

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANÁLISE DO CONHECIMENTO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS  
NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NO DISTRITO FEDERAL**

**Autoras: Isabela Letícia Basílio Pereira e Juliana dos Santos Vieira  
Professora Orientadora: Dayanne da Costa Maynard**

**Brasília, 2021**

**Data de apresentação: 05 de julho de 2021**

**Local: Sala Google Meet**

**Membros da banca: Ana Carolina Santos Barbosa Machado e Paloma Popov  
Custódio Garcia**

## RESUMO

O Brasil é rico em biodiversidade, entretanto poucas espécies são conhecidas e utilizadas na alimentação humana. Nesse contexto, as plantas alimentícias não convencionais (PANC) são todas essas espécies negligenciadas e desconhecidas, muitas vezes consideradas 'matos' ou 'ervas daninhas', mas que possuem importante valor nutricional, capacidade de contribuir para a diversificação da dieta e potencial econômico, representando uma excelente opção de cultivo para a agricultura familiar. A presente pesquisa teve como objetivo principal analisar o conhecimento de moradores do Distrito Federal sobre as plantas alimentícias não convencionais e sua efetiva utilização. Trata-se de um estudo do tipo transversal e descritivo, em que foi utilizada a técnica "Bola de Neve". A coleta de dados ocorreu por meio de aplicação de questionário que foi disponibilizado de forma online na plataforma do *Google Forms*, com perguntas referentes às características pessoais dos entrevistados e seu conhecimento sobre as plantas alimentícias não convencionais, consumo e formas de utilização. Verificou-se que a maioria dos entrevistados conhece alguma PANC, sendo a taioba, dente-de-leão, ora-pro-nóbis, azedinha e picão-preto as mais citadas. Entretanto, o consumo das plantas ainda é bastante baixo e a falta de conhecimento sobre quais plantas podem ser utilizadas na alimentação foi o principal fator encontrado para esse consumo insatisfatório. A divulgação e a realização de projetos educativos sobre PANC são uma alternativa para a valorização e a efetiva utilização dessas espécies, contribuindo para a diversidade alimentar e nutricional da população.

**Palavras-chave:** Alimentação, biodiversidade, consumo alimentar, plantas alimentícias.

## INTRODUÇÃO

O Brasil se destaca como o país com a maior biodiversidade do mundo, com mais de 46 mil espécies de plantas, sendo cerca de 3 mil com potencial alimentício. Apesar de tamanha riqueza natural, somente uma pequena parcela dessa biodiversidade é efetivamente conhecida e utilizada na alimentação cotidiana (FIORAVANTI, 2016; KINUPP; LORENZI, 2014).

Nesse contexto, as plantas alimentícias não convencionais (PANC) são todas essas espécies negligenciadas ou desconhecidas pela maioria da população, podendo ser nativas ou exóticas, e que muitas vezes são consideradas como ‘matos’ ou ‘ervas daninhas’, por crescerem de forma espontânea em praças, jardins, terrenos baldios, frestas das calçadas ou entre plantas cultivadas (KINUPP; LORENZI, 2014).

Devido à alta capacidade de adaptação a diversas condições ambientais, facilidade de manejo e baixa exigência de insumos, as PANC são pouco afetadas por doenças e pragas, representando uma excelente opção de cultivo especialmente para a agricultura familiar (BAPTISTELLA; PASCHOAL; SOUZA, 2018; BRASIL, 2015;).

Algumas espécies de plantas alimentícias não convencionais fazem parte da tradição e culinária de certos lugares, como é o caso da vinagreira no Maranhão, da ora-pró-nóbis em Minas Gerais e do jambu no Pará; sendo, portanto, regionalmente consideradas convencionais. O cultivo dessas PANC é realizado em sua maioria por populações tradicionais que preservam o conhecimento sobre seu cultivo e consumo, passando-o de geração a geração (BOTREL *et al.*, 2020; BRASIL, 2015).

Já em outros lugares, como resultado da falta de cultivo comercial e de uma cadeia produtiva estruturada, muitas plantas que eram bastante conhecidas e utilizadas passaram a ser esquecidas. As transformações significativas no padrão alimentar dos brasileiros com o uso cada vez maior de alimentos industrializados também têm causado a diminuição do consumo de PANC em todas as regiões do país, tanto em áreas rurais, quanto em urbanas e entre todos os níveis sociais (BRASIL, 2015; MACEDO, 2017).

Além do seu papel cultural, econômico e ambiental, as PANC exercem inúmeros benefícios à saúde humana. Contribuem para a diversificação alimentar e são constituídas por boa quantidade de fibras, minerais, vitaminas, compostos bioativos como antocianinas, flavonoides e carotenoides, conferindo efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios (BAPTISTELLA; PASCHOAL; SOUZA, 2018).

