

**O POTENCIAL DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)
NA MELHORIA DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E NO
ENFRENTAMENTO DOS DESAFIOS AMBIENTAIS.**

Lucilla Ferraz Romero Ribeiro*

Professora orientadora: Fabiana Reis de Santana e Santos.

RESUMO: Este estudo examina o potencial das plantas alimentícias não convencionais (PANC) na promoção da segurança alimentar, nutricional e ambiental. O estudo utilizou uma abordagem qualitativa e exploratória, com referências bibliográficas, uma visita técnica à Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (APTA) Regional em Pindamonhangaba, uma entrevista com a idealizadora do projeto "Cozinhando com PANC" e realização de práticas educativas na Escola Técnica Estadual (ETEC) Cônego José Bento. De acordo com o estudo, as PANC têm alto valor nutricional, são adaptáveis a pequenos espaços e não requerem agrotóxicos, o que contribui para a criação de dietas variadas e sustentáveis. No entanto, reconhece que a falta de conscientização da população e a baixa presença dessas plantas no mercado representam desafios para sua popularização. A autora cria uma cartilha educativa sobre PANC que fornece uma ferramenta eficaz para a conscientização de alunos e da comunidade. Os resultados mostram que ações como oficinas, distribuição de mudas, sementes e materiais educativos fortalecem o uso de PANC e incentivam hábitos alimentares saudáveis. O estudo conclui que a integração de práticas agroecológicas, educação alimentar e valorização das PANC oferece uma estratégia concreta para enfrentar a insegurança alimentar e promover a sustentabilidade. Sugere a ampliação de políticas públicas e iniciativas educativas que incentivem o cultivo e o consumo dessas espécies, fortalecendo a agricultura familiar e a segurança alimentar.

Palavras-Chave: agroecologia; educação alimentar; plantas alimentícias não convencionais; segurança alimentar; sustentabilidade.

1. INTRODUÇÃO

Embora o Brasil abrigue 20% da biodiversidade global, a incorporação de alimentos nativos na alimentação dos brasileiros é restrita. Em 2022, a insegurança alimentar se agravou por causa da crise econômica, da pandemia de Covid-19 e do desmantelamento de políticas públicas, resultando em apenas 40% das famílias com acesso total à alimentação (OXFAM BRASIL, 2022). Ademais, o país é um dos que mais desperdiçam alimentos globalmente (ALENCAR, 2016), enquanto cerca de 33 milhões de brasileiros lutam para ter acesso à alimentação básica (OXFAM BRASIL, 2022).

Na atual situação de crise alimentar e ascensão de movimentos agroecológicos e ativistas pela alimentação, surge a discussão acerca das plantas negligenciadas, à medida que os costumes alimentares da população se concentram em poucas espécies. Refere-se às Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), que possuem grande capacidade nutracêutica e de transformação (REZENDE, et al., 2020).

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), podem prosperar em pequenos espaços sem a necessidade de pesticidas. Assim, retomar o consumo dessas hortaliças promove uma alimentação saudável, valorizando a cultura e o conhecimento locais e tornando acessíveis alimentos orgânicos, baratos e ricos em nutrientes (DURIGON et al., 2023).

Portanto, justifica-se a necessidade de investigar e organizar informações sobre as PANC, promovendo a conscientização sobre seus benefícios e sua inclusão na dieta diária.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste estudo é auxiliar na transformação do paradigma alimentar, resgatando a função das PANC na promoção da saúde, na garantia da segurança alimentar e no progresso sustentável.

1.1.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Analisar a eficácia das PANC para melhorar a nutrição da alimentação dos brasileiros;

Realizar análises de casos sobre a promoção da educação junto à população, com foco no uso das PANC;

Elaborar uma cartilha falando sobre os variados tipos de PANC existente na ETEC Cônego José Bento e suas respectivas vantagens.

2. REVISÃO TEÓRICA

2.1 DEFINIÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies vegetais que, apesar de seu potencial alimentício, ainda são pouco conhecidas, utilizadas ou comercializadas pela maioria da população. Essas plantas são frequentemente classificadas de maneira equivocada como "daninhas", "mato" ou "inços", por nascerem espontaneamente em áreas agrícolas ou urbanas, onde são removidas sem o devido reconhecimento de seu valor ecológico, nutricional e cultural (KINUPP; LORENZI, 2014).

