ISSN: 2358-8829

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS) COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM LAGO DA PEDRA, MARANHÃO

João Pedro Vasconcelos Sousa[1]
Jordean da Silva Ramos[2]
Monique Hellen Ribeiro Lima [3]

INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fundamental à manutenção da vida e está relacionada a fatores biológicos, sociais, econômicos, culturais e ambientais. As escolhas alimentares não dependem apenas das necessidades nutricionais: envolvem hábitos, memórias, conhecimentos tradicionais e relações construídas entre as comunidades e o ambiente. Por isso, compreender a alimentação também significa considerar a diversidade de práticas e espécies vegetais que fazem parte da história dos grupos sociais.

Nas últimas décadas, mudanças nos sistemas de produção, distribuição e comercialização contribuíram para a concentração do consumo em um conjunto relativamente restrito de espécies. Em consequência, plantas tradicionalmente utilizadas por comunidades rurais e urbanas foram perdendo espaço ou deixaram de ser reconhecidas como alimentos. Nesse contexto, destacam-se as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), denominação aplicada a espécies ou partes vegetais com potencial comestível que não integram habitualmente a alimentação de determinado grupo ou região. Como ressaltam Kinupp e Lorenzi (2014), o Brasil possui grande diversidade de plantas alimentícias ainda pouco conhecidas ou utilizadas.

As PANCs podem contribuir para diversificar a alimentação e valorizar a biodiversidade. Algumas espécies apresentam fibras, vitaminas, minerais, proteínas ou compostos bioativos, embora a composição varie conforme a planta, a parte consumida, as condições de cultivo e o preparo. A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), por exemplo,

[1] Graduando do Curso de Ciências Biológicas Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, joamvasconcelos@gmail.com;
[2] Graduando do Curso de Ciências Biológicas Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, jordeansr3112@gmail.com;
[3] Professor orientador: Doutora em Biodiversidade e Biotecnologia, Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Monique.hrbio@gmail.com.

ISSN: 2358-8829

já foi estudada na elaboração de massas e pães (ROCHA et al., 2009; SILVA et al., 2014). Entretanto, o potencial alimentar deve ser associado à identificação correta e ao conhecimento das formas seguras de utilização; nem toda planta espontânea é comestível, e algumas exigem preparo específico.

A dimensão cultural também é relevante, pois os conhecimentos sobre coleta, cultivo e preparo costumam ser transmitidos entre gerações. A valorização dessas práticas pode contribuir para preservar a memória alimentar e aproximar o conhecimento científico dos saberes comunitários. Além disso, a diversificação de espécies dialoga com a segurança alimentar e nutricional, entendida pela legislação brasileira como o acesso regular a alimentos de qualidade, com respeito à diversidade cultural e à sustentabilidade (BRASIL, 2006). As PANCs, contudo, constituem um recurso complementar, e não uma solução isolada para a insegurança alimentar.

A Educação Alimentar e Nutricional pode aproximar a população dessas plantas por meio de palestras, oficinas, cartilhas, hortas e experiências gastronômicas. A degustação permite explorar sabor, aroma, textura e aparência, enquanto materiais educativos oferecem informações sobre identificação, cultivo e preparo. Em Lago da Pedra, Maranhão, investigar o conhecimento da população é relevante para reconhecer espécies presentes nas práticas locais e identificar possibilidades de divulgação. Assim, este estudo teve como objetivo analisar o conhecimento dos participantes sobre PANCs, identificar espécies reconhecidas ou utilizadas e avaliar estratégias educativas — incluindo palestra, análise sensorial e cartilha — voltadas à diversificação alimentar e à valorização da biodiversidade e dos conhecimentos tradicionais.

2 METODOLOGIA

O estudo foi descritivo, com abordagem quali-quantitativa, revisão bibliográfica e coleta de dados primários. A pesquisa bibliográfica reuniu livros, cartilhas, guias, artigos científicos e documentos institucionais consultados em plataformas como SciELO e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores relacionados a PANCs, alternativas alimentares, valor nutritivo e benefícios das plantas. A abordagem quantitativa permitiu organizar frequências e percentuais; a qualitativa subsidiou a interpretação de percepções e relatos dos participantes.