Kinupp e Lorenzi (2014) apresentaram diferentes usos culinários para as plantas encontradas no Brasil, podendo ser consumidas refogadas, cozidas, em saladas, farofas, sucos, patês, no preparo de biscoitos, pães, geleias, bolos, entre outras inúmeras possibilidades, evidenciando a riqueza de sabores, aromas, cores e texturas que as PANC podem proporcionar.

O resgate sobre o conhecimento e a inserção das plantas alimentícias não convencionais no cotidiano da população é de suma importância para a valorização da biodiversidade, proteção dessas espécies contra o processo de extinção e promoção da segurança alimentar e nutricional de classes sociais menos favorecidas.

Assim, este estudo teve como objetivo analisar o conhecimento dessas plantas e a sua efetiva utilização por moradores do Distrito Federal (DF). Questioná-los sobre diversos aspectos relacionados a este assunto, a fim de conhecer os hábitos de consumo de plantas alimentícias não convencionais no âmbito do DF.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Analisar o conhecimento de moradores do Distrito Federal sobre plantas alimentícias não convencionais.

### **Objetivos secundários**

- ✓ Investigar o hábito de consumo de PANC;
- ✓ Avaliar a forma de utilização das plantas consumidas;
- ✓ Verificar o interesse em conhecer e experimentar as plantas desconhecidas;
- ✓ Divulgar informações sobre propriedades nutricionais e formas de utilização de algumas PANC.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

Neste estudo participaram voluntários com idade a partir de 18 anos residentes no Distrito Federal.

### **Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo.

### **Metodologia**

A pesquisa foi feita com indivíduos de no mínimo 18 anos e que moram no Distrito Federal. O DF é composto por 33 Regiões Administrativas e possui uma população estimada de 3.055.149 de habitantes (IBGE, 2020), assim moradores de 17 Regiões Administrativas responderam a este estudo. A seleção da amostra foi realizada pela técnica “Bola de Neve”, em que os indivíduos selecionados para a pesquisa convidaram novas pessoas que fazem parte de sua rede de amigos e conhecidos para participarem do estudo.

O trabalho foi dividido em duas grandes etapas, sendo a primeira a sensibilização da amostra, e a segunda consistiu em preencher o formulário para a coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada por meio de aplicação de questionário (APÊNDICE A) que foi disponibilizado de forma online na plataforma do *Google Forms*, com perguntas referentes às características pessoais dos entrevistados e seu conhecimento sobre as plantas alimentícias não convencionais, consumo e formas de utilização. Os dados foram coletados em abril de 2021.

Foi elaborada uma cartilha (APÊNDICE B) com conteúdo sobre as PANC selecionadas nesta pesquisa, nome científico, partes utilizadas, valores nutricionais e formas de consumo. O material foi disposto ao final do questionário e teve como finalidade a divulgação desse conhecimento aos participantes.

### **Análise de dados**

Os dados coletados foram analisados com auxílio do programa Excel (versão 16) e apresentados por meio de porcentagens em tabelas.

### **Crítérios de Inclusão**

O participante teria que residir em alguma das Regiões Administrativas do Distrito Federal, ter mais de 18 anos, além de expressar em campo específico do questionário que aceitava participar do estudo (TCLE).

### **Crítérios de Exclusão**

Foram excluídos os participantes que apresentaram dados inconsistentes ou que não sinalizaram o TCLE.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do CEUB sob o nº de parecer 4.638.624 e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 102 pessoas, sendo que 71,6% (n=73) eram do gênero feminino e 28,4% (n=29) do gênero masculino. Quanto à faixa etária, a maioria 76,5% (n=78) tinha entre 18 e 35 anos. Já em relação à Região Administrativa em que moram, as Regiões com maior número de participantes foram Taguatinga (30,4%), Samambaia (18,6%), Plano Piloto (10,8%), Vicente Pires (10,8%) e Águas Claras (6,9%) (Tabela 1).

**Tabela 1** - Dados sociodemográficos da população analisada sobre conhecimentos em Plantas alimentícias não convencionais. Brasília-DF, 2021.

		N	%
Gênero	Feminino	73	71,6%
	Masculino	29	28,4%
Faixa etária	18 a 26 anos	42	41,2%
	27 a 35 anos	36	35,3%
	36 a 44 anos	13	12,7%
	45 a 53 anos	5	4,9%
	54 a 62 anos	4	3,9%
	63 ou mais anos	2	2,0%
Em qual Região Administrativa você mora?	Plano Piloto	11	10,8%
	Gama	2	2,0%
	Taguatinga	31	30,4%
	Sobradinho	2	2,0%
	Ceilândia	3	2,9%
	Guará	3	2,9%
	Samambaia	19	18,6%
	São Sebastião	1	1,0%
	Recanto das Emas	1	1,0%
	Riacho Fundo	2	2,0%
	Águas Claras	7	6,9%
	Riacho Fundo 2	2	2,0%
	Sudoeste/Octogonal	1	1,0%
	Sobradinho II	1	1,0%
	Jardim Botânico	2	2,0%
	Vicente Pires	11	10,8%
Arniqueira	3	2,9%	

O termo “PANC” foi criado para categorizar o grupo de plantas subutilizadas ou negligenciadas na alimentação pelo grande público e começou a ser utilizado e divulgado em 2008, contemplando todas as plantas que têm uma ou mais partes que podem ser utilizadas na alimentação humana, como talos, frutos, flores, brotos, sementes, rizomas, tubérculos, entre outros (KINUPP; LORENZI, 2014).

