Acesso: 10 de jul. de 2022.

KINUPP, Valdely Ferreira. LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil.** São Paulo: Reimpressão, 2015.

MAICÁ, Carla. **Acervo Fotográfico.** 2021. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/en/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1139773/butia-para-todos-os-gostos>>. Acesso: 10 de jul. de 2022. PETITCHEF. Disponível em: <<https://pt.petitchef.com/>>. Acesso: 10 de jul. de 2022.

SANDIM, Ana. **Ingredientes da vez – Aqueles que cozinham rindo e bebendo são mais felizes.** 2017. Disponível em: <http://ingredientedavez.com.br/pure-de-ora-pro-nobis/?fbclid=IwAR0y_OEIGsTC2Eek1JBtielYIWRbbx2Xlv4FxKmlNGwUrx_ajGNLLisjHg8>. 10 de jul. de 2022.