



## **Panc's: Plantas Alimentícias Não Convencionais, consumo consciente e nutrição na escola de Ensino Fundamental. Ações de pesquisa, ensino e extensão voltados para a sociedade**

**Fernanda de Figueiredo Ferreira<sup>1</sup>**

**Anelise Levay Murari<sup>2</sup>**

**Amanda Moraes de Liz<sup>3</sup>**

### **RESUMO**

A sigla PANC significa *Plantas Alimentícias Não Convencionais* e abrange todas as plantas que poderíamos comer e não comemos. Este termo surgiu em 2008 pelo biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp, sendo o seu cultivo espontâneo ou cultivado, desde que não seja em larga escala, nativas ou exóticas que não fazem parte do nosso cardápio habitual. Estima-se que no Brasil pelo menos 10% da flora nativa (4 a 5 mil espécies) sejam alimentícias. A alimentação é tão importante que existe uma ciência que é especializada no assunto: Nutrição. A atividade teve como objetivo inserir práticas informativas sobre alimentação não-convencional e o cultivo de plantas PANC com crianças na faixa etária de 10 a 12 anos. As oficinas foram projetadas para serem realizadas em escolas do município. Na apresentação do tema utilizaram-se conteúdos sobre a importância de uma alimentação balanceada e o uso das PANC, bem como seu cultivo e algumas amostras e sementes, entre elas, citam-se: Almeirão-do-campo (*Hypochaeris chillensis*), Begônia (*Begonia cucullata*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), etc. Na oficina foram trabalhados os cuidados com o manejo das plantas e suas propriedades nutricionais, pode-se trabalhar de maneira exploratória com as plantas, observar o conhecimento, os possíveis usos e o desenvolvimento de um material informativo para informar a comunidade escolar sobre as PANC e seus benefícios na alimentação cotidiana.

**Palavras-chave:** Plantas PANC; Alimentação Balanceada; Cultivo; Crianças; Nutrição.

### **INTRODUÇÃO**

Em meio ao século XXI existe oferta suficiente para alimentar toda a humanidade, entretanto, convive-se com a fome, a mal nutrição, doenças e a insatisfação de consumidores e agricultores (GAZOLLA E SCHNEIDER, 2017). Dialogam com essa sistemática a pouca diversidade alimentar e nutricional de grande parte da população.

O Brasil apresenta uma grande biodiversidade de espécies da flora e fauna silvestres. Dentre as espécies frutíferas e hortaliças nativas, além das cultivadas ou naturalizadas, têm-se uma ampla variedade e riqueza alimentar e nutricional. De

<sup>1</sup> Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Extensão Rural, UFSM e-mail [fefiferreira@gmail.com](mailto:fefiferreira@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Farmacologia, Professora Colaboradora no Colégio Politécnico da UFSM, UFSM, e-mail [anelise.murari@ufsm.br](mailto:anelise.murari@ufsm.br)

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Pedagogia, UFSM, e-mail [amandamoraesdeliz@yahoo.com.br](mailto:amandamoraesdeliz@yahoo.com.br)



modo que se questiona, o que fazemos com agrobiodiversidade conhecida internacionalmente em nosso país?

Nesse sentido, buscam-se conhecer parte desse universo da flora brasileira, procurando identificar as plantas regionais menos conhecidas e que muitas vezes são chamadas de "exóticas". Nessa linha de raciocínio, tem-se um amplo estudo sobre as PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais são plantas espontâneas ou silvestres, que muitas vezes parecem mato, ou ervas daninhas, porém várias delas são comestíveis e ricas em nutrientes, e contribuem muito para ampliar a variedade nutricional do cardápio diário, incrementando diversos pratos.

Atenta-se para algumas espécies que carregam essa biodiversidade, sem com isso ter a pretensão de enumerar espécies-chave, o que remete a devida importância das pesquisas na identificação de novos elementos nutricionais, princípios ativos, manejos sustentáveis e cultivos de espécies nativas úteis à sociedade e que possam contribuir com melhores padrões alimentares e níveis de saúde em longo prazo.