Com base nas questões sobre conhecimento das plantas alimentícias não convencionais, a maioria respondeu não conhecer o termo PANC; entretanto, na questão seguinte, em que foi explicado que o termo significa plantas alimentícias não convencionais e que muitas vezes são consideradas “matos”, mas que possuem potencial alimentar e benefícios nutricionais importantes, 58,8% dos participantes responderam conhecer alguma planta assim (Tabela 2).

O desconhecimento sobre as PANC também foi encontrado no estudo de Polesi e colaboradores (2017) em levantamento realizado no Vale do Taquari-RS, em que foi observado que os entrevistados, quando questionados sobre o termo “PANC”, afirmaram não saber sobre o tema; todavia, após explicações do termo e apresentação de alguns exemplos de plantas, a maioria demonstrou conhecer algumas espécies.

**Tabela 2.** Conhecimento sobre o termo PANC da população analisada sobre conhecimentos em Plantas alimentícias não convencionais. Brasília-DF, 2021.

		N	%
Você conhece o termo PANC?	Sim	34	33,3%
	Não	68	66,7%
O termo PANC significa plantas alimentícias não convencionais; plantas que muitas vezes são consideradas “matos”, mas que possuem função alimentar e benefícios nutricionais importantes. Você conhece alguma planta assim?	Sim	60	58,8%
		42	41,2%
	Não		

Em relação às plantas mais conhecidas ou identificadas nas proximidades das residências dos entrevistados, estão a taioba (14,1%), dente-de-leão (12,8%), ora-pro-nóbis (11,3%), azedinha (10,7%) e picão-preto (8,1%) (Tabela 3). Isobe *et al.* (2008) realizaram entrevistas com pessoas cadastradas em projeto de horta doméstica da Universidade do Estado de Mato Grosso, com o objetivo de avaliar o conhecimento e consumo de plantas alimentícias não convencionais, e a taioba (*xanthosoma sagittifolium*) também foi a planta mais citada pela população estudada (98%).

A taioba é bastante apreciada no interior de alguns estados, como Minas Gerais e Rio de Janeiro. Tanto folhas, quanto talos e rizomas podem ser utilizados

na alimentação. É uma planta que contém altos teores de minerais e fibras, porém deve ser necessariamente cozida ou refogada antes do consumo, pois contém elevada quantidade de oxalato nas folhas cruas, fator antinutricional que pode reduzir a biodisponibilidade de nutrientes, causar irritação, coceira e sensação de queimação nas mucosas (JACKIX, 2015).

A respeito do consumo, os entrevistados foram questionados se consomem ou se já consumiram em sua alimentação alguma das plantas mencionadas na presente pesquisa e a maioria (55,9%) respondeu não consumir. Quando perguntados sobre quais plantas consomem ou já consumiram, as plantas mais consumidas também corresponderam àquelas que foram mais conhecidas pelos entrevistados, demonstrando que o conhecimento sobre as plantas pode favorecer a utilização das mesmas na alimentação. No consumo, a ora-pro-nóbis apareceu em primeiro lugar (14,9%), seguida da taioba (13,8%) e da azedinha (13,3%). Dados apresentados na tabela 3.

A Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), é uma planta utilizada em diversas regiões do mundo, é cultivada de maneira caseira, tem um simples manejo e se adapta em diversos tipos de climas e solos, com isso é considerada uma ótima alternativa para contribuir com a diversificação alimentar. Numa análise de composição nutricional das folhas secas, foi identificada uma boa quantidade de proteínas e fibras, com valores de até 25%, sendo considerada uma ótima fonte proteica. Apresentou alto valor de compostos fenólicos com atividade antioxidante, que contribuem com a prevenção de diversas doenças degenerativas e envelhecimento precoce. Além de possuir valores de vitamina C próximos aos valores encontrados em frutas cítricas, também pode ser considerado o consumo das folhas de ora-pro-nóbis como suplemento alimentar de ácido fólico (SANTANA *et al.*, 2018).

**Tabela 3.** Conhecimento e consumo de PANC da população analisada sobre conhecimentos em Plantas alimentícias não convencionais. Brasília-DF, 2021.

