



Oficinas sobre plantas alimentícias não convencionais com Mulheres do Município de Bom Retiro do Sul/RS

Workshops on non-conventional food plants with Women from the City of Bom Retiro do Sul / RS

Letícia Mairesse¹; Tania Schmitt de Queiroz Stein²; Elaine Biondo³

¹ Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS), Mestranda PPGAS - São Francisco de Paula, RS; Rua Primeiro de Maio, 70, casa 5 – Bairro Moinhos D'Água – Lajeado/RS – Email: leticia-mairesse@uergs.edu.br; ² EMATER/RS-ASCAR - Extensionista Rural Social – Nutricionista — Estrela/RS; Rua 13 de maio, 76 – Bairro Centro – Estrela/RS; Email: tstein@emater.tche.br; ³ Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS), Professora Adjunta - Encantado, RS; Rua Alegrete, 821 - Bairro São José, Encantado-RS; Email: elaine-biondo@uergs.edu.br

Resumo

Para uma alimentação diária de qualidade é possível inserir produtos da agrobiodiversidade, como “Plantas Alimentícias Não Convencionais” (PANC) e “variedades crioulas”, que podem ser consumidas em diversas preparações e também in natura. Em muitos lares as mulheres são responsáveis pelo preparo dos alimentos fazendo o cultivo em quintais, tradição que perpassa gerações, ressaltando sua importância na conservação dessas variedades e saberes. Com a modernidade e também com o processo de seleção e melhoramento genético, muitas plantas, já cultivadas e consumidas, ficaram no esquecimento. Diante dessa problemática, foi proposta, a discussão sobre o conhecimento e consumo destas plantas com participantes do serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF) do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Bom Retiro do Sul, no Vale do Taquari/RS. Foram realizadas oficinas com apresentação teórica e identificação botânica das PANC, objetivando contribuir para uma alimentação saudável e diversificada, que promovesse um resgate de plantas que já fizeram parte da cultura alimentar das famílias. A discussão sobre o aproveitamento dos benefícios aconteceu por meio da tradição popular e de receitas culinárias preparadas durante dois dias de oficina, tendo em média, 60 pessoas. Procurou-se incentivar, além do consumo, o cultivo e preservação das espécies. A oficina proporcionou a abertura do diálogo para troca de saberes, além de contribuir para conservação da agrobiodiversidade.

Palavras-chave: Agrobiodiversidade. Alimentação. Resgate.

Abstract

For a daily quality food, it is possible to insert agrobiodiversity products, such as “Non Conventional Food Plants” (PANC) and “Creole varieties”, which can be consumed in different preparations and also in natura. In many homes, women are responsible for preparing food by growing in backyards, a



tradition that spans generations, emphasizing its importance in the conservation of these varieties and knowledge. With modernity and also with the selection and genetic improvement process, many plants, already cultivated and consumed, were forgotten. In view of this problem, it was proposed to discuss the knowledge and consumption of these plants with participants from the Protection and Comprehensive Family Care Service (PAIF) at the Reference Center for Social Assistance (CRAS) in Bom Retiro do Sul, in the Taquari Valley /LOL. Workshops were held with theoretical presentation and botanical identification of the PANCs, aiming to contribute to a healthy and diversified diet, promoting a rescue of plants that were already part of the families' food culture. The discussion on how to take advantage of the benefits happened through popular tradition and culinary recipes prepared during two days of the workshop, with an average of 60 people. We sought to encourage, in addition to consumption, the cultivation and preservation of species. The workshop provided an opening for dialogue to exchange knowledge, in addition to contributing to the conservation of agrobiodiversity.

Keywords: agrobiodiversity; food; rescue.

Introdução

A alimentação está presente no nosso dia-a-dia sendo essencial para nossa sobrevivência. Temos diversas opções alimentares e somos responsáveis pelas escolhas ao nutrir nosso corpo com alimentos saudáveis e de qualidade, e na maioria das vezes a responsabilidade pela escolha e pelo preparo dos alimentos das famílias, está nas mãos das mulheres.