ISSN: 2358-8829

A pesquisa foi realizada em Lago da Pedra, Maranhão. A revisão bibliográfica ocorreu entre outubro de 2024 e janeiro de 2025, enquanto o levantamento sobre espécies e a coleta de dados ocorreram entre outubro de 2024 e fevereiro de 2025. A aplicação começou na feira municipal, mas a disponibilidade limitada dos frequentadores e algumas recusas exigiram ampliar a coleta para outros espaços urbanos e uma comunidade rural. Participaram voluntariamente 45 pessoas.

Foi aplicado questionário sobre conhecimento do termo PANCs, reconhecimento e consumo de espécies, fontes de receitas, locais de obtenção das plantas e interesse em aprender sobre o tema. Em etapa posterior, foram apresentadas informações sobre espécies reconhecidas ou utilizadas na região. Na comunidade rural, também foi realizada palestra sobre características, usos e preparo das PANCs.

A análise sensorial abrangeu sete preparações: pão de major-gomes, salgado e panqueca de ora-pro-nóbis, bolo de mastruz, empanado de urtiga, chá de capim-santo e suco de cana-do-brejo com limão. Os participantes avaliaram aparência, sabor, aroma, textura e aceitação geral em escala hedônica adaptada de cinco pontos, de “detestei” a “adorei”. Também foi elaborada uma cartilha impressa e digital com informações sobre identificação, características, valor nutricional, cultivo, higiene, preparo e receitas.

As respostas foram organizadas em tabelas e gráficos no software Microsoft Office Microsoft 2016, com cálculo de frequências absolutas e percentuais. Nas questões de múltipla escolha, era possível selecionar mais de uma alternativa, de modo que os percentuais não necessariamente somam 100%. Foram observados consentimento e participação voluntária, considerando os princípios da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais integram a diversidade vegetal associada às práticas alimentares de diferentes comunidades. O termo “não convencional” depende do contexto cultural: uma espécie pode ser pouco conhecida em uma região e tradicional em outra. A vinagreira, por exemplo, possui presença importante na alimentação maranhense, embora não seja igualmente comum em todas as regiões brasileiras. Por isso, a classificação das PANCs deve considerar a espécie, a parte utilizada, a finalidade alimentar e os costumes locais (KINUPP; LORENZI, 2014).

ISSN: 2358-8829

O potencial de utilização é amplo, pois diferentes plantas podem oferecer folhas, flores, frutos, sementes, caules, raízes ou rizomas comestíveis. Contudo, o uso exige identificação botânica segura, reconhecimento da parte apropriada e observância dos procedimentos de preparo. O Manual de Hortaliças Não Convencionais reúne informações sobre espécies, cultivo e utilização, constituindo referência para a divulgação responsável (BRASIL, 2010). A presença de uma planta em quintais ou áreas espontâneas, por si só, não comprova que seja segura para consumo.

A biodiversidade vegetal também está ligada à conservação de recursos genéticos e culturais. A incorporação de espécies subutilizadas pode ampliar a variedade de alimentos e valorizar plantas adaptadas a condições locais. Esse potencial deve ser acompanhado por práticas sustentáveis, evitando a coleta excessiva e a degradação de populações naturais. A produção e comercialização podem representar oportunidades para agricultores familiares e pequenos empreendimentos, desde que haja demanda, orientação técnica e manejo adequado (SARTORI et al., 2020).

Os conhecimentos tradicionais constituem parte importante desse processo. Informações sobre épocas de coleta, partes utilizadas e receitas podem ser transmitidas no convívio familiar e comunitário. Pesquisas em comunidades rurais e assentamentos demonstram a relevância dos saberes locais para reconhecer e compreender o uso de plantas alimentícias (TULER; PEIXOTO; SILVA, 2019; TERRA; FERREIRA, 2020). Montanari (2013) também evidencia que a comida possui significados culturais que ultrapassam sua função biológica. Valorizar PANCs, portanto, inclui respeitar as memórias e práticas relacionadas à alimentação.

