Você conhece estes alimentos?

Já ouviu falar das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs)? Estes alimentos podem ser cultivados e encontrados em **nossa região**, mas nem todos nós já tivemos a oportunidade de conhecê-los!

Cará Moela ou Cará do ar: é uma planta trepadeira que apresenta tubérculos aéreos que ficam "pendurados" nas folhas. Para ser consumido deve passar pelo processo de cocção e então pode ser utilizado em preparações como purê ou refogados.

Maná-Cubiu: é um fruto domesticado pelos índios e popularmente conhecido como tomate de índio, maná-cubiu, cubiu e kubiú. Seu fruto é consumido in natura ou na forma de geleias, compotas, polpa, sorvetes, molhos e temperos para preparações com peixe e frango.

Melão Andino: também conhecido como muricato e pepino doce, é uma fruta com sabor doce e um aroma característico. Pode ser consumido fresco, em preparações como suco ou, quando ainda verde, em saladas. Em nossa horta do campus temos dois pezinhos desta fruta!

Hortelã-Gordo: Também conhecido como hortelã do norte. Esta planta causa muita confusão, pois tem cara de boldo, nome de hortelã e cheiro de orégano. Pode ser utilizada como tempero, especialmente para carnes vermelhas e também é utilizada como planta medicinal, com propriedade anti-inflamatória e fungicida. Em nossa horta do campus também temos esta PANC!

Referências: KINUPP, V. F; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil**. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, Nova Odessa (SP), 2014.

SERENO *et al.* **CULTIVO DO MANÁ-CUBIU (Solanum sessiliflorum Dunal) NO LITORAL DO PARANÁ E SUA CONTEXTUALIZAÇÃO COM A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.** Divers@, Matinhos, v. 10, n. 2, p. 123-132, jul./dez. 2017.

EMBRAPA. Hortaliças não convencionais. **Muricato Hortaliça e Fruta**.

MATOS DE COMER. **Hortelã Gorda ou Hortelã do Norte**. 2016.