



XII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária –XII ETBCES

## ABC DAS PANC

Isabela da Silva Caldas Rodrigues 1<sup>1</sup>  
bela\_biologia@hotmail.com

Chego aqui pedindo licença  
Para das PANC falar  
E não é a galera do moicano  
Apesar da palavra rimar  
Venho contar de Plantas Alimentícias  
Hoje requisitadíssimas  
Senta aí, vou te contar

As Plantas Alimentícias Não Convencionais  
Ganharam a sigla PANC da Nutri Irany Atreche  
Batizadas a partir de muita pesquisa  
Sobre o que se pode comer sem avexe  
Valdely Knupp na Biologia  
Harry Lorenzi da Agronomia  
Na bíblia das PANC não se mexe

Mas para saber o que elas são  
E sem confusão entender

---

<sup>1</sup>Informações complementares: Fonoaudióloga, especialista em saúde coletiva, mestranda em farmácia, terapeuta integrativa, integrante do movimento Rede Afetiva de Pituacú.



**XII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária –XII ETBCES**

Falamos das plantas espontâneas  
Ou dos “Matos de se comer”  
Aqueles que os antigos usavam  
Com elas as vovós preparavam  
As delícias de se viver

O tempo passa depressa  
E com ele a modernização  
Tanta coisa padronizada  
Com a tal globalização  
Que hoje só 12 espécies de plantas comemos  
Das mais de 7 mil que temos  
No Brasil da diversificação

Só o trigo, a soja e o arroz  
Fazem 60% da comida mundial  
E com isso, haja monocultura  
Nas florestas estrago total  
Básicas fontes de proteína  
E com toda essa criação Divina  
Fome oculta da carência nutricional

O que define uma planta comestível é a cultura  
E vivemos na ecologia um imperialismo  
Pois o que não está no sistema hegemônico  
É desprezado sem juízo  
Nossos produtos todos estrangeiros



**XII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária –XII ETBCES**

E, de verdade, de brasileiros  
Só mandioca, açaí, amendoim pra ser precisa

E esse padrão alimentar  
Consome 70% das águas dos rios  
Acaba biodiversidade, gera transgenia  
E para nós o maior desafio  
Conter a mudança climática  
Que pede alteração drástica  
Não dá prá fingir que não viu

As PANC são plantas nativas  
Cheias de nutrientes e cura  
Conhecidas por povos tradicionais  
Preservadores da nossa cultura  
Segurança e soberania alimentar  
E nem dá trabalho plantar  
É a natureza mais pura!

Além de resistir a mudança climática  
As PANC melhoram a dieta casual  
Acrescentam nutrientes importantes  
Resistem a pragas de forma natural  
E fazem festa no paladar  
Tanta receita nem dá pra contar  
Na gastronomia melhoram o astral



## XII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária –XII ETBCES

Mas claro que há de se ter cuidado  
Não é só colher por ai  
Tem que conhecer a espécie da planta  
E o lugar onde se ir  
Pois pode ser perigoso ou confuso  
Saber qual a planta e seu uso  
Mas é pesquisar e descobrir

Ora-pro-nobis, Taioba, azedinha  
E a incrível Bertalha  
Em cada canto há sua PANC  
Em cada receita que não falha  
Experimente, incorpore no prato  
Será encantamento no ato  
E junte-se a nós na batalha

Pão de queijo com ora-pro-nobis  
Salada de Tamarillo  
Biscoito e pão de Araruta  
Nos chás elas dão logo brilho  
Charutinho de almeirão e capeba  
Uma salada com Beldroega  
Que tal empanar o peixinho?

Pois o conceito precisa mudar  
Precisamos aprender a viver



## XII Encontro de Turismo de Base Comunitária e Economia Solidária –XII ETBCES

Na gastronomia a sustentabilidade  
Com as PANC pode-se ter  
Criar receitas com plantas nativas  
Gastronomia ciência viva  
Com nossos matos crescer

A cada encontro unimos forças  
Estudando em áreas diversas  
Nutrição, Biologia, Agronomia  
Na Farmácia e no Turismo versa  
PANC tema que empodera  
A sustentabilidade que gera  
Economia gerada em festa

E se você ficou curiosa  
Se informe e venha conhecer  
Tanta receita gostosa e potente  
Na beleza da diversidade do ser  
Também nos artigos da Academia  
Unidos com a ancestralidade que guia  
E juntos vamos florescer!