



**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CURSO DE BIOLOGIA NA MODALIDADE A DISTÂNCIA**

Leniza Maria Trindade

**CULTIVO E CONSUMO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS
NAS COMUNIDADES RURAIS DO MUNICÍPIO DE CANOINHAS**

Canoinhas

2022

Leniza Maria Trindade

**CULTIVO E CONSUMO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS
NAS COMUNIDADES RURAIS DO MUNICÍPIO DE CANOINHAS**

Trabalho Conclusão do Curso de Graduação em Ciências Biológicas do Centro de Canoinhas da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.
Orientadora: Profa. Dra. Patrícia de Andrade Paines

Canoinhas

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Trindade, Leniza Maria
CULTIVO E CONSUMO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS NAS COMUNIDADES RURAIS DO MUNICÍPIO DE
CANOINHAS / Leniza Maria Trindade ; orientador, Patrícia
Paines, 2022.
76 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências
Biológicas, Graduação em Ciências Biológicas, Florianópolis,
2022.

Inclui referências.

1. Ciências Biológicas. 2. Ciências Biológicas. 3.
Plantas Alimentícias Não Convencionais. 4. Alimentação. 5.
Cultivo e Consumo. I. Paines, Patrícia. II. Universidade
Federal de Santa Catarina. Graduação em Ciências Biológicas.
III. Título.

Leniza Maria Trindade

CULTIVO E CONSUMO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS
NAS COMUNIDADES RURAIS DO MUNICÍPIO DE CANOINHAS

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de
“Licenciatura em Ciências Biológicas” e aprovado em sua forma final pelo Curso de
Ciências Biológicas Licenciatura - EaD

Canoinhas, 14 de abril de 2022.

Profa Dra. Viviane Mara Woehl
Coordenador do Curso

Banca Examinadora:

Profa Dra. Patrícia de Andrade Paines
Orientadora
Universidade Aberta do Brasil/UAB
Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC

Profa. Dra. Viviane Mara Woehl
Avaliadora
Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC

Prof. Douglas Prado Marcos
Avaliador Externo
DFF - Bioengenharia - Assistência e Consultoria

AGRADECIMENTOS

A Deus...

“... que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos”.

Aos meus pais...

“... e minha família, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho”.

Aos professores...

“... pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso. Em especial a professora Patrícia Paines por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade”.

Aos meus colegas de turma...

“... por compartilharem comigo tantos momentos de descobertas e aprendizado e por todo o companheirismo ao longo deste percurso”.

A todos aqueles que contribuíram de alguma forma, para a realização deste trabalho.

Muito Obrigada a todos!

RESUMO

As plantas alimentícias não convencionais são facilmente encontradas nas diversas regiões, muitas domiciliares, e por muitas vezes são vistas como ervas daninhas, contudo possuem um valor nutricional significativo, podendo ser utilizadas como alimentos ricos em sais minerais, vitaminas, carboidratos e proteínas. São consideradas plantas alimentícias não convencionais toda planta ou partes de plantas, frutas e verduras que podem ser consumidas, porém não são utilizadas na alimentação. Dessa forma, o presente trabalho tem por objetivo identificar e incentivar o consumo dessas plantas nas comunidades e em escolas da rede pública de ensino do Município de Canoinhas, Santa Catarina. Realizar pesquisas com os alunos para aprofundar o conhecimento sobre o assunto a ser estudado e coletar dados com os demais moradores da comunidade, a fim de saber quais os tipos de plantas são conhecidas e de que maneira são consumidas. Para disseminar o conhecimento das Plantas não comuns, apresentar, através de folders, espécies já conhecidas e novas espécies de plantas alimentícias não convencionais, com informações sobre seus valores nutricionais e suas formas de consumo. Cultivar, com os próprios alunos, hortas com plantas não convencionais, para consumo nas refeições da escola e para distribuição na comunidade, além das plantas, incentivar o consumo de partes das frutas, e hortaliças que não são consumidas habitualmente, como cascas, sementes, flores ou folhas.

Palavras-chave: Plantas não convencionais, consumo, cultivo.

ABSTRACT

Unconventional food plants are easily found in different regions, many of them domestic, and are often seen as weeds, however, they have a significant nutritional value and can be used as foods rich in minerals, vitamins, carbohydrates and proteins. unconventional food plants any plant or parts of plants, fruits and vegetables that can be consumed but not used in food. Thus, the present work aims to identify and encourage the consumption of these plants in communities and schools in the public school system in the Municipality of Canoinhas, Santa Catarina. Conduct research with students to deepen knowledge about the subject to be studied and collect data with other residents of the community, in order to know what types of plants are known and how they are consumed. To disseminate knowledge of non-common plants, present, through folders, already known species and new species of non-conventional food plants, with information on their nutritional values and their forms of consumption. Cultivate, with the students themselves, gardens with unconventional plants, for consumption at school meals and for distribution in the community, in addition to plants, encourage the consumption of parts of fruits and vegetables that are not commonly consumed, such as peels, seeds, flowers or leaves.

Keywords: Unconventional plants, consumption, cultivation.

LISTA DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1: Classificação da pesquisa..... | 27 |
| Figura 2: Mapa do Estado de Santa Catarina | 30 |
| Figura 3: Horta escolar localizada no Município de Canoinhas-SC..... | 31 |
| Figura 5: Azedinha- <i>Rumex Acetosella</i> L | 34 |
| Figura 6: Árvore do fruto de araçá - <i>Psidium cattleianum</i> | 35 |
| Figura 7: Fruto Araçá..... | 35 |
| Figura 8: Óra-pró-nóbis - <i>Pereskia aculeata</i> | 36 |
| Figura 9: Trevo Azedo- <i>Trifolium</i> | 37 |
| Figura 10: Buva - <i>Conyza bonariensis</i> (L.) | 38 |
| Figura 11: Buva em plantação de soja | 38 |
| Figura 12: Pata-de-vaca - <i>Bauhinia variegata</i> | 39 |
| Figura 13: Detalhes da flor da Pata-de-vaca - <i>Bauhinia variegata</i> | 39 |
| Figura 14: Folhas da Batata-doce - <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam. | 40 |
| Figura 15: Bananeira - <i>Musa</i> | 41 |

LISTA DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico 1: Consumo de PANCs..... | 50 |
| Gráfico 2: PANCs mais citadas. | 52 |
| Gráfico 3: Número de pessoas respondentes que cultivam PANCs. | 53 |
| Gráfico 4: Origem do conhecimento das PANCs. | 54 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

PANC Plantas Alimentícias Não Convencionais

WFP Centro de Excelência contra Fome do Programa Mundial de Alimentos

ONU Organização das Nações Unidas

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 13 |
| 1.1 JUSTIFICATIVA..... | 14 |
| 1.2 OBJETIVOS..... | 15 |
| 1.2.1 Objetivo Geral..... | 15 |
| 1.2.2 Objetivos Específicos | 15 |
| 2. REVISÃO BIBLIOGRAFICA | 17 |
| 2.1 A ALTA E A FALTA DE ALIMENTOS BÁSICOS | 17 |
| 2.2 PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) | 18 |
| 2.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL | 22 |
| 2.4 OS BENEFÍCIOS DO CULTIVO DE HORTAS NAS ESCOLAS | 24 |
| 2.5 ALIMENTAÇÃO E O DESPERDÍCIO | 24 |
| 3. METODOLOGIA DA PESQUISA | 26 |
| 3.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 28 |
| 3.2 LOCAL DE ESTUDO..... | 29 |
| 3.2.1 Coleta de dados | 31 |
| 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES | 33 |
| 4.1 ESPÉCIES E CLASSIFICAÇÃO DE PANC QUE PODEM SER CULTIVADAS NA REGIÃO DE CANOINHAS/SC | 33 |
| 4.1.2 Azedinha | 33 |
| 4.1.3 Araçá | 34 |
| 4.1.4 Ora-pro-nóbis | 36 |
| 4.1.5 Trevo Azedo | 37 |
| 4.1.6 Buva | 37 |
| 4.1.7 Pata-de-Vaca | 39 |
| 4.1.8 Folhas de Batata-Doce..... | 40 |
| 4.2 SINTESE DAS PANC QUE PODEM SER CULTIVADAS NA REGIÃO | 43 |
| 4.3 POTENCIAL ALIMENTÍCIO NAS PANC | 46 |
| 4.4 FORMAS DE CONSUMO DE PANC..... | 47 |
| 5. CONCLUSÃO | 56 |
| REFERÊNCIAS | 58 |
| APÊNDICES | 64 |
| APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) | 65 |
| APÊNDICE B – RECEITAS UTILIZANDO PANC | 69 |
| APÊNDICE C – PLANTAS MAIS CITADAS NA QUESTÃO 2 DO QUESTIONÁRIO (APENDICE A) | 72 |

| | |
|---|-----------|
| APÊNDICE D – FOLDER INFORMATIVO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS | 73 |
|---|-----------|

1 INTRODUÇÃO

Com o atual aumento no preço dos alimentos básicos consumidos pelos brasileiros e a escassez desses produtos, são necessários a adoção de novos hábitos alimentares, enfatizando a diminuição do desperdício do alimento. “Uma grande receita para combater o desperdício, é aproveitar o alimento em sua plenitude, não desperdiçando, por exemplo, cascas e talos, quando eles podem ser utilizados em outros pratos.” (MAIS BRASIL, 2018, p. 15).

Existem muitas espécies de plantas que não são popularmente consumidas e comercializadas, essas plantas são chamadas de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). “Fazem parte das PANC plantas que nós não consumimos como forma de alimento simplesmente por falta de costume ou de conhecimento” (PORTAL ECYCLE, 2019, p. 21). São consideradas PANC, todas as plantas que podem ser usadas na alimentação, como verduras, hortaliças, frutas e suas partes, castanhas, cereais e até mesmo condimentos e corantes naturais.

PANC passou então a ser o nome utilizado para denominar todas as plantas que têm uma ou mais partes ou porções que podem ser consumidas na alimentação humana, sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas, ruderais ou cultivadas, incluindo-se no conceito aquelas espécies alimentícias que, embora convencionais, possuem partes que não são consumidas usualmente (ALIMENTAÇÃO EM FOCO, 2018, p. 18).

As PANC são naturalmente mais resistentes e são facilmente encontradas, além de ser utilizado para o consumo alimentício, o cultivo dessas plantas não traz nenhum prejuízo ao meio ambiente por ser dispensando o uso de agrotóxicos e fertilizantes químicos. Como as PANC são mais resistentes necessitam de menos água ocorrendo menos perdas em crise hídrica.

Dentre as PANC encontram-se plantas que tem partes comestíveis e com propriedades nutraceuticas excelentes. Entretanto sofrem um pré-conceito, sendo conhecidas popularmente como ‘mato’, inço’, algumas destas crescem espontaneamente na natureza, e por esse motivo muitas pessoas, erroneamente, acham que não podem consumi-las (KINUPP, LORENZI, 2014)

Essa tipologia de PANC possuem alto teor em cálcio, vitamina C, zinco, fósforo e compostos fenólicos além de serem ótimas antioxidantes. “Estudos revelam que as PANC possuem teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas

significativamente maiores quando comparadas às plantas domesticadas.” (CARVALHO, 2017).

Desse modo, as PANC são alimentos alternativos, nutritivos e facilmente encontrados que podem vir a auxiliar na diversidade da alimentação devido à falta de alimentos básicos e a alta dos preços no atual quadro econômico do país.

O presente projeto apresenta ações para incentivar o consumo destes alimentos que não são consumidos no dia a dia da população, ou que com o tempo e com a praticidade dos alimentos industrializados, não estão mais sendo consumidos, porém podem ser fundamentais para aumentar a variedade de alimentos e conseqüentemente uma maior variedade de nutrientes na mesa das pessoas.

[...] consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar as culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes. Contribui ainda para aprendermos com os agricultores e todos aqueles que trazem essa sabedoria da roça e de antigamente, como muitos de nossos pais e avós que as utilizavam, embora esse conhecimento esteja se perdendo (RANIERI et al., 2017, p. 12).

As PANC podem ser cultivadas ajudando a aproveitar áreas que oferecem pouca produtividade, ao se cultivar espécies mais resistentes, a produção é pouco afetada por mudanças climáticas, como excesso de chuvas ou ondas de calor ou frio. Por possuírem exigências sazonais distintas, trazem uma oferta maior de alimentos durante todo o ano.

Diante do exposto, busca-se a resposta à seguinte pergunta de pesquisa: **“Como promover o cultivo e o consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural – incentivando a alimentação saudável?”**.

Em posse da pergunta de pesquisa podem ser definidos os objetivos que nortearão o trabalho

1.1 JUSTIFICATIVA

O projeto tem por finalidade incentivar o consumo de plantas e partes de frutas e verduras, como as cascas, talos e sementes, nas escolas do Município de Canoinhas, dando ênfase as escolas localizadas na área rural na, incentivar os

agricultores das comunidades para que cultivem hortas com plantas alimentícias não convencionais para consumo diário.

No Município de Canoinhas, há uma grande variedade de plantas que ainda não são consideradas alimentos e que contem alto valor nutricional, além das plantas não conhecidas, há um grande desperdício de partes de frutas e verduras que poderiam ser utilizadas na alimentação, espera-se atrair a atenção para o tema e contribuir para a descoberta de novas formas de consumo e novas receitas utilizando as PANC.

Com base científica, o estudo busca subsídios teóricos a partir de autores que fundamentam cientificamente a respeito da temática apontada, contribuindo significativamente para novas pesquisas.

De cunho social, o projeto busca obter informações sobre as PANC de forma a promover novas formas de consumos de partes que são desperdiçadas como cascas, oferecendo novas receitas qualitativas e saborosas. Além de que, o presente estudo busca a disseminação e implantação de melhorias na cultura e no conhecimento do consumo de plantas alimentícias não convencionais e a troca de conhecimento entre comunidade e escola.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Para o presente trabalho, foi estabelecido o seguinte objetivo geral: Identificar as espécies de plantas alimentícias não convencionais encontradas de forma espontânea e que possam ser cultivadas e consumidas pelos moradores do Município de Canoinhas – SC.

1.2.2 Objetivos Específicos

Para alcançar o objetivo geral do trabalho, estabeleceram-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar as espécies de plantas alimentícias não convencionais da localidade;
- Classificar as espécies de plantas alimentícias não convencionais que possam ser cultivadas na região;
- Apresentar as espécies que apresentam potencial alimentício, bem como relacioná-las com suas formas de consumo.
- Disseminar o conhecimento sobre as plantas alimentícias não convencionais para a população do Município de Canoinhas e favorecer a prática do cultivo de forma coletiva.
- Incentivar o cultivo e o consumo de plantas alimentícias não convencionais nas escolas municipais rurais do município de Canoinhas.

