

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE CIÊNCIAS ECONÔMICAS
DEPARTAMENTO DE ECONOMIA E RELAÇÕES INTERNACIONAIS
BACHARELADO EM DESENVOLVIMENTO RURAL
PLAGEDER

DANIELLE PEIROT PAZ

**O POTENCIAL DAS PANC COMO AGENTES TRANSFORMADORAS DAS ESCOLHAS
ALIMENTARES EM SANTO ANTÔNIO DA PATRULHA**

Santo Antônio da Patrulha
2017

DANIELLE PEIROT PAZ

**O POTENCIAL DAS PANC COMO AGENTES TRANSFORMADORAS DAS ESCOLHAS
ALIMENTARES EM SANTO ANTÔNIO DA PATRULHA**

Trabalho de conclusão submetido ao Curso de Graduação Tecnológica em Desenvolvimento Rural - PLAGEDER, da Faculdade de Ciências Econômicas da UFRGS, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Desenvolvimento Rural .

Orientadora: Profa. Dra. Tatiana da Mota Miranda

Coorientadora: Judit Herrera Ortuño

Santo Antônio da Patrulha

2017

DANIELLE PEIROT PAZ

**POTENCIAL DAS PANC COMO AGENTES TRANSFORMADORAS DAS ESCOLHAS
ALIMENTARES EM SANTO ANTÔNIO DA PATRULHA**

Trabalho de conclusão submetido ao Curso de Graduação Tecnológica em Desenvolvimento Rural - PLAGEDER, da Faculdade de Ciências Econômicas da UFRGS, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Desenvolvimento Rural.

Aprovado com Conceito (_____)

Prof(a). Dr(a). Tatiana da Mota Miranda
Orientador
UFRGS

Prof(a). Dr(a). Rumi Kubo
UFRGS

Prof(a). Dr(a). Tatiana Gerhardt
UFRGS

Santo Antônio da Patrulha, _____ de _____ de 2017.

Dedico este trabalho as/aos [Parceir@s](#) PANC!
A existência deste grupo comprova a importância deste trabalho!

AGRADECIMENTOS

À família, pela base, apoio, referencial de vida e de escolhas.

À Sheila Peirot Paz, mana e parceira. Por estar sempre junto, pelo companheirismo nas tarefas acadêmicas do PLAGEDER, ao apoio na logística das oficinas, desde lavar louça, carregar plantas e as belas fotos!

À Judit Herrera Ortuño, pelas orientações e incentivos desde quando a proposta era só uma ideia.

À Tatiana Miranda, pela dedicação em revisar, pelo diálogo franco e o comprometimento com esta tarefa (TCC), que apesar de solitária, me senti muito bem amparada.

À Darlene Webler, por ceder seu tempo e conhecimentos.

Aos diversos amigos e Tutores do PGDR que trocaram ideias, deram dicas, apoiaram esta caminhada ao longo destes quatro anos de curso.

As muitas famílias de agricultores e agricultoras que me receberam, que compartilharam suas vivências e experiências.

“Se sou o que como – isso engloba tudo acerca de mim mesmo: minha saúde, meu estado físico, minha identidade e a consciência que tenho de mim mesmo e do mundo a minha volta. [...] Significa prestar atenção ao que está no seu prato, ao sabor dos alimentos, às pessoas que o produziram, à forma como foram produzidos, à maneira como mastigamos, aos instrumentos que utilizamos para ingerir a comida e tudo o mais que pudermos imaginar. Cada pedaço de comida é visto como um elo que liga o alimento a tudo e a todos em uma rede cósmica. A comida funciona como 'uma embaixadora do cosmo' e deve ser sempre ingerida a partir de uma atitude de gratidão que se estende ao planeta, aos animais e àqueles que ajudaram a trazer o alimento até a mesa, entre outros (Hanh; Cheung, 2010; Bays, 2009) constituindo-se em uma verdadeira teoria da trama universal” (Barbosa, 2016, p. 99)