		N	%
Das plantas abaixo, selecione quais você conhece e/ou identifica em áreas próximas a sua residência?	Azedinha	41	10,7%
	Beldroega	8	2,1%
	Bertalha-coração	24	6,3%
	Capeba	18	4,7%

	Caruru	24	6,3%
	Capuchinha	23	6,0%
	Dente-de-leão	49	12,8%
	Ora-pro-nóbis	43	11,3%
	Peixinho da horta	26	6,8%
	Picão-preto	31	8,1%
	Serralha	24	6,3%
	Taioba	54	14,1%
	Não conheço nenhuma.	17	4,5%
Você consome ou já consumiu alguma dessas plantas na sua alimentação?	Sim	45	44,1%
	Não	57	55,9%
Quais dessas plantas você consome ou já consumiu?	Azedinha	26	13,3%
	Beldroega	3	1,5%
	Bertalha-coração	4	2,1%
	Capeba	1	0,5%
	Caruru	6	3,1%
	Capuchinha	7	3,6%
	Dente-de-leão	13	6,7%
	Ora-pro-nóbis	29	14,9%
	Peixinho da horta	11	5,6%
	Picão-preto	14	7,2%
	Serralha	5	2,6%
	Taioba	27	13,8%
	Nunca consumi nenhuma dessas plantas	49	25,1%

No tocante à forma como os entrevistados conheceram as plantas, foi verificado que 59,8% conheceram através do meio familiar e cultural (Tabela 4). Em pesquisa realizada por Borges (2017) para averiguar a ocorrência ou não da divulgação científica de PANC em Manaus, constatou-se que as pessoas que conheciam as plantas tiveram grande influência do âmbito familiar. Isso demonstra que a principal forma de aprendizado sobre as PANC ainda se dá pela transmissão desse conhecimento pelos familiares, podendo ser repassado de geração para geração.

Outras formas de obtenção de conhecimento sobre o tema foram citadas em menor ocorrência, sendo, em ordem decrescente, os meios de comunicação (TV, rádio, internet); escola/faculdade; feiras; livros e revistas (Tabela 4). Faz-se necessária uma maior divulgação científica desse conhecimento nos meios descritos acima para que mais pessoas possam ter acesso a essas informações e assim se beneficiem da utilização das PANC. Vale destacar que 22,5% (n= 23) dos entrevistados só conheceram essas plantas após participarem desta pesquisa (Tabela 4).

Santos *et al.* (2020) apresentaram estratégias que foram utilizadas para a popularização das PANC no Estado de Alagoas como a degustação de plantas por frequentadores de feiras e por estudantes universitários; oferta de minicursos aos agricultores com a finalidade de incentivá-los a comercializar as espécies; realização de concurso de culinária utilizando PANC; e produção de vídeos educativos para divulgação das espécies. Tais ações foram capazes de demonstrar a importância do ensino, pesquisa e extensão para contribuir com a ampliação do conhecimento das PANC. Cabe enfatizar também o papel fundamental do nutricionista nesse processo de valorização, disseminação de informações, indicação e estímulo ao consumo de PANC pela população, devendo ser capacitados desde a sua formação a reconhecerem a importância desses alimentos da biodiversidade.

Os participantes foram questionados sobre como costumam adquirir as plantas para consumo em casa e 15,7% fazem o cultivo de algumas espécies na própria residência, 13,7% compram em feiras, 8,8% coletam as plantas em ruas, praças ou hortas comunitárias e apenas 2% compram em mercados. Os 59,8% restantes responderam que não as adquirem (Tabela 4).

Muitas espécies de PANC são de fácil manejo, inclusive se desenvolvendo de forma natural e com capacidade de se adaptarem a diversas condições ambientais. Dessa forma, há a possibilidade de cultivo de plantas alimentícias não convencionais em ambiente doméstico ou em pequenos espaços, constituindo-se em uma excelente opção para quem possui espaços ociosos e tem interesse em produzir alimentos para consumo próprio. Plantas como a azedinha, beldroega, capuchinha, peixinho da horta e ora-pro-nóbis são exemplos de PANC que possuem características que favorecem o seu cultivo em ambiente doméstico (GONÇALVES, LIMA, MORAES; 2021).

As plantas alimentícias não convencionais podem ser encontradas nas grandes cidades em áreas como ruas, praças, terrenos baldios, assim a coleta das plantas nesses locais deve ser feita de forma cuidadosa havendo a necessidade da realização da correta identificação e diferenciação das plantas que podem ser consumidas na alimentação, uma vez que existem espécies de PANC bastante parecidas com plantas que são tóxicas. Um modo de reconhecer as plantas comestíveis é utilizar guias de identificação de PANC. Outro fator importante é evitar a coleta em áreas que sejam altamente poluídas (KINUPP; LORENZI, 2014).

Em estudo realizado para identificar os atores-chave no Distrito Federal que trabalham com a divulgação e comercialização de PANC, foi verificado que os produtores dessas plantas estão próximos de regiões rurais e os distribuidores se concentram na região central do DF, que compreende a cidade de Brasília e suas proximidades (NUNES E SOUSA *et al.*, 2018). Dessa forma, pode ser que moradores de regiões mais distantes do centro do DF encontrem dificuldades de adquirir essas plantas em feiras e mercados locais.