2. REVISÃO BIBLIOGRAFICA

2.1 A ALTA E A FALTA DE ALIMENTOS BÁSICOS

O país passa por um momento com o maior reajuste dos preços dos setores da alimentação, refletindo assim na mesa dos brasileiros que precisam buscar novas alternativas alimentares com menores custos. Segundo o site de economia IG, Brasil Econômico (2020) “um dos maiores gastos dos consumidores tem sido com frutas e legumes. As altas desses itens foram de 13% e 17% em 2020, bem acima da inflação média de 3,7%”. Inflação dos alimentos é a mais alta desde o lançamento do Real em 1992 (ECONOMIA IG, 2020).

Vários fatores contribuem para esse aumento, entre eles a desvalorização do real em comparação ao dólar e a grande demanda de exportação dos alimentos para outros países, que assim como o Brasil, se recuperam dos impactos causados pela pandemia SARS-CoV-2/covid-19. Segundo o economista Daniel Balaban, diretor do Centro de Excelência contra Fome do Programa Mundial de Alimentos (WFP) da Organização das Nações Unidas (ONU), em uma entrevista ao site de economia UOU, tem-se a seguinte explanação:

Essa desvalorização do real, também contribui para que a China compre ainda mais do Brasil, que tem as exportações barateadas pelo câmbio. Se por um lado isso é bom para a balança comercial brasileira, acaba aumentando os preços internamente (apud LINDER, 2020, p. 11).

Em consequência da inflação e do risco de desabastecimento é preciso que o consumo seja consciente para que não haja desperdício e buscar alternativas para a alimentação saudável.

De acordo com Oliveira (2007), a nutrição ou, em seu sentido mais amplo, as ciências nutricionais têm por objetivo estudar todos os mecanismos por meio dos quais os organismos vivos recebem e utilizam as substâncias nutritivas dos alimentos. Essa é uma área intersetorial e transprofissional. É biológica e social nos seus fundamentos e nas suas aplicações. A inter-relação da nutrição com a agricultura, a economia, a saúde, a educação, a cultura, a sociologia, a política, a

psicologia etc. faz que o diagnóstico, os indicadores, o monitoramento e as soluções dos problemas nutricionais se tornem mais objetivos e efetivos (OLIVEIRA, 2007).

Sendo assim, configura-se que essas plantas já fizeram parte da alimentação de gerações antigas, sendo substituídos pelos alimentos industriais, diminuindo o consumo da espécie e redução da biodiversidade das PANCs.

2.2 PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)

PANC é a sigla para Plantas Alimentícias Não Convencionais. Essas plantas, muitas vezes consideradas daninhas, inços, matos, quase sempre, nascem espontaneamente e são resistentes às condições do lugar onde crescem, já que são nativas. São consideradas PANC toda planta comestível que é consumida, ou aquelas que fazem parte do cotidiano, mas que não se consome integralmente, ou não de forma habitual (REZENDE, 2020).

Essas plantas estão por todos os lados e podem servir de alimento, todavia, são consideradas como pragas, matos, ervas daninhas, no entanto, há comprovação de que existem plantas ou partes de plantas que servem como alimentos e são riquíssimas em valor nutricional (HORTIFRUTI SABER E SAÚDE, 2020).

Ao incorporar as PANC na alimentação, quer isoladas ou mescladas com outros ingredientes, amplia-se a possibilidade de complementação alimentar, diversificação dos cardápios e da oferta de nutrientes. Além disso, incorporar as PANC nas refeições diárias é também uma forma de valorização dos ingredientes locais, regionais e naturais (HORTIFRUTI SABER E SAÚDE, 2020, p. 6).

Conceitualmente, plantas alimentícias são aquelas que possuem uma ou mais partes ou produtos que podem ser utilizados na alimentação humana, tais como: raízes, tubérculos, bulbos, rizomas, cormos, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes ou ainda látex, resina e goma, ou que são usadas para obtenção de óleos e gorduras comestíveis. Inclui-se neste conceito também as especiarias, espécies condimentares e aromáticas, assim como plantas que são utilizadas como substitutas do sal, como edulcorantes, amaciantes de carnes, corantes alimentares e no fabrico de bebidas, tonificantes e infusões (KINUPP, 2009).

Em conformidade com Liberato et al., (2019), as plantas que são caracterizadas como PANCs, são aquelas que ainda não foram estudadas

completamente pela comunidade técnico-científica e explorada pela sociedade que resulta no consumo regional e ainda apresentam dificuldades de aceitação e consumo para demais regiões do país.

Contudo, as plantas não se podem classificá-las em um único grupo de vegetais, podem ser plantas de produção espontânea ou cultivadas.

É muito comum as pessoas associarem as PANC àquelas plantas que nascem sozinhas, de maneira espontânea. Entretanto, nem todas as PANC seguem essa característica, e algumas espécies são cultivadas. É por isso que é preciso estar atento e utilizar apenas plantas que apresentam seus componentes conhecidos a fim de evitar qualquer tipo de intoxicação (SANTOS, 2018, p. 5)

Muitas PANC podem ser consumidas sem nenhum preparo, porém algumas precisam ser cozidas ou refogadas para eliminar substâncias que podem causar problemas à saúde. Segundo Ranieri et al. (2017), “muitas PANC com frutos comestíveis têm folhas tóxicas; nem todas as flores comestíveis darão origem a frutos comestíveis. É importante saber qual parte da planta é comestível ou não”.

A disponibilidade de nutrientes é muito frequente, por serem plantas altamente resistentes, quantidades de antioxidantes, fotoquímicos e vitaminas, como a vitamina c. Sua disponibilidade e facilidade de cultivo são notáveis, sendo que podem ser coletadas na natureza, mediante um conhecimento sobre espécies.

Para identificar essas plantas é preciso se informar com fontes seguras sobre o assunto, porque não existe uma regra exata para o reconhecimento. Saber o nome científico e procurar por ele na internet ajuda bastante. Aliás, é um perigo se ater a nomes populares, porque plantas comestíveis e venenosas às vezes são conhecidas pelo mesmo nome. Algumas plantas, como a taioba, podem confundir mesmo quem já conhece bastante o assunto. É preciso observar bem e ter guias confiáveis (CARVALHO, 2017, p.7).

Por causa dessas características PANC podem ser encontradas, praticamente em todos os lugares. Sendo assim, é correto afirmar que:

O termo “não convencionais” significa que não são produzidas e comercializadas em grande escala, fazendo com que seu cultivo e uso possam cair no esquecimento. Também são consideradas PANC as partes comestíveis não convencionais, como o coração e as flores da bananeira, as cascas da banana, a banana verde, a folha da batata-doce, o mamão verde e seu talo e a jaca verde (CALLEGARI; MATOS FILHO, 2017, p. 11).

Nas instituições de pesquisa, na mídia em geral, nas agendas políticas e mesmo nas conversas corriqueiras são comentados sobre a megabiodiversidade brasileira, no entanto, muito pouco é realizado com objetivos práticos de valoração e uso real desta riqueza biológica. No que diz respeito à diversidade florística (fitodiversidade) com potencial alimentício, por exemplo, muito pouco é conhecido, pesquisado sobre a composição da matriz agrícola nacional ou mesmo regional.

A maioria das plantas chamadas "daninhas" ou "inços" (o correto e adequado é plantas/ervas espontâneas), pois medram entre as plantas cultivadas são espécies com grande importância ecológica e econômica. Muitas destas espécies, por exemplo, são alimentícias mesmo que atualmente em desuso (ou quase) pela maior parte da população.

O mesmo é válido para plantas silvestres, as quais são genericamente chamadas de "mato" ou planta do mato, no entanto, são recursos genéticos com grande potencial de uso imediato ou futuro a partir de programas de melhoramento, seleção e manejos adequados. "Tudo foi mato um dia, até as pessoas descobrirem que aquilo se poderia comer, com as plantas mudando de categoria e inaugurando um novo paradigma alimentar" (KINUPP, 2009, p. 3). A diversidade de espécies frutíferas e hortaliças nativas (além das cultivadas ou naturalizadas) do Brasil são imensas.

Estudos etnobotânicos também são necessários para resgatar os conhecimentos populares sobre as frutas e hortaliças silvestres, suas diferentes formas de uso e seu preparo, maneiras tradicionais de plantio e manejo, épocas de colheitas ou de extrativismo e os usos múltiplos destas espécies. E assim tentar estimular que as populações tradicionais (indígenas, quilombolas e/ou pequenos agricultores) continuem a valorizar seus alimentos locais e preservar suas sementes crioulas ou caboclas mantendo os recursos genéticos vegetais.

Segundo Pedrosa et al. (2012) essas plantas em geral são cultivadas por agricultores familiares, principalmente entre os povos mais tradicionais, pois seu manejo e cultivo são repassados de geração para geração e na maioria das vezes o consumo ocorre na própria família, sem intuito comercial.

Deve-se valorizar os produtos locais e o conhecimento tradicional do povo da região, realizar pesquisas e divulgá-las para que o consumo das PANC seja

correto, aprofundar os conhecimentos e conduzir estudos acerca da possível presença de fotoquímicos tóxicos ou fatores antinutricionais que algumas PANC podem apresentar quando consumidas de forma inapropriada (PASCHOAL; SOUZA, 2015).

De acordo com Santos (2019, p. 7), “muitas plantas podem ser consumidas in natura, utilizadas na forma de suco ou em saladas, outras podem ser ingeridas cozidas ou refogadas e existem ainda aquelas que obrigatoriamente devem passar por cozimento”.

A região de Canoinhas é rica em Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC, alguns exemplos comuns em nossa região:

- Azedinha (*Rumex acetosella* L.): suas folhas apresentam sabor ácido e podem ser usadas em saladas e sucos.
- Capuchinha (*Tropaeolum majus*): podem ser consumidas as folhas, flores e sementes dessa planta. Ela possui sabor picante e costuma ser preparada em molhos, patês, pães e saladas, por exemplo.
- Almeirão-do-campo (*Hypochaeris radicata*): suas folhas têm alto teor de cálcio, zinco, fósforo e potássio. A parte comestível é a folha, podendo fazer saladas, refogados e sopas.

De acordo com Tuler et al. (2019), o Brasil apresenta uma das maiores diversidades biológicas do planeta, abrigando cerca de 46.097 espécies nativas de plantas. Apesar dessa riqueza e do potencial que ela representa, a biodiversidade brasileira é ainda pouco conhecida e sua utilização como alimento tem sido negligenciada. Pode-se afirmar que de forma geral as espécies nativas do Brasil não fazem parte do grupo de alimentos mais consumidos no país.

Todavia, a dieta alimentar dos brasileiros inclui entre as plantas mais consumidas arroz, café e feijão, associadas ao consumo regional de alguns poucos itens, destacando-se entre eles a mandioca. Dessa forma, nota-se uma valoração de poucas espécies, a maior parte delas exóticas em detrimento das inúmeras espécies nativas que são consumidas de modo ocasional e influenciadas pela cultura regional.

Para Soares (2020), as PANC têm um potencial tanto mercadológico como de combate a fome, devido ao fato de poder ser encontrada em lugares aparentemente inóspitos, como interstícios de solo em meio ao concreto, entre outros, não ser necessário o uso de agrotóxicos e ser de fácil manejo além de possuir grande valor nutritivo, no combate à desnutrição, sem contar no acesso fácil a esses alimentos em vários locais tanto no campo como na cidade.

A grande maioria das PANC não são cultivadas, crescem espontaneamente sem que sejam plantadas, podem ser cultivadas, não precisam de muita atenção apenas cuidados básicos em relação aos demais cultivos. As PANC são plantas independentes, pois possuem maior adaptabilidade devido sua variação genética. As hortaliças e legumes também fazem parte das PANC, pois o cultivo que é comum em uma região pode não ser em outra, isso quer dizer que o termo PANC pode ser utilizado para o que não convencional em uma região (TULER, 2019).

Considera-se que as PANC, por meio de incentivos e investimentos adequados, podem contribuir em diversos aspectos, como a complementação das culturas de base das dietas, a geração de renda nas regiões com maior vulnerabilidade, além de atuar como estratégia dos agricultores para reduzir riscos climáticos e econômicos (LIBERALESSO, 2019).

2.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É reconhecido o papel da alimentação na promoção da saúde e proteção contra doenças. A comunidade científica já reconhece que os efeitos da alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde na vida adulta. O Brasil, a exemplo de outros países em desenvolvimento, experimenta a chamada transição nutricional- caracterizada pela concomitância de situações de má-nutrição resultantes de deficiências nutricionais e as decorrentes de excessos alimentares, num cenário em que doenças infecciosas e carenciais proporcionalmente diminuem e os agravos crônicos não transmissíveis ocupam lugar de destaque como causas de morbimortalidade (MINISTÉRIO DA SAUDE, 2004; PATARRA in MONTEIRO, 2006).

A partir do final dos anos 1990, o termo "promoção de práticas alimentares saudáveis" começa a marcar presença nos documentos oficiais brasileiros. Aliada à

promoção de estilos de vida saudáveis, a promoção de práticas alimentares saudáveis se constitui uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual. A instituição da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) pode ser considerada como uma das expressões que oficializam a busca de uma nova direção das políticas de alimentação e nutrição no final da década de 1990. A PNAN pressupõe contrapor o modelo de atenção prevaiente no campo da alimentação e nutrição a partir de 1970, marcado por uma intervenção centrada no assistencialismo, voltada para os trabalhadores e para os chamados grupos de risco (SANTOS, 2005).

Quando nos alimentamos o organismo retira os nutrientes necessários dos alimentos a fim de produzir energia, participar de todos os processos fisiológicos tem papel fundamental na promoção, manutenção e regeneração da saúde (BASSOUL, 2012; DINIZ, 2016).

Os estudos nacionais sobre consumo e disponibilidade domiciliar de alimentos apontam que, num período aproximado de 30 anos, importantes mudanças no padrão alimentar da população brasileira foram observadas, dentre elas aumento do consumo de açúcar, baixo consumo de frutas e verduras, consumo elevado de gorduras totais e de gordura saturada (gordura animal) e redução do consumo de alimentos tradicionais na dieta brasileira como leguminosas (ex.: feijões), tubérculos (ex.: batatas) e raízes (ex.: mandioca) (IBGE, 1977, 2003 apud Accioly, 2009).

