



## Oficina de plantas alimentícias não convencionais do laboratório aberto de agroecologia, nutrição e tecnologia da UFF

*Unconventional Food Plants Workshop at the Open Laboratory of Agroecology, Nutrition and Technology at UFF*

CALAZANS, Jennifer<sup>1</sup>; MOTTA, Ingrid<sup>2</sup>; SOUZA, Tainá Neves<sup>3</sup>; MIRANDA, Letícia<sup>4</sup>; BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio<sup>5</sup>; DIAS, Patrícia Camacho<sup>6</sup>; FERREIRA, Daniele Mendonça<sup>7</sup>; ROCCO, Jean Carlos da Conceição<sup>8</sup>; SOARES, Daniele da Silva Bastos<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal Fluminense, jennifer.calazans@id.uff.br; <sup>2</sup> Universidade Federal Fluminense, mottaingrid@id.uff.br; <sup>3</sup> Universidade Federal Fluminense, tainasouza@id.uff.br; <sup>4</sup> Universidade Federal Fluminense, leticiagms@id.uff.br; <sup>5</sup> Universidade Federal Fluminense, roseanesampaio@id.uff.br; <sup>6</sup> Universidade Federal Fluminense, diaspc2@gmail.com; <sup>7</sup> Universidade Federal Fluminense, daniele\_ferreira@id.uff.br; <sup>8</sup> Universidade Federal Fluminense, chaleagroecologico@gmail.com; <sup>9</sup> Universidade Federal Fluminense, danielebastos@id.uff.br

### RESUMO EXPANDIDO

#### Eixo Temático: Saúde e Agroecologia

**Resumo:** A oficina de PANC teve o intuito de compartilhar aprendizados e experiências associando ao potencial gastronômico dessas plantas, que possuem diversos nutrientes e são aliadas na agricultura agroecológica, uma vez que possibilitam a ampliação da diversidade de espécies cultivadas e não dependem de insumos externos por serem resistentes. Também preservam a diversidade cultural e o fortalecimento da identidade alimentar. A oficina compreendeu distintas etapas que ocorreram em diferentes espaços da faculdade de nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense. A avaliação da análise sensorial evidenciou que o atributo “gostei muito” apresentou-se majoritariamente para a classificação das características requeridas aos participantes. A farofa de talos de taioba e o suco de chaya obtiveram maior preferência em todos parâmetros analisados. 100% dos participantes alegaram que os aprendizados adquiridos poderão ser aplicados em sua futura atuação profissional.

**Palavras-chave:** hortas urbanas; sustentabilidade; saúde; segurança alimentar e nutricional.

### Introdução

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são hortaliças comestíveis muitas vezes conhecidas como “mato” ou “erva daninha” pela sua fácil proliferação tanto em ambientes urbanos quanto rurais. A expressão “Não Convencional” associa-se à determinada região e cultura onde a PANC é encontrada, considerando que uma planta pode ser incomum em um determinado local, enquanto a mesma em outro lugar pode fazer parte do hábito alimentar da população. Esses vegetais, embora riquíssimos nutricionalmente, ainda são pouco aproveitados no prato de muitos brasileiros, o qual é basicamente definido por monoculturas como: arroz, feijão, batata, mandioca e outros. Entretanto, por serem



fáceis de encontrar e cultivar, essas plantas poderiam facilmente serem incluídas na alimentação diária da população, contribuindo para a diversificação da alimentação dos brasileiros (BEZERRA; BRITO, 2020). Dessa forma, as PANCs, além de serem de baixo custo, possuem potencial de promover preparações culinárias diversificadas e sustentáveis, como também a segurança alimentar e nutricional, uma vez que possibilitam o consumo de alimentos saudáveis, alternativos, acessíveis e com baixo custo, agregando uma maior diversidade de nutrientes à mesa. Estes alimentos podem se configurar como um instrumento para a promoção de transformações positivas de hábitos alimentares, sendo uma alternativa para restabelecer a relação entre indivíduo e alimento, considerando que muitos possuem uma alimentação baseada no consumo de alimentos ultraprocessados. Além disso, essas plantas também permitem o estabelecimento de vínculos entre indivíduos durante o seu preparo, além de preservar a cultura e conhecimentos ancestrais, promovendo um espaço favorável à alimentação adequada e saudável com promoção da saúde e do bem-estar dos indivíduos (JESUS et al., 2020; SANTOS e PÁDUA, 2021).

