

Explorando Sabores Sustentáveis: Uma Oficina de PANCs para Alunos do Ensino Fundamental.

SANTOS, Wesley Aloísio ¹
MOURA, Erika Santos ²
CANTÉ, Ana Thereza ³
SANTOS, Alana Leticia ⁴

RESUMO: O presente estudo descreve a utilização das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) em uma oficina educativa para alunos do Ensino Fundamental, com o intuito de promover hábitos alimentares sustentáveis e conscientes. A introdução teórica sobre as PANCs foi seguida pela preparação de receitas práticas utilizando a Ora-Pro-Nóbis e cascas de banana. Ao fim, os estudantes, inicialmente desconhecendo o tema, puderam compreender a relevância nutricional das PANCs e desenvolver habilidades culinárias durante a atividade. A degustação das receitas elaboradas despertou interesse e surpresa, indicando uma nova perspectiva sobre alimentação e sustentabilidade. Com isso, ressalta-se o impacto positivo da experiência na conscientização dos alunos e na promoção de escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis, destacando o potencial das PANCs na educação alimentar.

PALAVRAS-CHAVE: educação alimentar; conscientização ambiental; receitas sustentáveis.

1 INTRODUÇÃO

A preocupação global com o desenvolvimento de alternativas sustentáveis está em ascensão, impulsionada pelo aumento do consumo humano, nesse contexto, a procura por alternativas alimentares mais conscientes está ganhando força (RIBEIRO, 2017). Nesse caminho, as plantas alimentícias não convencionais

¹ Graduando em Licenciatura em ciências biológicas, Bolsista no programa de institucional de bolsa de iniciação a docência, IFAL, *Campus* Maceió, wafs2@aluno.ifal.edu.br.

² Graduanda em Licenciatura em ciências biológicas, Bolsista no programa de institucional de bolsa de iniciação a docência, IFAL, *Campus* Maceió, esm21@aluno.ifal.edu.br

³ Graduanda em Licenciatura em ciências biológicas, Bolsista no programa de institucional de bolsa de iniciação a docência, IFAL, *Campus* Maceió, Atcs2@aluno.ifal.edu.br

⁴ Graduanda em Licenciatura em ciências biológicas, Bolsista no programa de institucional de bolsa de iniciação a docência, IFAL, *Campus* Maceió, alms5@aluno.ifal.edu.br

(PANCS) surgem como uma valiosa fonte de nutrientes e uma opção promissora para diversificar dietas de forma sustentável.

As pesquisas desenvolvidas por Kinupp (2009) apontam que, é fundamental evidenciar que várias espécies de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) se destacam por oferecer uma concentração superior de nutrientes, como vitaminas, fibras e proteínas, em comparação com os alimentos tradicionais encontrados no mercado. Um exemplo ilustrativo desse fenômeno pode ser observado ao compararmos a PANCS *Pereskia aculeata*, popularmente conhecida como Ora-Pro-Nóbis, com o *Lactuca sativa*, o famoso alface. Estudos indicam que a Ora-Pro-Nóbis apresenta cerca de vinte e três vezes mais proteínas e lisina do que o alface (SOUZA, 2009), o que a torna uma opção alimentar mais rica em nutrientes e, portanto, mais completa e saudável.

Explorar o sabor e as potencialidades culinárias das plantas oferece uma valiosa oportunidade de aprendizado. Ao serem apresentados a uma variedade de alimentos frescos, como frutas, legumes e ervas, os alunos têm a chance de experimentar novos sabores e texturas, expandindo assim seus horizontes gastronômicos, mas também os conecta a questões fundamentais de proteção ambiental e segurança alimentar. Ao concentrar tais iniciativas no contexto escolar, visando alcançar crianças e adolescentes, a instituição educacional se posiciona como um ambiente significativo para promover a conscientização e a transformação nos hábitos alimentares, por meio da implementação de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2022).

Neste relato de experiência exploraremos o potencial das PANCS, juntamente com uma receita utilizando o Ora-Pro-Nóbis (*Pereskia aculeata*) e o reaproveitamento da casca de banana (*Musa sapientum*) para fins alimentares, como uma abordagem prática e educativa para a promoção de hábitos alimentares sustentáveis e conscientes entre os alunos do ensino fundamental. Ao mergulhar neste universo, buscamos não apenas ampliar o repertório gastronômico dos alunos, mas também inspirá-los a refletir sobre o impacto de suas escolhas alimentares no meio ambiente e na saúde pessoal. Através desta iniciativa, queremos contribuir para a formação de cidadãos mais empenhados e responsáveis, capazes de fazer escolhas que beneficiem não só a si próprios, mas também o planeta que

partilhamos. O objetivo principal desta atividade é introduzir os alunos do Ensino Fundamental ao universo das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), destacando sua importância na promoção de hábitos alimentares sustentáveis e conscientes.

2 METODOLOGIA

Este projeto foi uma colaboração entre o Instituto Federal de Alagoas (campus Maceió), através do Programa de Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e a Escola Estadual Dr. Fernandes Lima, localizada no município de Maceió (AL). A oficina foi elaborada para os alunos do 8º ano do ensino fundamental.