Atualmente, o consumo de alimentos industrializados vem aumentando gradativamente nos últimos tempos, os quais, trazem prejuízos à saúde, como a obesidade e doenças cardíacas. Uma alimentação adequada contribui para manter a saúde em dia, sendo que, alimentos *In natura* são excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a saúde, que aumentam a imunidade e previnem diversas doenças.

De acordo com Fischer e Garnett (2016, p. 14):

O aumento do consumo de produtos processados tem afastado a população de uma alimentação saudável levando a um consumo demasiado aliado ao desperdício. Os sistemas alimentares atuais estão sendo cada vez mais desafiados a fornecer alimentos adequados, seguros, diversificados e ricos em nutrientes necessários a uma alimentação saudável (FISCHER, GARNETT; 2016, p. 8).

É importante conhecer a procedência dos alimentos na alimentação saudável, sendo necessário ter variedade, equilíbrio, controle de quantidade e qualidade dos alimentos. Dar preferência aos alimentos orgânicos e a alimentos locais de acordo com a estação auxilia a manter uma dieta saudável sem muito gasto.

2.4 OS BENEFÍCIOS DO CULTIVO DE HORTAS NAS ESCOLAS

O ensino deve acontecer além das paredes de uma sala de aula dando oportunidades aos alunos de adquirir novas experiências, as aulas práticas servem para que os alunos possam instigar a curiosidade e a criatividade sobre os conteúdos trabalhados em sala de aula, fixando melhor os conhecimentos adquiridos. A horta escolar abre muitos campos onde é possível trabalhar diversos conteúdos, desde Matemática a Geografia e principalmente as questões ambientais que segundo Silva (2019), saliente que através da horta escolar se faz possível trabalhar a realidade e aproximar os alunos de questões que fazem parte do meio social, como a preocupação com os recursos naturais.

O contato do estudante com a terra, as plantas e hortaliças possibilita estreitar a sua relação com a natureza e contribui para a conscientização sobre os impactos das suas ações no meio ecológico. Outra importante contribuição está relacionada ao aprendizado sobre alimentação e nutrição. (SILVA, 2019)

Ao cultivar hortas, tanto tradicionais quanto de plantas alimentícias não convencionais, os alunos têm a oportunidade de adquirir maior conhecimento sobre as espécies a serem cultivadas, além de utilizar as plantas para as refeições servidas na escola, para aulas de culinária e projetos sobre alimentação saudável, os alunos podem transmitir os conhecimentos adquiridos para os demais meios em que estão inseridos, como familiares, vizinhos e amigos.

2.5 ALIMENTAÇÃO E O DESPERDÍCIO

As experiências alimentares incorporadas durante a infância são determinantes para a formação dos padrões alimentares adotados pelos indivíduos, sendo o ambiente escolar um importante local que possibilita o contato e a criação

de hábitos alimentares saudáveis. Ademais, a escola tem como dever difundir práticas adequadas que propiciem o controle de deficiências nutricionais e a redução da desnutrição infantil e das doenças e agravos não transmissíveis (ISSA *et al.*, 2014).

O desperdício de alimentos é um assunto muito discutido, porém pouco é feito para ser solucionado. Existe cerca de 840 milhões de pessoas passando fome no mundo. No Brasil é jogado fora cerca de 41,6 kg de comida por brasileiro no ano, isso mostra como a falta de conscientização no consumo de alimentos é muito grande, mesmo com o alto valor dos alimentos as pessoas continuam desperdiçando. É preciso aprender a consumir de maneira consciente (TAVARES, 2019).

O esgotamento de recursos naturais suscita inquietações a respeito do desperdício de comida e favorece a reflexão sobre o reaproveitamento das partes não convencionais dos alimentos, costumeiramente descartados, fato este que proporciona a conscientização sobre o que de fato é tido como lixo (TAVARES, 2019, p. 11).

Os alimentos que mais são desperdiçados nas casas dos brasileiros são os produtos *in natura*, frutas e vegetais, além do alimento em si, suas partes também são descartadas como lixo, é preciso analisar alternativas de diminuir o desperdício e reaproveitar todas as partes dos alimentos *in natura*, contribuindo para que menos resíduos orgânicos sejam descartados.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, o desperdício de alimentos tomou perspectivas alarmantes, sendo que a cada ano, um terço do que é produzido no mundo, é desperdiçado (ONU, 2020). O Brasil é o quarto produtor mundial de alimentos, produzindo 25,7% a mais do que necessita para alimentar a sua população e o desperdício de alimentos no país chega a 39 mil toneladas por dia (ONU, 2020).

Diante deste cenário, ações voltadas para a conscientização sobre o desperdício e conseqüentemente seu significativo impacto social e econômico, devem ser incentivadas. O espaço escolar é um instrumento favorável às ações preventivas voltadas para estas práticas, uma vez que representam um importante recorte da sociedade, onde problemáticas como o desperdício de alimentos são corriqueiramente identificados (TORRENT, *et al.*, 2018).

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente trabalho tem como metodologia adotada o estudo de caso para buscar os objetivos da investigação referente ao consumo e cultivo de plantas alimentícias não convencionais pelos moradores do Município de Canoinhas. O estudo de caso é um tipo de pesquisa que tem por características aprofundar um ou mais objetos de estudo, de modo a permitir seu amplo e detalhado conhecimento. Sendo adotado o fenômeno nas mais variadas áreas do conhecimento (LEÃO, 2017).

Desta forma, será aprofundado o estudo da temática sobre as plantas alimentícias não convencionais, características das mesmas e o conhecimento da população a respeito de tais abordagens qualitativas a respeito de seu benefício em relação à alimentação.

A problemática tem caráter predominante qualitativo e quantitativo por meio de revisões literárias sobre a temática estudada: Cultivo de Plantas Alimentícias não convencionais na comunidade agrícola do Município de Canoinhas.

Segundo Denzin e Lincoln (2006 apud Augusto, 2013), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

Além de que, a revisão literária traz subsídios teóricos aprofundando a temática de forma a promover uma melhor compreensão dos fenômenos existentes.

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade (FONSECA, 2002).

Trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa e de natureza bibliográfica a partir dos materiais disponíveis em sites eletrônicos, books, artigos científicos, revisões literárias, entre outros. A partir das palavras-chaves: Plantas tradicionais, consumo, cultivo, foram selecionados os assuntos relevantes a pesquisa, que se enquadram no estudo presente.

O método escolhido para o desenvolvimento do trabalho de pesquisa é o exploratório investigativo sobre o cultivo e consumo de plantas alimentícias não convencionais pela comunidade escolar e agrícola do Município de Canoinhas, avaliando o seu uso e o conhecimento da população pesquisada.

Os dados observados e levantados a partir do questionário aplicado na comunidade do Município de Canoinhas obtiveram os resultados que foram explanados e conceituados a partir dos gráficos descritos a partir dos resultados.

A Figura 1 sintetiza a classificação da pesquisa e as características adotadas neste trabalho.

Figura 1: Classificação da pesquisa

| CLASSIFICAÇÃO DA PESQUISA | CARACTERÍSTICAS ADOTADAS NO TRABALHO | | |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|
| Objetivo Geral | Bibliográfica | De laboratório | De campo |
| Natureza | Básica | Aplicada | |
| Problema | Qualitativa | | Quantitativa |
| Objetivos Específicos | Exploratória | Descritiva | Explicativa |
| Procedimentos técnicos | Bibliográfica | Documental | <i>Ex-post-facto</i> |
| | Participante | Estudo de caso | Pesquisa-ação |
| | Experimental | Levantamento | |

Fonte: Elaborado pela autora.

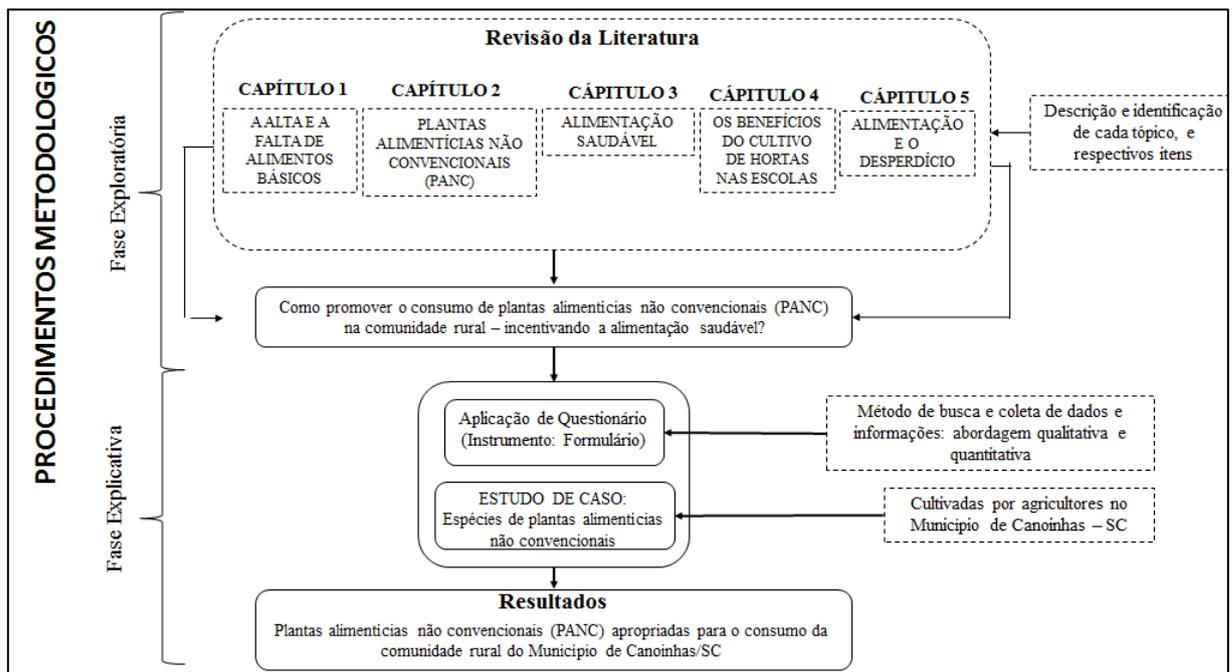
Segundo Yin (2010, p. 39), “o estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claramente evidentes”.

Desta forma, o presente trabalho busca a investigação empírica, visando o aprofundamento da temática para coletar e discutir os resultados sobre o cultivo e consumo de plantas alimentícias não convencionais em escolas da rede pública e as comunidades rurais do Município de Canoinhas.

3.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Como procedimentos metodológicos, a pesquisa iniciou-se pela revisão de literatura que foi subdividida em 4 capítulos, nos quais contém no primeiro capítulo dados sobre a alta e a falta de alimentos básicos, no segundo capítulo informações relevantes sobre plantas alimentícias não convencionais (PANC), no terceiro capítulo fundamentou-se sobre a alimentação saudável descrevendo sua importância e por fim no quarto capítulo embasou-se sobre a alimentação e o desperdício, conforme Fluxograma 1.

Fluxograma 1 - Procedimentos metodológicos da pesquisa.



Fonte: Elaborado pela autora.

Sendo que na fase exploratória da pesquisa considerou-se a importância da promoção do consumo de plantas alimentícias não convencionais (PANC) nas escolas de ensino de rede pública almejando uma alimentação saudável.

Na fase explicativa aplicou-se um questionário a respeito do conhecimento sobre as PANC e sua disponibilidade para alimentação sendo uma abordagem qualitativa e quantitativa que depois foi transposto nos gráficos para explanação dos resultados.

E por fim apresentou-se a análise de dados a partir da pesquisa e sua contextualização, segundo Bardin (2010), a utilização para análise de conteúdo inclui três fases: pré-análise que pode ser identificada como uma fase de organização, a exploração do material onde serão escolhidas unidades de codificação que consistem na representatividade de dados brutos transformados em símbolos e tratamento dos resultados: a inferência e a interpretação, calculado os resultados brutos, o pesquisador procurara torná-los significativos e válidos.

Após analisados e explanados, os resultados serão tabulados e descritos com base literária e apresentados em gráficos e quadros.

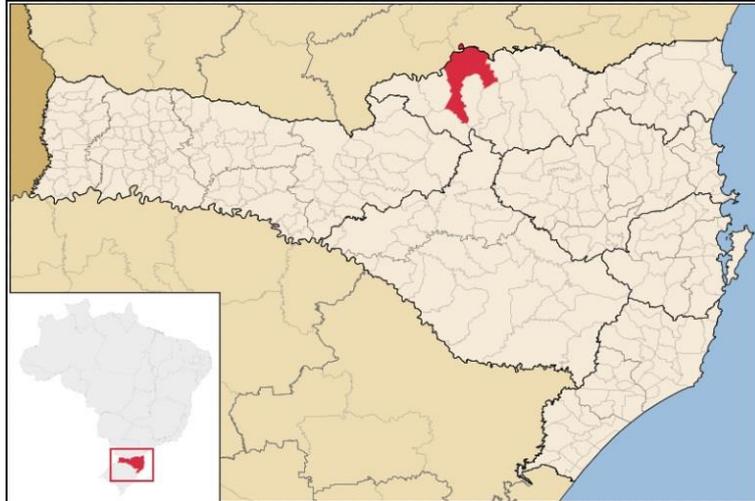
3.2 LOCAL DE ESTUDO

De acordo com a história da cidade de Canoinhas- SC, local do estudo, a passagem constante de tropeiros através da região onde hoje se encontra o Município fixou uma rota, conhecida como Estrada da Mata, que atravessava a parte mais estreita de um rio. Sendo a travessia feita em canoas, o local passou a ser chamado de 'Passo de Canoinhas' e o rio, de Canoinhas, denominação que se estendeu à povoação que mais tarde ali se formou. Somente em 1829 teve início a colonização. Correntes de imigrantes, vindas do Paraná e constituídas quase exclusivamente de brasileiros, interessados na extração da erva-mate, subiram o Canoinhas, detendo-se no porto onde hoje está edificada a cidade, por ser próximo ao Rio Negro, amplamente navegável, e devido à altitude e regularidade do terreno (IBGE, 2017).

Canoinhas é um município brasileiro localizado na região do Planalto Norte do estado de Santa Catarina, a uma latitude de 26°10'38"S, longitude de 50°23'24"W de Greenwich e altitude de 765 metros acima do nível do mar. Sua população, conforme estimativa do IBGE de 2020 é de 54.480 habitantes, distribuída numa área

territorial de: 1.143,5 Km², seu clima: temperado úmido e suas principais economias são comércio e serviços; Indústria e Agricultura (Figura 2).