Segundo Kinupp (2007), muitas dessas plantas são descartadas dos sistemas produtivos convencionais, mesmo tendo sido utilizadas por gerações anteriores. Biondo et al. (2018) acrescentam que as PANC incluem espécies cujas partes comestíveis não são convencionalmente reconhecidas como alimento, fato que contribui para sua exclusão dos hábitos alimentares atuais.

Estudos estimam que existam aproximadamente três mil espécies de PANC conhecidas no Brasil, muitas com grande potencial para a segurança alimentar e

nutricional, diversificação da dieta e promoção da agroecologia (LIBERATO; LIMA; SILVA, 2019). Conforme Jacob (2020), a definição do que é uma PANC depende do contexto cultural, geográfico e socioeconômico, podendo variar entre regiões e populações.

Sartori et al. (2020) destacam que muitas dessas espécies eram utilizadas tradicionalmente pelas populações indígenas, rurais e quilombolas, sendo parte da cultura alimentar antes mesmo da colonização portuguesa. No entanto, com a modernização da agricultura e da indústria alimentícia, essas plantas foram sendo gradualmente esquecidas e excluídas dos mercados formais.

Outro fator relevante é o chamado “analfabetismo botânico”, que se refere à falta de conhecimento popular sobre as espécies vegetais que nos cercam. De acordo com Kinupp e Lorenzi (2014), essa limitação impede que a população identifique e aproveite os recursos vegetais disponíveis de forma sustentável, contribuindo para o desperdício de biodiversidade e a dependência de alimentos industrializados e padronizados.

Portanto, resgatar o uso e o conhecimento das PANC é uma estratégia importante para valorizar a cultura alimentar regional, diversificar a produção de alimentos e promover práticas sustentáveis na agricultura familiar.

2.2 BENEFÍCIOS

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) apresentam uma ampla gama de benefícios nutricionais, ecológicos e sociais, sendo relevantes para a promoção da saúde humana, a diversificação alimentar e o fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. Diversas espécies estudadas apresentam composições mais ricas em minerais, vitaminas, fibras e compostos antioxidantes quando comparadas a hortaliças convencionais, o que lhes confere propriedades funcionais e nutraceuticas importantes (NASCIMENTO et al., 2021, p. 245).

Essas plantas podem ser utilizadas como alimentos funcionais ou medicamentos naturais, uma vez que os compostos bioativos presentes em suas estruturas — como polifenóis, flavonóides, carotenóides, ácidos graxos, ômega-3, genisteína,

entre outros — possuem potencial antioxidante, anti-inflamatório e preventivo de doenças crônicas (VIANA et al., 2015, p. 508).

A Figura 1 ilustra um exemplo dessas espécies: a planta conhecida como major-gomes (*Talinum paniculatum*), identificada em estágio adulto. Estudos apontam que essa PANC possui elevado valor nutricional, contendo minerais como ferro, fósforo, cálcio e zinco, além de vitamina C e fibras. Também apresenta compostos fenólicos e flavonoides associados à prevenção de enfermidades, sendo utilizada na medicina popular por suas propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias (CARVALHO, 2019; KELEN et al., 2015).

Figura 1: Planta espontânea do tipo major-gomes (*Talinum paniculatum*) em estágio adulto



Fonte: Jackie O'Dell, 2025

Biondo et al. (2018) ressaltam que a inclusão das PANC na alimentação contribui para uma dieta mais variada e completa, especialmente em um contexto onde poucas espécies vegetais dominam o mercado agrícola, promovendo padrões alimentares monótonos e carentes de determinados nutrientes essenciais.

No entanto, a baixa presença das PANC na alimentação cotidiana está diretamente ligada ao desconhecimento sobre suas potencialidades, à pouca oferta no comércio e à influência dos hábitos alimentares convencionais, além da concorrência com hortaliças padronizadas pela indústria alimentícia (KINUPP; LORENZI, 2014; SILVA et al., 2022).

