

## PROJETO PANCS: ALTERNATIVAS PARA ALIMENTAÇÃO

João Vitor Ferrari  
joao.ferrari01@etec.sp.gov.br  
Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho  
Anieli Camila Artilha Leite  
anieli.artilha2@etec.sp.gov.br  
Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho  
Anny Vitoria Borges da Silva  
anny.silva13@etec.sp.gov.br  
Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho  
Maryany Celestino dos Santos  
maryany.santos@etec.sp.gov.br  
Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho  
Vitoria Melo Neres  
vitoria.neres@etec.sp.gov.br  
Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho

**RESUMO:** Nas últimas décadas, devido ao generalizado processo de globalização aliado ao aumento populacional significativo, o consumo de produtos industrializados como forma alimentícia também ganhou espaço. Por outro lado, muitas pessoas têm buscado conhecer as propriedades funcionais e medicinais de alimentos alternativos procurando uma alimentação mais saudável como também mais barata. A grande diversidade de plantas apresentadas pelo Brasil, se torna um país com excelentes alternativas de fontes de proteínas, vitaminas, fibras, antioxidantes e sais minerais para mesa dos consumidores, como é o caso das PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Desta forma, cabe a Etec Dr. José Luiz Viana Coutinho, tendo como um dos papéis a promoção do desenvolvimento e qualidade de vida da região a qual está inserida, promover a difusão do conhecimento dessas plantas que podem vir a ser uma opção de alimentação mais saudável, nutritiva e rentável para famílias da região. Diante desta situação, o objetivo do presente projeto foi a produção, processamento, divulgação e comercialização de plantas alimentícias não convencionais. O projeto foi desenvolvido nas dependências da própria unidade escolar com a colaboração de um grupo de alunos voluntários dos cursos técnicos em alimentos e agropecuária integrado ao ensino médio (ETIM), em horários extraclasse, principalmente para aqueles residentes na própria unidade escolar. As atividades foram desenvolvidas durante 5,0 horas semanais iniciando com o treinamento teórico para os alunos sobre as PANCs, posteriormente preparo de canteiros e condução do cultivo de forma sustentável das plantas alimentícias não convencionais, as quais também foram levadas à agroindústria da unidade escolar, onde foram preparadas e distribuídas para comunidade. Por último também foram ministradas palestras na semana de agricultura orgânica e no projeto venha nos conhecer, realizados na Etec de Jales.

**Palavras-chave:** PANCs; Alimentação; Sustentabilidade.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, devido ao generalizado processo de globalização aliado ao aumento populacional significativo, o consumo de produtos industrializados como forma alimentícia também ganhou espaço. Por outro lado, muitas pessoas têm buscado conhecer as propriedades funcionais e medicinais de alimentos alternativos procurando uma alimentação mais saudável como também mais barata.

As transformações que vem ocorrendo em âmbito mundial nos últimos anos decorrentes da globalização, como formas de trabalho, consumo e comportamentais fazem com que as pessoas busquem por uma alimentação mais prática e de forma acessível no seu dia a dia. Muitas vezes esse tipo de alimentação encontrada são os alimentos processados e industrializados. Porém é notório que a população está se preocupando mais com sua saúde e procurando uma alimentação mais saudável.

Neste sentido a utilização de plantas sejam elas cultivadas ou espontâneas que não são comumente usadas pela indústria alimentícia ou mesmo pela alimentação diária da população começaram a ganhar destaque, sendo a expressão PANC criada em 2008 por um biólogo e professor chamado Valdely Ferreira Kinupp para definir como plantas alimentícias não convencionais (Kelen *et al.*, 2015). Porém o uso dessas plantas vai muito mais além do que se refere apenas a alimentação, apresenta um importante papel no sentido da interação humana com a flora local preservando assim sua biodiversidade. Além disso, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) representam fontes importantes de nutrientes como vitaminas, minerais e fibras, além de compostos bioativos (Conrado *et al.*, 2022; Milião *et al.*, 2022; Tavares *et al.*, 2022; Lopes *et al.*, 2019) fazendo com que sua incorporação na dieta possa contribuir para a promoção da saúde e para a diversificação alimentar. Por se tratar de plantas que são espontâneas ou não cultivadas podem apresentar maior resistência ao ataque de pragas e doenças, apresentando um sistema de produção de alimentos com maior sustentabilidade promovendo ganhos para saúde e mais equilíbrio às práticas ambientais (Kelen *et al.*, 2015).

