

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: INOVAÇÃO SUSTENTÁVEL E VALORIZAÇÃO DO SABER TRADICIONAL EM LAGO DA PEDRA – MA

Francisco Jhon Anderson Silva Farias

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

João Pedro Vasconcelos Sousa

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Miguel Rego Alencar

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Alison do Nascimento Lima

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Monique Hellen Ribeiro Lima

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA

Resumo: A crescente padronização dos hábitos alimentares contemporâneos tem reduzido a diversidade nutricional e negligenciado espécies vegetais tradicionalmente consumidas por comunidades locais. Nesse cenário, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) emergem como alternativas sustentáveis para o fortalecimento da segurança alimentar e a preservação de saberes tradicionais. Este estudo objetivou analisar o nível de conhecimento da população de Lago da Pedra (MA) acerca das PANCs e promover sua valorização por meio de ações educativas e extensionistas. A pesquisa adotou uma abordagem quali-quantitativa de caráter descritivo, com a aplicação de questionários a 45 participantes em feiras livres e comunidades adjacentes. Na etapa prática, realizou-se a análise sensorial de preparações culinárias elaboradas com espécies locais (ora-pro-nóbis, major-gomes, mastruz, urtiga e capim-santo), culminando na elaboração de uma cartilha informativa. Os resultados evidenciaram que, embora a maioria dos participantes desconhecesse o termo "PANCs", o consumo indireto de algumas espécies era comum. As preparações culinárias obtiveram elevada aceitação sensorial, revelando o interesse da comunidade em ampliar o repertório alimentar. Conclui-se que ações de extensão universitária voltadas à popularização das PANCs são fundamentais para a educação alimentar, o resgate cultural e o incentivo à sustentabilidade regional.

Palavras-chave: Biodiversidade, Educação alimentar, Extensão universitária, PANCs, Sustentabilidade.

UNCONVENTIONAL FOOD PLANTS: SUSTAINABLE INNOVATION AND VALORIZATION OF TRADITIONAL KNOWLEDGE IN LAGO DA PEDRA – MA

Abstract: The increasing standardization of contemporary eating habits has reduced nutritional diversity and neglected plant species traditionally consumed by local communities. In this scenario, Unconventional Food Plants (UFPs) emerge as sustainable alternatives for strengthening food security and preserving traditional knowledge. This study aimed to analyze the level of knowledge of the population of Lago da Pedra (MA) regarding UFPs and to promote their appreciation through educational and extension actions. The research adopted a descriptive qualitative-quantitative approach, with the application of questionnaires to 45 participants in open-air markets and adjacent communities. In the practical stage, a sensory analysis was conducted on culinary preparations made with local species (ora-pro-nóbis, major-gomes, mastruz, nettle, and lemongrass), culminating in the creation of an informative booklet. The results showed that, although most participants were unfamiliar with the term "UFPs", indirect consumption of some species was common. The culinary preparations achieved high sensory acceptance, revealing the community's interest in expanding their dietary repertoire. It is concluded that university extension actions focused on the popularization of UFPs are fundamental for food education, cultural rescue, and the promotion of regional sustainability.

Keywords: Biodiversity, Food Education, University Extension, Unconventional Food Plants (UFPs), Sustainability.

1. Introdução

O atual sistema alimentar global é caracterizado pela padronização do consumo e pela redução da agrobiodiversidade, cenário que favorece o esquecimento de recursos tradicionais e amplia a insegurança alimentar em diversas regiões (FAO, 2026). Nesse contexto, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) emergem como alternativas sustentáveis devido ao seu elevado valor nutricional, à fácil adaptação ambiental e ao potencial para fortalecer a soberania alimentar local (Silva; Costa; Almeida, 2024). As PANCs compreendem espécies vegetais com partes comestíveis que, apesar do valor nutricional e cultural, permanecem subutilizadas ou desconhecidas pela sociedade contemporânea (Oliveira; Ferreira, 2025). Embora integrem a cultura de comunidades rurais e tradicionais, tais plantas foram progressivamente substituídas por alimentos industrializados e monoculturas agrícolas. No Maranhão, a vasta diversidade ecológica favorece a ocorrência de inúmeros espécimes com potencial alimentício, embora ainda persista uma escassez de estudos voltados à sua popularização. Diante disso, este trabalho objetivou analisar o nível de conhecimento dos habitantes de Lago da Pedra (MA) sobre as PANCs, além de promover ações educativas que incentivem seu consumo e a valorização cultural da biodiversidade regional.