Apesar desses desafios, estudos mostram que inúmeras PANC já possuem composição nutricional bem estabelecida e podem ser consumidas com segurança, o que reforça a importância de sua valorização e popularização, especialmente no âmbito da agroecologia, que promove a biodiversidade alimentar e o uso sustentável de recursos locais (JÚNIOR et al., 2019, p. 3).

2.3 PANC E AGROECOLOGIA

A agroecologia, enquanto ciência, prática e movimento, propõe a construção de sistemas agrícolas sustentáveis, baseados na valorização da biodiversidade, no uso racional dos recursos naturais e no fortalecimento do conhecimento tradicional. Nesse cenário, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) ocupam um papel estratégico por contribuírem para a conservação da biodiversidade e promoção da soberania alimentar (CAVALCANTE et al., 2024).

De acordo com Seifert Jr. e Durigon (2021), a promoção da sociobiodiversidade é um caminho viável para alcançar a segurança e soberania alimentar, principalmente frente às sucessivas crises globais. A diversidade de espécies vegetais, como as PANC, quando inserida em sistemas de base ecológica, permite maior resiliência produtiva, nutricional e cultural, sendo essencial à manutenção dos valores socioculturais e ao fortalecimento da agricultura familiar.

Essas características tornam as PANC elementos-chave para políticas públicas voltadas à saúde e à sustentabilidade alimentar.

Além disso, o reconhecimento das PANC como parte integrante da agroecologia tem se fortalecido em espaços de diálogo e construção coletiva do conhecimento, como o Congresso Brasileiro de Agroecologia e encontros de redes agroecológicas regionais. Nesses espaços, as PANC são compreendidas como recursos indispensáveis ao desenvolvimento agroecológico, por estarem integradas à cultura alimentar tradicional e à produção sustentável em pequena escala (SEIFERT JR.; DURIGON, 2021).

Por isso, a inserção das PANC nos sistemas agroecológicos representa uma estratégia eficaz para promover a diversidade produtiva, a saúde alimentar e o

empoderamento de comunidades rurais, contribuindo para o fortalecimento de um modelo agrícola mais justo, resiliente e sustentável.

2.4 RODA DE SABERES EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (ROSA)

A ROSA é uma iniciativa educativa que tem como objetivo promover o resgate do uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) como estratégia de fortalecimento da soberania e da segurança alimentar e nutricional. Desde 2017, o projeto vem sendo desenvolvido por meio de oficinas práticas que integram identificação botânica, cultivo, aspectos nutricionais, elaboração de receitas e degustação de pratos com base em PANC (CASTRO, 2022).

figura 2 - Engenheira Agrônoma Cristina M. Castro
apresentando a cartilha "ROSA" Roda de Saberes



fonte: autora, 2025

Na Figura 2, observa-se a engenheira agrônoma Cristina Maria de Castro apresentando a cartilha “ROSA – Roda de Saberes”, material que sintetiza os principais objetivos e práticas do projeto. Fruto da parceria entre a Prefeitura de Pindamonhangaba, a Secretaria de Saúde e a APTA Polo Regional do Vale do Paraíba, o ROSA configura-se como um espaço de troca de saberes entre profissionais da saúde, agricultores, nutricionistas e a população em geral. Ao longo das atividades, são abordados temas como hábitos alimentares, cultura alimentar

tradicional e estímulo ao consumo de alimentos orgânicos de baixo custo e alto valor nutricional (PEREIRA; CASTRO, 2019).

As oficinas do ROSA não apenas promovem o conhecimento sobre as PANC, mas também incentivam a prática agroecológica ao distribuir mudas e sementes, estimulando o cultivo doméstico dessas espécies. Essa abordagem facilita o acesso a alimentos saudáveis e fortalece o vínculo entre cultura, saúde e biodiversidade alimentar. O projeto conta com um banco de matrizes com cerca de 40 a 50 espécies, que variam conforme a sazonalidade, sendo essencial a correta identificação das plantas para evitar a ingestão de espécies tóxicas.

Além dos benefícios nutricionais e econômicos, o resgate do uso das PANC colabora na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade. O estímulo ao consumo dessas plantas está alinhado com a promoção da saúde pública, pois resgata a ideia de “comida de verdade”, cultivada em quintais e hortas, prática comum antes da modernização da indústria alimentícia (CASTRO, 2021).