Estudos de Kinupp, (2007) vem atuando fortemente na divulgação dessa riqueza alimentar tão disponível em nosso país, e ao mesmo tempo tão desconhecida. Desse modo, é possível encontrar hortaliças, frutas, tubérculos, folhas e/ou extratos que possuem funcionalidades alimentícias, mas não são utilizadas dessa forma. Tem-se como exemplo, a entrevista com este autor, onde se faz um recorte:

O RS, mesmo sendo considerado um dos celeiros do Brasil, não está adaptado a futuras mudanças climáticas - e vários estudos internacionais vêm mostrando que as plantas regionais, as ditas plantas "daninhas", as plantas espontâneas, são muito mais adaptadas [até por rotas metabólicas e fisiológicas diferentes] ao aumento do gás carbônico e da temperatura no ar, em comparação com as commodities agrícolas. Não estamos preparados para catástrofes e desastres ambientais, porque as pessoas não sabem mais o que comer do seu quintal. E isso é um ciclo vicioso. As crianças deveriam aprender desde cedo nas escolas que existem milhares de plantas que podemos comer. Isso deve ser rotineiro, para que as pessoas deixem de encarar como comportamento de pobre que está passando por carência ou comida para porco [...] (Entrevista Kinupp, 2010 – Coletivo Catarse)

Nessa perspectiva, enriquecer a alimentação dos alunos, o processo de aprendizado, as relações humanas e criar diferentes interfaces de estímulo do alimento e da importância de manter uma qualidade nutricional diária, sejam com



brincadeiras, descobertas, provocações alimentares, inserindo novas receitas e formas de (re)conhecer o alimento.

De maneira que os cuidados com a saúde sejam expandidos para além de uma visão nutricional, mas que abarque a importância consciential do cultivo de variadas espécies, consubstanciadas com a preservação da agrobiodiversidade. O presente trabalho explora desenvolver ações de extensão voltadas ao ensino, à pesquisa e a extensão de plantas não convencionais conhecidas e desconhecidas da comunidade escolar municipal que visam dialogar com proposições de mudanças no cardápio individual e coletivo, inserindo novos alimentos a partir da horta escolar.

Ademais, as PANC podem ser propulsoras de conhecimento com outras temáticas, através da aproximação e integração com diferentes culturas, os conhecimentos populares, conectando as diferentes formas de uso e preparo dos alimentos, bem como as maneiras tradicionais de plantio e manejo, épocas de colheita e usos múltiplos.

Nessa perspectiva, dialoga com trabalhos de Wiggers et al. (2018) que tem como fim integrar uma alimentação de subsistência a uma maior variabilidade nutricional, baseada em princípios da sustentabilidade agroecológica, adotando práticas agrícolas que contribuam com a preservação e resgate da biodiversidade.

A atividade de pesquisa, ensino e extensão têm como proposta chamar atenção à diversidade alimentar a partir das plantas não convencionais (PANC) que podem ser ambientada ao universo infantil como prática e desenvolvimento de novos hábitos alimentares tanto no autocuidado quanto no cuidado e relação com a natureza.

Desta forma, o projeto inicial está pautado no Projeto PANC elaborado pela nutricionista Irany Arteche para assentados do MST/RS e promovido pela Superintendência da CONAB/PNUD, com oficinas e vídeos ministrados pelo biólogo Valdely Kynupp, bem como o projeto *Viva a Agroecologia* que embasa o “Guia Prático das PANC” voltados à horta escolares, que disponibiliza material pedagógico como vídeos, cartilha e banner que pode ser impresso, podendo ser encontradas espécies regionais do Rio Grande do Sul.

Estudos de Kinupp, (2014) têm se tornado referência quanto à identificação, à importância dos aspectos nutricionais, além de trabalhar com diferentes receitas e



preparos das mais variadas espécies, o que aos olhares curiosos e investigativos das crianças, pode significar um leque de possibilidades ao despertar novos hábitos e sabores alimentares. Assim, a visualização e a compreensão de que determinados tipos de flores podem também ser alimento e remédio, denota que à um estímulo crescente à questão de Soberania Alimentar e Nutricional.

Neste sentido, o trabalho teve como objetivo inserir práticas informativas sobre alimentação não-convencional e o cultivo de plantas PANC com crianças na faixa etária de 10 a 12 anos. As oficinas foram propostas em escolas do município e da rede privada, entretanto, as etapas inicializadas foram com a escola municipal. Na apresentação do tema foi realizada inicialmente a sensibilização com o corpo docente, apresentando parte do material pedagógico, além de algumas espécies para degustação, com o intuito de adequar a sensibilidade dos alunos.