Apesar das diversas possibilidades de uso de PANC na alimentação, verificou-se que as formas mais utilizadas pelos entrevistados foram cruas em saladas; em chás, considerando as qualidades medicinais; e refogadas. Isso demonstra o uso bastante limitado das plantas pelos entrevistados, podendo ser explicado pelo baixo conhecimento das inúmeras potencialidades de utilização que estas espécies apresentam. Corroborando para esse resultado o fato de 66,7% desconhecerem receitas com PANC (Tabela 4).

Há plantas alimentícias não convencionais que são reconhecidas como medicinais, mas seu potencial alimentício é desconhecido. Segundo Kinupp e Lorenzi (2014), plantas como a dente-de-leão e picão-preto, são exemplos de espécies que são utilizadas na medicina caseira devido às suas qualidades terapêuticas.

**Tabela 4.** Forma de conhecimento, obtenção para consumo, conhecimento sobre receitas e utilização e consumo de PANC da população analisada sobre conhecimentos em Plantas alimentícias não convencionais. Brasília-DF, 2021.

		N	%
Como você conheceu essas plantas?	Meio familiar e cultural	61	59,8%
	Meios de comunicação (TV, rádio, internet)	6	5,9%
	Feiras	4	3,9%
	Escola/Faculdade	6	5,9%
	Livros e revistas	2	2,0%
	Não conhecia até esta pesquisa.	23	22,5%
	Feiras	14	13,7%
Onde você costuma adquirir essas plantas para consumo em casa?	Mercados	2	2,0%
	Ruas, praças, hortas comunitárias	9	8,8%
	Cultivo em casa	16	15,7%
	Não adquire essas plantas para consumo.	61	59,8%
Você conhece receitas com plantas alimentícias não convencionais?	Sim	34	33,3%
	Não	68	66,7%
De que forma você consome ou já consumiu plantas alimentícias não	Cruas em saladas	34	17,2%
	Refogadas	26	13,1%
	Cozidas com carnes ou vegetais	12	6,1%

convencionais? Marque todas as alternativas verdadeiras	Empanadas e fritas	10	5,1%
	Sopas	6	3,0%
	Caldos	7	3,5%
	Omeletes	8	4,0%
	Bolos	2	1,0%
	Pães	1	0,5%
	Tortas	1	0,5%
	Pizzas	1	0,5%
	Sanduíches	4	2,0%
	Geleias	3	1,5%
	Sorvetes	2	1,0%
	Patês	1	0,5%
	Sucos	7	3,5%
	Chás, considerando as qualidades medicinais	28	14,1%
	Nunca consumi plantas alimentícias não convencionais	45	22,7%

Em relação à frequência de consumo das plantas na rotina dos entrevistados, foi identificado que a grande maioria nunca consome (45,1%) ou consome raramente (44,1%), apenas 1% informou consumir várias vezes por semana e 2,9% semanalmente. Assim, percebe-se que o consumo de PANC não está atrelado à rotina dos participantes em sua maioria (Tabela 5).

Neste público, a falta de interesse pelas PANC não é um fator que influencia no seu baixo consumo, pois quando questionados sobre o interesse em experimentar as plantas que nunca foram consumidas, e sabendo que são todas alimentícias, 96,1% informaram ter interesse no consumo. O que indica que o baixo consumo se dá por outros fatores como falta de conhecimento sobre quais plantas podem ser consumidas (50%), dificuldade em encontrá-las em feiras/mercados (19,6%), falta de conhecimento sobre formas de preparo e receitas (19,6%) e falta de tempo (5,9%). Além disso, 94,1% dos entrevistados relataram ter interesse em conhecer mais sobre esse tema (Tabela 5).

Borges (2017) reitera que a escassez de informações sobre as plantas alimentícias não convencionais contribui para a não utilização e inclusive para o esquecimento das mesmas. Dessa forma, ocorre a perda do saber envolvido no emprego dessas plantas na alimentação, além da perda da oportunidade de experimentar novos sabores.

**Tabela 5.** Frequência de consumo; fatores que impedem um consumo maior e interesse em experimentar e conhecer mais sobre PANC da população analisada sobre conhecimentos em Plantas alimentícias não convencionais. Brasília-DF, 2021.

		N	%
Com que frequência você consome pratos contendo plantas alimentícias não convencionais?	Várias vezes por semana	1	1,0%
	Semanalmente	3	2,9%
	Várias vezes ao mês	4	3,9%
	Mensalmente	3	2,9%
	Raramente	45	44,1%
	Nunca	46	45,1%
Sabendo que todas as plantas apresentadas são alimentícias, você experimentaria aquelas que nunca consumiu?	Sim	98	96,1%
	Não	4	3,9%
O que te impede de começar ou de aumentar seu consumo de plantas alimentícias não convencionais?	Falta de informações sobre quais plantas podem ser consumidas	51	50,0%
	Dificuldade em encontrá-las em feiras/mercados	20	19,6%
	Falta de conhecimento sobre formas de preparo e receitas	20	19,6%
	Falta de tempo	6	5,9%
	Não tenho interesse em consumir	5	4,9%
Você tem interesse em conhecer mais sobre esse tema?	Sim	96	94,1%
	Não	6	5,9%

Mais pesquisas precisam ser desenvolvidas no Distrito Federal, principalmente para identificar os principais obstáculos e oportunidades para o conhecimento e consumo de PANC, além da realização de estudos intervencionais voltados para pequenos agricultores, estudantes de nutrição e comunidade que visem contribuir com a divulgação e efetiva utilização das plantas alimentícias não convencionais.