O Laboratório Aberto de Agroecologia, Nutrição e Tecnologia (LAANT) da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus da Universidade Federal Fluminense (UFF) foi idealizado objetivando aproveitar os espaços verdes da Universidade com hortas agroecológicas coletivas, com ênfase na disseminação de saberes e experiências voltadas à nutrição, culinária, agroecologia, sustentabilidade e tecnologias sustentáveis, ao corpo acadêmico e a sociedade, de modo a contribuir na modulação e enriquecimento de hábitos e conhecimentos pré-existentes. Assim, o espaço dedica-se a ser um laboratório de experimentações voltado, dentre outras finalidades, à atividades agroecológicas para conhecimento de cultivo, manejo e colheita de hortaliças, plantas medicinais e PANC, bem como suas possíveis utilizações culinárias visando contribuir para o aumento da utilização destas na alimentação, proporcionando maior autonomia alimentar aos envolvidos, além de valorizar os costumes locais e ancestrais.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi realizar uma oficina de PANC no LAANT, visando possibilitar a experimentação das mesmas por meio da culinária, bem como realizar a troca de saberes e práticas relacionados à agroecologia, nutrição e sustentabilidade.

## Metodologia

A oficina de PANC ocorreu no dia 22 de junho do ano de 2023, e foi desenvolvida em dois ambientes distintos da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro no Campus Valongo do UFF: inicialmente, foi realizada uma atividade no formato "roda de conversa" (SILVA, 2020) no LAANT guiada pelo agricultor familiar vinculado ao Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Alimentação e Saúde do Escolar (GEPASE), em que foi introduzido a temática das PANC, abordando o que são, sua importância e outras informações relevantes. Posteriormente, os participantes realizaram atividades práticas de colheita de algumas PANC cultivadas no LAANT e, para tal, foram divididos três grupos em que cada um ficou responsável por realizar a colheita de uma espécie. Após, todos foram direcionados



ao Laboratório de Alimentos e Dietética (LABDI) para que fosse realizada uma oficina prática de execução de preparações alimentares com as PANC colhidas. Para esta atividade, os participantes foram divididos em cinco grupos, cada um em uma bancada do LABDI, para realizarem as receitas pré-selecionadas que foram disponibilizadas por meio de dez fichas técnicas de preparação com informações teóricas, para que eles pudessem escolher qual preparação desejariam realizar, sendo elas: taioba refogada no alho, omelete com talos de taioba, arroz com chaya, suco de chaya, purê de batata baroa com chaya, refogado de folha de batata doce, farofa de taioba, ovo com taioba, bolo de cenoura com chaya e suco verde com folha de batata doce (AKUTSU, 2005; MOREIRA, 2016; TEIXEIRA, 2018). Além disso, também foram disponibilizadas fichas técnicas em branco de cada preparação para que os participantes a preenchessem ao decorrer da oficina com os valores reais encontrados a partir da realização de cada receita. Cada grupo teve o suporte e tempo de discentes integrantes da equipe do LAANT para auxiliar na preparação alimentar e sanar as dúvidas que surgissem ao decorrer da atividade. Após a elaboração das preparações, cada participante foi convidado a realizar a análise sensorial de cada preparação alimentar desenvolvida no LABDI por meio da aplicação do teste de escala hedônica verbal estruturada. Neste teste o indivíduo expressa o seu grau de “gostar ou desgostar” de um determinado alimento de maneira geral ou relacionado a alguma característica específica (LEMES et. al., 2021). Este teste foi executado através de uma ficha que foi disponibilizada aos participantes contendo cinco atributos (gostei muito, gostei, não gostei/nem desgostei, desgostei, desgostei muito) para a avaliação de aspectos sensoriais específicos (sabor, textura, aroma e teor de condimento) e nove atributos (desgostei extremamente, desgostei muito, desgostei moderadamente, desgostei ligeiramente, nem gostei/nem desgostei, gostei ligeiramente, gostei moderadamente, gostei muito, gostei extremamente) para a avaliação geral das preparações. Também foi realizada uma avaliação da oficina por meio do acesso a um questionário em *Google form*, com 12 perguntas definidas, onde os participantes puderam avaliar as atividades desenvolvidas, além de sugerir novas propostas de atividades no LAANT. Os resultados da avaliação da oficina foram expressos em percentuais de resposta para cada dimensão avaliada e as principais sugestões foram destacadas.

## Resultados e Discussão

Participaram da oficina 16 discentes do curso de nutrição da UFF e 2 agricultores familiares. As espécies de PANC colhidas foram a *Cnidoscolus aconitifolius* (chaya), *Xanthosoma sagittifolium* (taioba), *Ipomoea batatas* (folhas de batata doce) e *Stachys byzantina* ("peixinho-da-horta").