Figura 2: Mapa do Estado de Santa Catarina, destacando, em vermelho, a cidade de Canoinhas/SC



Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Canoinhas>

O Município de Canoinhas possui 14 Centros de Educação Infantil e 26 escolas básicas, grupos escolares e escolas rurais que atendem alunos do ensino fundamental do 1º ao 9º ano, totalizando 6327 alunos atendidos pela rede municipal.

A alimentação escolar do Município de Canoinhas vem ganhado destaque pela qualidade e variedade oferecida aos alunos. São servidas em torno de 15 mil refeições diariamente.

Somente no Programa de Alimentação Escolar é investido todo o ano uma média de R\$ 3,7 milhões, com recursos dos governos federal e municipal. Conforme os dados de 2014 foram servidas mais de 3 milhões de refeições aos alunos da rede municipal, com um cardápio tendo uma alimentação saudável e com qualidade. Grande parte dos alimentos que são adquiridos vem da agricultura familiar, beneficiando também os pequenos agricultores do município (MUNICÍPIO DE CANOINHAS, 2015).

Destaca-se que o cardápio da alimentação escolar é elaborado por nutricionista e atende as necessidades nutricionais de acordo com a faixa etária dos educandos. São anualmente ajustados e apresentados aos membros do Conselho de Alimentação escolar (CAE) e contemplam alimentos produzidos na região, da agricultura familiar, além dos alimentos produzidos nas hortas cultivadas nas próprias instituições rurais de ensino com orientação do técnico agrícola.

Figura 3: Horta tradicional escolar localizada no Município de Canoinhas-SC



Fonte: A autora

3.2.1 Coleta de dados

Iniciou-se pela Revisão da literatura nas bases de dados sobre o tema Cultivo e Consumo de Plantas Alimentícias não convencionais nas comunidades agrícolas do Município de Canoinhas.

O referido projeto será desenvolvido nas escolas municipais e comunidades rurais do Município de Canoinhas SC, tendo em vista que no município de Canoinhas há centenas de espécies de plantas com potencial alimentício ainda não conhecido pela população. Busca realizar pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre o assunto a ser estudado.

Em seguida realizou-se uma pesquisa sobre as plantas alimentícias não convencionais, com a aplicação de questionário (Apêndice A) elaborado pela pesquisadora juntamente com a orientadora, objetivando aprimorar os resultados para melhor discussão.

O questionário engloba perguntas a fim de saber qual o conhecimento que a população já possui em relação às Plantas Alimentícias Não Convencionais, descobrir a frequência com que a população utiliza as PANC bem como identificar as mais utilizadas, sua procedência e a origem da forma de utilização.

Deve-se realizar visita a campo com o intuito de identificar as espécies de plantas alimentícias não convencionais existentes na região e coleta de material para facilitar na identificação das espécies.

Cultivar hortas nas instituições de ensino do município com algumas espécies de PANC, ricas em vitaminas e nutrientes, para que sejam incluídas na alimentação escolar. Incentivar o uso consciente dos alimentos a fim de evitar desperdícios, e reaproveitar partes de alimentos in natura, como cascas, talos e sementes.

Através de pesquisa feita na localidade verificou-se que algumas PANC são mais propícias para a região e que podem ser cultivadas.

Através de folders (Apêndice D), palestras, redes sociais, apresentar e disseminar para toda a comunidade as espécies que apresentam potencial alimentício, incentivando seu consumo e relacioná-las com suas formas de uso, favorecendo a prática do cultivo de forma coletiva.

Trabalhar com os alunos das escolas municipais, dando maior foco as escolas rurais, já que as mesmas dispõem de maior espaço, ensinando-os a cultivar hortas de PANC. Ensinar e incentivar os alunos a evitar o desperdício dos alimentos, apresentando a eles as diversas formas de consumo de partes de frutas e verduras, que habitualmente iriam para a compostagem para servirem de adubo orgânico, mostrando que é possível encontrar novos meios para o consumo desses alimentos. Apresentar o potencial alimentício das cascas dos alimentos, a casca da banana, por exemplo, que pode servir para o preparo de vitaminas, bolos, xaropes entre outros. Realizar aulas de culinária, utilizando as plantas cultivadas na horta de PANC, bem como as cascas, os talos, as folhas e as sementes das frutas e das verduras que são servidas de maneira convencional no refeitório escolar, para a preparação de alimentos nutritivos e que possam ser consumidos pelos próprios alunos. Realizar pesquisas com os alunos a fim de conhecer os valores nutricionais das PANC utilizadas nas receitas, pesquisar novas receitas que possam ser preparadas na escola e divulgá-las a toda à comunidade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ESPÉCIES E CLASSIFICAÇÃO DE PANC QUE PODEM SER CULTIVADAS NA REGIÃO DE CANOINHAS/SC

As PANCs são plantas alimentícias não convencionais, riquíssimas em nutrientes, contudo, não são usadas na alimentação muitas vezes por falta de conhecimento ou costume. São plantas que tem seu desenvolvimento espontâneo na natureza e podem ser encontradas em quintais, jardins e hortas. São de grande variedade gastronômica, chamadas de plantas nativas e podem ser utilizadas na alimentação do dia a dia. Também são consideradas PANC as partes de frutas e verduras, como as cascas, folhas, talos e sementes. Nos próximos tópicos serão enunciados alguns tipos, a classificação de plantas PANCs mais conhecidas na região, seus benefícios e suas formas de consumo.

4.1.2 Azedinha

Muito comum na região a Azedinha é a PANC mais cultivada e consumida no município de Canoinhas, normalmente em forma de salada. A Azedinha é uma hortaliça de fácil cultivo, é denominada como *Rumex acetosella* L. e pertence à família *Polygonaceae*.

“Ela é rica em vitaminas A, B e C, sais minerais e possui propriedades antioxidante, diurética, anti-inflamatória, desintoxicante, antibacteriana, cicatrizante, adstringente, anticancerígena, hepática, laxante, antiescorbútica e antisséptica.” (COISAS DA ROÇA, 2017).

Na alimentação podem ser utilizadas em saladas e sucos, conferindo-lhes um agradável e estimulante sabor ácido. As folhas, refogadas são usadas também em sopas e molhos.

Figura 4: Azedinha- *Rumex Acetosella* L.



Fonte: Dados do autor, 2021

4.1.3 Araçá

O Araçá denominado *Psidium cattleianum* é da família *Myrtaceae*, sendo um fruto do araçazeiro, uma árvore de porte pequeno que podem variar de 70 cm a 6m de altura, normalmente encontrada em matas, normalmente são silvestres e raramente cultivadas na região de Canoinhas SC.

“O nome araçá vem do tupi e significa “planta que tem olhos”, em alusão às suas sépalas, que dão a aparência de um olho no fruto.” (MORAES, 2020). A fruta Araçá, além de ser muito consumida in natura, pode ser usada para preparo de sorvetes, doces e geleias seu sabor lembra ao da goiabada.

“O araçá é uma fruta composta por água, sais minerais, ácido málico, açúcar, celulose, gordura, retinol, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, cálcio, fósforo, ferro, carotenóides e fibra, que para além das suas propriedades terapêuticas.” (TUA SAÚDE, 2019). Em outros lugares pode ser conhecida como araçá-amarelo, araçazeiro, araçá-do-campo, araçá-vermelho, araçá-doce, araçá-manteiga, araçá-da-praia, araçá-pera, araçá-de-coroa, araçá-rosa e araçá-de-comer.

Figura 5: Árvore do fruto de araçá - *Psidium cattleianum*



Fonte: G1 (2015)

Figura 6: Fruto Araçá



Fonte: BROGUI (2020)

4.1.4 Ora-pro-nóbis

Ora-pro-nóbis - *Pereskia aculeata* Mill, pertencente à família *cactaceae*, era uma planta pouco conhecida na região, no entanto, após diversas divulgações nas grandes mídias sobre seus benefícios, passou a ser muito procurada e cultivada nas hortas das famílias canoinhenses. Essa PANC pode ser consumida por inteira: folhas, flores, frutas e broto, sendo de fácil cultivo, propagação e resistente a mudanças climáticas, é uma ótima opção para se cultivar o ano todo.

Para a nutricionista Zanin (2020), a planta Ora-pró-nóbis, é rica em proteínas, cerca de 25% de sua composição total é de proteínas, auxilia no emagrecimento, melhora o funcionamento do intestino, previne anemia, evita o envelhecimento, além de fortalecer ossos e dentes, “Contém na sua composição aminoácidos essenciais como a lisina e o triptofano, fibras, minerais como fósforo, cálcio e ferro e vitaminas C, A e do complexo B” (Zanin, 2020).

Figura 7: Óra-pró-nóbis - *Pereskia aculeata* Mill



Fonte: Marli Jardim (2019)

4.1.5 Trevo Azedo

Os Trevos - *Trifolium* da família *Fabaceae*, são plantas herbáceas e caducifólias que crescem com abundância e são muito conhecidas e consumidas na região. Tem um sabor azedo e é muito saboroso além de nutritivo “Os trevos possuem vitaminas A e C e fitoquímicos que protegem de doenças. Possuem também 4% de proteína e quando tem as folhas verdes, clorofila.” (FIGUEIREDO, 2017). No organismo tem ação diurética, anti-inflamatória, desintoxicante, antibacteriana, cicatrizante, adstringente, anticancerígena, hepática, laxante, antiescorbútica e antisséptica.

Figura 8: Trevo Azedo- *Trifolium*



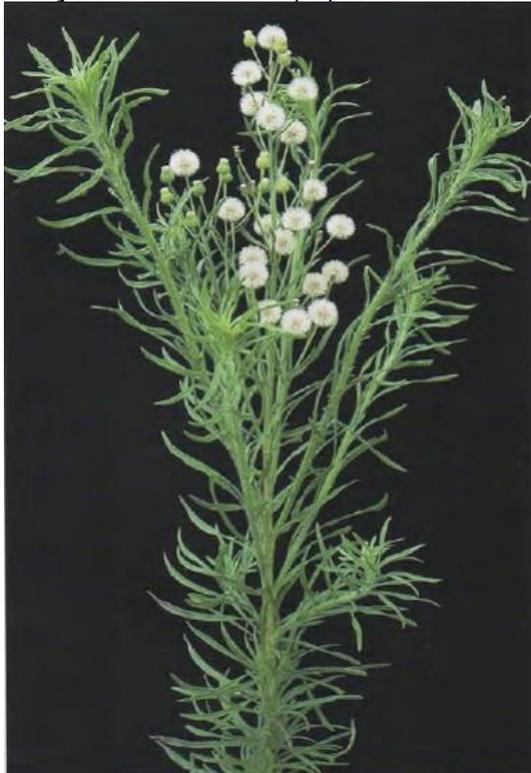
Fonte: <https://www.beneficiosdasplantas.com.br/planta-azedinha/>

4.1.6 Buva

Conyza bonariensis (L.), popularmente conhecida como Buva, é uma herbácea anual de caule estriado e densamente folioso, com aproximadamente 60-140 cm de altura, é resistente às mudanças climáticas, é uma planta muito comum na região sendo considerada uma erva daninha que se prolifera com muita facilidade atingindo e danificando principalmente as plantações de soja.

Para a alimentação as partes utilizadas são os ramos foliares e as folhas soltas. Seu consumo é indicado para a indigestão, como adstringente, antidiarreica, diurética, antirreumática, protetor hepático, doenças venéreas e infecções urinárias. Também é anti-helmíntica, inseticida e parasiticida.

Figura 9: Buva - *Conyza bonariensis* (L.)



Fonte: <http://www.roundupreadyplus.com.br/plantas-daninhas/resistencia-ao-glifosato/buva-conyza-spp/>

Figura 10: Buva em plantação de soja



Fonte: <https://nutricaodesafras.com.br/problemas-na-soja-causados-pela-buva/>

4.1.7 Pata-de-Vaca

A pata-de-vaca - *Bauhinia variegata* é uma árvore de porte médio, alcançando de 6 a 10 metros de altura, muito florífera. As suas folhas são redondas, bilobadas que lembram o aspecto de pisada do casco de uma vaca, o que deu origem ao nome popular: pata-de-vaca.

O consumo indicado na alimentação são as flores, que podem ser consumidas cruas e integralmente em saladas, deixando os pratos delicados e perfumados, também podem ser adicionadas em doces, compotas e geleias.

Figura 11: Pata-de-vaca - *Bauhinia variegata*



Fonte: <http://www.matosdecomer.com.br/2014/08/vacas-vegetarianas-pata-de-vaca-na.html>

Figura 12: Detalhes da flor da Pata-de-vaca - *Bauhinia variegata*



Fonte: <https://minhasplantas.com.br/plantas/pata-de-vaca/>

4.1.8 Folhas de Batata-Doce

A Batata-Doce - *Ipomoea batatas* (L.) Lam. é um alimento comum na mesa dos brasileiros, deste modo não pode ser considerada uma PANC, porém o que muitos não sabem, é que, além das suas raízes tuberosas (batatas), suas folhas também podem ser consumidas, sendo saborosas são ricas em nutrientes e antioxidantes. “As folhas não devem ser comidas cruas, pois apresentam toxicidade. No entanto, depois de cozidas o consumo é totalmente seguro, pois o calor elimina compostos tóxicos.” (SUSTENTAREA, 2018). Suas folhas podem ser utilizadas no preparo de risotos, refogados, sopas e tortas salgadas.

Figura 13: Folhas da Batata-doce - *Ipomoea batatas* (L.) Lam.



Fonte: <https://hortapanc.com.br/folha-de-batata-doce/>

4.1.9 Bananeira

A banana é o fruto da bananeira - *Musa* e é uma fruta muito popular no Brasil, no entanto essa espécie possui produtos e partes alimentícias não convencionais (PANC), tais como o fruto verde, as folhas, as flores e os mangarás ou coração da bananeira. Normalmente a casca desse fruto é descartada como lixo orgânico, porém é um alimento nutritivo e com diversidade no uso culinário, a casca da banana é rica em fibras e potássio, fonte de flavonoides, carotenoides e vitamina C,

no organismo age como antioxidante, adstringente e antisséptico e controla o nível de colesterol.

Os mangarás ou coração da bananeira, também é uma estrutura riquíssima em nutrientes e compostos bioativos. “O coração da bananeira deve ser consumido imediatamente após a colheita devido ao alto teor de umidade e escurecimento.” (SILVA et al., 2014). Os mangarás podem ser utilizados na culinária para receitas de refogados, farofas, etc.

O fruto verde da bananeira é considerado uma PANC já que não é consumido habitualmente, a banana verde pode ser utilizada para a produção de biomassa, sendo rica em potássio, fibras, sais minerais, vitaminas B1 e B6, betacaroteno e vitamina C.