A Educação Alimentar e Nutricional pode integrar conhecimento científico, cultura, saúde e sustentabilidade. Branco, Silva e Barbosa (2022) discutem a relação entre PANCs, gastronomia e educação alimentar, ressaltando a importância de apresentar possibilidades concretas de utilização. Receitas, oficinas culinárias, feiras, cartilhas e hortas podem favorecer o contato com espécies desconhecidas, mas a divulgação precisa incluir orientações de identificação e segurança. A análise sensorial contribui para observar a aceitação de preparações por atributos como aparência, aroma, sabor e textura, sem substituir avaliações nutricionais ou toxicológicas.

A segurança alimentar e nutricional, por sua vez, abrange disponibilidade, acesso, qualidade, cultura e sustentabilidade (BRASIL, 2006). As PANCs podem contribuir para diversificar as fontes alimentares quando estão acessíveis e são utilizadas corretamente,

ISSN: 2358-8829

mas seu potencial depende das condições sociais e ambientais. Dessa forma, o tema é interdisciplinar e permite articular Botânica, Ecologia, Nutrição, História, cultura alimentar e educação ambiental, aproximando a população da biodiversidade de seu território.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa reuniu 45 participantes, inicialmente abordados na feira municipal e, posteriormente, em outros espaços urbanos e em uma comunidade rural. A ampliação dos locais foi necessária diante da dificuldade de obter respostas na feira, onde muitas pessoas estavam ocupadas com as compras ou demonstraram receio quanto à finalidade da atividade. Essa experiência evidencia que a coleta em espaços públicos depende da disponibilidade e da confiança dos possíveis participantes. Como a amostra foi formada por adesão voluntária e é relativamente pequena, os resultados descrevem o grupo investigado e não podem ser generalizados para toda a população de Lago da Pedra.

Houve predominância de participantes do sexo feminino. Quanto à escolaridade, 33,33% declararam ensino médio, 31,11% informaram não possuir escolaridade e 15,56% relataram ensino superior. A distribuição etária foi diversificada, com maior participação de pessoas com 60 anos ou mais (24,44%), seguida pela faixa de 40 a 50 anos (22,22%) e de 20 a 30 anos (20,00%). A presença de diferentes gerações permitiu observar relatos relacionados à memória alimentar e ao uso tradicional de algumas espécies, embora não seja possível estabelecer, a partir desses dados, diferenças estatísticas entre grupos etários.

A maior participação de pessoas com 60 anos ou mais é relevante para a discussão dos conhecimentos tradicionais, uma vez que alguns relatos de uso de plantas foram mais frequentes entre participantes mais velhos. Ainda assim, a amostra não permite concluir que esses conhecimentos estejam restritos a uma faixa etária. A diversidade de escolaridade também reforça a necessidade de produzir materiais educativos acessíveis, com linguagem clara e recursos visuais, sem pressupor que todos os participantes tenham o mesmo repertório de leitura ou familiaridade com termos científicos.

Um dos resultados centrais foi o desconhecimento da expressão “Plantas Alimentícias Não Convencionais”. A maioria dos participantes afirmou não conhecer o termo PANCs. Isso não significa, necessariamente, desconhecimento das plantas ou ausência de consumo: alguns participantes mencionaram espécies e preparações

ISSN: 2358-8829

alimentares sem associá-las à denominação científica. Esse achado revela uma diferença entre a classificação utilizada na literatura e os nomes populares ou categorias presentes no cotidiano. Uma pessoa pode reconhecer uma planta, saber como prepará-la e consumi-la, sem conhecer o conceito de PANC.

Entre os alimentos e preparações citados apareceram vinagreira, bolo de ora-pro-nóbis e feijão temperado com major-gomes. Esses relatos foram observados especialmente entre participantes mais velhos e sugerem a permanência de práticas tradicionais. Tais práticas são relevantes porque reúnem conhecimentos sobre espécies, modos de preparo e preferências locais. Ao mesmo tempo, sua presença em parte do grupo não assegura que sejam compartilhadas por todas as gerações, o que torna importante registrar esses saberes e promover o diálogo entre experiência comunitária e informação científica.

A lista do questionário reuniu espécies com diferentes níveis de familiaridade e convencionalidade. Entre os alimentos frequentemente consumidos de modo convencional, tomate foi indicado por 97,78% dos participantes; coentro e cenoura, por 93,33% cada; cebola, alface e repolho, por 91,11%; beterraba e vinagreira, por 84,44%; e couve, por 73,33%. Esses números descrevem as indicações dos participantes, mas não significam que todas as espécies listadas sejam PANCs no contexto local. A classificação deve considerar os usos e costumes regionais, bem como a parte vegetal utilizada.