Assim, o ROSA se destaca como um exemplo de ação intersetorial e comunitária que integra educação alimentar, agroecologia e valorização do patrimônio cultural alimentar, contribuindo de maneira efetiva para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

2.5 COZINHANDO COM PANC

A introdução das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) como estratégia de educação alimentar tem se mostrado uma alternativa eficaz no enfrentamento simultâneo de dois grandes desafios sociais: a insegurança alimentar e o aumento de doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Embora os índices de fome tenham apresentado redução nos últimos anos, houve um crescimento preocupante da obesidade, especialmente entre as populações de baixa renda (CORRÊA et al., 2019).

A Figura 3 apresenta a capa da cartilha “Oficina PANC – Cozinhando com PANC”, um dos materiais utilizados nas oficinas promovidas pelo projeto para incentivar o

uso dessas plantas na alimentação cotidiana. Nesse contexto, o projeto “*Cozinhando com PANC*” foi desenvolvido com o intuito de estimular a mudança de hábitos alimentares, promovendo o uso de ingredientes acessíveis, sustentáveis, ricos em nutrientes e, muitas vezes, encontrados no próprio ambiente local. Esses ingredientes são plantas que faziam parte da alimentação tradicional e que, por diversos motivos, foram esquecidas ou subutilizadas pela população (CORRÊA et al., 2019).

figura 3 - Capa da cartilha "Oficina PANC - Cozinhando com PANC, com logotipo da Prefeitura de São José dos Campos



fonte: Instituto Auá, 2023

A metodologia do projeto consistiu na realização de oficinas culinárias sazonais em diversas regiões da cidade de São José dos Campos (SP), com apoio da prefeitura municipal. Durante o ano de 2018, foram realizadas 16 oficinas em parceria com os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), nas quais foram apresentadas diversas espécies de PANC, acompanhadas de receitas práticas, demonstrações culinárias e distribuição de mudas e materiais informativos.

De acordo com a Chefe de cozinha e professora de gastronomia Ana Alice Correa, idealizadora do projeto, o contato com o público em feiras e oficinas revelou que a degustação por si só não era suficiente para promover uma mudança duradoura. Por isso, o projeto passou a incluir a entrega de livretos com receitas e orientações, além de mudas das plantas apresentadas, promovendo assim a autonomia dos participantes na incorporação das PANC ao seu cotidiano alimentar (CORREA et al., 2019).

As oficinas proporcionaram um espaço de troca de conhecimentos sobre alimentação saudável, cultura alimentar regional e sustentabilidade, incentivando o preparo doméstico de refeições com ingredientes naturais, variados e de baixo custo. A experiência reforça que o acesso à informação, aliado à prática e à experimentação culinária, pode resultar em melhorias significativas na qualidade de vida e saúde da população.

3. METODOLOGIA

Com o objetivo de investigar e organizar informações sobre as PANC e seu papel na promoção de uma alimentação saudável, sustentável e de fácil acesso, este estudo utilizou uma metodologia qualitativa e exploratória. A metodologia foi dividida nas seguintes fases:

3.1 LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

A pesquisa bibliográfica foi realizada utilizando as principais bases de dados acadêmicas, como o Google Acadêmico, SciELO, Portal de Periódicos da CAPES, livros acadêmicos e fontes secundárias, como relatórios de organizações como a Oxfam Brasil (2022) e sites.

Durante a pesquisa foi utilizada a palavra chave: "plantas alimentícias não convencionais", a qual teve como resultado:

Google Acadêmico foram encontrados 15 mil resultados.

SciELO foram encontrados 7 resultados.

Portal Periódicos 236 resultados

Também foram utilizados os livros e e-books:

"Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e *receitas ilustradas*" de Valdely Ferreira Kinupp e Harri Lorenzi

"Matos de Comer: Identificação de plantas comestíveis" de Guilherme Ranieri.

"Guia prático de PANC: Plantas Alimentícias Não Convencionais" de Guilherme Reis Ranieri. (e-book)

"Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC: resgatando a Soberania alimentar e nutricional" organizadores Valdirene Camatti Sartori [et al.].(e-book)

Como critério de seleção da bibliografia foram consideradas as referências que abordassem as PANC, seu potencial nutricional, seu papel na segurança alimentar, a crise alimentar no Brasil e o impacto das políticas governamentais no acesso à comida saudável. Também foram levadas em consideração as recomendações de movimentos agroecológicos e ativistas que incentivam a valorização das PANC.