## **CONCLUSÃO**

A presente pesquisa analisou o conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais no Distrito Federal. Foram abordados tópicos como a falta de conhecimento sobre as PANC, os meios pelos quais as pessoas conheceram essas plantas, possíveis motivos do baixo consumo, a frequência e forma que as plantas são consumidas, enfatizando o potencial nutricional das PANC e expondo sua importância para diversificar a dieta.

Foi possível verificar que a maioria dos entrevistados conhece alguma planta alimentícia não convencional, sendo o âmbito familiar e cultural o meio de maior propagação desse conhecimento. Das plantas selecionadas para esta pesquisa, as mais conhecidas ou identificadas nas proximidades das residências dos participantes foram a taioba, dente-de-leão, ora-pro-nóbis, azedinha e picão-preto. Contudo, constatou-se um baixo consumo de PANC devido principalmente à falta de conhecimento sobre quais plantas são comestíveis e podem ser utilizadas na alimentação.

Diante do interesse demonstrado pelos participantes em conhecer mais sobre o tema e em experimentar as plantas, ressalta-se a importância de uma maior divulgação das PANC e da realização de projetos educativos como oficinas culinárias e ações de reconhecimento das plantas que podem ser utilizadas na alimentação, a fim de promover a valorização e consumo dessas espécies e contribuir para a diversidade alimentar e nutricional da população.

## REFERÊNCIAS

BAPTISTELLA, A.B; PASCHOAL, V; SOUZA, N.D.S. **Nutrição Funcional, Sustentabilidade & Agroecologia**. 2. ed. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2018. 399 p.

BORGES, C. K. G. D. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC): a divulgação científica das espécies na cidade de Manaus**. 2017. 142 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Ensino de Ciências na Amazônia) Universidade do Estado do Amazonas - UEA, Manaus, 2017.

BOTREL, N. *et al.* Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. **Revista Braz. J. Food Technol.**, Campinas, v. 23, e2018174, p. 1-8, ago, 2020.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Hortaliças não-convencionais: (tradicionais)**. Brasília, DF: MAPA, 2010. 52p.

ERICE, A. S. **Cultivo e comercialização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) em Porto Alegre, RS**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Biociências. Porto Alegre,RS, 2011.

FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. **Revista Pesquisa Fapesp**, n. 241, p. 42-47, mar, 2016.

GONÇALVES, R. P.; LIMA, J. R.; MORAES, L. O. Hortas como formas de utilização e disseminação de plantas alimentícias não convencionais no Brasil. **FTT Journal of Engineering and Business**, v. 1, n. 6, 2021.

ISOBE, M.T. *et al.* As hortaliças não-convencionais no projeto horta doméstica: o conhecimento e o consumo. Anais do 48º Congresso Brasileiro de Olericultura, Universidade do Estado de Mato Grosso, 2008.

JACKIX, E. A. Propriedades funcionais de vegetais e efeitos da folha de taioba (*xanthosoma sagittifolium*) sobre a saúde. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, v. 29, n. 64, p. 31-38, 2015.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não convencionais (pnc) no brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.

LIMA, P. Z. de; LORENZETTI, E. R. Consumo de plantas alimentícias pela população de Rio Pomba - MG. **Cadernos de Agroecologia**, v. 11, n. 2, 2016.

MACEDO, A. PANC - Plantas alimentícias não convencionais: Ações de resgate e de multiplicação promovem sua volta ao campo e à mesa. **Revista Hortaliças em Revista**, ano VI, n. 22, p. 1-18, maio-ago, 2017.

NUNES E SOUSA, H. *et al.* Plantas Alimentícias Não Convencionais: Mapeamento dos atores-chave no Distrito Federal. **UFRGS**, 2018.

PINHEIRO, A. M. P. Estudo de plantas alimentícias não convencionais para fins alimentares em São Luís-MA: produção, comercialização e consumo. *In*: CONEDU VI CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 10, 2019, Fortaleza. **Anais**. Fortaleza: Centro de Eventos do Ceará, 2019.

POLESI, R. G. *et al.* Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari, RS: Plantas Alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

SANTOS, G. M. C. *et al.* Experiências de popularização de plantas alimentícias não convencionais no Estado de Alagoas, Brasil. **Ethnoscintia: Revista Brasileira de Etnobiologia e Etnoecologia**, v. 5, n. 1, 2020.