Para organização da atividade foram divididas nas seguintes etapas:

- **Introdução Teórica;**
- **Preparação da receita;**
- **Degustação e Reflexão.**

Introdução teórica:

- Iniciamos a atividade com uma breve explicação sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), destacando sua importância na diversificação da dieta, na promoção da sustentabilidade e na conexão com a natureza.
- Apresentamos exemplos de PANCs disponíveis na região e suas características nutricionais, utilizando recursos visuais.

Preparação da receita:

- Utilizando o laboratório de ciências e a cozinha escolar, apresentamos a receita escolhida, que incluiu a utilização da PANC Ora-Pro-Nóbis para um patê e o reaproveitamento da casca de banana para fazer brigadeiros.
- Os alunos foram divididos em grupos e foram distribuídos os materiais e ingredientes necessários para a preparação da receita.

Degustação e reflexão:

- Após a preparação da receita, convidamos os alunos para uma degustação coletiva, onde puderam experimentar os sabores das PANCs e refletir sobre a experiência.
- Foi promovida uma discussão em grupo sobre os benefícios das PANCs para a saúde e o meio ambiente, incentivando os alunos a compartilhar suas opiniões e impressões pessoais.

Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de Ora-Pro-Nóbis lavadas e picadas
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 150g de ricota ou tofu
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Patê de Ora-Pro-Nóbis

- Em um processador de alimentos ou liquidificador, adicione 1 xícara de folhas de Ora-Pro-Nóbis lavadas e picadas, juntamente com 150g de ricota ou tofu. Acrescente também 1 dente de alho picado, suco de 1 limão, 3 colheres de sopa de azeite de oliva e uma pitada de sal e pimenta a gosto.
- Em seguida, processe todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se necessário, adicione um pouco de água para atingir a consistência desejada.
- Prove e ajuste o tempero conforme preferir, adicionando mais sal, pimenta ou suco de limão, se necessário.
- Transfira o patê para um recipiente e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir, para que os sabores se incorporem.
- Sirva o patê de Ora-Pro-Nóbis com ricota ou tofu acompanhado de torradas, pães, biscoitos ou vegetais crus, conforme sua preferência.

Brigadeiro com Casca de Banana:

Ingredientes:

- 4 cascas de banana maduras, lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Raspas de chocolate
- Água (para cozinhar as cascas de banana)
- 3 colheres de nescau em pó
- 2 colheres de manteiga

Modo de preparo: Brigadeiro com Casca de Banana

- Lave bem as cascas de 4 bananas maduras e pique em pedaços pequenos. Em uma panela, coloque as cascas de banana picadas e água suficiente para cobri-las. Deixe ferver por cerca de 10 a 15 minutos até que as cascas estejam macias. Escorra a água e reserve as cascas cozidas.
- Adicione no liquidificador 1 lata de leite condensado, 3 colheres de nescau em pó e as cascas da banana fatiadas.
- Na panela, adicione as colheres de manteiga em fogo baixo, depois a mistura feita no liquidificador, mexendo sempre, até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela, formando o brigadeiro. Acrescente 1 lata de creme de leite e continue mexendo até obter uma consistência cremosa.
- Transfira o brigadeiro para um recipiente e deixe esfriar por alguns minutos. Quando estiver morno o suficiente para manusear, molde pequenas porções do brigadeiro em formato de bolinhas.

- Passe as bolinhas de brigadeiro em açúcar cristal ou raspas de chocolate, se desejar, e coloque em forminhas. Sirva e aproveite essa deliciosa sobremesa sustentável, feita com criatividade e reaproveitamento de alimentos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina foi conduzida no laboratório de ciências, envolvendo a turma do 8º ano, e teve início com a apresentação de perguntas norteadoras, com o intuito de avaliar o conhecimento prévio dos alunos sobre o tema das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Foi observado que uma parcela considerável dos alunos demonstrou desconhecimento acerca desse assunto. Diante desse cenário, iniciamos uma explanação sobre as PANCs, destacando sua relevância nutricional para a sociedade. Utilizamos recursos visuais, como desenhos esquemáticos no quadro (Figura 1), para exemplificar diferentes tipos de PANCs e enfatizar sua presença e importância na alimentação cotidiana, muitas vezes desconhecida pelos alunos.

Após essa introdução teórica, os alunos foram organizados em grupos e receberam atribuições específicas relacionadas às etapas da receita a ser realizada. Antes de iniciar as atividades práticas, ressaltamos a importância da higienização para manipulação de alimentos. Todos os alunos foram orientados a lavar as mãos adequadamente antes de manusear os ingredientes, garantindo a segurança alimentar durante a preparação.

Com os alunos devidamente higienizados e as tarefas distribuídas entre os grupos, cada equipe teve a oportunidade de realizar suas respectivas funções. Uma equipe ficou responsável por cortar as cascas das bananas (Figura 2), enquanto outra preparava a calda no liquidificador (Figura 3) e uma terceira equipe ficou encarregada de ferver a mistura no forno elétrico (Figura 4).