O Brasil se destaca por sua riqueza em biodiversidade, com cerca de 300.000 plantas descritas e, dentre estas pelo menos 30.000 são espécies comestíveis, apenas 6.000 a 7.000 foram cultivadas para a produção de alimento, e apenas 30 espécies destacam-se na produção mundial (FAO, 2019). KINUPP; LORENZI (2014), afirmam que nossa alimentação é monótona, ainda mais quando refletimos e temos dados que comprovam que 40% da energia alimentar mundial é proveniente de somente quatro espécies: trigo, milho, arroz e soja (FAO, 2019).

A diversidade de plantas que temos a disposição na natureza e o conhecimento acerca destas garantem a sua conservação, valorização e uso destas espécies. Ao reconhecer e realizar o manejo adequado no cultivo destas plantas, valorizando seu consumo e conservando algumas espécies, vamos garantir a biodiversidade e manter a tradição, passando o conhecimento de geração em geração.

Ao realizar o resgate cultural, valorizando o conhecimento popular sobre a utilização das PANC e espécies crioulas bem como a importância que tinham e têm para as famílias, compreende-se que, conforme coloca Kinupp (2007), são plantas que já estiveram presentes em determinadas localidades ou regiões, mas aos poucos foram esquecidas e desvalorizadas. Por isso, o trabalho com as mulheres é de fundamental importância para popularização das plantas alimentícias não



convencionais e das variedades crioulas, o que servirá para melhorar a alimentação e preservar o que temos a disposição na natureza.

Neste contexto as oficinas surgiram com o objetivo de contribuir para uma alimentação saudável, diversificada e que promova um resgate de plantas que já fizeram parte da cultura alimentar das famílias. Integrando a programação da Semana do Alimento Orgânico, nos dias 28 e 31 de maio de 2019, foram realizadas oficinas sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em Bom Retiro do Sul. As atividades foram no CTG Querência da Amizade, em uma parceria entre Emater/RS-Ascar, Secretaria Municipal de Assistência Social e o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS).

Bom Retiro do Sul, com uma população de aproximadamente 13 mil habitantes, está entre os 36 municípios da Região do Vale do Taquari. No município em questão e nesta região há grande riqueza agroalimentar e pessoas que respeitam, valorizam e se preocupam com a preservação da natureza. Principalmente as mulheres, que em muitos lares são as responsáveis pela escolha dos alimentos para a família, onde cada vez mais se destacam nas diferentes etapas do processo produtivo de alimentos, entre outras atividades relacionadas à geração de renda, desenvolvimento econômico e social no campo (MIRANDA, 2014).

Participaram da oficina em torno de sessenta mulheres nos dois dias, sendo a maioria delas idosas e da área urbana do município. Também foram convidadas algumas agricultoras que levaram algumas espécies para identificação e utilização nas preparações.

Relato da experiência

As oficinas foram organizadas a partir de uma demanda dos técnicos do CRAS para as participantes ligadas ao serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF). Inicialmente foi realizada uma roda de conversa para abordar os conhecimentos prévios das participantes, seguida de uma palestra para contextualização, identificação das espécies, características botânicas e nome popular, formas de manejo e usos. Também foram abordados alguns conhecimentos sobre as PANC como o conceito, resgate dos saberes populares, valor nutricional.

A partir da identificação botânica e dos nomes populares destacou-se a importância da identificação correta destas plantas, pois em cada região pode ser conhecida por termos diferentes, evitando-se confusões. E, também, sobre as partes que podem ser utilizadas. Para esta oficina, foram utilizadas informações e algumas receitas retiradas do livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas”, Kinupp; Lorenzi (2014).

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) – denominação utilizada pela primeira vez por Kinupp (2007) as quais estão disponíveis na natureza e conforme Kinupp; Lorenzi (2014)



são plantas que tem uma ou mais partes ou porções que podem ser consumidas na alimentação humana sendo elas exóticas, nativas, silvestres, espontâneas ou cultivadas. Ou seja, muitas das plantas que são encontradas facilmente no ambiente em que vivemos podem ser utilizadas como alimentos saudáveis e algumas delas já foram cultivadas no passado.