Entre as espécies discutidas como PANCs ou plantas de uso alimentar menos convencional, a vinagreira se destacou com 38 indicações (84,44%). O mastruz foi mencionado por 19 participantes (42,22%); taioba e ingá-de-metro, por 12 cada (26,67%); alfavaca, por 10 (22,22%); sapucaia, por nove (20,00%); feijão-guandu, por oito (17,78%); jambu, por seis (13,33%); e major-gomes, por três (6,67%). O capim-santo foi indicado por 23 participantes (51,11%). O inhame apareceu em 64,44% das respostas, embora seu enquadramento como não convencional dependa do contexto e do uso considerado.

A frequência elevada da vinagreira é particularmente significativa para a realidade maranhense. A espécie integra preparações regionais e, por isso, pode ser familiar à população mesmo que o termo PANC seja desconhecido. Esse resultado reforça a natureza contextual da categoria: uma planta pode ser considerada não convencional em uma região e tradicional em outra. Assim, as atividades educativas devem partir do

ISSN: 2358-8829

repertório local, evitando apresentar como novidade absoluta alimentos que já fazem parte da cultura alimentar dos participantes.

Em contrapartida, diversas espécies tiveram poucas ou nenhuma indicação, como picão-branco, dente-de-leão, flamboyant, camuci, beldroega, trapoeraba, aguapé, costela-de-adão, begônia, xique-xique, urtiga, erva-de-jabuti, clitória, cará-moela e sabugueira. A ausência de indicações não permite afirmar que essas plantas não existam no município; pode refletir desconhecimento, falta de consumo, pouca disponibilidade ou ausência de tradição culinária. Também é necessário evitar interpretar a indicação de uma planta como prova de que todas as suas partes são comestíveis. A identificação botânica e a orientação sobre preparo seguro são indispensáveis.

As respostas sobre obtenção de receitas apontaram principalmente a internet e os livros. Esses meios podem facilitar o acesso a ideias culinárias, mas a informação sobre PANCs deve ser selecionada com cuidado. Conteúdos sem validação podem confundir espécies de nomes populares semelhantes ou omitir orientações sobre partes comestíveis e tratamentos necessários. Guias técnicos, publicações científicas e materiais institucionais podem apoiar uma divulgação mais responsável. Da mesma forma, os participantes relataram encontrar plantas em quintais e áreas com vegetação; a disponibilidade próxima das residências é uma possibilidade de acesso, mas não garante, por si só, segurança para o consumo.

Outro resultado relevante foi o interesse manifestado em aprender mais sobre as PANCs, apesar do desconhecimento inicial do termo. Esse interesse cria condições favoráveis para ações educativas que associem explicação, observação direta e experimentação. Uma palestra pode apresentar conceitos e cuidados básicos, enquanto a cartilha permite consultar posteriormente informações sobre as espécies. A combinação de estratégias é especialmente pertinente quando se pretende alcançar pessoas com níveis variados de escolaridade e diferentes experiências alimentares.

A análise sensorial contemplou sete preparações: pão de major-gomes, salgado de ora-pro-nóbis, panqueca de ora-pro-nóbis, bolo de mastruz, empanado de urtiga, chá de capim-santo e suco de cana-do-brejo com limão. De modo geral, as preparações foram descritas como bem aceitas, com destaque para o salgado de ora-pro-nóbis nas avaliações de sabor e aroma. Alguns participantes relataram surpresa positiva ao experimentar receitas elaboradas com espécies pouco familiares. A experiência sugere que preparações

conhecidas podem constituir uma forma prática de aproximar o público de ingredientes que não fazem parte de sua alimentação habitual.

O resultado é compatível com a discussão de Branco, Silva e Barbosa (2022) sobre a articulação entre PANCs, gastronomia e Educação Alimentar e Nutricional. Incorporar uma planta a um salgado ou a uma panqueca pode reduzir a barreira inicial de experimentação, pois a forma da preparação é familiar ao consumidor. Estudos anteriores também demonstraram possibilidades de utilização de ora-pro-nóbis em massas e pão de sal (ROCHA et al., 2009; SILVA et al., 2014). No presente estudo, contudo, a avaliação sensorial foi exploratória e não incluiu análise laboratorial; portanto, não permite afirmar superioridade nutricional das receitas.

