

ANÁLISE DAS ESPÉCIES DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) ENCONTRADAS NO BIOMA MATA ATLÂNTICA

Maria Julia de Paula Santos

Sophia Louise Ragonha de Lima Silva

Fabiana Cruz Pontes Rodrigues

fabiana_rodrigues@escola.pr.gov.br

Escola Estadual Dr. Roque Vernalha, Paranaguá/PR

Resumo

A pesquisa teve como objetivo identificar e analisar espécies de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) do Bioma Mata Atlântica, ressaltando seu valor nutricional e relevância socioambiental. Considerando os impactos da urbanização e da agricultura intensiva, buscou-se destacar alternativas alimentares sustentáveis que contribuam para a conservação do bioma e para a segurança alimentar das comunidades. O estudo foi desenvolvido a partir de revisão bibliográfica em artigos científicos, livros e relatórios de organizações ligadas à promoção das PANC, resultando no levantamento de 30 espécies. Entre elas, destacam-se *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis), rica em proteínas, e *Talinum paniculatum* (Maria-gorda), reconhecida por suas propriedades antioxidantes. Os resultados parciais indicam que as PANC apresentam valores nutricionais equiparáveis ou superiores aos das hortaliças convencionais, revelando potencial para diversificação das dietas e fortalecimento da segurança alimentar. Além do aspecto nutricional, o cultivo dessas plantas favorece a preservação da biodiversidade, a valorização do conhecimento tradicional e a redução da dependência de monocultivos agrícolas. Conclui-se que sua promoção, associada à educação ambiental e ao incentivo à agroecologia, pode gerar benefícios sociais, culturais e ambientais, fortalecendo a conservação da Mata Atlântica.

Palavras-chave: plantas alimentícias não convencionais; mata atlântica; sustentabilidade.

INTRODUÇÃO

O Bioma Mata Atlântica é reconhecido como um dos ecossistemas mais biodiversos do planeta, abrigando uma imensa variedade de espécies vegetais, muitas ainda pouco exploradas quanto ao seu potencial econômico, nutricional e medicinal (MMA, 2018). Entre essas espécies, destacam-se as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), que, apesar de subutilizadas pelo mercado convencional, apresentam elevado valor nutritivo e características agrônomicas que as tornam alternativas promissoras para a alimentação humana e para práticas agrícolas sustentáveis (Kinupp & Lorenzi, 2014).

As PANCs englobam espécies que não são amplamente cultivadas ou comercializadas, mas que possuem potencial para diversificar dietas, fortalecer a segurança alimentar e contribuir para a conservação ambiental. Estudos apontam que o uso dessas plantas pode reduzir a pressão sobre monoculturas, preservar ecossistemas nativos e valorizar o conhecimento tradicional mantido por comunidades locais (Kinupp, 2007). No contexto da Mata Atlântica, sua promoção ganha relevância, considerando a intensa degradação e perda de biodiversidade que o bioma enfrenta.

A relevância deste estudo se justifica pela necessidade urgente de ampliar a base de alimentos cultivados e consumidos no Brasil, incorporando espécies nativas e adaptadas aos ecossistemas locais. A valorização das PANCs contribui não apenas para a diversificação alimentar, mas também para a preservação de recursos genéticos e para a sustentabilidade ambiental. Organizações como o Instituto Socioambiental (ISA) e o Instituto Auá têm atuado de forma expressiva nesse campo, promovendo capacitações e incentivando o cultivo e consumo dessas plantas como ferramentas de educação ambiental, geração de renda e fortalecimento de comunidades tradicionais.

Apesar dessas iniciativas, ainda há escassez de estudos sistematizados que reúnam informações sobre as espécies de PANCs presentes na Mata Atlântica, seus valores nutricionais e formas de uso. A integração de dados científicos e saberes populares é essencial para promover o resgate cultural e ampliar o reconhecimento dessas plantas como parte de uma alimentação saudável e sustentável.

Objetivo geral

- Identificar e analisar as principais espécies de PANCs presentes no Bioma Mata Atlântica, avaliando seu potencial alimentar e sua contribuição para a sustentabilidade ambiental e social.

Objetivos específicos

- Realizar revisão bibliográfica sobre as PANCs no contexto da Mata Atlântica, abordando aspectos botânicos, nutricionais e ecológicos;
- Catalogar as espécies mais relevantes encontradas nesse bioma e suas principais características;
- Avaliar, com base em dados secundários, o valor nutricional de espécies selecionadas;
- Investigar, por meio de relatórios de ONGs, iniciativas de promoção e uso sustentável das PANCs;

- Discutir o potencial dessas plantas para a diversificação alimentar, a segurança alimentar e a conservação da biodiversidade.