De modo que, referenciado nos trabalhos de WIGGERS et. al (2018), onde esses autores partem do pressuposto que os conhecimentos oferecidos e a capacidade de assimilação por parte das crianças é maior, torna-se relevante o incentivo ao desenvolvimento de hábitos alimentares corretos e saudáveis.

Nesse sentido, a escola e os responsáveis pelas crianças tem papel fundamental, pois é extremamente importante como um procedimento de prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis como obesidade, hipertensão, diabetes melito tipo 2, doenças cardiovasculares, entre outras, resultantes, muitas vezes, de uma alimentação nutricional desequilibrada (Knibel, 2010). Na contemporaneidade, esses diagnósticos têm sido cada vez mais cedo, invadindo o universo infantil e da adolescência.

## **DESENVOLVIMENTO (RESULTADOS E DISCUSSÃO)**

Para realização do trabalho foram contatado uma Escola Municipal de Santa Maria que se disponibilizou em participar da construção do trabalho, além de uma Escola de Educação Infantil da Rede Privada. Para tanto, utilizaram-se conteúdos sobre a importância de uma alimentação balanceada e o uso das PANC, bem como seu cultivo e algumas amostras e sementes, entre elas, citam-se: Almeirão-do-



campo (*Hypochaeris chillensis*), Begônia (*Begonia cucullata*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), Ora-pro-nobolis (Pereskia spp. - Cactaceae), etc.

A oficina proposta aos docentes foi de trabalhar os cuidados com o manejo das plantas e suas propriedades nutricionais. Assim, poderia dialogar de maneira exploratória sobre as plantas, inserindo-as, observando o conhecimento prévio, os possíveis usos e o desenvolvimento de um material pedagógico de caráter informativo a comunidade escolar sobre as PANC e seus benefícios na alimentação cotidiana.

Paralelamente apresentou-se o material didático sobre as PANC, bem como a utilização de algumas mudas, com o intuito de demonstrar que a escola pode ter na sua horta, em diferentes dimensões e condições, adaptadas a sua realidade, entendendo que a natureza e a agroecologia<sup>4</sup> podem proporcionar abundância alimentar, quando integradas ao cotidiano da escola.

Assim, longe de ser um mero espelho das formas de vivência dos grupos, a alimentação é pelo intelectual concebida como um constructo coletivo e instrumento de emanações simbólicas passíveis de mudanças: “A alimentação tem uma função estruturante da organização social de um grupo humano. Quer se trate de atividades de produção, de distribuição, de preparação, de consumo, ela é um objeto crucial do saber socioantropológico”. Desta forma, conforme descreve (POULAIN, 2013) a alimentação enquanto prática associada a diversas representações nos permite compreender como os diversos grupos imprimem constantemente ao mundo suas vontades, crenças e valores, sendo uma dimensão social extremamente importante.

Na sequência das oficinas, a ideia é aprofundar o estudo, a partir da separação e identificação de materiais, selecionando algumas receitas que possam despertar o interesse das crianças e adolescentes, com objetivo de trabalhar algumas propriedades nutricionais e fatores relacionados à saúde e o desenvolvimento. De forma que as atividades devem dialogar com o planejamento

<sup>4</sup> Segundo Machado e Machado Filho, (2014) destacam os pilares e as dimensões da agroecologia, tendo a trofobiose; o ciclo etileno no solo e a transmutação dos elementos. A trofobiose é uma técnica que consiste em aumentar a resistência natural da planta contra parasitas. O ciclo etileno no solo é uma importante forma de nutrição das plantas. E por fim, a transmutação dos elementos à baixa energia é a formação de uma nova espécie por meio da mutação com menos energia, diferente da transmutação tecnológica. Já as dimensões da agroecologia estão pautadas, de acordo com os autores, pelas dimensões que comportam: a escala, social, política, econômica, ambiental, energética, cultural, administrativa, técnica, ética e soberania alimentar.



pedagógico e educacional da escola, procurando integrar e construir uma proposta interdisciplinar e se possível transdisciplinar.

Desta forma, a proposta de oficinas pedagógicas está pautada com base freiriana e tem como objetivo proporcionar uma ação criadora, coletiva e crítico-reflexiva, através de um jeito novo do fazer educativo, onde este deve acontecer num espaço de ação, reflexão e ação, aproximando o cotidiano e a realidade das crianças.

