

REVALORIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: CIÊNCIA, CULTURA E SUSTENTABILIDADE NA ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA

Ana Maria Vilas Boas Moraes, Stéfane Alves Sampaio, Weslane Justina, Letícia Rodrigues Fernandes, Marco Antônio Pereira da Silva, Cibele Silva Minafra

Instituto Federal Goiano Campus Rio Verde, Departamento de Zootecnia, Rio Verde – GO

Contatos: anamariavbm@outlook.com/ marco.antonio@ifgoiano.edu.br

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17501918>



As PANCs tem papel importante na educação alimentar e na valorização da cultura local, destacando seu potencial para promover sustentabilidade, diversidade nutricional e preservação de saberes tradicionais.

INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) correspondem a espécies vegetais comestíveis pouco exploradas, incluindo folhas, frutos e tubérculos, que apresentam elevado valor nutricional e funcional, mas permanecem marginalizadas na agricultura comercial e nas cadeias produtivas formais (Kinupp & Lorenzi, 2014; FAO, 2023).

A divulgação dos benefícios nutricionais e funcionais das PANCs tem demonstrado aumentar o interesse e a valorização dessas espécies nas hortas comunitárias. Além de propriedades alimentares, essas plantas agregam valor estético às preparações culinárias, contribuindo para sofisticação e apresentação de pratos, despertando experiências sensoriais completas. A classificação “não convencional” é relativa, dependendo do contexto cultural e regional, pois uma mesma espécie pode ser considerada comum em algumas regiões e não convencional em outras (Kostulski & Krupek, 2025).

O estudo das PANCs integra aspectos nutricionais, culturais e ambientais, promovendo produção sustentável, diversificação alimentar e valorização do conhecimento tradicional aliado à ciência contemporânea.



DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

As PANCs são essenciais para diversificação alimentar, segurança nutricional e sustentabilidade ambiental. Espécies como ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*), caruru (*Amaranthus spp.*), beldroega (*Portulaca oleracea*) e capuchinha (*Tropaeolum majus*) destacam-se pelo alto teor de proteínas, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes.

O cultivo dessas plantas é adaptável, de baixo custo e resistente a pragas, o que as torna ideais para agricultura familiar e agroecologia. Além do valor alimentar, muitas PANCs têm aplicações medicinais e ornamentais, sendo utilizadas na culinária regional e na fitoterapia popular (Tabela 1).

Tabela 1. Composição nutricional e principais aplicações de algumas PANCs brasileira.

Espécie (nome científico)	Parte comestível	Proteína (g/100g)	Vitamina C (mg/100g)	Principais aplicações
Ora-pro-nóbis (<i>Pereskia aculeata</i>)	Folhas	25	23	Suplemento proteico, sopas e massas
Vinagreira (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	Folhas e cálices	2,3	260	Chás, geleias e pratos regionais
Beldroega (<i>Portulaca oleracea</i>)	Folhas	1,8	21	Saladas, omeletes, fonte de ômega-3
Caruru (<i>Amaranthus spp.</i>)	Folhas e sementes	4,6	70	Farinhas, refogados e mingaus
Capuchinha (<i>Tropaeolum majus</i>)	Flores e folhas	2	45	Pratos decorativos, saladas e infusões

Fontes: Adaptado de Sousa et al. (2025); Branco et al. (2021); Kinupp & Lorenzi (2014).

Essas espécies contribuem para o fortalecimento da agricultura familiar, agregam valor à gastronomia e incentivam práticas alimentares mais diversificadas e saudáveis. A integração das PANCs em políticas públicas de alimentação, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), reforça seu papel na promoção da segurança alimentar e nutricional

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são estratégicas para fortalecer a segurança alimentar, nutricional e ambiental no Brasil. Seu alto valor nutricional, adaptação ecológica e baixo custo de produção favorecem sistemas agrícolas sustentáveis e resilientes. Resgatar e valorizar as PANCs também conecta saberes tradicionais à ciência, promovendo inclusão social, diversidade cultural e inovação.



Incorporá-las em políticas públicas, alimentação escolar e agricultura familiar amplia o acesso a alimentos saudáveis, estimula a economia local e preserva a biodiversidade. Ao unir conhecimento popular, ciência e práticas agroecológicas, as PANCs se afirmam como símbolo de alimentação sustentável, culturalmente enraizada e cientificamente fundamentada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANCO, J. C.; MARTINS, A. P. B.; YAMAOKA, M.; JAIME, P. C.; CAMPELLO, T. Educação alimentar e cultura alimentar local: um caminho para a sustentabilidade. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 16, n. 4, p. 22–31, 2021

FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **The State of Food Security and Nutrition in the World 2023**. Rome: FAO, 2023. Disponível em: <https://www.fao.org/publications/sofi/2023/en/>.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. **Nova Odessa: Instituto Plantarum**, 2014.

KOSTULSKI, D. K., & KRUPPEK, R. A. PANCs que consumimos no cotidiano: o que podemos considerar “convencional”? **Revista de Ciências Agro-Ambientais**, 23(1), 43–48. 2025.

SOUSA, M. L. N.; PUTRICK, S. C.; BRAGA, S. D. S.; SILVA, M. M. M.; BARBOSA, M. I. M. J.; BRANCO, C. S. V.; SILVA, E. B.; FONTENELLE, L. C. PANCs no prato: conhecer, saborear e nutrir. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 11, p. 1–24, 2025. DOI: <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n11-158>