SOUZA, A. S. *et al.* Levantamento de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) conhecidas e utilizadas por moradores do município de Nossa Senhora da Glória - SE/Brasil. **Cadernos de Agroecologia**, v. 15, n. 2, 2020.

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimentos de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de agroecologia e desenvolvimento sustentável**, v. 15, n. 2, 2020.

ZANETTI, C. *et al.* Mulheres e PANCs: resgatando hábitos e saberes alimentares no Vale do Taquari, RS. **Revista Ciência em Extensão**, v. 16, p. 84-100, 2020.

SANTANA, C.S.; KWIAKOWSKI, A.; QUEIROS, A.M.; SILVA, M.A.; MINAS, R.S. **Desenvolvimento de Suplemento Alimentar Utilizando Ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata)**. Cadernos de Agroecologia. v.13, n.2, 2018.

## APÊNDICE A

### QUESTIONÁRIO SOBRE CONHECIMENTO E CONSUMO DE PANC NO DF

#### 1- Qual o seu gênero?

Feminino       Masculino       Outro

#### 2- Qual a sua faixa etária?

- De 18 a 26 anos  
 De 27 a 35 anos  
 De 36 a 44 anos  
 De 45 a 53 anos  
 De 54 a 62 anos  
 Mais de 63 anos

#### 3- Em qual Região Administrativa você mora?

<input type="checkbox"/> Plano Piloto	<input type="checkbox"/> Samambaia	<input type="checkbox"/> Varjão
<input type="checkbox"/> Gama	<input type="checkbox"/> Santa Maria	<input type="checkbox"/> Park Way
<input type="checkbox"/> Taguatinga	<input type="checkbox"/> São Sebastião	<input type="checkbox"/> Estrutural/Scia
<input type="checkbox"/> Brazlândia	<input type="checkbox"/> Recanto das Emas	<input type="checkbox"/> Sobradinho II
<input type="checkbox"/> Sobradinho	<input type="checkbox"/> Lago Sul	<input type="checkbox"/> Jardim Botânico
<input type="checkbox"/> Planaltina	<input type="checkbox"/> Riacho Fundo	<input type="checkbox"/> Itapoã
<input type="checkbox"/> Paranoá	<input type="checkbox"/> Lago Norte	<input type="checkbox"/> SIA
<input type="checkbox"/> Núcleo Bandeirante	<input type="checkbox"/> Candangolândia	<input type="checkbox"/> Vicente Pires
<input type="checkbox"/> Ceilândia	<input type="checkbox"/> Águas Claras	<input type="checkbox"/> Fercal

<input type="checkbox"/> Guar	<input type="checkbox"/> Riacho Fundo 2	<input type="checkbox"/> Sol Nascente/Pr do Sol
<input type="checkbox"/> Cruzeiro	<input type="checkbox"/> Sudoeste/Octogonal	<input type="checkbox"/> Arniqueira

**4- Você conhece o termo PANC?**

Sim                       Não

**5- O termo PANC significa plantas alimentícias não convencionais; plantas que muitas vezes são consideradas “matos”, mas que possuem função alimentar e benefícios nutricionais importantes. Você conhece alguma planta assim?**

Sim                       Não

**6- Das plantas abaixo, selecione quais você conhece e/ou identifica em áreas próximas a sua residência?**



AZEDINHA



BELDROEGA



BERTALHA-CORAÇÃO



CAPEBA



CARURU



CAPUCHINHA



DENTE-DE-LEÃO



ORA-PRO-NÓBIS



PEIXINHO DA HORTA



PICÃO-PRETO



SERRALHA



TAIOBA

**7- Você consome ou já consumiu alguma dessas plantas na sua alimentação?**

Sim

Não

**8- Se sim, quais dessas plantas você consome ou já consumiu?**

Azedinha

Dente-de-leão

Beldroega

Ora-pro-nóbis

Bertalha-Coração

Peixinho da horta

Capeba

Picão-Preto

Caruru

Serralha

Capuchinha

Taioba

Nunca consumi nenhuma dessas plantas na alimentação

**9- Como você conheceu essas plantas?**

- Meio familiar e cultural
- Meios de comunicação (TV, rádio, internet)
- Feiras
- Escola/Faculdade
- Livros/revistas
- Não conhecia até essa pesquisa

**10- Onde você costuma adquirir essas plantas para consumo em casa?**

- Feiras
- Mercados
- Ruas, praças, hortas comunitárias
- Cultivo em casa
- Não adquiro essas plantas para consumo

**11- Você conhece receitas com plantas alimentícias não convencionais?**

- Sim
- Não

**12- De que forma você consome ou já consumiu plantas alimentícias não convencionais? Marque todas as alternativas verdadeiras.**

- Cruas em saladas
- Refogadas
- Cozidas com carnes ou vegetais
- Empanadas e fritas
- Sopas
- Caldos
- Omeletes
- Bolos
- Pães
- Tortas
- Pizzas
- Sanduíches

- Geleias
- Sorvetes
- Patês
- Sucos
- Chás, considerando as qualidades medicinais
- Nunca consumi plantas alimentícias não convencionais