Assim, este trabalho busca reunir e difundir informações que possam subsidiar políticas públicas, projetos de agroecologia e práticas comunitárias, incentivando o uso das PANCs como instrumento de conservação da Mata Atlântica e de promoção da sustentabilidade alimentar.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

Este estudo foi desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa, com base em revisão bibliográfica e análise documental, buscando identificar e caracterizar as principais Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) presentes no Bioma Mata Atlântica, bem como seu potencial alimentar e sua contribuição para a sustentabilidade.

A revisão bibliográfica foi realizada em bases de dados acadêmicas como Scielo, Google Scholar e periódicos especializados em ecologia, nutrição e botânica. Foram utilizados descritores como “Plantas Alimentícias Não Convencionais”, “PANCs”, “Mata Atlântica”, “alimentação sustentável” e “biodiversidade”. Foram selecionados artigos, livros e dissertações publicados entre 2007 e 2024, com destaque para a obra de Kinupp e Lorenzi (2014), considerada referência nacional sobre PANCs, e para estudos sobre ecologia e conservação da Mata Atlântica.

Paralelamente, foi realizada análise documental de relatórios, materiais educativos e projetos de organizações não governamentais que atuam com PANCs e conservação ambiental, especialmente o Instituto Socioambiental (ISA) e o Instituto Auá. O ISA desenvolve ações de preservação da biodiversidade e incentivo ao uso sustentável de espécies nativas em comunidades tradicionais, enquanto o Instituto Auá promove cadeias produtivas sustentáveis, com foco na produção e comercialização de PANCs e na capacitação de agricultores familiares.

A coleta de informações seguiu critérios de relevância, atualidade e pertinência ao objetivo do estudo. Os dados sobre cada espécie identificada incluíram: nome científico e popular, família botânica, distribuição geográfica, partes comestíveis, formas de consumo, valor nutricional e aspectos ecológicos. Quando disponíveis, foram considerados dados de composição nutricional, comparando-os com hortaliças convencionais para destacar possíveis vantagens.

A análise dos dados foi realizada por meio de síntese descritiva, reunindo as informações obtidas nas fontes bibliográficas e documentais para gerar um panorama abrangente das PANCs na Mata Atlântica. Foram identificadas espécies de maior relevância nutricional e de potencial socioeconômico, considerando tanto o ponto de vista científico quanto o saber popular preservado em comunidades locais.

As informações obtidas junto às ONGs possibilitaram compreender não apenas a importância ecológica e nutricional dessas espécies, mas também sua dimensão social, evidenciando iniciativas de educação ambiental, geração de renda e fortalecimento cultural. Isso permitiu integrar a perspectiva acadêmica ao contexto prático, ampliando a compreensão sobre as possibilidades e os desafios para a ampliação do uso das PANCs.

Essa metodologia, ao combinar pesquisa bibliográfica e análise documental, proporcionou um mapeamento consistente das PANCs na Mata Atlântica e de seu potencial para contribuir com a segurança alimentar e a conservação ambiental. Ao mesmo tempo, possibilitou identificar lacunas no conhecimento e oportunidades de atuação conjunta entre academia, sociedade civil e órgãos públicos para promover o uso sustentável dessas plantas.

Tabela 1 – Cronograma de pesquisa

AÇÃO	PERÍODO/DATA
1. Primeiro encontro do grupo para definir o problema de pesquisa.	AGOSTO/2024
2. Pesquisa bibliográfica em plataformas como Google Acadêmico e Scielo	AGOSTO - OUTUBRO/2024
3. Participação em evento on-line sobre PANCs (Royal Chef)	SETEMBRO/2024
4. Escrita do trabalho	OUTUBRO - NOVEMBRO/2024

Fonte: Os autores (2025)

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

A partir da revisão bibliográfica e da análise documental realizada, foram catalogadas aproximadamente 30 espécies de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no Bioma Mata Atlântica, destacando-se famílias como Asteraceae, Amaranthaceae e Cactaceae. Essas espécies apresentam ampla diversidade botânica e valor nutricional significativo, posicionando-se como alternativas promissoras para a diversificação alimentar e a promoção da segurança alimentar nas regiões onde ocorrem.

