



UMA AULA PANC:

Da teoria à prática, fortalecendo o protagonismo estudantil

Geodeli Adelita Penz Corrêa¹
Fabiane da Silva Prestes Schneider²
Letícia Rodrigues Galli³
Michele Carolina Stamboroski Pietrzak⁴
Rafaella Ristow⁵

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução:

Plantas Alimentícias Não Convencionais, na sigla PANC, é um termo que foi cunhado pelo biólogo e pesquisador brasileiro, Valdely Ferreira Kinupp no ano de 2007, que em sua tese de doutorado, buscou reconhecer as PANC da região metropolitana de Porto Alegre, RS. De lá pra cá, muito se tem ouvido falar sobre o tema, no entanto, poucas iniciativas têm gerado impacto na produção e principalmente no consumo alimentar, já que, apenas reconhecer as PANC não é suficiente, é preciso saber como inseri-las na alimentação.

Aprofundar o conhecimento sobre as PANC é necessário e segundo Ranieri (2018), a natureza e a agroecologia podem proporcionar abundância alimentar, quando integradas ao cotidiano das escolas, capaz de enriquecer a alimentação dos alunos, o processo de aprendizado, as relações humanas e a cidade. Desse modo, há o estímulo à produção e ao consumo locais, e à Segurança e Soberania Alimentar e Nutricional.

Desse modo, se questiona como a escola pode contribuir para a democratização das Plantas Alimentícias Não Convencionais?

Nessa linha de raciocínio, partindo-se do pressuposto de que o potencial nutritivo e saboroso das PANC é negligenciado na dieta habitual, a proposta de práticas pedagógicas voltadas para

¹ Professora da Rede Pública Estadual de Ensino, geodeli-apcorrêa@educar.rs.gov.br.

² Professora da Rede Pública Estadual de Ensino, fabiane-schneider1@educar.rs.gov.br.

³ Estudante do Ensino Médio da Rede Pública Estadual de Ensino, leticia-rgalli@estudante.rs.gov.br.

⁴ Estudante do Ensino Médio da Rede Pública Estadual de Ensino, michele-cpietrzak@estudante.rs.gov.br.

⁵ Estudante do Ensino Médio da Rede Pública Estadual de Ensino, rafaella-3645420@estudante.rs.gov.br.



preparações biodiversas é um meio de valorização do conhecimento tradicional e da popularização de formas alternativas de alimentação.

Nesse sentido, o presente trabalho objetiva descrever as experiências produzidas no “Workshop PANC: do mato ao prato”, realizado durante a Semana Mundial do Meio Ambiente, no ano de 2025, organizado por 12 alunos de uma turma de 2ª série do Ensino Médio, da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha, no município de Ijuí, RS, pertencente à 36ª Coordenadoria Regional de Educação. O Workshop, oferecido aos alunos da escola, buscou em sua parte teórica, informar sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), bem como, demonstrar as possibilidades culinárias na prática, com preparações simples, mas apetitosas, que envolveram e integraram os participantes numa troca mútua de saberes.

2. Procedimentos Metodológicos:

O desenvolvimento deste trabalho partiu do estudo dos sentidos, no componente curricular Estrutura e Funcionamento da Máquina Humana, vinculado à Trilha de Aprofundamento Curricular “Saúde, Corporeidade e Expressão Artística”. Durante o estudo do paladar e olfato, surgiu a ideia de testar algumas receitas a partir de PANC.

Dessa forma, a metodologia utilizada neste percurso estruturou-se a partir das metodologias participativas, ou seja, “aquelas metodologias nas quais os sujeitos da pesquisa são considerados coprodutores de conhecimento” (STRECK, 2016, p. 538).

A professora, com experiência e formação sobre o tema, desenvolveu com a turma uma breve pesquisa e no laboratório de Ciências da escola, colocou em prática receitas simples, para testar o paladar e o olfato dos alunos com sabores, texturas e aromas diferentes dos convencionais. A turma testou as seguintes receitas: bolo de ora-pro-nóbis, pão de queijo de cará-moela, maionese de beralha-coração, geleia de maçã com pimenta, pudim de erva-mate e chá de três-marias aromatizado.