Essa abordagem prática permitiu aos alunos não apenas aplicar conceitos teóricos discutidos em sala de aula, mas também desenvolver habilidades relacionadas à culinária e trabalho em equipe. Além disso, proporcionou uma experiência sensorial enriquecedora, possibilitando aos estudantes uma maior compreensão sobre o processo de preparação de alimentos e a importância de práticas seguras de manipulação de alimentos.

Figura 1: Desenho esquemático de alguns tipos de PANCs.



Fonte: autoral, 2024.

Figura 2: Alunos fazendo o corte da banana.



Fonte: autoral, 2024.

Figura 3: batendo a mistura com a casca da banana.



Fonte: autoral, 2024.

Figura 4: Aluna mexendo o brigadeiro .



Fonte: autoral, 2024.

Após a prática culinária na qual os alunos prepararam o brigadeiro com casca de banana, uma nova experiência gastronômica foi proporcionada a eles. Desta vez, os estudantes tiveram a oportunidade de degustar o patê de Ora-Pro-Nóbis (conforme representado na Figura 5), acompanhado de um petisco para saborear (figura 6). Foi notável que todos os alunos demonstraram surpresa ao descobrir que algo tão saboroso poderia ser produzido a partir de uma simples folha. A experiência positiva de experimentar o brigadeiro com casca de banana e o patê de Ora-Pro-Nóbis despertou nos alunos uma nova perspectiva sobre alimentação e sustentabilidade. Ao perceberem que ingredientes inusitados podem resultar em pratos deliciosos e nutritivos, os estudantes se mostraram mais receptivos a explorar novas opções alimentares em seu dia a dia.

Figura 5: Patê de Ora-Pro-Nóbis.



Fonte: autoral, 2024.

Figura 6: Alunos degustando o patê.



Fonte: autoral, 2024.

Além disso, a vivência de preparar e saborear essas receitas durante a oficina proporcionou aos alunos uma sensação de realização e empoderamento, ao perceberem que são capazes de transformar ingredientes simples em pratos saborosos e saudáveis. Essa experiência prática contribuiu para aumentar a autoconfiança dos estudantes e incentivá-los a se tornarem mais ativos e conscientes em suas escolhas alimentares.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, esta experiência destacou a importância das plantas alimentícias não convencionais (PANCs) como alternativa promissora para a promoção de hábitos alimentares sustentáveis e conscientes com estudantes do ensino fundamental. Ao realizar esta atividade, é possível perceber o impacto positivo que a implementação do PANC tem no conhecimento e na conscientização dos alunos sobre alimentação e meio ambiente.

Comparando os resultados obtidos com os objetivos inicialmente traçados, verifica-se que a oficina foi eficaz ao proporcionar aos alunos uma experiência prática e educativa das potencialidades das PANCs na culinária. Ao explorar os sabores e possibilidades culinárias das plantas, os alunos podem alargar os seus horizontes gastronômicos ao mesmo tempo que comunicam questões fundamentais de proteção ambiental e segurança alimentar.

A introdução teórica sobre as PANCs permitiu aos alunos compreenderem o valor nutricional deste alimento e a importância de diversificar a alimentação. A realização de receitas práticas de patê de Brigadeiro e Ora-Pro-Nóbis com casca de banana proporciona valiosas oportunidades de aprendizado para que os alunos apliquem os conhecimentos adquiridos e desenvolvam suas habilidades culinárias.

Além disso, a degustação de receitas elaboradas na oficina permitiu que os alunos experimentassem novos sabores e texturas, estimulando o interesse por novas escolhas alimentares. A surpresa e satisfação dos alunos ao descobrirem que ingredientes simples podem criar comidas deliciosas destaca o impacto positivo que esta experiência tem nas suas percepções sobre alimentação e sustentabilidade. Esta atividade oferece, portanto, aos alunos do 8º ano uma oportunidade única de explorar o potencial das PANCs na culinária, além de desenvolver competências práticas e reflexivas. Esperamos que esta experiência inspire os alunos a adotarem hábitos alimentares mais conscientes e sustentáveis, contribuindo para a melhoria da sua saúde pessoal e do ambiente.

5 AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio do Programa de Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas campus Maceió (IFAL).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Matriz para Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 93 p.

KINUPP, V. F. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCs): uma Riqueza negligenciada**. In Anais da 61ª Reunião Anual da SBPC – Manaus, 2009. Disponível em:



I CONGRESSO
NORTE-NORDESTE
PIBID/PRP

http://www.sbpcnet.org.br/livro/61ra/mesas_redondas/MR_ValdelyKinupp.pdf

Acesso: agosto 2019

RUIZ, J. B.; LEITE, E. C. R.; RUIZ, A. M. C.; AGUIAR, T. F. **Educação Ambiental e os Temas Transversais**. Akrópolis, 13(1):31- 38, 2005.

Ribeiro, H., Jaime, P. C., & Ventura, D.. (2017). **Alimentação e sustentabilidade. Estudos Avançados**.

SOUZA, M. R. **O potencial da Ora-pro-nobis na diversificação da produção agrícola familiar**. Rev. Bras. De Agroecologia/nov. Vol. 4 No. 2. 2009.