2. Material e Métodos

A presente investigação caracteriza-se como um estudo descritivo de abordagem quali-quantitativa, realizado entre outubro de 2024 e fevereiro de 2025 no município de Lago da Pedra (MA). A escolha pela natureza descritiva justifica-se pela possibilidade de compreender características e comportamentos de grupos específicos por meio da observação sistemática dos fenômenos. O delineamento metodológico ocorreu em etapas. Inicialmente, realizou-se um levantamento bibliográfico em bases científicas nacionais e internacionais sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), segurança alimentar e biodiversidade. Em seguida, aplicaram-se questionários a 45 participantes selecionados aleatoriamente na feira municipal e em comunidades adjacentes. O instrumento de coleta abordou variáveis sociodemográficas, conhecimento prévio, hábitos de consumo e o interesse em aprofundar o conhecimento sobre o tema. Os dados obtidos foram tabulados e analisados com o auxílio do Microsoft Excel. Na etapa subsequente, foram desenvolvidas receitas utilizando espécies como ora-pro-nóbis, major-gomes, mastruz, urtiga, capim-santo e cana-do-brejo. Tais preparações foram submetidas a uma análise sensorial baseada na escala hedônica de aceitação, seguindo protocolos consolidados em pesquisas alimentares (Rodrigues et al., 2025). Como desdobramento extensionista, elaborou-se uma cartilha educativa com informações nutricionais e orientações para o consumo seguro, a qual foi distribuída à comunidade local.

3. Referencial Teórico

As discussões acerca das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) têm conquistado maior relevância nos últimos anos, impulsionadas pela busca por sistemas alimentares mais sustentáveis e diversificados. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil,

2024), a diversificação da dieta constitui uma estratégia fundamental para a promoção da saúde e a prevenção de doenças nutricionais. Estudos recentes indicam que diversas PANCs possuem elevados teores de proteínas, fibras, compostos antioxidantes e minerais essenciais. Tais características permitem que essas espécies complementem dietas convencionais, contribuindo diretamente para a segurança alimentar (Silva et al., 2024). Além do aporte nutricional, as PANCs representam um relevante patrimônio cultural. De acordo com Oliveira e Ferreira (2025), o resgate dessas espécies fortalece as memórias alimentares familiares e valoriza saberes tradicionais, frequentemente negligenciados pelo modelo agroindustrial contemporâneo. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO, 2026) reforça que a valorização da biodiversidade está intrinsecamente associada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente no combate à fome e no incentivo ao consumo responsável. No âmbito educacional, as ações extensionistas têm apresentado resultados positivos na divulgação científica sobre alimentação sustentável. Tais iniciativas são cruciais para o fortalecimento do vínculo entre a universidade e a comunidade, promovendo a democratização do conhecimento (Santos; Pereira, 2025).

4. Discussão

Os resultados obtidos evidenciaram que o conhecimento da população de Lago da Pedra (MA) acerca das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) ainda é incipiente, apesar da presença marcante dessas espécies na flora local. Durante a aplicação dos questionários, observou-se que a maioria dos participantes desconhecia o termo "PANC", o que revela um déficit informacional significativo, visto que muitas comunidades utilizam plantas tradicionais sem o reconhecimento de sua classificação científica ou potencial nutricional. Embora o desconhecimento conceitual tenha predominado, os dados indicaram que muitos participantes já consomem espécies classificadas como PANCs, como vinagreira, mastruz, taioba, inhame, capim-santo e major-gomes. Tal cenário expõe uma contradição relevante: há um consumo prático consolidado, porém desprovido do reconhecimento formal de seus benefícios nutricionais e ambientais. Esse fenômeno é característico de regiões onde o saber botânico é transmitido majoritariamente por via oral entre gerações.

- Perfil Geracional e Padrões de Consumo: A análise demográfica revelou uma predominância de indivíduos com idade superior a 40 anos. Esse achado demonstra que os saberes relacionados às PANCs estão concentrados nas gerações mais longevas, enquanto o público jovem apresenta menor familiaridade com tais recursos. Conforme Oliveira et al. (2025), a urbanização acelerada e a substituição de alimentos in natura por ultraprocessados têm contribuído para o distanciamento das novas gerações das práticas alimentares tradicionais. Quanto aos hábitos de consumo, alimentos convencionais como tomate, cebola e alface apresentaram índices superiores, reforçando o processo de padronização alimentar discutido pela FAO (2026). Esse paradigma prioriza poucas espécies vegetais, reduzindo a diversidade da dieta e aumentando a dependência de monoculturas agrícolas. Contudo, os participantes demonstraram interesse em aprofundar seus conhecimentos, indicando que a subutilização das PANCs decorre da ausência de informações técnicas (preparo e benefícios) e não de uma rejeição sensorial (Santos; Lima, 2025).