Figura 14: Bananeira - *Musa*



Fonte: <https://www.noticiasdejardim.com/familias/magnoliacees/bananeira/>

4.2 SÍNTESE DAS PANC QUE PODEM SER CULTIVADAS NA REGIÃO.

| NOME POPULAR | NOME CIENTÍFICO | CLASSIFICAÇÃO E CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS | PARTES CONSUMIDAS | ILUSTRÇÃO/IMAGEM |
|-------------------|--|---|----------------------------------|---|
| Almeirão-do-campo | <i>Hypochoeris radicata</i> | Herbácea anual ou bienal, ereta, perene, caule fibroso, ramificado e glabro, com 30-60 cm de altura. Folhas cartáceas, hisruto-pubescentes, dispostas em roseta basal, pinatipartidas. Flores amarelas. Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Magnoliophyta</i> Classe: <i>Magnoliopsida</i> Ordem: <i>Asterales</i> Família: <i>Asteraceae</i> Gênero: <i>Cichorium</i> Espécie: <i>Cichorium intybus</i> | Folhas e inflorescências frescas |  |
| Beldroega | <i>Portulaca oleracea</i> | Herbácea suculenta, anual, totalmente glabra, de hastes prostradas e ramificadas radialmente. Folhas simples, ovais e espessa. Flores solitárias, axilares e amarelas. Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Magnoliophyta</i> Classe: <i>Eudicotiledôneas</i> Ordem: <i>Caryophyllales</i> Família: <i>Portulacaceae</i> | Ramos foliares e sementes. |  |
| Butiá | <i>Butia odorata</i> (Barb.Rodr.) Noblick & Lorenzi | Palmeira de estipe simples de 2-9 m de altura por 25-30 cm de diâmetro. Folhas pinadas e arqueadas, em número de 7-32 contemporâneas. Frutos globosos amarelos-alaranjados com polpa carnosa. Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Magnoliophyta</i> Classe: <i>Liliopsida</i> Ordem: <i>Arecales</i> Família: <i>Arecaceae</i> Gênero: <i>Butia</i> | Frutos maduros |  |

| | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| Dente-de-leão | <i>Taraxacum officinale</i> F.H.Wigg | <p>Planta herbácea, perene, leitosa, acaule, com raiz tuberosa e pivotante. Folhas em roseta, simples, sem pecíolos, curto-pilosas ou glabras, inteiras ou pinatipartidas, de 15 a 25 cm de comprimento, de sabor amargo. Inflorescências em capítulos solitários, situados no ápice de caules florais ocos, pubescentes, de 20 a 30 cm de altura, cada capítulo medindo de 5 a 15 cm de diâmetro. As flores são amarelas e hermafroditas. Multiplica-se por sementes.</p> <p>Reino: <i>Plantae</i> Ordem: <i>Asterales</i> Família: <i>Asteraceae</i> Gênero: <i>Taraxacum</i> Espécie: <i>T. officinale</i></p> | Plantas inteiras |  |
| Guabiroba | <i>Campomane-sia xanthocarpa</i> | <p>Árvore perenifólia, de copa mais ou menos piramidal, com tronco canelado e revestido por casca laminada de 7-15m de altura por 25-35cm de diâmetro. Folhas simples de perículo canaliculado e denso-pubescente, rugosa. Flores axilares, solitárias ou em pares superpostos, brancas e grandes. Fruto baga globoso-achatada, verde de polpa branca com sementes rugosas.</p> <p>Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Magnoliophyta</i> Classe: <i>Magnoliopsida</i> Ordem: <i>Myrtales</i> Família: <i>Myrtaceae</i> Gênero: <i>Campomanesia</i></p> | Frutos maduros |  |
| Ingá | <i>Inga sessilis</i> (Vell.) Mart. | <p>Árvore perenifólia, hermafrodita, secundária inicial. Sua altura atinge até 15 m e seu diâmetro 20 cm. Folhas: compostas, com 5-8 pares de folíolos.</p> <p>Flores: brancas. Vagem estriada com sementes envoltas por arilo espesso, flocoso e doce.</p> <p>Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Magnoliophyta</i> Classe: <i>Magnoliopsida</i> Ordem: <i>Fabales</i> Família: <i>Fabaceae</i> Subfamília: <i>Mimosoideae</i></p> | Vagens maduras, sementes com arilo. |  |

| | | | | |
|----------------|---------------------------|---|-------------------------|---|
| Maria-Pretinha | <i>Solanum americanum</i> | <p>Planta herbácea anual ou perene de vida curta, com 1-1,5 m de altura máxima. Folhas: alternadas, com grande variabilidade de tamanho, com pecíolo curto (em geral inferior a 4 cm de comprimento) e margem ondulada ou dentada. Flores brancas. Frutos: são bagas negras, moles, brilhantes, quase perfeitamente esféricas, com 5 a 10 mm de diâmetro, contendo sementes pequenas e numerosas.</p> <p>Reino: <i>Plantae</i> Divisão: <i>Angiospérmicas</i> Classe: <i>Eudicots</i> Subclasse: <i>Asteridae</i> Ordem: <i>Solanales</i> Família: <i>Solanaceae</i> Gênero: <i>Solanum</i></p> | Ramos foliares e frutos |  |
|----------------|---------------------------|---|-------------------------|---|

Fonte: Elaborado pela autora.

Portanto, a partir da pesquisa bibliográfica explanou-se a respeito das principais plantas não convencionais que podem ser encontradas na comunidade pesquisada. Sendo que, a partir do contexto é possível estabelecer uma relação entre as plantas e seu uso no cotidiano como alimento saudável.

4.3 POTENCIAL ALIMENTÍCIO NAS PANC

Todas as PANC citadas têm diversos nutrientes, vitaminas, sais minerais e fibras, cada nutriente encontrado exerce alguma importante função no organismo. O corpo humano não produz vitaminas e elas são imprescindíveis para manter uma boa saúde. Deste modo é necessário fazer o consumo de alimentos que ofereçam os nutrientes necessários para uma qualidade de vida adequada tais como:

- Vitamina A: é um elemento indispensável para a proteção e saúde dos olhos, auxilia na renovação adequada das células do corpo humano, promove o crescimento e o desenvolvimento do organismo.
- Vitamina B: As vitaminas do complexo B, segundo a cartilha de Hortaliças Não-Convencionais, elaborada e publicada pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, “Estimula o crescimento e a recuperação dos tecidos do corpo, regula o sistema nervoso e combate o estresse, participa na formação dos glóbulos vermelhos do sangue.” Brasil (2010).
- Vitamina C: Melhora a imunidade, evita o envelhecimento da pele, pois auxilia na produção natural do colágeno pelo organismo, ajuda na cicatrização e auxilia na absorção do ferro.
- Cálcio: “Importante na formação e manutenção de ossos e dentes, na coagulação do sangue e na contração muscular.” (BRASIL 2010). O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano.
- Fosforo: Auxilia na formação dos ossos, dentes e dos músculos. É o segundo mineral mais abundante no corpo humano, depois do cálcio.
- Ferro: É um mineral essencial e fundamental para o bom funcionamento das células, contribuí para a formação do sangue, oxigenação e prevenção da anemia.

- Fibras: Ajudam a regular o intestino, auxiliam no controle de diabetes e colesterol, elimina toxinas do corpo possui ação laxante e previne contra úlceras.
- Potássio: Auxilia no sistema cardiovascular, regulando a pressão arterial, as funções renais e as contrações cardíacas.
- Carboidrato: Fornece energia necessária para o corpo humano e previne a fadiga muscular.

Sendo assim, é possível afirmar através do estudo que as PANCs possuem teores de minerais, fibras, antioxidantes e proteínas com doses significativas se comparadas a outras plantas domésticas.

4.4 FORMAS DE CONSUMO DE PANC

As PANC podem ser consumidas de diversas maneiras, cada uma possui diferentes formas de manipulação e utilização, e as partes que podem ser usadas evitando algum tipo de intoxicação. Na pesquisa realizada e respondida pelos moradores do município de Canoinhas (Apêndice A), na questão 6, onde em seu enunciado solicitava, para quem conhecesse, receitas que pudesse ser utilizada alguma PANC, para assim poder ser compartilhada com mais pessoas.

“A cultura é o maior patrimônio de qualquer civilização e a alimentação com seus pratos típicos e hábitos alimentares é fundamental para a perpetuação das relações culturais existentes nas diversas regiões” (BRASIL, 2010, p. 11). Foram poucas pessoas que responderam essa questão, dando a entender que pouco se conhece sobre os benefícios e as formas de consumo das PANC. Contudo, com o uso das tecnologias é possível ter acesso a inúmeras e saborosas receitas com PANC disponíveis na internet.

“Certamente a partir dessas receitas muitas outras serão resgatas e experimentadas, fazendo com que a diversidade cultural seja cada vez mais valorizada e reconhecida, na direção da alimentação saudável” (BRASIL, 2010, p. 15). Como receitas com plantas PANCS, pode-se citar as seguintes:

- Chá de PANCS;
- Patê de ora-pro-nóbis;
- Pão de queijo de ora-pro-nóbis;
- Tapioca de lírio-amarelo;
- Quiche de PANCS;
- Almondega de casca de banana;
- Pão funcional de ora-pro-nóbis;
- Geléia de araçá-vermelho com mamão;
- Pizza de azedinha;
- Danoninho de inhame;
- Calzone de buva;
- Risoto de buva;
- e, entre outras.

As receitas podem ser encontradas no Apêndice B, disponível ao final deste trabalho.

As PANC podem ser consumidas por adultos e crianças, desde que preparadas adequadamente, cada planta tem sua forma de consumo. Em geral as formas de preparo das PANC são: in natura, na forma de suco ou salada, processadas, e algumas que precisam obrigatoriamente passar por cozimento devido à presença de algumas substâncias nocivas para o organismo humano. Possuem grandes propriedades nutricionais trazendo inúmeros benefícios para a saúde, ricas em cálcio, ferro e vitaminas A e C, podendo ser consumidas diariamente.

É possível, além das hortas tradicionais, cultivar PANCS nas escolas do município de Canoinhas, por se tratar de plantas com desenvolvimento espontâneo seu cultivo é de baixo custo, não sendo necessária a utilização de maquinário agrícola, agrotóxicos e utilizando pouco volume de água, representando um potencial econômico sustentável. Outra forma de consumo de PANCS nas escolas é a utilização das partes de frutas, que muitas vezes são descartadas, como as cascas e sementes, podendo ser utilizadas na produção de geleias ou sucos, que podem ser fabricados pelos próprios alunos durante as aulas, proporcionando assim um momento de aula prática, podendo ser trabalhado os cuidados com a higiene na

hora do preparo de alimentos, como a observação e registro das etapas do processo pelo qual o alimento irá passar transformando o processo de ensino aprendizagem mais prazeroso.

Para saber qual o conhecimento dos moradores do Município de Canoinhas, utilizou-se de um questionário com perguntas pré-selecionadas (Apêndice A) elaborado pela pesquisadora, o qual continha 5 questões pertinentes a temática e foram explanados e discutidos a partir dos gráficos abaixo. Para tanto, houve a participação de 20 pessoas na pesquisa, na faixa etária de 20 a 67 anos com predomínio pelo gênero feminino, residentes tanto na zona rural do município quanto na zona urbana.

Com as respostas do questionário pode-se observar que muitas opções de PANC não foram selecionadas por serem conhecidos por outros nomes na região, alguns entrevistados relataram fazer o consumo de PANC sem saber que assim eram denominadas. Além do uso de outras plantas na alimentação, que herdaram de costume a utilizá-las pelos seus pais e avós.

Sobre o conhecimento de outra planta que não foi listada no questionário, os pesquisados afirmaram não conhecer outra PANC que pode ser consumida como alimento, todavia, citaram outras plantas que fazem uso, mas somente como ervas medicinais.

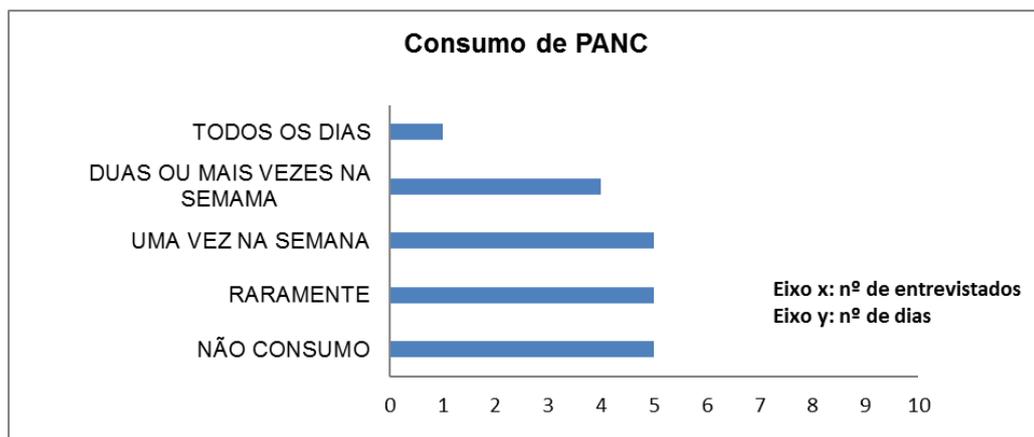
Em conversa com os pesquisados, explicou-se sobre o conceito de PANCs, que são alimentos não convencionais, nascendo espontaneamente nos quintais, jardins, terrenos vazios e que podem ser consumidas, além de ser mencionados algumas receitas que podem ser utilizadas as PANCS.

Sendo uma valiosa ferramenta, a escola fornece aos alunos diversas situações de aprendizagem, agregando experiência, neste caso, usando a floresta como um laboratório vivo para as atividades práticas, além disso, os alunos ampliam seu conhecimento podendo repassa-lo para seus familiares, tornando-se mediadores de conhecimentos, despertando a consciência para a importância da preservação do o meio ambiente. As escolas rurais do município de Canoinhas possuem projetos com intervenção agroecológica, trabalhando a educação do campo e a agricultura familiar, com cultivo de hortas tradicionais e mandalas de temperos, contudo, além das hortas tradicionais é possível cultivar PANCs para

aumentar a variedade de alimentos e nutrientes a serem consumidos pelos alunos, contribuir para uma alimentação mais sustentável e, conseqüentemente, a conservação de biomas.

Em relação a primeira pergunta do questionário referente a frequência anual em que os pesquisados consumiam alguma PANC em sua alimentação, obteve-se os seguintes dados: dos 20 pesquisados, somente 5 afirmaram que raramente utilizam as PANC na alimentação, 5 que não consomem, 5 que utiliza uma vez por semana e somente algumas das PANCs como ervas medicinais. Dos 20 entrevistados, apenas 1 conceituou que utiliza todos os dias em sua alimentação algum tipo de PANC. Os dados coletados estão demonstrados no Gráfico 1.

