



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
PPPG - PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS E  
GESTÃO EDUCACIONAL  
MESTRADO PROFISSIONAL  
LP2 - GESTÃO PEDAGÓGICA E CONTEXTOS EDUCATIVOS

**MARA JANETE FOGGIATO**

PRODUTO FINAL

**CARTILHA: A NATUREZA E SUAS SURPRESAS PANCS**

SANTA MARIA, RS  
2025

# **1 A NATUREZA E SUAS SURPRESAS PANCS.**

No contexto do mestrado profissional, as pesquisas realizadas visam também ao desenvolvimento de um produto resultante do nosso estudo que traduza, de forma prática, parte dos resultados obtidos neste percurso. Dessa forma, com o propósito de socializar o conhecimento construído e compartilhar os resultados com o público-alvo desta pesquisa, contemplando as investigações realizadas, foi elaborada uma cartilha, resultante como “Produto Final” desta pesquisa.

## **1.1 DEMONSTRAÇÃO**

A cartilha intitulada “A Natureza e Suas Surpresas PANCS” tem como objetivo despertar o interesse pelo reconhecimento, valorização e uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS), incentivando o consumo de alimentos mais naturais, além de promover o vínculo entre a comunidade escolar e o meio ambiente.

Esta cartilha será impressa em papel A4, com impressão em ambas as faces (frente e verso). O material será dobrado duas vezes, resultando em um livreto com 12 páginas. Essa configuração possibilita uma apresentação compacta, de fácil manuseio e leitura, favorecendo a organização das informações de forma didática e acessível ao público alvo. Em sua capa o material apresenta um chamamento ao tema, com o intuito de instigar a curiosidade de quem lê, convidando para conhecer as PANCS presentes na natureza. Na sequência, é apresentado o autor do termo PANCS, Valdely Kinupp, destacando a importância de conhecer e identificar as espécies vegetais para poder utilizá-las. O texto também reforça a relevância de buscar, na natureza, alternativas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Nas páginas internas da cartilha, também encontram-se descritas as Plantas Alimentícias Não Convencionais identificadas e catalogadas no espaço escolar, acompanhadas de informações sobre suas características, benefícios nutricionais e possibilidades de uso culinário. O material inclui ainda sugestões de receitas elaboradas com algumas dessas plantas, de modo a incentivar a experimentação e o aproveitamento integral dos alimentos. Ainda há um destaque especial, quanto a importância de saber reconhecer as PANCS antes de consumir, orientando o leitor a buscar fontes confiáveis para identificar as PANCS comestíveis.

O público-alvo da cartilha compreende a equipe escolar, a comunidade local e as cozinheiras da instituição, que poderão utilizar o material como referência para práticas alimentares mais conscientes e diversificadas.

A entrega da cartilha foi organizada em diálogo com a equipe diretiva da escola e será lançada no início do próximo ano letivo, devido às demandas e encerramentos de atividades do final deste ano. Assim, a apresentação do material à comunidade escolar será realizada pelos estudantes participantes da pesquisa, com o apoio desta pesquisadora e do professor regente, durante a primeira reunião de pais e mães de 2026, prevista para o mês de março.

Espera-se que o material contribua para o fortalecimento das ações educativas da escola e para o desenvolvimento de práticas mais saudáveis, conscientes e integradas à natureza, contribuindo assim com uma educação libertadora a partir da agroecologia.

---

**Segue modelo da cartilha:**

**Link de acesso:**

< [Cartilha Mara - Cartaz](#) >



## SOBRE AS PANCs

VOCÊ SABIA, que muitas das plantas que nascem em nossos quintais e hortas, como vegetais, caules, sementes e folhas, podem ser consumidas?

Estas plantas podem enriquecer nosso cardápio diário, contribuindo para nossas deficiências nutricionais e para uma melhor qualidade de vida.

Poder identificar estas plantas em meio a tantas outras que existem em nossos espaços de circulação, é fundamental para podermos fazer bom uso delas.

