



CIÊNCIA PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

DIVERSIDADE DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) NOS ASSENTAMENTOS DE MS

Luana Sales de Souza, Rita de Cássia Barbosa e Andréia Sangalli (LEDOC/FAIND/UFGD)

Tabela 1. Valor Nutricional das PANCs utilizadas na alimentação das famílias no Assentamento Tamakavi, Itaquiraí, MS e na Comunidade Joaquim das Neves- Grupo MST, Assentamento Itamarati, Ponta Porã, MS. UFGD, 2018.

PANC	VALOR NUTRICIONAL
Almeirão <i>Lactuca canadenses L.</i>	Rico em antioxidantes.
Banana <i>Musa x paradisiaca L.</i>	Possui concentrações elevadas de tanino, ácidos, flavonóides e antioxidante, rico em fibras, proteínas e minerais.
Batata-doce <i>Ipomoea batatas L. Lam.</i>	Fonte de vitaminas A, E, e C que é um excelente antioxidante, e do complexo B. Rica em minerais como magnésio, cálcio, ferro e fósforo.
Cara – Moela <i>Dioscorea bulbifera L.</i>	Chega a ter até 7% de proteína e 75% de amido, sendo rico em carboidratos e vitamina B como a B1 (Tiamina) e a B5 (Niacina), também é uma ótima fonte de fósforo.
Caruru <i>Amaranthus deflexus L.</i>	Os grãos são ricos em proteínas, comparáveis à caseira do leite, e as folhas, ricas em ferro, fósforo, potássio, e cálcio.
Feijão-guandu <i>Cajanus cajan (L) Huth</i>	Rico em proteínas, ferro, cálcio, vitaminas do complexo B, carboidratos e fibras. Fonte também de vitamina A, C, D, B6 e B12, rico em cálcio, magnésio, potássio, sódio.
Maxixe <i>Cucumis anguria L.</i>	Fonte de vitamina C, rico em minerais como potássio, cálcio, fósforo, cobre, ferro.
Ora-Pro-Nóbis <i>Pereskia grandifolia Haw.</i> <i>Pereskia aculeata Mill.</i>	Rica em vitaminas A, B e C, fibras, fósforo e fósforo.
Picão <i>Bidens pilosa L.</i>	Tem alto teor de ferro, zinco, cobre e tem potencial antioxidante.
Serralha <i>Sonchus oleraceus L.</i>	É fonte de vitaminas A, D e E.
Taioba <i>Xanthosoma taioba E. G. Gonç.</i>	As folhas são muito nutritivas, contem altos teores de fibras principalmente insolúveis, carotenóides, vitamina A, C, ferro, cálcio, potássio, fósforo e cobre.
Tansagem/Tanchagem <i>Plantago major L.</i>	Contêm fibras, potássio, cálcio, magnésio, sódio, fósforo, zinco e cobre, bem como vitaminas A, C e vitamina K.