3.2 VISITA TÉCNICA

No dia 21 de setembro de 2024, foi realizada uma visita na Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios (APTA) Regional em Pindamonhangaba-SP com a presença da engenheira agrônoma Cristina Maria de Castro, ali foi possível observar um projeto com o uso das PANC.

3.3 ENTREVISTA

Foi realizado no dia 10 de abril de 2025, através de ferramenta on line uma entrevista com a professora de gastronomia, chef de cozinha com especialização em cozinha brasileira e confeitaria e escritora Ana Alice Correa, reponsável pelo projeto "Cozinhando com PANC".

3.4 LEVANTAMENTO E CLASSIFICAÇÃO DAS PANC

Como parte do desenvolvimento, foram realizadas duas exposições e uma prática de campo na Escola Técnica Estadual Cônego José Bento, ao longo dos anos de 2024 e 2025. O objetivo foi trazer ao conhecimento dos alunos o que são as PANC e qual a importância delas para a segurança e soberania alimentar e nutricional.

O estudo também se concentrou no mapeamento e na classificação de diferentes tipos de PANC, considerando suas características nutricionais, medicinais e culinárias. De acordo com o perfil de PANC previamente estabelecido na literatura, foram selecionadas espécies de cultivo simples que prosperam em áreas reduzidas e sem o uso de pesticidas (DURIGON et al., 2023).

Técnicas de preparo: Foram observadas as diversas formas de preparo das PANC, destacando sua capacidade de diversificar dietas e incentivar hábitos alimentares saudáveis.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Para a análise de dados foi realizada uma avaliação quantitativa com base em dados secundários, incluindo informações sobre segurança alimentar, dados sobre escassez de alimentos no Brasil e estatísticas nutricionais vinculadas às preferências alimentares locais e orgânicas.

3.6 ELABORAÇÃO DA CARTILHA "PANC NA ETEC"

Entre as atividades práticas e educativas realizadas neste estudo, foi desenvolvida uma cartilha intitulada "PANC na ETEC Cônego José Bento", com o objetivo de tornar informações acessíveis e visuais sobre as principais plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) encontradas no ambiente escolar e em seu entorno.

As seguintes etapas foram seguidas no processo de desenvolvimento da cartilha:

Identificação e seleção das PANC: com o auxílio de referências bibliográficas especializadas e observação direta, diversas espécies de PANC foram identificadas na ETEC Cônego José Bento.

Coleta de informações: para cada planta escolhida, foram coletadas informações sobre seus nomes comum e científico, usos culinários, propriedades nutracêuticas e modos de preparo.

Este estudo combinou fontes bibliográficas (KINUPP; LORENZI, 2014; RANIERI, 2020; SARTORI et al., 2020) com conhecimento compartilhado.

A Figura 4 exibe a capa da cartilha “PANC na ETEC”, elaborada na plataforma Canva, que foi utilizada como ferramenta visual de apoio nas ações de conscientização e educação alimentar junto aos alunos.

Documentação fotográfica: sempre que possível, foram feitas fotos autorais das plantas, complementadas por imagens de domínio público ou de uso autorizado.

figura 4 - capa da cartilha "PANC na ETEC" elaborada no CANVA



fonte: elaborado pela
autora, 2025

figura 5 - página do Sumário da cartilha
"PANC na ETEC" elaborada no CANVA"

A página do sumário da cartilha "PANC na ETEC" possui um fundo verde claro. No topo, há um ícone de uma flor amarela com o título "Sumário" no centro. Abaixo do título, há uma lista de itens com seus respectivos números de página. Os itens são: Prefácio (05), Sobre a ETEC Cónego José Bento (06), Introdução (07), Cuidados no consumo de PANC (08), Agrilus-silagem (09), Anas peixe (10), Capuchinhos (11), Caramelo (12), Flanboyant (13), Ipe (14), Jaca-elé (15), Jaca-verde (16), Major-gomes (17), Malvestos (18), Micro-planta (19), Ora-pro-nobis (20), Pálida (21), Purpuraria (22), Pão-de-vaca (23), Pão-de-Mato (24) e Referências (25).