Gráfico 1: Consumo de PANCs.



Fonte: dados do autor, 2021.

Em relação ao consumo de PANC pela população pesquisada, compreende-se que a maioria consome apenas 1 vez por semana, raramente ou não consome tais alimentos. Em conversa com os entrevistados, afirma-se que há falta de costume do consumo diários de tais alimentos que foram substituídos por alimentos comercializados.

Para os autores Oliveira e Santana (2018), partindo do princípio de que comer bem, faz bem, é possível considerar a horta cultivada nos quintais das casas como uma forma de educação em espaço não formal, visto que, em sua maioria, o cultivo é feito de geração em geração, onde os próprios moradores trabalham em coletividade produzindo alimentos mais saudáveis, pensando na qualidade de vida.

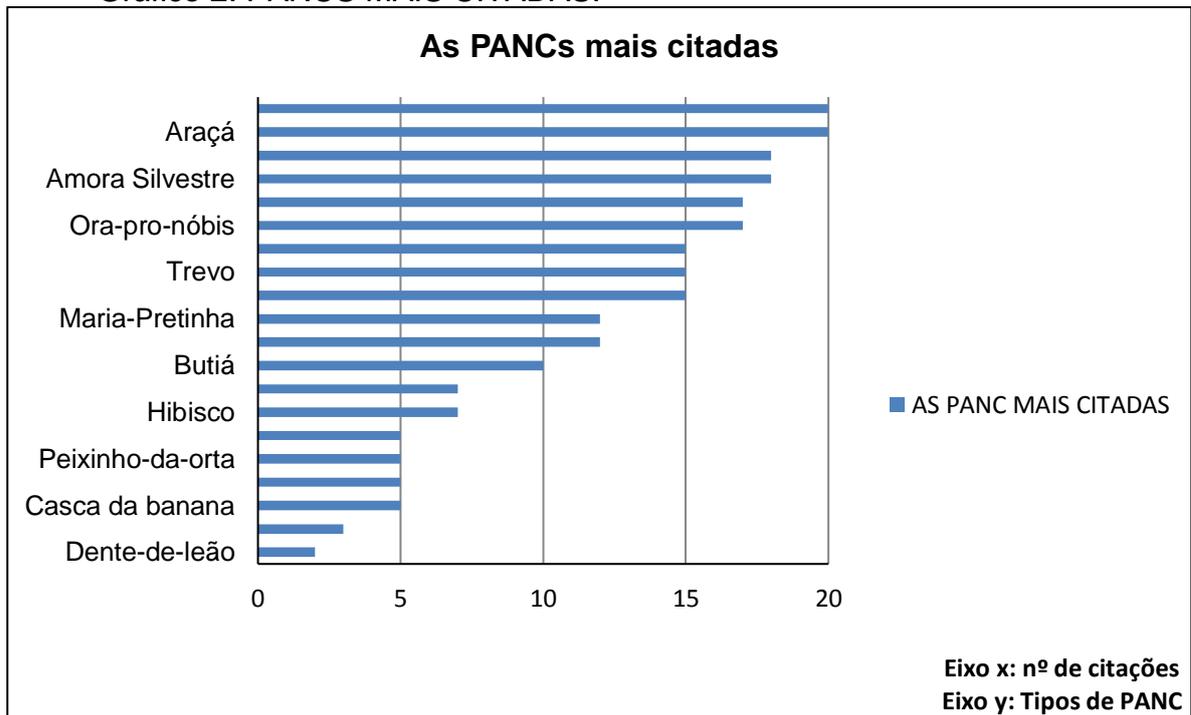
Visto que, na pesquisa presente os moradores há falta de conhecimento ou incentivo para a produção das plantas não convencionais tão importantes para a saúde.

Além de que, o baixo custo de produção e o fato de não serem necessários maquinários, agrotóxicos e nem grandes volumes de água tornam ainda mais atraente o cultivo das PANCs por se tratarem de plantas rústicas naturais daqueles ambientes, crescem desordenadamente em seus habitats mesmo que não tenham sido cultivadas. Porém podem ser domesticadas nos fundos de quintas de pequenas residências e mesmo decorando porta de casas ou em vasos de plantas.

Sendo assim, em relação ao conhecimento das PANCS na região, salienta-se que das 20 pessoas entrevistadas, 17 responderam que já tinham conhecimento em relação às Plantas Alimentícias não Convencionais, e 3 não conheciam as PANC ou não conheciam o termo PANC, o qual foi explicado aos pesquisados sobre se tratar de plantas nativas que servem para o consumo.

No Gráfico 2, demonstra-se a pesquisa em relação ao conhecimento dos entrevistados sobre plantas da pesquisa, sendo que, para tanto, foram selecionados 35 PANC mais consumidas pela população de acordo com o nome popular.

Gráfico 2: PANCS MAIS CITADAS.



Fonte: dados do autor, 2021.

Entre as PANCS mais citadas pelos pesquisados, conclui-se que das 35 plantas selecionadas, somente 20 são conhecidas pelos entrevistados, sendo elas: azedinha, araçá, uvaia, amora silvestre, semente de abóbora, ora-pro-nóbis, capuchinha, trevo, ingá, maria pretinha, inhame, butiá, mentruz, hibisco, guabiroba, peixinho-da-horta, coquinho jerivá (palmeira), casca de banana, banana verde, dente-de-leão.

Das 20 plantas citadas pelos entrevistados as que mais destacaram-se foram a azedinha e araçá. Salienta-se que algumas plantas do questionário, os entrevistados da Região não conheciam, sendo estes excluídos do Gráfico 2, tais como Almeirão-do-campo, Beldroega, Buva, Caruru, Casca de melancia, Feijão Guandu, Flor de Ipê, Folha de batata doce, Folhas da abóbora, Jacatupe, Língua-de-vaca, Mangará, Picão, Taioba e Trapoeraba (APÊNDICE C).

Essas demais plantas não mencionadas pelos entrevistados também possuem valores nutricionais significativos e com grande potencialidade para serem cultivadas na região, tais como Pata-de-vaca - *Bauhinia variegata*, Beldroega - *Portulaca oleracea*, Buva - *Conyza bonariensis* (L.), entre outras.

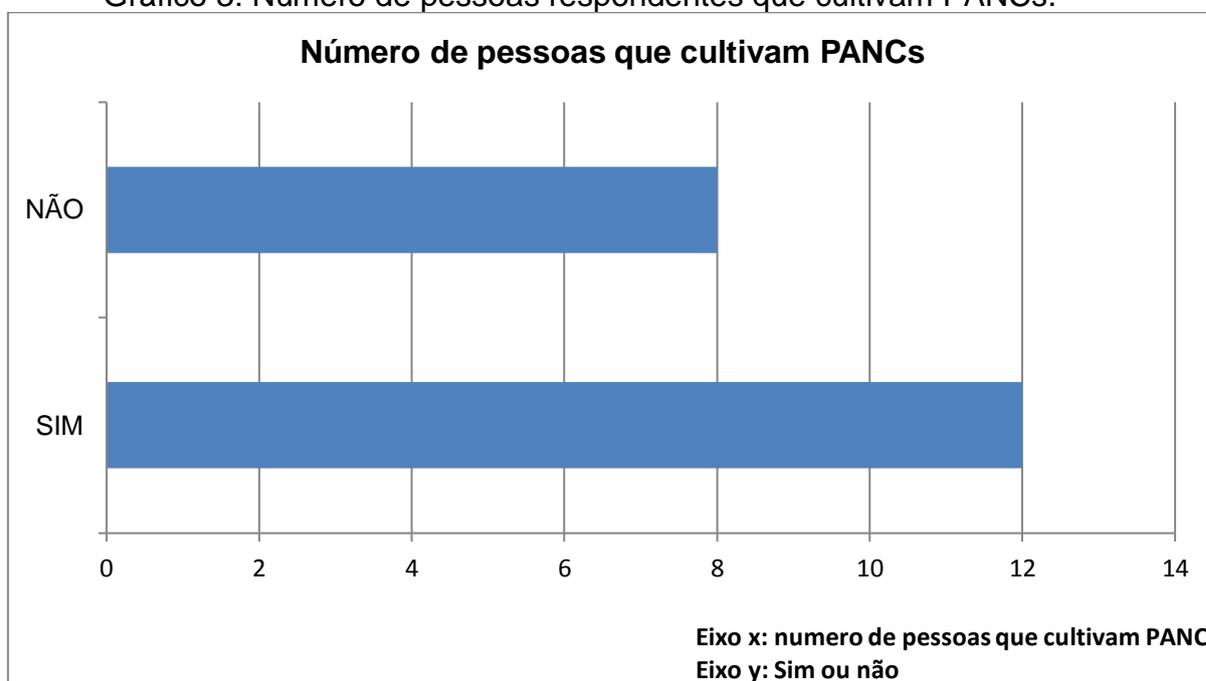
A azedinha e araçá são espécies conhecidas popularmente, com maior consumo pela facilidade de achá-las em vários locais. Sendo que, o araçá é um fruto

que pode ser consumido naturalmente e também utilizado em receitas como geleias, licores, sucos e doces.

Para os autores Junqueira e Perline (2019), o consumo de hortaliças não convencionais é importante para a diversidade e riqueza da dieta alimentar e o fomento aos bons hábitos alimentares. Esses alimentos são considerados um patrimônio a ser conservado e preservado.

No Gráfico 3 abaixo, apontam-se sobre o número de pessoas que cultivam PANCs.

Gráfico 3: Número de pessoas respondentes que cultivam PANCs.



Fonte: Dados do autor, 2021

Dos 20 entrevistados, somente 12 indivíduos cultivam algum tipo de PANC em casa e consideram importante para a alimentação saudável.

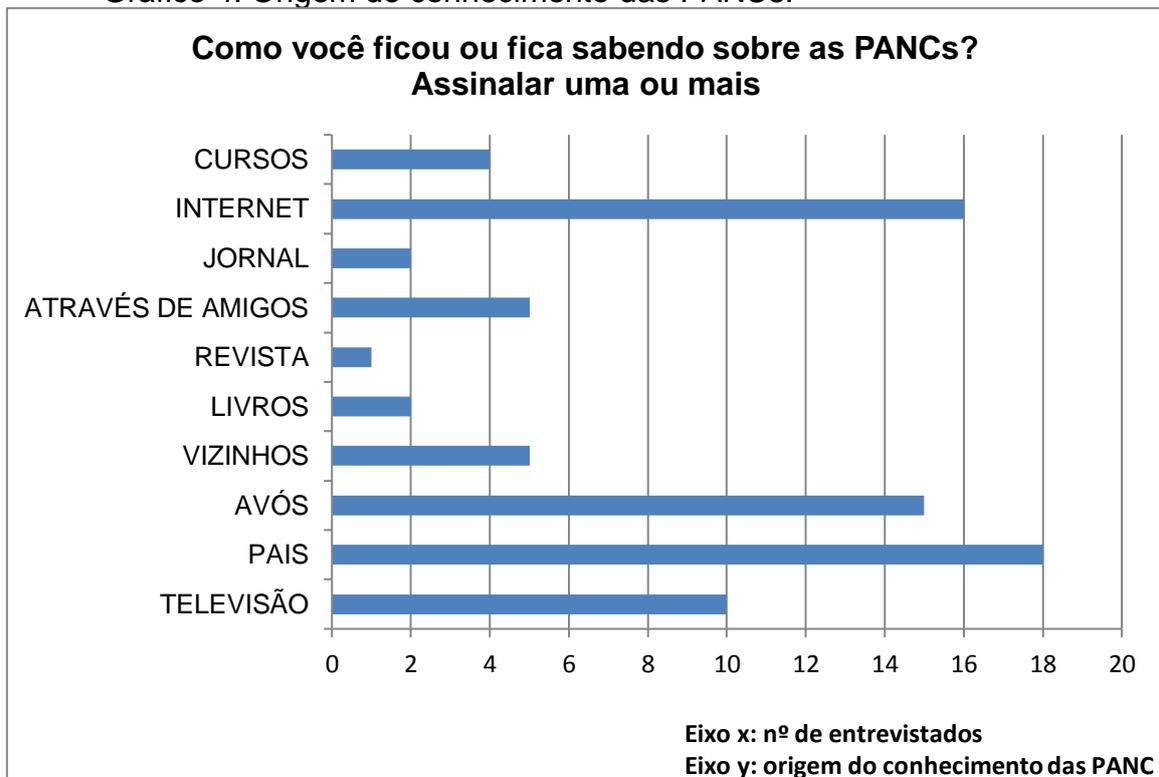
O conhecimento sobre as plantas, consumo e benefício é de grande importância para as pessoas em geral, e ressalta-se que tais conhecimentos em relação às plantas PANC e sua importância para a alimentação são passados de geração em geração. Os conhecimentos de acordo com os entrevistados são sobre as plantas que nascem sozinhas, nativas e podem ser consumidas pela população no geral, trazendo mais nutrientes e sabores para o cardápio alimentar.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), os padrões tradicionais de alimentação, desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações, são fontes essenciais de conhecimentos para a formulação de recomendações que visam promover a alimentação adequada e saudável. Esses padrões resultam do acúmulo de conhecimentos sobre as variedades de plantas e de animais que mais bem se adaptaram às condições do clima e do solo, sobre as técnicas de produção que se mostraram mais produtivas e sustentáveis, e sobre as combinações de alimentos e preparações culinárias que bem atendiam à saúde e ao paladar humanos (BROTEL, et al., 2020).

Nesse sentido, as PANC trazem muitos benefícios a população, por serem plantas nativas que não requerem muitos cuidados no plantio, serem de grandes variedades, representando economia e ainda fontes de vitaminas.

O Gráfico 4 apresenta o seguinte resultado em relação ao conhecimento da origem dos conceitos sobre as PANCs.

Gráfico 4: Origem do conhecimento das PANCs.



Fonte: Dados do autor, 2021.

Observa-se no Gráfico 4, os entrevistados da pesquisa puderam apontar mais de um item como informação do conhecimento adquirido em relação as PANC,

compreendendo que, num total de 20 entrevistados, 16 dos entrevistados apontaram como fonte de conhecimento a internet, cujo meio de divulgação de informações na atualidade constitui-se de grande alcance. E ainda, 15 dos entrevistados citaram também os avós como fonte de conhecimento em relação às plantas não convencionais e que podem ser consumidas no cotidiano da alimentação.