Após a explanação sobre as PANCS (Figura 1), as participantes, juntamente com os técnicos presentes, prepararam os pratos a base de algumas espécies como Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.), Cará-moela (*Dioscorea bulbifera* L.), Inhame (*Colocasia esculenta* (L.) Schott) e Peixinho-da-horta (*Stachys byzantina* K. Koch.), entre outras.



FIGURA 1. Exposição teórica sobre as PANC e identificação botânica. (Fonte: Autores do trabalho, 2019).

Para Oliveira *et al.* (2016) estas espécies oferecem delicioso sabor e grande qualidade nutricional; por serem plantas nativas. Desenvolvem-se sobre condições de clima e solo locais. Como a Capuchinha (*Tropaeolum majus* L.), Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), Fisalis (*Physalis angulata* L.) entre outras que foram utilizadas na oficina.

Na oficina as participantes foram divididas em grupos para o preparo das receitas. Inicialmente, no grande grupo foram passadas as orientações gerais, e comentado cada receita e depois nos pequenos grupos preparados os pratos que foram servidos no almoço. Nas preparações foram utilizadas as espécies mais conhecidas e disponíveis na época, demonstrando como aproveitá-las em receitas do dia-a-dia obtendo nutrientes adequados para uma boa nutrição (Figura 2).



FIGURA 2. Conversa nos grupos sobre as preparações e as PANC utilizadas. (Fonte: Autores do trabalho, 2019).

O cardápio do almoço foi composto por Panquecas de Espinafre e de Flores comestíveis; nhoque de Cará-moela acompanhado de molho pesto com Ora-pro-nóbis; folhas de Peixinho-da-horta empanadas (a milanesa); pasta de inhame; farofa de Couve com Picão e Serralha; saladas (Serralha, Erva-de-pinto, Capuchinha, pétalas de Rosas, Azedinha), arroz com Cúrcuma; frango com Ora-pro-nóbis; e também suco verde PANC para acompanhar.

Foram elaborados pelos extensionistas materiais informativos impressos com conteúdo sobre o que são PANC, identificação botânica e nome popular, e com as receitas (Figura 3). Este material teve como finalidade levar informações tanto aos participantes quanto às suas famílias e comunidades, a fim de potencializar o conhecimento sobre PANC, fomentando sua utilização e cultivo.



FIGURA 3. Pratos feitos com PANC e servidos aos participantes no almoço. (Fonte: Autores do trabalho, 2019).

As oficinas tiveram o intuito de demonstrar como podem ser inseridas as PANC nos pratos do cotidiano da família, não sendo necessário inventar receitas novas e muito requintadas. A utilização das PANC colabora de forma positiva para que as famílias tenham uma alimentação mais saudável a medida que as incorporam aos pratos do dia-a-dia.

A partir das oficinas pode-se despertar o interesse em conhecer mais sobre as plantas e saber sobre sua origem, cultivo, valor nutricional. Também surge a curiosidade por outras plantas que podem ser utilizadas como alimento e também resgatam aquelas que eram utilizadas por seus antepassados, as formas de cultivo, manejo, o preparo, as variedades, o armazenamento, muitas coisas retomam as memórias destas mulheres.

Com a discussão sobre o que são as PANC e como utilizá-las, as participantes puderam reconhecer algumas espécies comuns na região e recordaram tê-las utilizado em algum momento como alimentação e para o preparo de remédios, muitos dos quais eram produzidos por seus pais e avós.

Aquelas plantas que tinham caído no esquecimento, pois na vida corrida acabaram optando por alimentos mais práticos e aqueles disponíveis nas gôndolas dos supermercados e para a horta aqueles mais comuns a mesma alface, tomate, tempero verde, sendo que nas refeições diárias o preparo tem que ser rápido, optando por alimentos prontos ou aqueles que já estão habituados.