fonte: elaborado pela
autora, 2025

figura 6 - página com a identificação da planta espontânea "Agrião Selvagem" (*Drymaria cordata*) da cartilha "PANC na ETEC" elaborada no CANVA



fonte: elaborado pela
autora, 2025

A Figura 5 apresenta a página do sumário da cartilha, que organizou os conteúdos abordados de forma clara e didática, facilitando a navegação e a consulta pelos leitores.

Já a Figura 6 ilustra um exemplo de página interna da cartilha, com a identificação da planta espontânea “Agrião-selvagem” (*Drymaria cordata*), demonstrando como as informações foram dispostas visualmente para facilitar o reconhecimento e o uso das PANC pela comunidade escolar.

A cartilha foi estruturada com capa, contracapa, prefácio, sumário, introdução, conteúdo principal (cada PANC com sua identificação e uso), receitas sugestivas e referências bibliográficas.

Linguagem e design: visando facilitar a compreensão e incentivar o uso das PANC entre alunos e comunidade, priorizou-se uma linguagem simples, atrativa e didática com o uso de imagens e ilustrações.

4. RESULTADOS E DICUSSÃO

Os dados obtidos por meio da pesquisa bibliográfica, visita técnica, entrevista, atividades práticas e elaboração da cartilha demonstraram que as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) apresentam alto potencial para contribuir

para a segurança alimentar e nutricional, principalmente entre populações de baixa renda, além de apresentarem relevância ecológica e sociocultural.

Durante a visita técnica à APTA Regional de Pindamonhangaba, foi possível observar a aplicação prática do cultivo e uso das PANC, com destaque para o banco de matrizes, que possui mais de 40 espécies utilizadas em atividades educacionais e extensão com a população local. Este experimento demonstrou que o cultivo doméstico e o resgate do conhecimento tradicional são ferramentas eficazes para ampliar o acesso a alimentos saudáveis e promover a biodiversidade alimentar.

Uma entrevista com a chef Ana Alice Correa, idealizadora do projeto "Cozinhando com PANC", revelou que a simples introdução dessas plantas por meio de degustações e oficinas é insuficiente para estimular seu uso diário. Constatou-se que a disponibilidade de receitas, mudas e sementes foram cruciais para garantir a continuidade do uso de PANC nos lares. Isso reforça a importância de estratégias educativas que unam teoria e prática como forma de incentivar mudanças reais nos hábitos alimentares da população.

A análise das oficinas desenvolvidas na ETEC Cônego José Bento demonstrou um impacto positivo na conscientização dos alunos sobre a importância das PANC para a soberania e segurança alimentar e nutricional. Esses experimentos e prática de campo permitiram a identificação e classificação de espécies locais, como capuchinha, araruta, major-gomes, hibisco, cássia imperial, flamboiã e cambuci, destacando seus benefícios nutricionais, facilidade de cultivo e usos culinários.

Os dados reforçam os argumentos apresentados na revisão teórica de que as PANC são ricas em fibras, minerais e compostos bioativos, e podem auxiliar na prevenção de doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão (VIANA et al., 2015; NASCIMENTO et al., 2021). Além disso, destacam-se por apresentarem baixo custo e alto valor nutricional, o que contribui para a facilitação do acesso a alimentos saudáveis (CORREA et al., 2019).

No entanto, um dos principais obstáculos à popularização das PANC são o desconhecimento da população e a ausência dessas espécies nos circuitos tradicionais de comercialização. Dessa forma, os resultados demonstram que

políticas públicas e iniciativas educacionais que incentivem a agroecologia são cruciais para aumentar o uso e a conscientização sobre essas plantas.

Assim, a pesquisa demonstrou que as PANC, quando aliadas à educação alimentar e ao cultivo agroecológico, oferecem uma solução concreta para os desafios ambientais e alimentares atuais.