Nesse sentido, programas educativos, atividades diferenciadas com as crianças podem ser um ponto de partida a uma possível quebra paradigmática sobre os tabus alimentares tão discutidos na contemporaneidade que buscam produtos mais saudáveis e de comércio justo.

Os materiais informativos desenvolvidos foram com base na cartilha de PANCS para os discentes. De modo que, o trabalho inicial foi de aproximação e sensibilização aos docentes da Escola sobre as PANC e seus benefícios na alimentação cotidiana. Assim, nesse primeiro espaço de dialogo teve-se muita abertura para adaptação da proposta com a Escola, os professores ficaram surpresos com a variabilidade alimentar extraída da Capuchinha, por exemplo, onde se aproveita desde a folha, a flor e as sementes.

É possível encontrar hortaliças, frutas, tubérculos, folhas e/ou extratos que possuem funcionalidades alimentícias, mas não são utilizadas dessa forma. “Como o coração da bananeira e o caule do mamoeiro, partes de plantas convencionais que podem ser alimento, porém, pouca gente sabe”.

Cabe ressaltar que uma alimentação saudável não está relacionada apenas com as dimensões nutricionais de um alimento. Existem muitas flores comestíveis, como capuchinha, onze-horas, ipês amarelos, begônias e flamboianzinhos, que podem colorir saladas ou ser a base para geleias que, além de serem consumidas em torradas ou biscoitos, viram calda de sorvete ou bolos, recheio para panquecas doces e também dão um toque em água saborizadas e que despertam a atenção das crianças e pré-adolescentes pelos efeitos sensoriais que possuem, provocando interesse a um paladar na maioria das vezes desconhecido.



## CONCLUSÃO

A proposta das oficinas foram aprofundadas e melhoradas dentro da perspectiva docente que procurou dialogar de maneira interdisciplinar e transdisciplinar, focando na busca por maior sensibilização e conscientização do público discente sobre a importância de se cultivar bons hábitos alimentares, bem como de identificar a variabilidade de espécies que nos cercam e que fazem parte da agrobiodiversidade local e regional.

## REFERÊNCIAS

BALEM, T.; SILVEIRA, P. R. A erosão cultural alimentar: processo de insegurança na agricultura familiar. In: **Congresso da Associação Latino-Americana de Sociologia Rural**, 2005. Porto Alegre. p. 4 Anais... Porto Alegre: Associação Latino-Americana de Sociologia Rural, 2005.

INSTITUTO KAIRÓS, 2018. **Guia prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) para escolas** / Organização Instituto Kairós, Ana Flávia Borges Badue; curadoria de plantas e textos Guilherme Reis Ranieri. – São Paulo (SP): Instituto Kairós, 2018. – (Projeto Viva Agroecologia) Disponível em: <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2018/06/Guia-Pratico-de-PANC-em-Hortas-Escolares.pdf>> Acesso em: agosto de 2018.

GAZOLLA, M.; SCHNEIDER, S. **Cadeias curtas e redes agroalimentares: negócios e mercados da agricultura**. Porto Alegre. Editora UFRGS, 2017.

KNIBEL, M. **Nutrição Contemporânea: saúde com sabor**. Marcela Paranhos Knibel; Dora Cardoso de Assis. Rio de Janeiro. RJ – RJ. Editora Rubio, 2010.



KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil:** guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, p.767, 2014.

OLIVEIRA, L. R. de et. al. Relato sobre palestra - oficina de plantas alimentícias não Convencionais panc's, na semana do meio ambiente do colégio Estadual Inácio Montanha Porto Alegre / RS. **CCNEXT v.3 Ed. Especial- XII EIE- Encontro sobre Investigação na Escola, 2016,** p.883– 887 Disponível em: <<http://coral.ufsm.br/revistaccne/index.php/ccnext/article/viewFile/1098/825>>

POLLAN, M. **O dilema do onívoro: uma história natural de quatro refeições.** Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

POULAIN, J.P. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar.** Tradução de Rossana Pacheco da Costa Proença, Carmen Sílvia Rial e Jaimir Conte. 2<sup>a</sup> ed., Florianópolis: Editora da UFSC, 2013. 285p.

WIGGERS, L. I. et al. Horto didático da UTFPR Campus Pato Branco: unidade demonstrativa de plantas alimentícias não convencionais. **Cadernos de Agroecologia - Anais do VI CLAA, X CBA e V SEMDF, v. 13, n. 1, 2018.**