A roda de conversa inicial foi imprescindível para o compartilhamento de conhecimentos voltados à agroecologia, como também para apresentação das PANC que seriam trabalhadas. Muitos dos participantes não demonstraram conhecimentos relacionados às PANC, quando indagados sobre tal, o que transcende a relevância da realização desta oficina com a participação desses discentes, visto que tratam-se de futuros profissionais da área da nutrição. Com isso, torna-se primordial a sua aproximação e maior conhecimento desses



alimentos, considerando que são uma possibilidade de diversificar nutricional e culturalmente a alimentação dos indivíduos (BORGES; SILVA, 2018).

Das fichas técnicas teóricas disponibilizadas, apenas o suco verde com folha de batata doce não foi escolhido por nenhum dos grupos para execução. Além das receitas já pré-selecionadas, também foi sugerido que os participantes utilizassem sua criatividade a fim de realizar outras receitas. Com isso, mais 4 receitas foram preparadas, compreendendo: peixinho da horta empanado, talos de taioba empanados, bolo salgado com talos de taioba e crumble de maçã com pimenta biquinho e pimenta rosa. Assim, demonstrou-se que, através das PANC, torna-se possível desenvolver a criatividade e autonomia alimentar por meio das diversas preparações que esse grupo alimentar proporciona, além de, também, poderem ser utilizadas considerando o alimento em sua integralidade, visto que é possível utilizar as folha, os talos, e outras partes que seriam comumentes descartadas (KNUPP; LORENZI, 2014).

Em relação aos resultados das análises sensoriais das receitas executadas, as médias de todos os quesitos (sabor, textura, aroma e teor de condimento) das preparações variaram entre gostei e gostei muito com destaque para a omelete com talos de taioba, o suco de chaya, o purê de batata baroa com chaya e a farofa de taioba que obtiveram médias 5 ("gostei muito") para todos os atributos avaliados.

No que tange à avaliação da oficina, 91,7% dos participantes avaliaram como "excelente" e 8,3% como "muito boa". Ao serem indagados se eles acham que poderão aplicar os conhecimentos desenvolvidos durante a oficina em sua prática profissional, 100% dos participantes responderam que "sim". Em relação ao que mais gostaram da oficina, prevaleceu entre as respostas que foi conhecer e realizar as receitas propostas (41,67%), já em relação ao que menos gostaram, o maior percentual foi em relação ao relato sobre os valores das fichas técnicas disponibilizadas serem muito destoantes do que realmente foi necessário utilizar (25%). Dentre as sugestões realizadas pelos participantes para outras ações, destacaram-se: adicionar mais preparações para sobremesas (16,67%), alterar a quantidade dos ingredientes nas fichas técnicas teóricas (16,67%) e disponibilizar as receitas para os participantes (8,33%).

## Conclusões

A realização da oficina demonstra, a partir dos resultados obtidos na análise sensorial e na avaliação da oficina, que os participantes obtiveram bom proveito nas atividades executadas, visto que reconheceram os conhecimentos referentes às PANC como importantes recursos que podem ser dispostos na futura prática profissional.

A popularização e valorização das PANC contribui na preservação da cultura local, na segurança alimentar e nutricional e na agricultura sustentável, dessa forma, possibilita e apoia a produção e o consumo de alimentos saudáveis e acessíveis.

## Agradecimentos

Expressamos agradecimentos à Pró-reitoria de extensão da UFF - PROEX, ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico- CNPQ e à



Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação da UFF - PROPPI, pelo financiamento e concessão de bolsas ao projeto de extensão.

### Referências bibliográficas

- AKUTSU, R. C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.
- BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. Nutritional and antioxidant potential of unconventional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e369997159, 2020.
- BORGES, C. K. G. D; SILVA, C. C. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): a divulgação científica das espécies na cidade de Manaus, AM. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 4, n. 11, p. 466-477, 2018.
- JESUS, B. et. al. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. **Enciclopédia biosfera**, v. 17, n. 33, p. 309-322, 2020.
- KNUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo, SP, 2014. 765 p.
- LEMES, J. S.; GIULIANI, C. S.; BEZERRA, A. S. Testes Afetivos. In: NORA, F. M. D. **Mérida Publishers**, v.1, p. 63-86, 2021.
- MOREIRA, L. N. **Técnica dietética**. Rio de Janeiro, RJ, 2016. 240 p.
- SANTOS, S. M.; PÁDUA, V. L.. PANCS (Plantas Alimentícias Não Convencionais): uma abordagem sobre segurança alimentar e educação ambiental em Nova Iguaçu. **Acta Scientiae et Technicae**, v. 8, n. 2, p. 31-48, 2021.
- SILVA, A. T. V. **Roda de conversa como metodologia para partilha de saberes docentes**. 2020. 132 f. Dissertação (Mestrado em ensino de ciências) – Universidade Federal de Ouro Preto, Minas Gerais, 2020.
- TEIXEIRA, T. C. E.; PONTES, J. A. S. **Planejamento de cardápio**. Londrina, PR, 2018. 168 p.