Além da prática de campo e exposições, o desenvolvimento da cartilha "PANC na ETEC Cônego José Bento" revelou-se uma ferramenta educacional eficaz para conscientizar e incentivar os alunos a utilizarem as PANC. A atividade de construção da cartilha fortaleceu o vínculo entre teoria e prática, permitindo que alunos e comunidade local participassem ativamente da identificação de espécies, da coleta de informações e do desenvolvimento de receitas. O material foi produzido para apoiar iniciativas de educação nutricional e alimentar, democratizando o conhecimento sobre as PANC e incentivando seu cultivo e consumo em ambientes familiares e educacionais. A experiência demonstra o valor de materiais educativos interativos e visualmente estimulantes para o aprimoramento da agroecologia e da segurança alimentar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou o papel das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na promoção da segurança alimentar e nutricional, especialmente em contextos de crise ambiental e socioeconômica. Suas qualidades nutricionais, ecológicas e culturais tornam-nas alternativas viáveis e sustentáveis para diversificar alimentação, reduzir a dependência de alimentos industrializados e valorizar saberes tradicionais. Apesar de seu potencial, o uso das PANC ainda é limitado devido ao desconhecimento da população e à ausência dessas espécies nos canais convencionais de comercialização. No entanto, ações educativas desenvolvidas – como oficinas, cartilhas e projetos de extensão – demonstraram ser ferramentas eficazes para sensibilizar a comunidade, promovendo o cultivo, o preparo e o consumo dessas plantas.

Conclui-se que a articulação entre PANC, agroecologia e educação alimentar representa um caminho promissor para enfrentar os desafios da insegurança alimentar, estimular a preservação ambiental e fortalecer a agricultura familiar. Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o mapeamento das PANC em diferentes regiões, explorem seu potencial econômico e incentivem a formulação de políticas públicas voltadas à sua inserção nos sistemas de produção e abastecimento alimentar.

6. REFERÊNCIAS

ALENCAR, Fernando Hélio. ***Insegurança alimentar e nutricional no Amazonas***. Manaus: Editora INPA, 2016. Disponível em: <https://repositorio.inpa.gov.br/handle/1/4693>. Acesso em: 10 jan. 2025.

BIONDO, Elaine et al. Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari, RS. ***Revista Eletrônica Científica da UERGS***, v. 4, n. 1, p. 61–90, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21674/2448-0479.41.61-90>. Acesso em: 12 jan. 2025.

CARVALHO, Terciliana Francielle França de et al. Utilização de *Amaranthus hybridus* como planta alimentícia não convencional. In: ***Anais Eletrônico do XI EPCC*** - Encontro Internacional de Produção Científica. Maringá (PR): UNICESUMAR, 2019. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/epcc2019/188348-UTILIZACAO-DE-AMARANTHUS-HYBRIDUS-COMO-PLANTA-ALIMENTICIA-NAO-CONVENCIONAL>. Acesso em: 16 maio 2025.

CASTRO, Cristina Maria de. PANC: pesquisadora da APTA fala sobre os estudos com Plantas Alimentícias Não Convencionais. ***PortalR3***, 3 mar. 2021. 1 vídeo (8:58

min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1Wnw5N1xyy4>. Acesso em: 30 maio 2025.

CASTRO, Cristina Maria de. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): importância no contexto da soberania e segurança alimentar e nutricional. In: **Anais do Seminário Rede Agroecológica Regional da APTA Regional**, 2022. p. 62–66. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/379655972>. Acesso em: 30 maio 2025.

CAVALCANTE, Larisse Maria de Azevedo et al. Subaproveitamento de plantas alimentícias não convencionais (PANC) na agricultura familiar. **Cadernos de Agroecologia**, v. 19, n. 1, p. 1, 2024. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/8524>. Acesso em: 21 maio 2025.

CORREA, Ana Alice et al. Práticas para melhoria da alimentação usando plantas alimentícias não convencionais. In: **Anais do IV Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar**, 2019, Goiânia. Anais eletrônicos... Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/enpssan-2019/trabalhos/praticas-para-melhoria-da-alimentacao-usando-plantas-alimenticias-nao-convencion?lang=pt-br>. Acesso em: 28 maio 2025.

DURIGON, Jaqueline; MADEIRA, Nuno Rodrigo; KINUPP, Valdely Ferreira. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): da construção de um conceito à promoção de sistemas de produção mais diversificados e resilientes. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/368561206>. Acesso em: 10 jan. 2025.