O Brasil apresenta uma das mais diversificadas floras do mundo, na qual muitas dessas plantas apresentam grande potencial para serem inseridas diariamente como fonte de proteínas, vitaminas, fibras, antioxidantes e sais minerais na mesa dos consumidores, porém os estudos e sua divulgação ainda são insatisfatórios.

Desta forma, cabe a Escola Técnica de Jales, tendo como um dos papéis a promoção do desenvolvimento e qualidade de vida da região a qual está inserida, tentar promover a difusão do conhecimento dessas plantas, que podem vir a ser uma opção de alimentação mais saudável, nutritiva e rentável para famílias da região.

O presente trabalho tem como objetivos o processo de ensino-aprendizagem e a divulgação dos benefícios das PANCs junto à comunidade local.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS OU METODOLOGIA

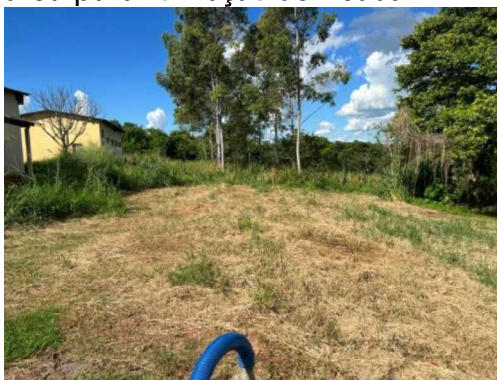
O projeto foi realizado no ano de 2023 nas dependências da unidade rural da Etec de Jales, Dr. José Luiz Viana Coutinho, onde foram desenvolvidas atividades como treinamento teórico sobre PANCs para os alunos, ministradas no laboratório de informática da unidade. Foram preparados canteiros para formação e desenvolvimento das mudas, processamento destas nos laboratórios de agroindústria da Escola para distribuição à comunidade e posterior divulgação do tema na semana de agricultura orgânica e no projeto “Venha nos conhecer”, também realizados na unidade escolar. Tais atividades foram desenvolvidas durante 5,0 horas semanais em períodos diurnos para alunos do Curso Técnico em Alimentos, oferecido de forma modular e noturno para os alunos do curso Técnico em Agropecuária Integrado ao Ensino Médio que são residentes na escola, ambos períodos em horários não letivos para o grupo de alunos que se interessaram em participar do projeto de forma voluntária.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início do projeto foi realizado um treinamento com alunos referente as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), abordando as espécies, os conceitos, formas de utilização e os benefícios do consumo. Neste treinamento foram abordadas diversas plantas como *Portulaca oleracea* (beldroega), *Pereskia aculeata*, (*ora-pro-nobis*), *Xanthosoma sagittifolium* (taioba), *Taraxacum officinale* (dente-de-leão), *Sonchus oleraceus* (serralha), *Nematanthus gregarius* (peixinho), *Piper umbellatum* (capeba), entre outras. Conhecer as características das plantas assim como suas formas de cultivo é fundamental para que essas plantas comecem a ganhar notoriedade dentro das sociedades.

A área referente ao desenvolvimento do projeto foi escolhida, realizada sua limpeza (figura 1), para posterior preparo e instalações dos canteiros. A realização na prática deste tipo de ação é importante para a formação do aluno e para posterior divulgação das atividades para a sociedade.

Figura 1 — Preparo da área para formação de mudas.



