

PERFIL CONSUMIDOR DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

ANDRESSA V. RUSCH¹; THAUANA HEBERLE²; FERNANDA P. BALBINOT³;
MARCIA F. MESKO⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – andressavilke@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – thauana.herbele@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – fer.p.balbinot@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – marciamesko@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O Brasil é amplamente reconhecido por sua biodiversidade, tanto de flora quanto de fauna. Segundo Oliveira et al (2021), mais de 48.500 espécies compõem a flora brasileira, sendo 3.000 comestíveis. No entanto, apenas uma pequena parcela dessas espécies é utilizada regularmente na alimentação, reflexo de um padrão alimentar global hegemônico e restrito (THEIS, 2019). Diante do agravamento da fome mundial, intensificado pelo crescimento populacional descontrolado e crises como a pandemia de COVID-19 (FAO, 2023), a busca por alimentos alternativos que possam nutrir grandes parcelas da população tornou-se uma necessidade urgente, embora desafiadora. Para enfrentar esse desafio, é fundamental expandir a produção agrícola, tanto em termos de produtividade quanto de diversidade. Além disso, fatores étnicos, morais, culturais e religiosos influenciam o mercado agrícola, impulsionando o aumento do consumo de dietas veganas e vegetarianas, por exemplo (LEITE et al., 2022).

Nesse contexto, as plantas comestíveis não convencionais (PANCs) surgem como uma alternativa promissora. Essas plantas são nativas das regiões onde são consumidas, possuem grande potencial alimentício, mas estão subutilizadas ou em desuso pela população. Além de não serem amplamente comercializadas, as PANCs são frequentemente cultivadas em hortas e lavouras familiares. Elas podem apresentar diferentes partes comestíveis, como caules, folhas, flores, sementes, raízes e rizomas, e serem consumidas de diversas formas, como *in natura*, cozidas, refogadas ou em chás. Ademais, essas plantas são valorizadas por suas propriedades funcionais (KELEN et al., 2015), sendo fontes ricas de macro e micronutrientes, especialmente carboidratos, lipídeos, fibras alimentares e, principalmente, proteínas. As PANCs também são notáveis por seu conteúdo de vitaminas A, C, E, do complexo B e compostos bioativos, especialmente antioxidantes (TACO, 2011; BOTREL, et al., 2020; FERREIRA, et al., 2023; TBCA, 2023).

O conhecimento sobre o consumo e preparo dessas plantas é, em geral, transmitido de geração em geração, um processo incentivado pelo valor nutricional e medicinal desses alimentos (THEIS, 2019). No entanto, um dos principais obstáculos para seu consumo é a falta de informação sobre seus benefícios e aplicações. Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento e o perfil de consumo de PANCs pela população do estado do Rio Grande do Sul, considerando suas diferentes regiões: noroeste, nordeste, centro-oeste, centro-leste, região metropolitana de Porto Alegre, sudoeste e sudeste. Além disso, buscou-se disseminar informações sobre os benefícios à saúde proporcionados pelo consumo dessas plantas visando promover seu uso na dieta. Vale ressaltar ainda que este estudo integra os resultados de uma dissertação de mestrado, cujo escopo também inclui a análise do conteúdo nutricional e mineral das PANCs, fornecendo dados relevantes para a comunidade científica.

2. METODOLOGIA

Inicialmente, foi realizada uma revisão da literatura científica nos portais “*Science Direct*”, “*Google Scholar*”, “*SciELO*”, “*PubMed*” e “*Scopus Search*”, abrangendo o período de 2007 a 2024. Para a busca, foram utilizadas as palavras-chave “PANCs”, “espécies”, “consumo” e “conhecimento”. Essa revisão fundamentou a identificação das PANCs mais consumidas pela população gaúcha. Com base nesses dados, elaborou-se um questionário semiestruturado via plataforma *Google Forms*, e amplamente divulgado em redes sociais, *websites* e por e-mail para preenchimento não supervisionado, com o objetivo de obter o maior número de respostas sobre o tema.