JACOB, Michele Cristine Medeiros. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **Demetra** (Rio de Janeiro), v. 15, n. 1, e43568, 2020. Disponível em: <https://www.e->

publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/44037/32150. Acesso em: 12 maio 2025.

KELEN, Marília Elisa Becker et al. (org.). ***Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas***. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p. il. color. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>. Acesso em: 17 maio 2025.

KINUPP, Valdely Ferreira. ***Plantas alimentícias não convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS***. Porto Alegre: UFRGS, 2007. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12870>. Acesso em: 12 jan. 2025.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harry. ***Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas***. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014. (livro)

LIBERATO, Priscila da Silva; LIMA, Danielly Vasconcelos Travassos; SILVA, Geuba Maria Bernardo da. PANCs: plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. ***Environ. Smoke***, João Pessoa, v. 8, n. 2, p. 3–5, 2019. Disponível em: <https://environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64>. Acesso em: 12 maio 2025.

NASCIMENTO, Michele et al. Avaliação da composição nutricional, teor polifenólico e atividade antioxidante de diferentes espécies da família Urticaceae. ***Revista Internacional de Ciências***, v. 11, n. 2, p. 243–260, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/ric.2021.53579>. Acesso em: 14 maio 2025.

OXFAM BRASIL. ***Olhe para a fome 2022***. Brasil: Oxfam Brasil, 2022. Disponível em: <https://oxfam.org.br/especiais/olhe-para-a-fome-2022/>. Acesso em: 10 jan. 2025.

PEREIRA, Denise Napier; CASTRO, C. M. **Saberes e práticas sobre alimentação saudável**: a experiência do ROSA: Roda de Saberes. In: Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, 4., 2019, Goiânia. Anais eletrônicos... Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/enpssan-2019>. Acesso em: 28 maio 2025.

PEREIRA, Denise Napier; CASTRO, Cristina Maria. Saberes e práticas sobre alimentação saudável: a experiência do ROSA: Roda de Saberes. In: **Anais do IV Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar**, 2019, Goiânia. Anais eletrônicos... Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/enpssan-2019/trabalhos/saberes-e-praticas-sobre-alimentacao-saudavel-a-experiencia-do-rosa-roda-de-sabe?lang=pt-br>. Acesso em: 28 maio 2025.

REZENDE, Jaqueline Ogliári. **Consumo de PANC e sua aproximação com a soberania alimentar**: acesso a Plantas Alimentícias Não Convencionais em feiras orgânicas de São Paulo. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Disponível em: https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/a0863cb4-7f26-47e6-aab4-70429dd6a661/2020_JaquelineOgliariRezende_TGI.pdf. Acesso em: 10 jan. 2025.

SARTORI, Valdirene Camatti et al. **Plantas alimentícias não convencionais – PANC**: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, RS: Educs, 2020. 118 p. Disponível em: <https://ucs.br/educs/livro/plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc-resgatando-a-soberania-alimentar-e-nutricional/>. Acesso em: 13 maio 2025.

SEIFERT JR, Carlos Alberto; DURIGON, Jaqueline. ***Sociobiodiversidade como o caminho à soberania alimentar em sucessivas crises globais***. Democracia e Direitos Fundamentais, 2021. Disponível em: <https://direitosfundamentais.org.br/sociobiodiversidade-como-o-caminho-a-soberania-alimentar-em-sucessivas-crises-globais/>. Acesso em: 27 maio 2025.

SILVA, Alex; SILVA, Amanda de Jesus; BENEVIDES, Clícia Maria de Jesus. Revisão sistemática sobre PANC no Brasil: aspectos nutricionais e medicinais. Scientia: ***Revista Científica Multidisciplinar***, v. 7, n. 1, p. 132–151, 2022. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/scientia/article/view/13034>. Acesso em: 17 maio 2025.

VIANA, Mayara M. S. et al. Composição fitoquímica e potencial antioxidante de hortaliças não convencionais. ***Horticultura Brasileira***, v. 33, n. 4, p. 504–600, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-053620150000400016>. Acesso em: 16 maio 2025.