Em comparação a pesquisa de Leal (2015), o conhecimento sobre as PANC citadas pelos entrevistados foi adquirido, em sua maioria (98,3%), através da transmissão do conhecimento (SOLDATI et al., 2015) tanto pelos seus familiares (pais, avós, tios, irmãos, cunhados, sobrinhos e filho), (80%) quanto pelo Núcleo Social dos entrevistados (pessoas da comunidade, vizinhos, amigos) (18%), ainda houve a transmissão de conhecimento através de Meios de Comunicação 0,3% (revista).

Salienta-se que o conhecimento cultural é passado de geração para geração e os alimentos não convencionais eram consumidos pelos seus antepassados e que acabou sendo substituído por alimentos tradicionais da vida contemporânea. Ainda, em conversa informal, os entrevistados afirmaram consumirem frutas da época como tangerina, laranja, pêsego, bem como hortaliças como alface, tomate, beterraba, entre outros.

5. CONCLUSÃO

Os resultados da pesquisa mostraram que as Plantas Alimentícias Não Convencionais estão presentes na alimentação dos moradores do Município de Canoinhas, mas que é necessário disseminar o conhecimento sobre seus benefícios para toda a comunidade. Com a coleta de dados, é possível conhecer as PANCS da região e saber diferenciar as plantas próprias para a alimentação a fim de evitar qualquer tipo de intoxicação.

As PANCS têm um valor nutricional muito importante para o desenvolvimento das crianças, sendo que, o cultivo e introdução na alimentação das pessoas trazem inúmeros benefícios citados durante o estudo. Ao apresentar os benefícios das PANCS aos alunos das escolas do município de Canoinhas, os mesmos poderão disseminar os conhecimentos adquiridos com seus familiares.

Em relação às PANCS de maior conhecimento pelos pesquisados, conclui-se que das 35 plantas selecionadas na pesquisa, há conhecimento de apenas 20, sendo as mais citadas: azedinha, araçá, uvaia, amora silvestre, semente de abóbora, Ora-pro-nóbis, entre outras. Todavia, o estudo aponta que raramente introduzem as PANCS na alimentação diária.

Ressalta-se que a horta cultivada, tanto nos quintais das escolas, como nos quintais de casa, com plantas naturais faz bem para a saúde, melhorando a qualidade de vida de todos, todavia, a pesquisa apontou a falta de conhecimento da população em relação ao cultivo e consumo de algumas plantas não convencionais.

Vale salientar que, além do baixo custo de produção e o fato de não serem necessários maquinários, agrotóxicos e nem grandes volumes de água tornam ainda mais atraente o cultivo das PANCS por se tratarem de plantas rústicas naturais daqueles ambientes, crescem desordenadamente em seus habitats mesmo que não tenham sido cultivadas.

As plantas não convencionais são ricas em vitaminas A e C, assim como nutrientes, cálcio e ferro, sendo consumido após a colheita podem ser refogados e substituir ao espinafre, couve ou outros alimentos do cotidiano.

Destacou-se na pesquisa a azedinha e o araçá, sendo estas espécies comuns conhecidas popularmente e com maior consumo pela população pesquisada.

Percebeu-se de acordo com a pesquisa que há conhecimento a respeito das plantas nativas que nascem sozinhas e também podem ser cultivadas para consumo que foram passados de geração para geração, todavia, denota-se que o consumo das plantas PANCS não está inserido na comunidade rural, o que poderia ser valorizado dentro da culinária com várias receitas, pois, são grandes fontes de vitaminas.

A partir desse trabalho pretende-se incentivar o cultivo e o consumo das PANC nas escolas e pelos moradores da comunidade rural do município de Canoinhas, local onde foi realizada a pesquisa de modo a valorizar a culinária local e conscientizar sobre uma alimentação saudável, aproveitamento de todas as partes das plantas, evitando desperdício.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. A escola como promotora da alimentação saudável. *Ciência em Tela*. V.2, nº2. 2009. Disponível em: <http://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2016/03/A-escola-como-promotora-da-alimentacao-saudavel.pdf>. Acesso em: mar de 2021.

ALIMENTAÇÃO EM FOCO (Brasil). **Receitas com PANC, que brilham cada vez mais nas cozinhas de todo o país**. 2018. Disponível em: <https://alimentacaoemfoco.org.br/receitas-com-panc-que-brilham-cada-vez-mais-nas-cozinhas-de-todo-o-pais/>. Acesso em: 23 jan. 2021.

AMARAL, Leila da Graça; SILVA FILHO, Francisco Antonio. **Sistemática vegetal II**. Florianópolis: Biologia/EaD/UFSC, 2010.

AUGUSTO, Cleicle Albuquerque *et al.* **Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011)**. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/resr/a/zYRKvNGKXjbDHtWhqjxMyZQ/?lang=pt#:~:text=Segundo%20Denzin%20e%20Lincoln%20\(2006,as%20pessoas%20a%20eles%20confere m..](https://www.scielo.br/j/resr/a/zYRKvNGKXjbDHtWhqjxMyZQ/?lang=pt#:~:text=Segundo%20Denzin%20e%20Lincoln%20(2006,as%20pessoas%20a%20eles%20confere m..) Acesso em: 12 maio 2022.

BASSOUL, Elaine, nutrição e dietética. **SENAC**. 2012.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições70, 2010.

BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Hortaliças Não-Convencionais**. Brasília: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, 2010. 54 p.

BRASIL ECONÔMICO (Brasil). **Inflação dos alimentos é a mais alta desde a criação do Real**. 2020. Disponível em: <https://economia.ig.com.br/2020-11-05/inflacao-dos-alimentos-e-a-mais-alta-desde-a-criacao-do-real-confira.html>. Acesso em: 05 dez. 2020.

BROTEL, N.; et al., **Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado**. Artigos científicos. *Braz. J. Food Technol.* 23 • 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/JjvCDWhsFpnXnytvPwGXCy/?format=html&lang=pt>. Acesso em: set de 2021.

CALLEGARI, Cristina Ramos. **PANCs: o que são e quais seus benefícios?** 2017. Disponível em: <https://nutrijr.ufsc.br/pancs-o-que-sao-e-quais-seus-beneficios/>. Acesso em: 20 abr. 2022.

CARVALHO, Daniela. **Você sabe o que são PANC?** 2017. Disponível em: <https://www.spdm.org.br/blogs/nutricao/item/2669-voce-sabe-o-que-sao-PANC>. Acesso em: 05 dez. 2020.

COISAS DA ROÇA (Brasil). **Azedinha repleta de benefícios para a saúde**. 2017. Disponível em: <https://www.coisasdaroca.com/plantas-medicinais/azedinha.html>. Acesso em: 24 jan. 2021.

ECONOMIA IG (Brasil). **Inflação dos alimentos é a mais alta desde a criação do Real**. Disponível em: <https://economia.ig.com.br/2020-11-05/inflacao-dos-alimentos-e-a-mais-alta-desde-a-criacao-do-real-confira.html>. Acesso em: 24 out. 2021.

FIGUEIREDO, Nô. **TREVOS: Curiosidades e dicas de cultivo**. 2017. Disponível em: <https://nofigueiredo.com.br/trevos-curiosidades-e-dicas-de-cultivo/>. Acesso em: 24 jan. 2021.

FISCHER, C.G.; GARNETT, T.P. **Plates, Pyramids, Planet – Desenvolvimento em Diretrizes alimentares saudáveis e sustentáveis: uma avaliação do estado de jogo**. Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, Rede de Pesquisa sobre Clima Alimentar da Universidade de Oxford, 2016.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

HORTIFRUTI SABER E SAÚDE (Brasil). **PANC: conheça as plantas alimentícias não convencionais**. 2020. Disponível em: <https://saberhortifruticom.br/PANC/>. Acesso em: 05 dez. 2020.

ISSA, Raquel Carvalho *et al.* **Alimentação escolar: planejamento, produção, distribuição e adequação**. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2014.v35n2/96-103>. Acesso em: 10 maio 2022

JUNQUEIRA, A.H.; PERLINE, E.A. **Gosto, ideologia e consumo alimentar: práticas e mudanças discursivas sobre plantas alimentícias não convencionais – panc**. Cadernos de Linguagem e Sociedade, 20(2), 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Chris/Downloads/24573.pdf>. Acesso set de 2021.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2014.

KINUPP, Valdely Ferreira. **PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO-CONVENCIONAIS (PANC): Uma Riqueza Negligenciada**. Manaus, AM - Julho/2009. Disponível em: http://www.sbpnet.org.br/livro/61ra/mesas_redondas/MR_ValdelyKinupp.pdf Acesso em: 30 ago. 2019.

LEAL, Mayana Lacerda. **Conhecimento e uso de plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Ribeirão da Ilha – Florianópolis/SC**. 2015. 90 f. TCC

(Graduação) - Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em:
<https://core.ac.uk/download/pdf/84614239.pdf>. Acesso em: 12 maio 2022

LEÃO, L.M. **Metodologia do Estudo**: facilitando a vida dos estudantes, professores e pesquisadores. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

LIBERALESSO, Andréia Maria. **O FUTURO DA ALIMENTAÇÃO ESTÁ NAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC)?** 2019. 81 f. Monografia (Especialização) - Curso de Pós-Graduação em Agronegócios, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em:
<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/197796/001096839.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 maio 2022

LIBERATO, Pricila da Silva *et al.* **PANCs - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS E SEUS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS**. 2019. 10 f. Monografia (Especialização) - Curso de Biologia, Faculdade Internacional da Paraíba, Paraíba, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/admin-102-111-liberato-et-al-pancs-v2-n2-es.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022.

LINDER, Larissa. **Alta dos alimentos deve agravar insegurança alimentar no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/deutsche-welle/2020/09/11/alta-dos-alimentos-deve-agravar-inseguranca-alimentar-no-brasil.htm>. Acesso em: 05 dez. 2020.

MAIS BRASIL (Brasil). **Contra o Desperdício de Alimentos**. 2018. Disponível em: <http://maisbrasil.org/especial/contra-o-desperdicio-de-alimentos/>. Acesso em: 05 dez. 2020.

MORAES, Paula Louredo. **Araçá**. 2020. Disponível em:
<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/araca.htm>. Acesso em: 24 jan. 2021.

MUNICÍPIO DE CANOINHAS (Brasil). **Alimentação Escolar: um diferencial na educação de Canoinhas**. 2015. Disponível em:
<https://www.pmc.sc.gov.br/noticias/ver/2015/08/alimentacao-escolar-um-diferencial-na-educacao-de-canoinhas>. Acesso em: 22 jan. 2021.

NARCISO, Gustavo et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na gastronomia: A Capeba (Pothomorphe Umbellata) como base para elaboração de pratos**. 2017. Disponível em:
http://revistapensar.com.br/gastronomia/pasta_upload/artigos/a53.pdf . Acesso em: 20 nov. 2019.

OLIVEIRA, José Eduardo Dutra de. **Educação e direito à alimentação**. 2007. Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-40142007000200010&script=sci_arttext. Acesso em: 24 abr. 2022

OLIVEIRA, L.V.R.; SANTANA, P.O.G. **Divulgação e incentivo ao uso das plantas alimentícias não convencionais (pancs) no município da Serra (ES)**. TCC. Serra,

2018. Disponível em:

<https://dspace.doctum.edu.br/bitstream/123456789/1620/1/divulga%20o%20incentivo%20ao%20uso%20das%20plantas%20aliment%20n%20convencionais%20%28pancs%29%20no%20munic%20a%20serra%20%28es%29.pdf>. Acesso set de 2021.

Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação - UNIC (2017, 20 de julho). **Relatório apoiado pela ONU traça origens e causas do desperdício global de alimentos**. Recuperado de: <https://nacoesunidas.org/relatorio-apoiado-pela-onu-traca-asorigens-e-as-causas-do-desperdicio-global-de-alimentos/>.

PASCHOAL, V.; SOUZA, N.S. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC). In: CHAVES, D. F. S. **Nutrição Clínica Funcional: compostos bioativos dos alimentos**. VP Editora, 2015. Cap. 13. p. 302-323. 2.

PATARRA N.L. Mudanças na dinâmica demográfica. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e Novos Males da Saúde no Brasil. A evolução do País e de suas doenças. 2ª edição aumentada. Hucitec, Nupens/USP, 2006.

PEDROSA, M.W.; MASCARENHAS, M.H.T.; CARVALHO, E.R.O.; SILVA, L.S.; SANTOS, I.C.; CARLOS, L.A. **Hortalças não convencionais: saberes e sabores**. Belo Horizonte, 2012. Disponível em: http://www.epamig.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=2696. Acesso em: 05 de maio 2020.

PORTAL ECYCLE (Brasil). **PANC: as plantas alimentícias não convencionais**. [2019]. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/5387-PANC.html>. Acesso em: 05 dez. 2020.

RANIERI, Guilherme Reis *et al.* **Guia Prático de PANC - Pantas Alimentícias Não Convencionais**. São Paulo: Instituto Kairós - Ética e Atuação, 2017. 44 p.

REZENDE, Jaqueline Ogliari. **CONSUMO DE PANC E SUA APROXIMAÇÃO COM A SOBERANIA ALIMENTAR: ACESSO A PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS EM FEIRAS ORGÂNICAS DE SÃO PAULO**. 2020. 149 f. TCC (Graduação) - Curso de Geografia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. Disponível em: https://repositorio.usp.br/directbitstream/a0863cb4-7f26-47e6-aab4-70429dd6a661/2020_JaquelineOgliariRezende_TGI.pdf. Acesso em: 24 abr. 2022

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Herbário**. 2019. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/herbario.htm>. Acesso em: 23 jan. 2021.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC)**; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude/plantas-alimenticias-nao-convencionais-PANC.htm>. Acesso em: 23 nov. 2019.

SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev. Nutr. vol.18 no.5 Campinas Sept./Oct. 2005.

Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000500011&script=sci_arttext. Acesso out de 2020.

SILVA, Gabriele. **Importância da horta na escola para o aprendizado das crianças**. 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/escolas/importancia-da-horta-na-escola-para-o-aprendizado-das-criancas>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SILVA, Ariany da Paixão *et al.* **COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CORAÇÃO DA BANANEIRA E SUA UTILIZAÇÃO COMO UM ALIMENTO ALTERNATIVO**. 2014. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/COMPOSIC%C3%87%C3%83O-NUTRICIONAL-DO-CORA%C3%87%C3%83O-DA-BANANEIRA-E-UM-Silva-Sartori/ad8376f7034e5a7bbba6bee390d9b7d50060bd29>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SOARES, Cinthia Silva. **UM OLHAR GEOGRÁFICO SOBRE AS PANC - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO-CONVENCIONAIS**. 2020. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Geografia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiania, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/621/1/TCC%20em%20pdf.pdf>. Acesso em: 10 maio 2022

SUSTENTAREA (Brasil). **PANC: Folha de Batata-Doce**. 2018. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2018/06/18/panc-folha-de-batata-doce/#:~:text=A%20Folha%20de%20Batata%2DDoce,o%20calor%20elimina%20compostos%20t%C3%B3xicos..> Acesso em: 24 abr. 2022.