Entre as espécies mais estudadas, destaca-se *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis), com alto teor proteico, chegando a aproximadamente 20% da matéria seca, conforme dados de Kinupp e Lorenzi (2014). Esta planta é amplamente utilizada em algumas comunidades locais como suplemento alimentar. Outra espécie de relevância é *Talinum paniculatum* (Maria-Gorda), reconhecida pelo alto potencial antioxidante, com presença significativa de vitamina C e compostos fenólicos, que auxiliam na prevenção de doenças crônicas.

Os dados coletados indicam que muitas PANCs possuem níveis de fibras, proteínas, vitaminas e minerais comparáveis ou superiores aos de hortaliças convencionais, reforçando seu potencial para complementar dietas e promover melhor nutrição. Essa constatação corrobora estudos internacionais, como os da FAO (2021), que enfatizam o papel das PANCs na diversificação dos sistemas alimentares e na melhoria da qualidade nutricional.

Além dos aspectos nutricionais, a análise dos relatórios das ONGs Instituto Socioambiental (ISA) e Instituto Auá revelou que essas organizações têm desempenhado papel fundamental na promoção do cultivo e consumo das PANCs, através de projetos de capacitação, educação ambiental e desenvolvimento de cadeias produtivas sustentáveis. Tais iniciativas ajudam a fortalecer a economia local, preservando práticas tradicionais e incentivando o uso responsável dos recursos naturais.

Contudo, a pesquisa evidenciou também desafios importantes para a maior adoção das PANCs. O desconhecimento da população geral sobre essas plantas, a perda do saber tradicional devido à urbanização e a escassez de políticas públicas direcionadas dificultam a expansão do uso dessas espécies. Esses obstáculos apontam para a necessidade de ações integradas entre pesquisadores, gestores públicos, ONGs e comunidades para fomentar a valorização e o uso sustentável das PANCs.

A contribuição das PANCs para a conservação da biodiversidade é outro aspecto destacado. Ao diversificar os cultivos e reduzir a pressão sobre monoculturas convencionais, essas plantas favorecem práticas agrícolas mais sustentáveis, promovendo o equilíbrio dos ecossistemas locais, conforme ressaltado por Kinupp (2007). Isso é especialmente relevante no contexto da Mata Atlântica, bioma altamente fragmentado e ameaçado.

Em síntese, os resultados indicam que as PANCs do Bioma Mata Atlântica são uma valiosa alternativa para a promoção da segurança alimentar, conservação ambiental e valorização cultural. Seu potencial nutricional aliado ao papel ecológico e social contribui para fortalecer sistemas alimentares mais diversificados e resilientes.

Para que esses benefícios sejam plenamente alcançados, recomenda-se ampliar a pesquisa científica sobre as PANCs, desenvolver programas de educação e capacitação, e implementar políticas públicas que incentivem o cultivo e o consumo dessas plantas. A integração entre ciência, sociedade civil e governo é fundamental para garantir a sustentabilidade e a preservação da rica biodiversidade da Mata Atlântica, beneficiando comunidades locais e o meio ambiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

As PANCs do Bioma Mata Atlântica apresentam elevado potencial nutricional, ecológico e cultural, configurando-se como alternativas estratégicas para diversificação alimentar e práticas agrícolas sustentáveis. O estudo evidenciou espécies relevantes, como *Pereskia aculeata* e *Talinum paniculatum*, que podem enriquecer a dieta e contribuir para a segurança alimentar. Além disso, seu cultivo favorece a conservação da biodiversidade e valoriza saberes tradicionais, reforçando a necessidade de integração entre ciência, sociedade civil e políticas públicas. Contudo, persistem desafios relacionados ao desconhecimento da população e à escassez de políticas específicas, o que demanda ações educativas e incentivos institucionais. Conclui-se que a promoção das PANCs é fundamental para fortalecer sistemas alimentares resilientes e para a preservação da Mata Atlântica.

REFERÊNCIAS

FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations. The role of neglected and underutilized species as staple crops: The case of Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Roma: FAO, 2021.

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

KINUPP, V. F. Levantamento de plantas alimentícias não convencionais nas regiões metropolitanas de Porto Alegre e São Paulo. 2007. Dissertação (Mestrado em Botânica) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE (MMA). Mata Atlântica. Disponível em: <http://www.mma.gov.br/biomas/mata-atlantica>. Acesso em: 12 set. 2024.

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL (ISA). Relatórios e projetos sobre conservação e uso sustentável de plantas nativas. Disponível em: <https://www.socioambiental.org>. Acesso em: 10 ago. 2024.

INSTITUTO AUÁ. Projetos de agroecologia e valorização das Plantas Alimentícias Não Convencionais. Disponível em: <https://www.institutoaua.org.br>. Acesso em: 10 ago. 2024.