Com a aproximação da Semana Mundial do Meio Ambiente, a turma propôs desenvolver com os demais alunos da escola, a vivência de sala de aula, dando um novo viés à experiência que tiveram. Assim, surgiu a proposta do “Workshop PANC: do mato ao prato”.

O “Workshop PANC: do mato ao prato”, aconteceu nos dias 03 e 04 de junho de 2025, sendo desenvolvido no laboratório de Ciências da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha. Foi divulgado entre os alunos da escola e ofertado aos mesmos, condicionado à inscrição prévia por meio de formulário eletrônico, com vagas limitadas considerando o espaço físico do laboratório escolar.

Para o desenvolvimento do Workshop, a turma da 2ª série, optou em reproduzir parte das receitas desenvolvidas em sala de aula. Os alunos listaram e quantificaram os materiais necessários, (providenciados pela direção escolar e professora responsável), bem como, estimaram o tempo necessário (com base na experiência anterior) para o desenvolvimento das receitas, produção dos alimentos e degustação. Organizaram toda a logística da parte prática e apenas a parte teórica, ficou a cargo da professora responsável. Nos dois dias de Workshop, ofertou-se a mesma programação, possibilitando assim, atingir um número maior de participantes.

A programação iniciou com uma fala da professora responsável, a qual abordou a temática conceitualizando as PANC, ilustrando com exemplos conhecidos, porém, desconhecidos de uso alimentar, reforçando o potencial subutilizado da biodiversidade em prover a humanidade com alimentos ricos em nutrientes. Ainda, a fala da professora abordou as questões culturais que se perderam ao longo das gerações e a necessidade de resgate dessa cultura numa perspectiva



conservacionista, de uma alimentação biodiversa para promoção da saúde, não somente humana, mas também, ambiental.

Após, apresentou-se aos alunos as receitas que seriam preparadas: bolo de ora-pro-nóbis, maionese de beralha-coração e geleia de maçã com pimenta. Os participantes, coordenados pelos alunos da 2ª série (em cada um dos dias) foram divididos em dois grupos e orientados à cada uma das atividades propostas. Enquanto uns descascavam maçãs, outros quebravam ovos, mediam xícaras de farinha, lavavam as PANC, untavam formas de bolo, num sistema colaborativo que envolveu todos em todas as etapas das receitas.

Ao final de cada dia, montou-se uma mesa temática e bonita, onde as preparações foram expostas e oferecidas para degustação dos participantes, conferindo ao momento, não somente a finalização da experiência, mas também, a troca de percepções, sugestões e integração. Aproveitou-se o momento da degustação para ouvir os alunos participantes sobre a experiência vivenciada e o quão importante para eles, foi a oferta de um workshop conduzido pelos próprios colegas de escola.

3. Resultados e Discussões

A possibilidade de levar o conhecimento sobre as PANC, de modo teórico-prático à alunos de todas as séries do ensino médio da escola, causou um movimento de curiosidade entre eles, pois o tema era desconhecido pela maioria dos estudantes. E talvez, a curiosidade foi a grande motivadora para o sucesso da atividade que, nos dois dias de evento, contou com a participação de 32 alunos das demais turmas da escola.

Para Trindade, Silva e Silva (2022) “a escola é uma instituição que tem como objetivo fornecer ao indivíduo diferentes ferramentas para o seu desenvolvimento nos aspectos cultural, social e cognitivo”, assim sendo, o “Workshop PANC: do mato ao prato”, consistiu de um momento muito significativo, onde os alunos tiveram a oportunidade de atuar como protagonistas, conduzindo a parte prática do workshop, demonstrando aos demais, as possibilidades de uso das PANC em preparações simples, mas apetitosas.

Durante o momento de degustação, muitas foram as falas sobre a experiência ter sido incrível pois, os alunos não tinham ideia de que plantas desconhecidas ou até mesmo aquelas que, na fala deles, “crescem no mato”, possuíam potencial alimentar e nutricional, com sabor agradável ao paladar, podendo de variadas maneiras serem introduzidas na alimentação cotidiana.