**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2023.

Com a área escolhida e devidamente alinhada deu-se início no preparo dos canteiros para o cultivo de espécies de PANCs (Figura 2). Foi realizado o preparo de solo com duas arações e duas gradagens. Posteriormente com o implemento enxada rotativa equipada com um encanteirador foram levantados os canteiros para formação das mudas. Tais operações agrícolas realizadas foram satisfatórias para montagem dos canteiros a fim de receber as sementes e mudas de modo satisfatório.

Figura 2 — Preparo dos canteiros.



**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2023.

Durante o projeto foi realizado juntamente com os alunos a produção de mudas mais de 20 espécies de PANCs e acondicionadas em balainhos e tubetes (figura 3), para posterior divulgação à comunidade escolar. Conhecer as técnicas de preparo de mudas é um fator muito importante durante o processo de ensino-aprendizagem na formação técnica.

Figura 3— Mudas formadas.



**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2023.

Foram realizadas ações no sentido de divulgar essas plantas alimentícias não convencionais para a comunidade. Num primeiro momento em parceria com o curso de técnico em alimentos foi preparado diversos pratos/receitas utilizando as PANCs e apresentado na Semana de Agricultura Orgânica realizado nas dependências da Etec Jales. A forma como pode ser preparado é fundamental no sentido de disponibilizar essas plantas para o consumo e neste sentido também foi realizado na prática tais atividade. Foi apresentado em forma de palestras para os cursos noturnos sobre os conceitos, espécies, formas de utilização e benefícios das PANCs. Por último, também foi apresentado para comunidade escolar mudas de diversas espécies de PANCs na atividade do “Venha nos Conhecer” (figura 4), acontecido na ETEC de Jales na unidade urbana aberto para toda comunidade regional. O intuito das atividades foi abrir para toda comunidade local o acesso as informações deste tipo de plantas, o que pode mudar a realidade de muitas famílias no sentido da desnutrição. Segundo registros escolares cerca de 150 pessoas da comunidade local passaram pela escola durante a atividade.

Figura 4— Apresentações.



**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2023.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

O projeto apresentou grande importância no sentido de aprimoramento de conceitos e difusão sobre as PANCs, tanto para comunidade escolar quanto para comunidade local, e sobre o cultivo e utilização de plantas não comumente utilizadas, tendo grandes benefícios nutricionais e de saúde para o consumidor.



O projeto foi importante para a aproximação dos alunos com as tendências de mercado, como também de conhecimentos empíricos, dando uma ampla formação ao aluno técnico.

Com produtos diversificados e diferenciados, a Escola Técnica de Jales foi muito divulgada através da participação dos alunos nos diversos eventos em que a escola participou. Com o desenvolvimento do projeto, obteve-se a qualificação dos alunos envolvidos de forma a permitir um melhor desempenho da atividade agroindustrial, com alimentos de melhor qualidade, atendendo à legislação vigente.

## REFERÊNCIAS

CONRADO, P. I. S. A. et al. **O consumo de Plantas Alimentícias Não Convencionais para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e da cultura alimentar brasileira.** Segurança Alimentar e Nutricional, v. 29, p. e022016-e022016, 2022. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v29i00.8669197>.

KELEN, M. E. B et al. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas.** [internet]. Porto Alegre: UFRGS; 2015 Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf> Acesso em set 2023.

LOPES, A. C. et al. **Pesquisa fitoquímica em PANCS da região dos Campos Gerais.** Visão acadêmica, v. 20, n. 4, p. 3, 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/328052292.pdf> 328052292.pdf Acesso em: set 2023.

MILLÃO, G. L. et al. **Unconventional food plants: Nutritional aspects and perspectives for industrial applications.** Future Foods, v. 5, p. 100124, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fufo.2022.100124>.

TAVARES, A. V. N. M. et al. **Plantas alimentícias não convencionais (pancs) na dieta humana: Um estudo de revisão.** Revista Saúde-UNG-Ser, v. 16, n. 2, p. 42-56, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33947/1982-3282-v16n2-4580>.