- **Práxis Extensionista e Aceitação Sensorial:** A segunda etapa da pesquisa, focada na análise sensorial, apresentou resultados promissores. Preparações elaboradas com ora-pro-nóbis, urtiga e cana-do-brejo obtiveram elevada aceitação, notadamente o salgado e a panqueca de ora-pro-nóbis. Rodrigues et al. (2025) salientam que a incorporação de ingredientes alternativos em receitas familiares reduz barreiras culturais e facilita a introdução de novos nutrientes. A surpresa dos participantes ao descobrirem que consumiam plantas frequentemente rotuladas como "mato" evidencia o potencial das PANCs para a geração de renda e diversificação alimentar, dada a sua rusticidade e baixo custo produtivo. A elaboração da cartilha educativa consolidou-se como uma ferramenta de extensão universitária vital, democratizando o acesso ao conhecimento científico. Os resultados reafirmam que a popularização dessas espécies depende de estratégias de ensino que aproximem a academia dos saberes populares. Tais iniciativas não apenas promovem a saúde, mas também contribuem para a preservação da biodiversidade e o fortalecimento da segurança alimentar, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável — ODS 2, 3 e 12 (FAO, 2026).

5. Conclusões

O estudo evidenciou que, embora o consumo de determinadas PANCs seja uma realidade local, persiste um desconhecimento significativo quanto ao conceito técnico, às propriedades nutricionais e às variadas formas de aproveitamento dessas espécies. A investigação reitera que o desenvolvimento de ações educativas e extensionistas é fundamental para democratizar o conhecimento sobre as PANCs, fomentando práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (Brasil, 2024). A análise sensorial comprovou que tais plantas apresentam elevada aceitação quando incorporadas a preparações culinárias familiares, estratégia que mitiga resistências culturais ao consumo (Rodrigues et al., 2025). Paralelamente, a cartilha educativa consolidou-se como um instrumento eficaz de difusão científica e resgate cultural, estreitando os laços entre a universidade e a comunidade. Em última análise, a popularização das PANCs projeta impactos positivos nas esferas nutricional, ambiental e socioeconômica, contribuindo diretamente para a segurança alimentar e a sustentabilidade regional (FAO, 2026).

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: atualização sobre sistemas alimentares sustentáveis**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO). **Biodiversity for food and agriculture: regional perspectives in Latin America**. Rome: FAO, 2026.

OLIVEIRA, A. M.; FERREIRA, T. R. Patrimônio alimentar e valorização das plantas alimentícias não convencionais no Brasil. *Revista Brasileira de Agroecologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 88-104, 2025.

OLIVEIRA, R. C.; SILVA, P. A.; BARBOSA, M. V.; SOUSA, D. R. Juventude e hábitos alimentares tradicionais no Nordeste brasileiro. *Revista Ciência e Sociedade*, Fortaleza, v. 11, n. 3, p. 55-70, 2025.

RODRIGUES, F. M.; ALVES, C. B.; SOUZA, R. L.; FERREIRA, J. P. Análise sensorial aplicada ao desenvolvimento de alimentos alternativos. *Revista Brasileira de Tecnologia de Alimentos*, Campinas, v. 18, n. 2, p. 33-49, 2025.

SANTOS, R. M.; LIMA, A. C. Segurança alimentar e biodiversidade no Brasil contemporâneo. *Revista de Agroecologia*, Recife, v. 19, n. 4, p. 70-89, 2025.

SANTOS, V. P.; PEREIRA, M. L. Extensão universitária e popularização científica em comunidades rurais. *Revista Educação e Sociedade*, Campinas, v. 46, p. 1-18, 2025.

SILVA, L. F.; COSTA, J. P.; ALMEIDA, R. S. Potencial nutricional das plantas alimentícias não convencionais e sua inserção na alimentação brasileira. *Ciência Rural*, Santa Maria, v. 54, n. 1, p. 1-12, 2024.

SOUZA, Daniela Ribeiro; OLIVEIRA, Marcos Antônio; FERREIRA, Carla Menezes; BARROS, Tiago Henrique. Conhecimento popular sobre plantas alimentícias não convencionais em comunidades do Nordeste brasileiro. *Revista Desenvolvimento Regional*, Santa Cruz do Sul, v. 28, n. 2, p. 101-120, 2024.