O questionário foi desenvolvido para coletar informações a respeito de: i) o nível de conhecimento da população do Rio Grande do Sul sobre as PANCs locais; ii) o percentual de consumidores dessas plantas; iii) o interesse pelo consumo; iv) o perfil do público consumidor e seus hábitos alimentares; e v) a frequência e as formas de consumo culinário das PANCs. O perfil dos entrevistados foi caracterizado em termos de gênero, escolaridade, faixa etária, renda e localidade de residência, permitindo a avaliação das regiões com maior consumo de PANCs no estado. Na segunda parte do questionário, foram apresentados os benefícios do consumo dessas plantas, seguidos de novas perguntas sobre a possibilidade de aumento no consumo. Com isso, foi possível estimar se o conhecimento acerca dos benefícios à saúde oferecidos pelas PANCs influenciaria um aumento em sua aceitação e consumo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da aplicação do questionário sobre o perfil de consumo das PANCs no Rio Grande do Sul, foram obtidas 124 respostas. Em relação ao perfil dos entrevistados, cerca de 71% se identificaram como do gênero feminino, aproximadamente 45% pertenciam à faixa etária entre 16 e 25 anos, e 37% possuíam ensino superior completo ou estavam na pós-graduação. Quanto à região de residência, 85% dos participantes eram da região sudeste do estado, seguida pelo sudoeste (9%), região metropolitana (4%), centro-leste (1%) e noroeste (1%). Nenhum residente da região nordeste do RS respondeu ao questionário. Em relação ao perfil econômico, 55% dos entrevistados relataram renda de 1 a 3 salários-mínimos, 23% entre 3 e 6 salários-mínimos, 10% entre 6 e 9 salários-mínimos, 6% acima de 10 salários-mínimos, e 6% com menos de um salário-mínimo de renda familiar.

Em relação aos hábitos alimentares, 35% dos entrevistados afirmaram seguir algum tipo de regime alimentar específico (como dieta altamente proteica, vegetariana, vegana, hipocalórica ou com restrição de gorduras), enquanto 65% declararam não seguir nenhum hábito alimentar específico. Ao serem questionados sobre o conhecimento do termo “PANC” e seu significado, 65% afirmaram conhecê-lo. Além disso, 73% dos entrevistados indicaram conhecer alguma planta alimentícia não convencional. No entanto, conhecer o termo “PANC” não necessariamente implica no conhecimento das plantas em si. Para explorar esse ponto, foi disponibilizada no questionário uma imagem contendo as oito espécies de PANCs mais consumidas no Rio Grande do Sul, bem como seus nomes científico e popular. As respostas obtidas estão apresentadas na Figura 1.

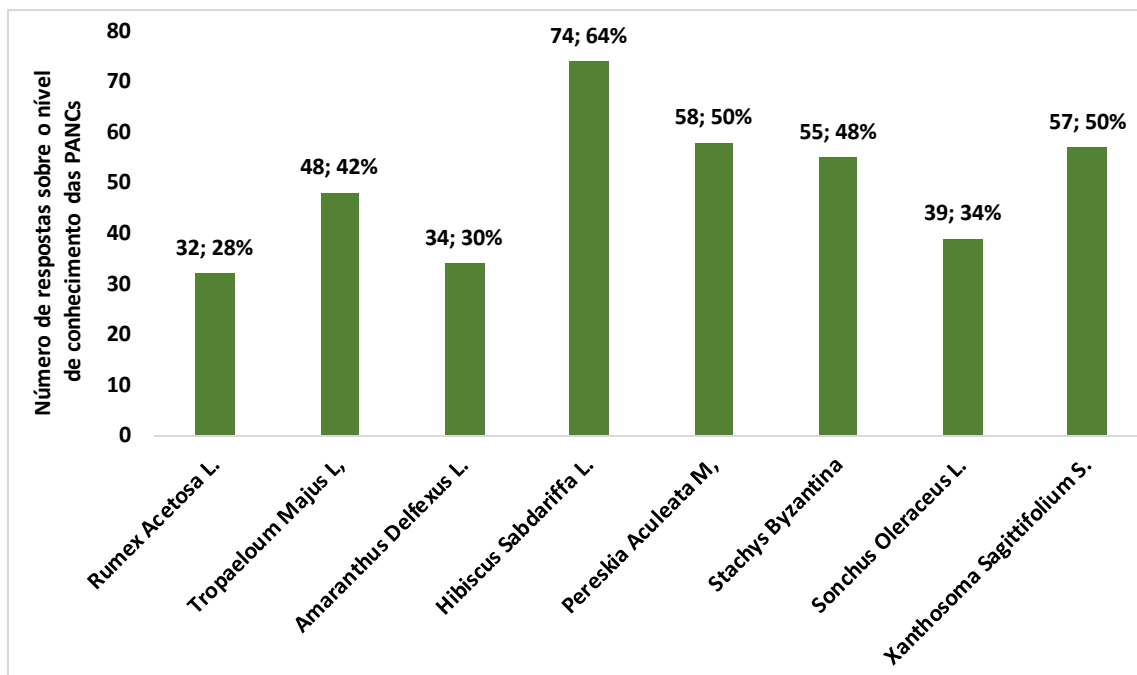


Figura 1. Nível de conhecimento sobre as oito espécies de PANCs mais consumidas no Rio Grande do Sul.