O bolo de mastruz e o empanado de urtiga tiveram aceitação mais moderada, sobretudo em relação ao aroma. Esse contraste indica que as características sensoriais variam entre espécies e preparações, e que a divulgação não deve pressupor aceitação uniforme. Os participantes sugeriram empregar temperos regionais e ingredientes conhecidos para aprimorar algumas receitas. Considerar essas sugestões favorece uma abordagem participativa, na qual a população contribui para adaptar as preparações a seus hábitos e preferências, sem perder de vista os cuidados necessários à utilização segura de cada espécie.

A maioria dos participantes não identificou as PANCs utilizadas apenas pelo sabor; o bolo de mastruz foi uma exceção, pois seu aroma pareceu mais reconhecível. Esse resultado demonstra que degustar, isoladamente, não garante que o participante aprenda a reconhecer uma planta. A experiência sensorial ganha valor educativo quando acompanhada da apresentação do nome popular, identificação botânica, parte utilizada, características, procedência e forma correta de preparo. Assim, a degustação deve ser planejada como parte de uma atividade informativa, e não apenas como oferta de alimentos.

A cartilha produzida complementou as atividades presenciais e reuniu informações sobre características das plantas, valor nutricional, cultivo, higiene, preparo e receitas. A disponibilização impressa e digital ampliou as possibilidades de consulta após as ações. O material também traduziu informações técnicas para uma linguagem mais acessível, aspecto importante diante do desconhecimento do termo PANCs. Para garantir utilidade e segurança, materiais desse tipo devem apresentar imagens claras,

ISSN: 2358-8829

nomes científicos quando confirmados, advertências sobre identificação e orientações verificadas de preparo.

Em conjunto, questionário, palestra, degustação e cartilha permitiram abordar as PANCs por diferentes caminhos. A pesquisa mostra que o tema pode articular botânica, morfologia vegetal, ecologia, alimentação, nutrição, cultura e sustentabilidade. Reconhecer uma planta como alimento pode modificar a percepção sobre a biodiversidade local e incentivar a observação de espécies presentes no território. Entretanto, a valorização não deve estimular a coleta indiscriminada: o aumento do interesse precisa estar acompanhado de manejo sustentável, cultivo adequado e respeito às populações naturais.

Os relatos sobre práticas alimentares tradicionais reforçam a importância do diálogo intergeracional. Pessoas mais velhas podem compartilhar informações sobre receitas e usos que não são conhecidos por todos os participantes, enquanto a ciência contribui para confirmar a identidade das espécies e esclarecer os cuidados de consumo. Essa relação deve ser construída com respeito aos saberes locais, sem romantizá-los nem substituí-los automaticamente por informações externas. Registrar e discutir os conhecimentos comunitários pode fortalecer a memória alimentar e orientar ações educativas ajustadas à realidade de Lago da Pedra.

As PANCs também se relacionam à segurança alimentar e nutricional, pois podem ampliar a diversidade de recursos alimentares quando estão disponíveis e são utilizadas com segurança. A Lei nº 11.346/2006 destaca que a segurança alimentar envolve acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, respeito às práticas culturais e sustentabilidade (BRASIL, 2006). Portanto, não basta divulgar propriedades de uma planta: é preciso considerar acesso, aceitação, condições de preparo e contexto socioeconômico. As PANCs devem ser entendidas como recurso complementar à diversificação, não como solução isolada para problemas estruturais de alimentação.

No município, escolas, feiras, hortas comunitárias e oficinas culinárias podem funcionar como espaços para ações continuadas. Projetos interdisciplinares podem envolver estudantes, professores, agricultores, feirantes, famílias e instituições de ensino superior, combinando identificação de espécies, cultivo, receitas e educação ambiental. A feira municipal, por reunir comerciantes e consumidores, também pode ser um espaço de divulgação científica e valorização dos alimentos regionais. Essas possibilidades são

ISSN: 2358-8829

recomendações decorrentes do potencial educativo observado, e não atividades cuja implementação tenha sido avaliada integralmente nesta pesquisa.