EXISTEM MUITAS ESPÉCIES DE PANCs EM NOSSO PAÍS, PORÉM, ALGUMAS DESSAS PLANTAS QUE EM UMA DETERMINADA REGIÃO SÃO CULTIVADAS E CONSUMIDAS JÁ EM OUTRA NÃO, PODEM SER CONSIDERADAS PANCs (plantas alimentícias não convencionais).

Quando optamos por alimentos que estão disponíveis em nosso meio sociocultural, vamos aos poucos colaborando com a preservação dos recursos naturais de nosso planeta. É no momento em que deixamos de comprar alimentos industrializados estamos colaborando com um meio ambiente mais equilibrado e com a sustentabilidade dos recursos naturais.

“O não consumismo é a busca e o caminho por autonomia e soberania alimentar”.

## CONHECENDO as PANCs

Algumas PANCs encontradas na Escola José Paim de Oliveira

### ALMEIRÃO-DO-CAMPO / HYPOCHAERIS RADICAL. PLANTAGO MAJOR



Rico em fibras, vitamina A e niacina e nutrientes. Ajuda a combater a prisão de ventre, fortalecer o sistema imunológico e previne o envelhecimento precoce. As folhas são lisas, serradas largas ou estreitas; com sabor que varia de amargo para mais suave. Pode ser consumido cru ou cozido em saladas, refogados, ensopados, e tortas.

### TRAPOERABA AZUL - Commelina benghalensis.



É rica em fibras, vitaminas A e C, cálcio e ferro. Suas propriedades antioxidantes combatem o estresse oxidativo, fortalece o sistema imunológico e protege contra doenças crônicas. Possui alto teor de fibras. Pode ser utilizada em saladas, sucos verdes e refogados.

## CONHECENDO as PANCs

### LÍNGUA-DE-VACA / RUMEX CRISTATUS



Rica em propriedades que protegem nosso corpo de diversas doenças. Também conhecida como maria-gorda, erva-gorda, fura-tacho, inhã-gome, espinafre de java e do suriname, brejo. Possui ação antitumoral, anti-hipertensiva, anti-herpética, desobstruente, diurética, emenagoga, sedativa, tônica e vulnerária, pode ser aproveitada na forma de chá, para Afeções das vias urinárias, Catarro, Doenças de pele, Dores de cabeça e musculares, Feridas, Insônia, Obstrução intestinal, Tosse, Tumores linfáticos, Úlcera entre outros. Pode ser usada para preparo de saladas, pratos refogados ou ainda um chá.

### BELDROEGA/PEQUENA - PORTULACA OLERACEA



Herbácea suculenta com propriedades nutricionais e medicinais. Rica em ácidos graxos ômega-3, vitaminas, minerais e antioxidantes. Ajuda a controlar a diabetes, proteger contra o estresse oxidativo, alivia inflamação da artrite, combate infecções bacterianas e prevenir doenças cardiovasculares.

## CONHECENDO as PANCs

### CREPE-DO-JAPÃO / ALFACE DO BREJO



Rico em nutrientes e vitaminas A, C, E, e minerais como potássio, ferro, carotenoides, fibras e antioxidantes. Indicado para afeções na garganta, é anti bactericida, antiviral, combate alergias, purifica o sangue, é diurético e combate diarreia, gases, afeções dos rins e fígado, vômito, diabetes, hipertensão. Antioxidante, combatendo radicais livres, envelhecimento precoce, câncer e doenças crônicas. Pode ser usado in natura e em refogados, sopas, saladas ou sucos.

### TANSAGEM/TANCHAGEM/ PLANTAGO MAJOR



Rica em flavonoides, alcaloides, terpenoides, iridóides e mucilagenos, possui propriedades antibacterianas, antivirais e anti-inflamatórias. Planta medicinal que pode ser usada para auxiliar no tratamento de inflamações das vias aéreas e tubo digestivo. Previne úlceras, diarreia e ajuda a controlar o diabetes. As partes mais utilizadas são as folhas e sementes, para fazer compressas para colocar na pele que ajuda a cicatrizar feridas.