**13- Com que frequência você consome pratos contendo plantas alimentícias não convencionais?**

- Várias vezes por semana
- Semanalmente
- Várias vezes ao mês
- Mensalmente
- Raramente
- Nunca

**14- Sabendo que todas as plantas apresentadas são alimentícias, você experimentaria aquelas que nunca consumiu?**

- Sim
- Não

**15- O que te impede de começar ou de aumentar seu consumo de plantas alimentícias não convencionais?**

- Falta de informações sobre quais plantas podem ser consumidas
- Dificuldade em encontrá-las em feiras/mercados
- Falta de conhecimento sobre formas de preparo e receitas
- Falta de tempo
- Outros

**16- Você tem interesse em conhecer mais sobre esse tema?**

- Sim
- Não

## Plantas alimentícias não convencionais (PANC)

### **AZEDINHA** *Rumex acetosa L.*

**Uso: crua em saladas, refogada, em sopas, purês, omeletes, sucos.**

Possui potencial antioxidante e é rica em vitamina A e C, potássio e magnésio. É contraindicada para pessoas com problemas renais crônicos.



### **BELDROEGA** *Portulaca oleracea L.*

**Uso: folhas e ramos podem ser usados crus em saladas, refogados, em sopas, caldos, omeletes e sanduíches.**

É rica em ômega-3, excelente fonte de vitamina B e C. Possui alto potencial antioxidante nas folhas frescas e altos teores de magnésio e zinco.





## BERTALHA-CORAÇÃO

*Anredera cordifolia*

**Uso:** folhas e tubérculos, em salada, pães, omelete, patê; a farinha feita das folhas secas e moídas pode ser utilizada como suplemento alimentar e na panificação.

É rica em ferro, cálcio e zinco.



## CAPEBA *Piper umbellatum L.*

**Uso:** refogada, em sopas, em charutinhos recheados com arroz ou legumes; uso similar à couve e sabor picante.

É antioxidante, tem óleos essenciais e compostos fenólicos e é rica em cálcio e potássio.





## **CARURU** *Amaranthus deflexus L.*

**Uso: as folhas devem ser branqueadas antes do preparo; usada em refogados, recheios, suflê.**

É rica em ferro, magnésio, cálcio e potássio e possui boa quantidade de fibras. Tem sabor parecido com o do espinafre.



## **CAPUCHINHA** *Tropaeolum majus L.*

**Uso: flores, folhas, frutos, sementes, ramos novos, cozidas, em saladas, patês, panquecas, pizzas, pães, sopas, risotos, charutininhos.**

Rica em antocianinas, carotenoides e flavonoides e com potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensiva.



## **DENTE-DE-LEÃO** *Taraxacum officinale*

**Uso: flores e folhas, cozidas, salteadas, empanadas, em saladas, omeletes, panquecas.**

Ótima fonte de vitamina A e boa quantidade de ferro, cálcio, potássio e fibras.



## **ORA-PRO-NÓBIS**

*Pereskia aculeata*

**Uso: folhas, flores e frutos podem ser preparados de várias formas: cozidas, salteadas, em saladas, omeletes, geleias, sucos, pães, para fazer farinha.**

Rica em proteína e em vários aminoácidos essenciais.



## PEIXINHO DA HORTA

*Stachys byzantina*

**Uso: folhas, empanadas, refogadas, em massas, omeletes, sopas.**

Possui teores significativos de fibras, potássio e ferro.



## PICÃO-PRETO

*Bidens pilosa L.*

**Uso: amplamente utilizada na medicina caseira, suas folhas são comestíveis e podem ser cozidas, refogadas, usadas em risotos, bolinhos.**

Fonte de proteína e magnésio e com alto teor de cobre e fibras.



## SERRALHA

*Sonchus oleraceus L.*

**Uso: crua em saladas, refogada, cozida, em omeletes e massas.**

Teores significativos de proteína, potássio, fósforo, zinco, magnésio e fibra.

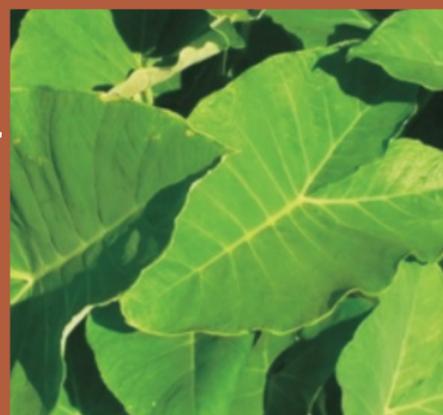


## TAIOBA

*Xanthosoma taioba*

**Uso: rizoma, talos e folhas devem ser necessariamente bem cozidos ou refogados; pode ser utilizada em omeletes, suflês, tortas.**

Boa quantidade de proteína, cálcio, potássio e fibra.



Fonte: KINUPP, V.F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (pAnc) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768 p.