Os resultados devem ser interpretados considerando limitações. A amostra de 45 pessoas não representa necessariamente a população municipal, e a coleta precisou ser ampliada para além da feira. A análise sensorial teve caráter exploratório, sem testes laboratoriais de composição nutricional ou segurança. Além disso, a lista do questionário reuniu espécies com usos culturais e níveis de convencionalidade distintos. Pesquisas futuras podem ampliar o número e a diversidade de participantes, confirmar a identificação botânica das espécies citadas e aprofundar dados sobre frequência de consumo, disponibilidade, preparo e aceitação. Mesmo com essas limitações, o estudo indica espaço para fortalecer ações educativas contextualizadas, participativas e fundamentadas em informação confiável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisou o conhecimento de 45 participantes de Lago da Pedra, Maranhão, sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais e explorou estratégias de educação alimentar. A maioria desconhecia a expressão PANCs, embora alguns participantes reconhecessem ou utilizassem plantas e preparações associadas a práticas alimentares locais. Esse resultado mostra que o desconhecimento do termo não corresponde necessariamente à ausência de saberes sobre as espécies.

A vinagreira foi a espécie mais indicada entre aquelas discutidas no contexto das PANCs, confirmando a importância de considerar os hábitos regionais. Também foram registrados relatos de uso de mastruz, major-gomes e ora-pro-nóbis, entre outras plantas. Os conhecimentos tradicionais, especialmente os compartilhados por participantes mais velhos, constituem patrimônio cultural que pode ser valorizado por meio do diálogo entre gerações e do conhecimento científico.

A análise sensorial indicou aceitação geral das preparações, com destaque para o salgado de ora-pro-nóbis, enquanto o bolo de mastruz e o empanado de urtiga apresentaram aceitação mais moderada. A palestra, a degustação e a cartilha foram estratégias complementares para aproximar os participantes do tema e oferecer informações práticas. Contudo, a experiência não permite concluir sobre superioridade nutricional das receitas, pois não foram realizadas análises laboratoriais.

Conclui-se que as PANCs apresentam potencial como estratégia de educação alimentar quando abordadas de maneira interdisciplinar, participativa e adequada à realidade local. Sua valorização deve estar associada à identificação correta, ao preparo seguro, à conservação ambiental e ao respeito à cultura alimentar. Recomenda-se ampliar pesquisas com mais participantes e diferentes comunidades, além de aprofundar a identificação das espécies, a composição nutricional, a disponibilidade e as possibilidades de cultivo e comercialização. A continuidade das ações educativas poderá fortalecer o conhecimento sobre biodiversidade e incentivar uma alimentação mais diversificada e consciente.

Palavras-chave: Biodiversidade. Educação alimentar. PANCs. Segurança alimentar. Sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

BRANCO, C. da S. V.; SILVA, E. B. da; BARBOSA, M. I. M. J. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no contexto da Gastronomia e da Educação Alimentar e Nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional,** v. 29, p. 1-15, e022024, 2022.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.** Brasília, DF, 2006.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de hortaliças não convencionais.** Brasília, DF: MAPA/ACS, 2010.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

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

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. 2. ed. São Paulo: Senac, 2013.

ROCHA, D. R. da C.; PEREIRA JÚNIOR, G. A.; VIEIRA, G.; PANTOJA, L.; SANTOS, A. S. dos; PINTO, N. A. V. D. Macarrão adicionado de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Miller) desidratado. **Alimentos e Nutrição**, v. 19, n. 4, p. 459–465, 2009.

SARTORI, V. C.; THEODORO, H.; MINELLO, L. V.; PANSERA, M. R.; BASSO, A.; SCUR, L. (org.). **Plantas alimentícias não convencionais – PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional**. Caxias do Sul, RS: Educs, 2020.

SILVA, D. O. da; DI PRIMIO, E. M.; BOTELHO, F. T.; GULARTE, M. A. Valor nutritivo e análise sensorial de pão de sal adicionado de *Pereskia aculeata*. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 9, n. 4, p. 1027–1040, 2014.

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 2, p. 221-228, 2020.

TULER, A. C.; PEIXOTO, A. L.; SILVA, N. C. B. da. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, v. 70, 2019.