## CONHECENDO as PANCs

### CARURU/VERDE - AMARANTHUS VIRIDIS



Rico em fibras, cálcio, magnésio e manganês, essenciais para a formação e manutenção da saúde dos ossos e dentes, ajuda prevenir osteoporose. Conhecida como brejo, amaranth brasileiro, tem sabor parecido com espinafre. Suas folhas sementes sempre devem ser usadas cozidas ou refogadas.

### ORA-PRO-NOBIS - PERESKIA ACULEATA



Planta nativa da América do Sul, conhecida por carne dos pássaros, suas folhas são suculentas e nutritivas, ricas em proteínas, fibras, vitaminas e minerais essenciais. Utilizadas na culinária e na medicina tradicional, excelente opção para vegetarianos e veganos, possui propriedades antioxidantes e contribui para a saúde digestiva. Podem ser consumidas cruas ou cozidas.

### DENTE-DE-LEÃO - TARAXACUM OFFICINALE



Rica em vitaminas, inulina, fitosteróis, aminoácidos e minerais, possui diversos benefícios para a saúde, proteger na regeneração do fígado, previne doenças no coração. Estimula a perda de peso, ajuda a controlar a diabetes, favorece a saúde gastrointestinal, auxiliar no tratamento da hepatite e fibrose cística. Pode ser consumido em chás, saladas ou sucos.

## ALGUMAS RECEITAS

**SALADA DE TRAPOERABA:** Misturar pétalas frescas de traçoeraba com pepino, tomate e abacate. Regar com um molho leve de limão e azeite.

**PIZZA DE LEGUMES COM CARURU:** Ingredientes: Massa: 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de água morna, 1 colher de sopa de margarina, 10 g de fermento biológico, sal a gosto. RECHEIO: Cobertura de queijo ralado, cenoura ralada ou fatias finas, beterraba ralada fina, abobrinha ralada, Caruru refogado, sal e orégano a gosto. Obs. o caruru precisa ser refogado antes de colocar na pizza). Leve ao forno e asse por 15 minutos.

**PIZZA DE FLORES**  
RECHEIO: Queijo a gosto, brócolis, couve flor, pétalas de TRAPOEBA AZUL, pétalas de girassol e orégano.

### ARROZ COM BERDUEGA.

Ingredientes: 1xíc. arroz, 3 colheres de óleo, 1 xic. de beldroega picada (caule e folhas) e sal. Modo de fazer: Refogue o arroz e beldroega, coloque o sal e 2 xic. de água. Deixe cozinhar em fogo baixo.

## Sobre a autora:

MARA JANETE FOGGIATO

Mestranda do Programa de Pós Graduação em Políticas Públicas e Gestão Educacional - PPPG UFSM. Agricultora, Pedagoga pela Universidade Federal de Santa Maria. Pós graduação em Neuropsicopedagogia clínica e Psicopedagogia clínica e institucional pela Faculdade Dom Alberto.

ALTO DAS PALMEIRAS - SÃO VALENTIM  
SANTA MARIA/RS - 2025.

ESTE ESTUDO FOI REALIZADO EM UMA ESCOLA DO CAMPUS LOCALIZADA NA ESTRADA CIRQUELO DA ROCHA, LOCALIDADE DE ALTO DAS PALMEIRAS, NO 2º DISTRITO SÃO VALENTIM DO MUNICÍPIO DE SANTA MARIA/RS.



ESTA CARTILHA É PRODUTO DA PESQUISA DE MESTRADO PROFISSIONAL DA ACADÊMICA MARA JANETE FOGGIATO, DESENVOLVIDA A PARTIR DOS ESTUDOS REALIZADOS NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL JOSÉ PAIM DE OLIVEIRA, JUNTO À TURMA DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL, SOB A REGÊNCIA DO PROFESSOR JOSÉ EMILTO DA SILVA BRAZ, NO ANO DE 2024.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA.  
PPPG - PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS E GESTÃO EDUCACIONAL - MESTRADO PROFISSIONAL  
E-mail: marajanete.foggiato@gmail  
WhatsApp (55) 999950550.