Souza et al. (2024), desenvolveram um trabalho de implantação de uma horta escolar PANC e promoveram atividade semelhante de sensibilização dos estudantes o qual, avaliaram como “relevante por despertar nos alunos o interesse pela pesquisa e principalmente quebrar um paradigma em relação às plantas consideradas como mato e, portanto, sem valor reconhecido como alimento”, corroborando assim, com os resultados obtidos neste trabalho.

O sucesso foi tão grande que, há solicitação dos alunos que participaram e também daqueles que não puderam participar, para que haja outra oferta do workshop ainda neste ano.

4. Conclusão

Esses momentos de vivências e experiências diferenciadas, proporcionam aos estudantes a ampliação de conhecimentos, mas sobre tudo, a ampliação do campo de visão acerca de temas específicos nos quais muitos outros temas atuam como transversais. Atividades como essa, permitem que a biodiversidade seja explorada e reconhecida, que a conservação de espécies seja vista como essencial para a manutenção do planeta.



Além disso, coloca o aluno na condição de protagonista e ao mesmo tempo, de agente multiplicador de conhecimento, desenvolvendo neles, o olhar crítico sobre as questões de sustentabilidade ambiental e reflexivo sobre o papel de cada um, de cada ação individual ou coletiva que contribua para a saúde humana e ambiental pois, educar para o ambiente exige sensibilização dos sujeitos para que estes compreendam a importância da conservação de todo tipo de espécie.

Na prática é que a teoria toma significado e o compromisso da escola é esse, oportunizar para os estudantes, diferentes formas de aprender e ensinar!

5. Referências

CALDAS, P. L. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Restinga: Ocorrência e uso no Município de Maraú, Bahia, Brasil**. 59 f. Dissertação (Mestrado em Conservação da Biodiversidade) – IPÊ. Instituto de Pesquisas Ecológicas, Serra Grande, BA, 2018.

COSTA, F. M. M.; FABRINI, A. P. L.; PERASSOLO, T.; COSTA, A.; VITAL, T.; BORGHEZAN, R. Comida de Verdade: Estímulo ao Consumo de Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC – na Alimentação Escolar. **Cadernos de Agroecologia**, v. 13, n. 2, Dez. 2018.

JACOB, M. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 44037, 2020.

KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I. S. V.; KEHL, L. C. K.; BRACK, P.; SILVA, D. B. da. (Org.). **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015. 44p.

KINUPP, V. F. 2007. **Plantas alimentícias não-convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre**, RS. 562 f. Tese (Doutorado em Agronomia) - Faculdade de Agronomia. Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2007

KINUPP, V. F., BARROS, I. B. I. Levantamento de dados e divulgação do potencial das plantas alimentícias alternativas no Brasil. **Horticultura Brasileira**, v. 22, n. 2, Jul. 2004.

RANIERI, G. R. (Coord.). **Guia Prático de Plantas Alimentícias Não Convencionais para escolas**. São Paulo: Instituto Kairós, 2018. 61p.

RANIERI, G. R. (Coord.). **Guia Prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. 44p.

SILVA, G. M. da et al. O potencial das plantas alimentícias não convencionais (PANC): uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 2, p. 14838-14853, 25 fev. 2022.

SOUZA, M. E. L.; ANDRADE, A. S. B.; D. G. A. B.; PEREIRA, J. B. S.; FERNANDES, R. S.; FERNANDES, M. R. P. S. PANC na escola: uma proposta agroecológica na EETI Zulmira Bittencourt, Manaus – AM. **Cadernos de Agroecologia** - Anais do XII Congresso Brasileiro de Agroecologia, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro - v.19, n.1, 2024.

STRECK, D. R. Metodologias participativas de pesquisa e educação popular: reflexões sobre critérios de qualidade. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação** (Botucatu) [online]. 2016, vol.20, n.58, pp.537- 547.

TRINDADE, A. S.; SILVA, L. P. SILVA, T. P. N. L. A importância do conhecimento das PANC na educação do jovem na escola: uma alternativa para diminuição da fome na sociedade do desperdício. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.11, p.71130-71143, nov., 2022.