TAVARES, Sâmia Cernohovski. **DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**. 2019. Disponível em: <http://blog.cicloorganico.com.br/sustentabilidade/desperdicio-de-alimentos/>. Acesso em: 05 dez. 2020.

TORRENT, I.F.; et al., Desperdício de Alimentos no Ambiente Escolar. Vol. 39 (Nº 48) Ano 2018. Pág. 5. Disponível em: <http://ww.revistaespacios.com/a18v39n48/a18v39n48p05.pdf>. Acesso mar de 2021

TUA SAÚDE (Brasil). **Para que serve o araçá**. 2019. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/araca/#:~:text=A%20planta%20%C3%A9%20normalmente%20muito,lim%C3%A3o%20ou%20laranja%2C%20sendo%20um>. Acesso em: 24 jan. 2021.

TULER, Amélia Carlos *et al.* **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil**. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rod/a/t6QpNtZ8dcwsLzZsSPCXhSg/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2022

VIÉS. **PANC, para alimentar o mundo**. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/vies/variedades/gastronomia/PANC-para-alimentar-o-mundo/>. Acesso em: 30 ago. 2019.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

ZANIN, Tatiana. **Ora-pro-nóbis: o que é, benefícios e receitas**. 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/ora-pro-nobis/>. Acesso em: 23 jan. 2021.

APÉNDICES

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS (PANC)
EM CANOINHAS/SC
ALUNA: LENIZA MARIA TRINDADE
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA – PÓLO CANOINHAS**

NÃO É NECESSÁRIO SE IDENTIFICAR.
ENDEREÇO

RUA: _____

LOCALIDADE: _____

IDADE: _____

DATA: ___/___/2021

Você já pensou que poderia ingerir aquelas plantas que nascem, crescem e se desenvolvem sozinhas na calçada ou no fundo do quintal? Pois saiba que esse "matinho" pode ser uma PANC - Planta Alimentícia Não Convencional - que nada mais é do que uma verdura, hortaliça, fruta (ou cascas, sementes, folhas, flores, talos...) que não temos o costume de consumir, mas que podem ser vitaminas e nutrientes.

VOCÊ JÁ TINHA OUVIDO FALAR EM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS - PANC?

SIM NÃO

1. NO ANO, COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ CONSOME ALGUMA PANC EM SUA ALIMENTAÇÃO?

TODO DIA

UMA VEZ POR SEMANA

DUAS OU MAIS VEZES POR SEMANA

RARAMENTE

NÃO CONSUMO

2. QUAIS DESSAS PANCS VOCÊ JÁ UTILIZOU COMO ALIMENTO?

Azedinha

- () Capuchinha
- () Feijão Guandu
- () Folha de batata doce
- () Ora-pro-nóbis
- () Peixinho-da-horta
- () Picão
- () Taioba
- () Mangará
- () Trapoeraba
- () Beldroega
- () Folhas da abóbora
- () Dente-de-leão
- () Hibisco
- () Caruru
- () Casca da banana
- () Sementes de abóbora
- () Trevo
- () Almeirão-do-campo
- () Mentruz
- () Língua-de-vaca
- () Jacatupé
- () Buva
- () Inhame
- () Casca de melancia
- () Flor de Ipê
- () Uvaia
- () Banana Verde

- Butiá
- Coquinho Jerivá (ou de Palmeira)
- Guabiroba
- Ingá
- Amora Silvestre
- Araçá
- Maria-Pretinha

3. VOCÊ JÁ CONSUMIU ALGUMA OUTRA PANC QUE NÃO CONSTA NA LISTA ACIMA? QUAL OU QUAIS? QUAL A FORMA DE CONSUMO?

SIM NÃO

NOME DA PANC:

NOME DA PANC:

NOME DA PANC:

4. VOCÊ CULTIVA PANCS EM CASA? SE NÃO, DE ONDE VÊM ESSAS PLANTAS:

SIM NÃO

VIZINHOS

FLORESTAS

CONHECIDOS

OUTROS:_____

5. COMO VOCÊ FICOU OU FICA SABENDO SOBRE AS PANC?

PODE ASSINALAR MAIS DE UMA OPÇÃO.

- TELEVISÃO
- PAIS
- AVÓS
- VIZINHOS
- LIVROS
- REVISTA
- ATRAVÉS DE AMIGOS
- JORNAL
- INTERNET
- CURSOS
- OUTRO: _____

6- VOCÊ CONHECE ALGUMA RECEITA UTILIZANDO ALGUMA PANC PARA COMPARTILHAR? SE SIM, NOS CONTE ABAIXO:

RECEITA:

OBRIGADA POR PARTICIPAR!

APÊNDICE B – RECEITAS UTILIZANDO PANC

Geléia de araçá com mamão

(psidium acutangulum)

Araçá-pêra, araçandiva, araçá-pitanga, goiabarana, araçá-goiaba

Ingredientes

600g de mamão maduro

400g de araçá

300g de açúcar

Modo de fazer

Tire o caroço das frutas e bata no liquidificador sem água. Coloque num tacho, acrescente o açúcar e leve ao fogo médio por mais ou menos duas horas. A consistência fica a gosto de quem faz.

Torta salgada de ora-pro-nóbis

(Pereskia aculeata)

Ingredientes

4 ovos inteiros;

1 xícara (chá) de óleo;

2 xícaras (chá) de leite;

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;

½ xícara (chá) de cebola picada;

1 colher (de sopa) de fermento em pó;

1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis picadas;

2 xícaras (chá) de queijo fresco ralado;

2 latas de sardinha;

Orégano e sal a gosto.

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador (exceto o ora-pro-nóbis, o queijo e a sardinha). Untar uma forma com óleo, colocar a metade da massa, o ora-pro-nóbis,

o queijo e orégano por cima. Cobrir com o restante da massa. Bater um ovo inteiro e passar por cima da massa pincelando. Assar em forno médio.

Pizza de azedinha

(rumex acetosa)

Ingredientes para a massa

1 kg de farinha de trigo
30 g de fermento biológico
3 xícaras de água morna
3/4 xícaras de óleo
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de pinga

Ingredientes para o recheio

1 maço de azedinha picada
1 Cebola picada
1 dente de alho picado
2 tomates picados
Sal a gosto e outros temperos

Modo de fazer

Recheio: Refogue todos os ingredientes e reserve.

Massa: Misture o fermento, o sal e o açúcar em um pouco de água morna, até que o fermento esteja completamente dissolvido. Em seguida, adicione metade da medida de farinha de trigo, o óleo e mexa até criar uma consistência pastosa. Acrescente o restante da farinha de trigo, a pinga, a água morna e misture bem. Assim que a massa desgrudar das mãos, deixe crescer por 30 minutos. Abra os discos, fure a massa com um garfo e pincele o molho.

Acrescente o recheio.

Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos.

Danoninho de inhame

(*Colocasia esculenta*)

Inhame-do-brejo, inhame-de-porco, inhame-rosa, inhame-brabo.

Ingredientes:

2 inhames grandes

1 manga

250 g de morango

3 bananas prata ou 2 maçãs

Modo de Preparo

Cozinhe o inhame em uma panela.

Quando estiver bem cozido escorra a água e coloque no liquidificador.

Coloque as frutas e bata por 3 minutos.

Colocar pra gelar.

Inhame-rosa caramelizado

Cortar em grossas fatias com casca e cozinhar até ficar macio. Escorrer em água fria e descascar ainda quente.

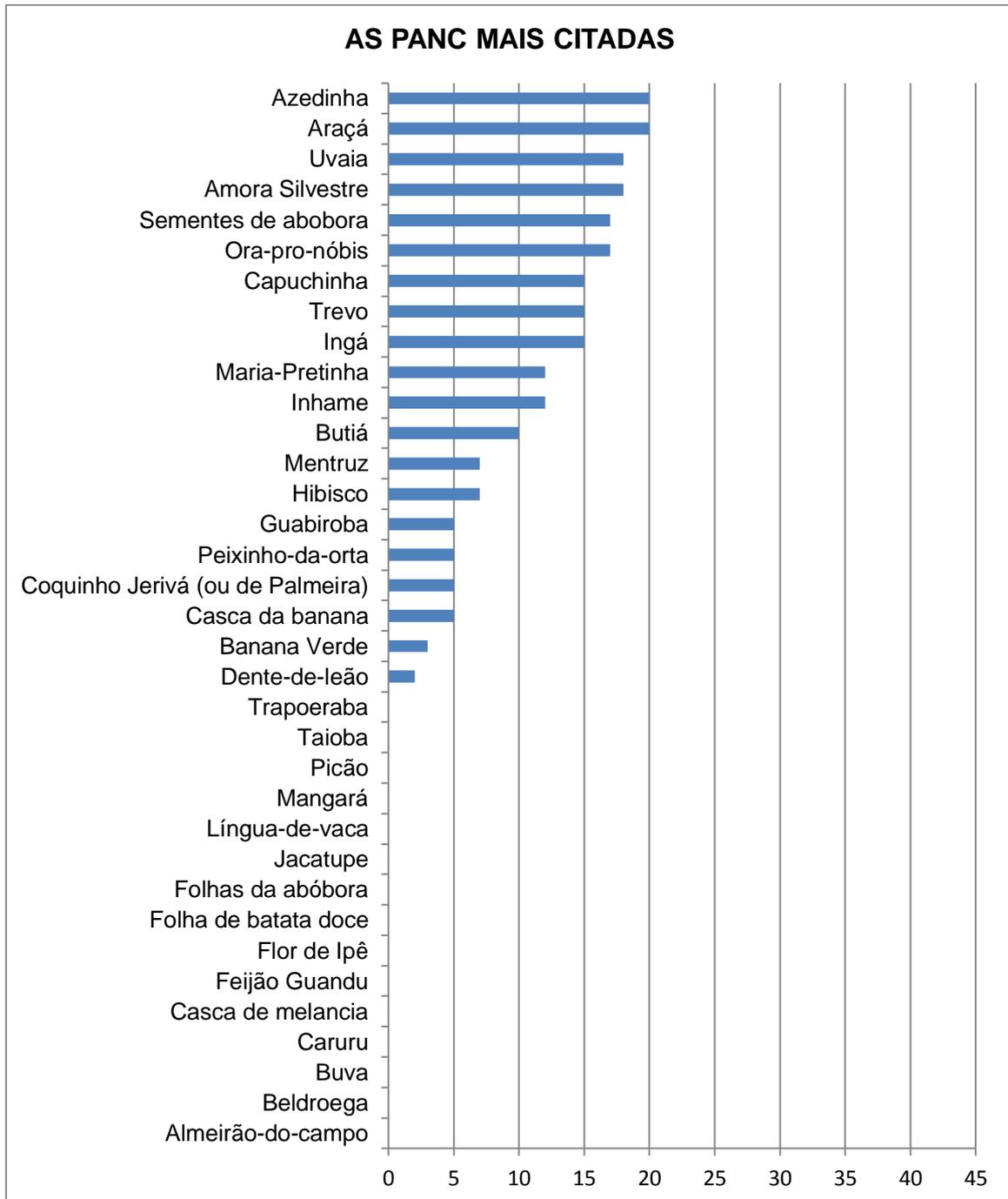
Fatiar em rodela mais finas.

Colocar na frigideira com um pouco de óleo e polvilhar com açúcar cristal.

Deixar dourar bem dos dois lados.

Servir quente.

**APÊNDICE C – PLANTAS MAIS CITADAS NA QUESTÃO 2 DO QUESTIONÁRIO
(APENDICE A)**



Fonte: Autora.

APÊNDICE D

FOLDER INFORMATIVO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Parte Externa e Parte Interna.

O que são PANCS?

A sigla PANC significa Plantas Alimentícias Não Convencionais.

Em outras palavras, quer dizer, todas as plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos". Uma pequena parcela delas nós conhecemos, produzimos e comemos no dia a dia, sendo chamadas de plantas alimentícias convencionais. Sabe aquela planta de antigamente, que hoje em dia pouca gente conhece? AGORA ELA É CHAMADA DE PANC. Muitas plantas estão esquecidas e já não são mais vistas como alimento. Voltar a consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar a nossa cultura alimentar na qual essas plantas estão presentes.



Organização



Canoinhas - SC
Trabalho Conclusão do Curso de
Graduação em Ciências Biológicas -
UFSC

Nome: Leniza Maria Trindade
E-mail: leniza03@hotmail.com

PANC



PANC - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

- ▶ Conhecendo as PANC da nossa região.
- ▶ Deliciosas receitas com PANC

► Conheça algumas PANCS da nossa região

Caraguatá ou gravatá ou banana do mato, são alguns dos nomes populares da *Bromelia antiacantha*, espécie pertencente à família das *Bromeliaceae*. Popularmente conhecida por seu alto potencial e propriedades medicinais, também pode ser utilizada para usos culinários, como geleias e sucos ou licores.



Picão-preto

Nome popular do *Bidens pilosa*, Muito utilizado pelos indígenas, como planta medicinal, o picão é rico em vitaminas e minerais, como o magnésio, o ferro e o potássio.

Seu sabor levemente picante lembra o espinafre. Isso se deve, pois, o picão-preto apresenta muitas saponinas, por isso antes do seu consumo deve ser fervido. Suas folhas podem ser utilizadas em chás, na sopa, refogadas, ou colocadas no arroz que vai cozinhar, ou até no omelete.



Taioba

Nome científico:

Xanthosoma sagittifolium

As folhas da taioba são uniformemente verdes, bem como seus talos, também chamados de pecíolos. Existe também uma espécie de taioba de folhas roxas que é comestível. Possuem nervuras bem marcantes, são macias e ficam cremosas quando cozidas. É uma planta de difícil identificação, uma vez que é parecida com muitas plantas não comestíveis ou que exigem um preparo diferenciado, por isso atenção.

Os principais benefícios do consumo das folhas incluem: altos teores de minerais e são fonte de ferro, Ricas em potássio, proteínas, vitamina C, vitamina A, Ricas em fósforo e cálcio.

Uso culinário: refogadas, fritas, em purês, em omeletes, ou farofas.