E desta forma, as mulheres que são as responsáveis pela escolha, compra e preparo da alimentação da família, tornam-se bastante vulneráveis aos problemas que envolvem todo o processo de alimentação e seus hábitos alimentares acabam influenciando os hábitos de toda a família (GOMES et al., 2008).

O ato de alimentar inclui não somente o preparo e o consumo dos alimentos, mas também a busca e a escolha, estando associado a fatores econômicos e sociais que são ditados por algumas regras repletas de significados, lendas e mitos típicos da cultura de cada país ou região (FERNANDES, 2008).

Para Peixoto et al. (2019), hoje com a agricultura moderna, as plantas alimentícias não convencionais foram deixadas de lado pelas pessoas, sobretudo pelo desconhecimento das propriedades alimentares dessas plantas.

Sendo esta a abordagem das oficinas, de inserir as PANCs nas preparações diárias, basta um pouquinho de criatividade e também deixar a mão algumas dessas plantas, trazer para mais perto de casa, plantar em vasos, cortar, picar e congelar são algumas das alternativas para facilitar a vida e inovar na cozinha trazendo mais nutrientes a mesa.

Para Oliveira et al. (2016), as oficinas têm por objetivo realizar preparações utilizando as PANC e avaliar sua aceitabilidade e assim podem ser inclusas em preparações de baixo custo, com maior aproveitamento e aumentar o valor nutritivo dessas preparações. Sendo que, “a adição de vegetais na massa de pães pode ser não só uma alternativa para melhorar o aproveitamento de vegetais rejeitados ou pouco utilizados na alimentação, mas também para aprimorar o perfil nutricional deste alimento, agregando conteúdo de proteínas e fibras por exemplo” (OLIVEIRA et al., 2016).

Durante a atividade, as participantes demonstraram curiosidade e contentamento com o resultado. Saíram dali com outra visão, podendo divulgar essas informações aos seus familiares, amigos, conhecidos, rompendo paradigmas sobre as PANC.

Ao desenvolver este e outros trabalhos com grupos de mulheres, percebe-se que elas são multiplicadoras de conhecimento, são grandes incentivadoras, apoiam-se mutuamente em suas atividades e também na busca de conhecer e criar algo novo. Também é observado na organização das oficinas que ao convidar uma, lembram de outra pessoa que pode participar e também já sabem onde encontrar algumas das plantas que vão ser utilizadas, se não tem na sua casa, pode ter no quintal da vizinha e assim se forma uma grande rede de trocas.

No município onde foram realizadas as oficinas, observa-se que a maioria das famílias preocupa-se com a segurança alimentar, o que se entende, segundo Veiga & Queiroz (2015), por disponibilidade e acesso (físico e econômico) a alimentos suficientes, seguros e nutritivos para satisfazer suas necessidades alimentares. Muitas mulheres participantes das oficinas relatam ter em suas propriedades hortas e/ou pomares para autoconsumo. Já as famílias mais



carentes apresentam pouca diversificação alimentar, sendo mais dependentes do comércio de alimentos e consomem poucas frutas e verduras, raríssimas hortas em casa. Compram quase tudo no mercado ou de caminhões que passam nas propriedades.

As preparações utilizando as PANC têm um baixo custo, sendo acessível para as famílias e através das oficinas incentiva-se o aproveitamento destas e, também para aumentar o valor nutritivo das refeições. De acordo com OLIVEIRA et al. (2016):

Num mundo onde basicamente comemos a monotonia que nos é imposta, é cada vez maior o movimento que busca na biodiversidade a alternativa nutricional e econômica para os consumidores que querem alimentar-se melhor. Saiba que centenas de plantas consideradas "mato" têm excelente sabor e uma quantidade imensa de nutrientes, não requerem grande esforço para plantar nem pesticidas.