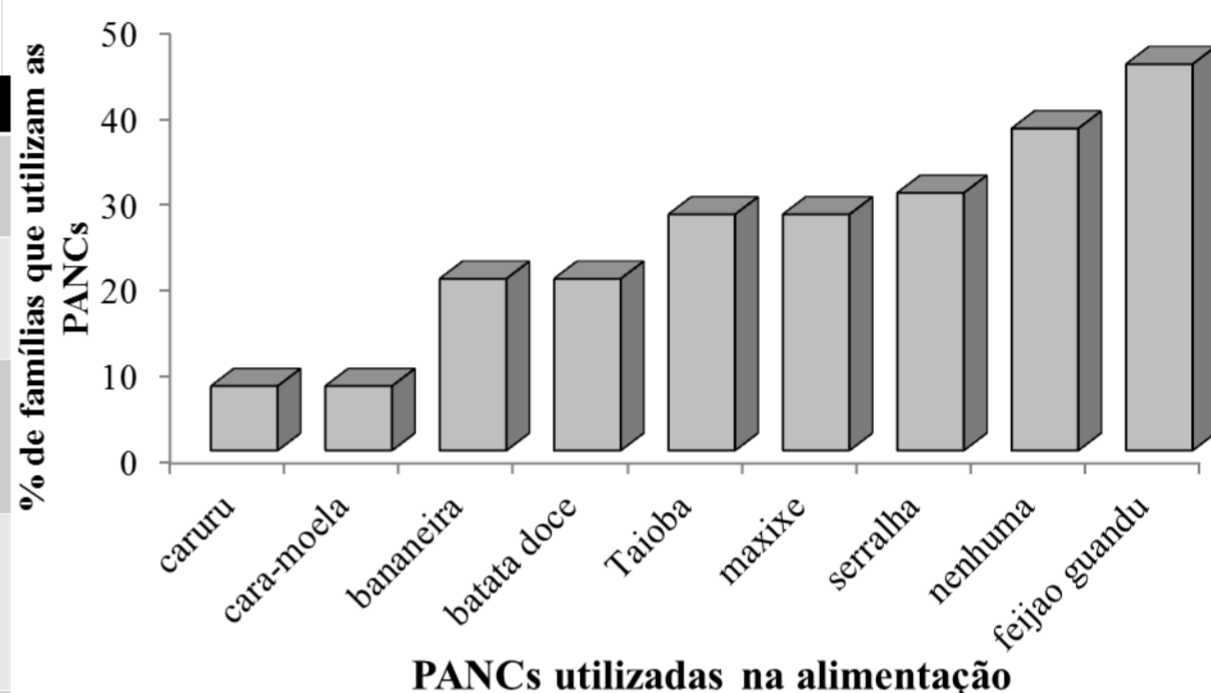


Figura 1. Espécie de PANCs consumidas por famílias assentadas no Assentamento Tamakavi, Itaquiraí, MS.

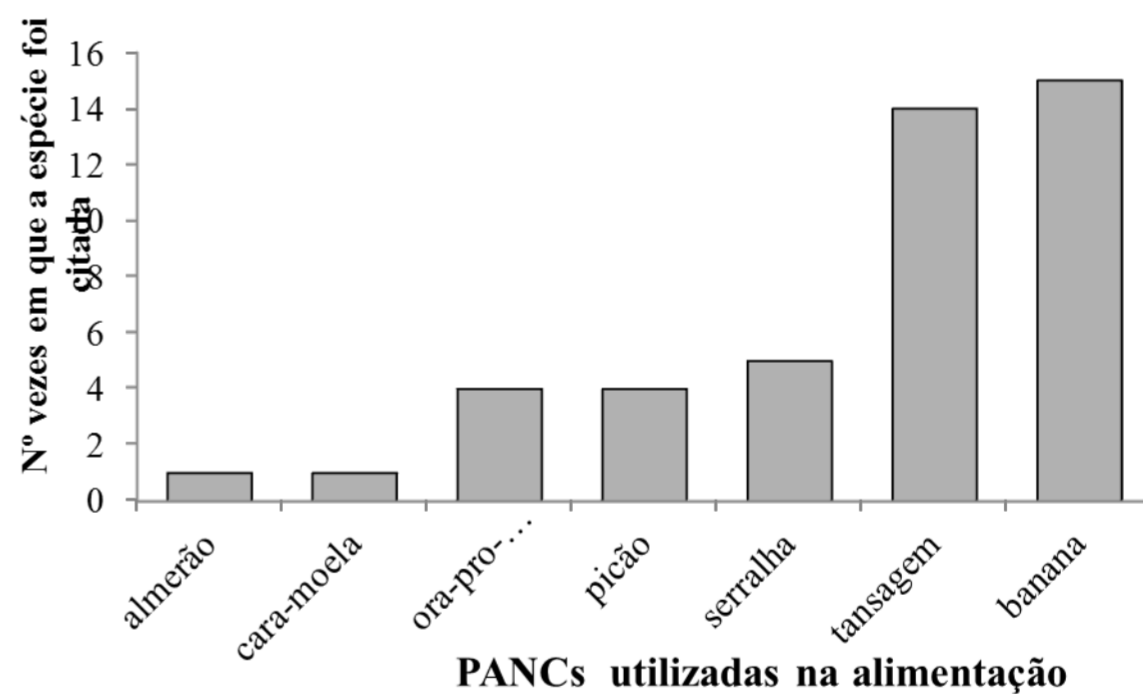


Figura 2. Espécies de PANCs consumidas pelas famílias assentadas na Comunidade Joaquim das Neves – Grupo MST, Assentamento Itamarati I, Ponta Porã, MS. 2018.



Cucumis anguria L.



Musa x paradisiaca L.



Cajanus cajan (L) Huth



Xanthosoma taioba E.G.Gonç.



Plantago major L.



Pereskia grandifolia Haw.