Considerando que a pergunta era de múltipla escolha, o hibisco (*Hibiscus Sabdariffa* L.) foi a planta mais conhecida entre os entrevistados (64%), seguido da ora-pro-nóbis (*Pereskia Aculeata* M.; 50%, taioba (*Xanthosoma Sagittifolium* S.; 50%), peixinho-da-horta (*Stachys Byzantina*; 48%) e capuchinha (*Tropaeolum Majus* L.; 42%). Plantas como a azedinha (*Rumex Acetosa* L.), caruru (*Amaranthus Deflexus* L.) e serralha (*Sonchus Oleraceus* L.) foram menos conhecidas. Apesar de algumas espécies serem conhecidas do público, observou-se que 79% dos entrevistados não têm o hábito de consumir PANCs. Quando questionados sobre a frequência de consumo, 76% indicaram que não consomem nenhuma das oito espécies mencionadas. Entre os que consomem, 10% relataram consumir PANCs uma vez por semana, seguido de “consome 2-3 vezes na semana” (10%), “4-6 vezes na semana” (10%), duas vezes por semana, 2% entre quatro e seis vezes por semana, e 2% afirmaram consumi-las diariamente.

As formas de consumo e de preparo culinário empregados, bem como as partes utilizadas de cada PANC, variam conforme a espécie. De modo geral, a forma de consumo mais comum foi a ingestão das plantas cruas, com destaque para o preparo de saladas. Também foram relatados outros usos, como chás, sucos, pratos cozidos, refogados, fritos, assados e como temperos. Quando questionados sobre a possibilidade de incluir PANCs na dieta após serem informados sobre seus benefícios para a saúde, 75% dos entrevistados afirmaram que considerariam iniciar o consumo dessas plantas.

4. CONCLUSÃO

Este estudo permitiu constatar que o público possui conhecimento sobre o que são as PANCs, bem como acerca de algumas das espécies mais consumidas. No entanto, verificou-se que o consumo de PANCs é baixo entre os entrevistados, assim como o percentual de pessoas que seguem alguma dieta especial. Além disso, foi verificado que as PANCs são consumidas de diversas formas, tanto *in natura* quanto com preparos culinários variados. Diante disso, torna-se imprescindível a expansão

de estudos e a divulgação dessas espécies e seus benefícios (como valor nutricional e baixo custo de produção e aquisição), visando sua maior inserção no mercado e o aumento do consumo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOTREL, N., FREITAS, S., FONSECA, M. J. O., MELO, R. A. C., & MADEIRA, N. Nutritional value of unconventional leafy vegetables grown in the Cerrado Biome/Brazil. **Brazilian Journal of Food Technology**, vol 23, e2018174, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.17418>
- FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. **FAO no Brasil**. Mais 122 milhões de pessoas foram empurradas para a fome desde 2019 devido a múltiplas crises, revela relatório da ONU. Jul, 2023. Acessado em 03 set. 2024. Online. Disponível em: <https://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/en/c/1644602/>
- FERREIRA, C.P.; DE LIMA, M.C.; DA SILVA, J.G.; ARAÚJO, N.M.P. Nutritional composition, phenolic compounds and biological activities of selected unconventional food plants. **Food Research International**, vol. 191, 2024. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2024.114643>
- KELEN, M.E.B; NOUHUYS, I.S.V.; KEHL, C.L.; BRACK, P.; DA SILVA, D.B. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) - hortaliças espontâneas e nativas. **UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. 2015, 1ª ed. 44p. Porto Alegre. ISBN 978-85-66106-63-3. Acesso em 07 set, 2024. Online. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>
- LEITE, G.M.; D'OLIVEIRA, L.; SOARES, L.S.; RODRIGUES, T.A.; RUFINO, É.N.V.; JUNIOR, B.R.C.L. Plantas alimentícias não convencionais: aspectos nutricionais e perspectivas para aplicações industriais. **Future Foods**. Vol. 5, jun. 2022. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.fufo.2022.10012>
- DE OLIVEIRA, F.P.; DE MEDEIROS, F.D.; ARAÚJO, P.L. et al. **Toxinas Naturais em Plantas Alimentícias Não Convencionais Brasileiras: Usos e Segurança**. In: JACOB, M.C.M. & ALBUQUERQUE, U.P. (eds). Local Food Plants of Brazil. Ethnobiology. Springer, 2021. Pag. 89-114. Doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-69139-46>
- TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. **Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA)**. Universidade Estadual de Campinas, 4. ed. rev. e ampl. Campinas - SP, 2011. 161 p. acessado em 04 set. 2024. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf
- TBCA. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Universidade de São Paulo. **Food Research Center**. São Paulo, 2023. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>
- THEIS, J. D'SILVA. **Estudo etnobotânico de plantas alimentícias não convencionais (PANC): saberes e sabores da agricultura familiar em São Lourenço do Sul, RS**. Pelotas-RS, 2019, 78 pg. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Programa de Pós-Graduação em Sistema de Produção Agrícola Familiar, Faculdade de Agronomia Eliseu Maciel, Universidade Federal de Pelotas. Disponível em: https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/4762/Dissertacao_Joan_Theis_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y