A partir do trabalho de extensão rural é possível observar a variedade de plantas nas propriedades e o pouco espaço ou “espaço marginal” destinado a estas espécies que não são comerciais, servem apenas para autoconsumo. No caso das PANC consideradas como mato, daninhas acabam deixando-as negligenciadas, não tem um espaço específico para o seu cultivo e também não as deixam de forma espontânea por serem consideradas como um inço e que prejudica imagem da propriedade. A tendência é eliminar essas plantas para deixar tudo “limpo”.

Observa-se a necessidade de incentivar as famílias a dispensar o merecido valor a estes cultivos, fortalecer o cultivo de algumas espécies, que também podem, por que não, se tornarem alternativas de renda para algumas famílias do meio rural.

No Brasil (2010), as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) não estão organizadas em cadeias produtivas, não são exploradas comercialmente por empresas e não são encontradas com frequência em grandes centros comerciais, o que representa um mal-uso desses recursos naturais, uma vez que essas plantas contribuem de forma significativa para a alimentação e nutrição das comunidades tradicionais, onde os produtos da agricultura de larga escala não predominam (PEIXOTO et al., 2019).

O reconhecimento das espécies de importância alimentar, como as PANC e as variedades crioulas, deve ser disseminado entre a população e o poder público, a fim de aperfeiçoar e estimular sua utilização, bem como incentivar políticas públicas que promovam o seu uso e conservação.

Conclusões

Observou-se que a oficina proporcionou a abertura do diálogo para troca de saberes entre os participantes, demonstraram estar estimuladas a utilizar o aprendizado adquirido.



Dentre os resultados positivos das atividades tem-se a valorização por parte dos técnicos e daqueles que participaram da oficina do valioso saber tradicional dos agricultores familiares e da conservação da agrobiodiversidade.

A partir do consumo destas espécies, há uma diversificação em potencial nutricional na alimentação destas famílias, reduzindo custos e melhorando a qualidade da alimentação. E também ao incentivar a utilização de espécies da época e da região estabelece-se uma relação harmônica com o meio ambiente.

Referências

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. *Hortalças não-convencionais: (tradicionais)* / Brasília: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. MAPA/ACS, 2010.

FERNANDES, Marcela de Melo. Obesidade e hábitos alimentares: questão cultural em um processo de globalização. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 13 - Nº 127 - Diciembre de 2008.

GOMES, A. L. C.; CAMPINO, A. C. C.; CYRILLO, D. C. Índice de alimentação saudável v. 33, n. 2, p. 87-97, 2008.

KINNUP, V. F.; LORENZI H. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

KINUPP, V. F. *Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS*. Tese - (Doutorado em Fitotecnia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS. Porto Alegre, RS, Brasil, (562 p.) Novembro, 2007.

MIRANDA, Regina da Silva (Coord.). *Guiaprático das açõessociais da Emater/RS-Ascar*. Porto Alegre: Emater/RS-Ascar, 2014. 134 p. il.

OLIVEIRA *et al.* *Relato sobre palestra - oficina de plantas alimenticias não convencionais panc's, na semana do meio ambiente do colégio Estadual Inácio Montanha Porto Alegre / RS*. CCNEXT v.3 Ed. Especial- XII EIE- Encontro sobre Investigação na Escola, 2016, p.883–887.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA. *Uma vez esquecidas, estas culturas tradicionais são a nossa nova esperança*. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1195175/> . Acesso em: 09 de julho de 2020.

Cadernos de Agroecologia – ISSN 2236-7934 - Anais do 1º Congresso Online Internacional de Sementes Crioulas e Agrobiodiversidade - Dourados, Mato Grosso do Sul- v. 15, nº. 4, 2020.



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA. *Dia das Mulheres Rurais - agentes essenciais no desenvolvimento da sociedade*. Brasília, 15 out. 2018. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1157560/>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.

PEIXOTO, L. S. *et al.* Oficinas sobre plantas alimentícias não convencionais em um Centro de referência de assistência social. *Expressa Extensão*. v. 24, n. 2, p. 27-38, 2019.

VEIGA, R.F.A. & QUEIRÓZ, M.A. *Recursos Fitogenéticos: a base da agricultura sustentável no Brasil*. (Eds.) 2015.