RESUMO

Este trabalho procura estudar a importância das PANC (Plantas Alimentícias não Convencionais) como estratégia de repensar nossas escolhas alimentares, a agricultura e a alimentação. A partir de uma pesquisa-ação, foram desenvolvidas oficinas gastronômicas com um público diversificado de participantes com o intuito de repensar a nossa alimentação através das escolhas alimentares atuais; conhecer brevemente algumas PANC, cozinhar e comer uma receita preparada coletivamente com muitas variedades de PANC, conectando as PANC com as escolhas alimentares e por fim, dimensionar os impactos desse conhecimento na rotina desses participantes. Neste processo, um grupo se constituiu, formado principalmente por mulheres, interessadas em discutir e aprender mais sobre as PANC, alimentação saudável, saúde e educação. As PANC propiciaram uma oportunidade de reflexão e de transformação a nível pessoal, envolvendo a realidade alimentar, questões de saúde, de hábitos, a conexão entre consumidores e agricultores, evidenciando seu poder de transformação nas escolhas alimentares do público envolvido e promovendo um desenvolvimento local significativo e sustentável.

Palavras-chave: Escolhas alimentares. Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC). Oficinas gastronômicas. Agricultura familiar. Desenvolvimento rural sustentável.

RESUMEN

Este trabajo busca estudiar la importancia de las PANC (Plantas Alimenticias no Convencionales) como estrategia de repensar nuestras elecciones alimenticias, la agricultura y la alimentación. A partir de una investigación-acción, se desarrollaron talleres gastronómicos, con un público diversificado de participantes, con el objetivo de repensar nuestra alimentación a través de las elecciones alimentarias actuales; conocer brevemente algunas PANC, cocinar y comer una receta preparada colectivamente con muchas variedades de PANC, conectando las PANC con las opciones alimenticias, y por último, dimensionar los impactos de ese conocimiento en la rutina de esos participantes. En este proceso, un grupo se constituyó, formado principalmente por mujeres, interesadas en discutir y aprender más sobre las PANC, alimentación saludable, salud y educación. Las PANC propiciaron una oportunidad de reflexión y transformación a nivel personal, involucrando la realidad alimentaria, cuestiones de salud, de hábitos, la conexión entre consumidores y agricultores, evidenciando su poder de transformación en las elecciones alimenticias del público envuelto, y promoviendo un desarrollo rural significativo y sostenible.

Palabras clave: Elecciones alimenticias. Plantas Alimenticias no Convencionales (PANC). Talleres gastronómicos. Agricultura familiar. Desarrollo rural sostenible.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Primeira parte da oficina, turma 1. Contextualização histórica. Local: sala STRSAP....	18
Figura 2 – Primeira parte da oficina, turma 2. Refletindo sobre a alimentação atual. Local: salão STRSAP.....	19
Figura 3 – Primeira parte da oficina, turma 3. Revendo conceitos. Local: sala STRSAP.....	19
Figura 4 – Plantas PANC para identificação. Local: salão STRSAP.....	20
Figura 5 – PANC para a identificação com fichas descritivas. Local: salão STRSAP.....	21
Figura 6 – PANC em vaso e as fichas com dados nutricionais e medicinais para identificação e reconhecimento. Local: salão do STRSAP.	21
Figura 7 – Segundo momento da oficina, turma 1. Identificando, reconhecendo e provando as PANC. Local: salão do STRSAP.....	22
Figura 8 – Segunda parte da oficina, turma 2. Dialogando sobre as propriedades e reconhecendo as plantas do quintal. Local: salão do STRSAP.....	22
Figura 9 – Hora do lanche PANC. Momento para degustar e opinar sobre pratos com as PANC. Local: salão do STRSAP.....	23
Figura 10 – Momento gastronômico: como preparar as PANC. Local: sala do churrasco do STRSAP.....	24
Figura 11 – Momento gastronômico: como processar as PANC. Diferença entre o que pode ser usado cru e o que deve ser cozido. Local: cozinha do STRSAP.....	25
Figura 12 – Momento gastronômico: divisão de tarefas. Participantes colaborando no prato coletivo e contato de perto com as PANC. Local: sala do churrasco do STRSAP.....	25
Figura 13 – Momento da degustação do prato coletivo. Provando o pastel de PANC e brindando com fricante PANC. Local: cozinha do STRSAP.....	26
Figura 14 – Degustação de pratos feito a muitas mãos e repleto de PANC. A esquerda as pizzas e a direita o rocambole, ambos acompanhados de suco e fricante PANC. Local: cozinha do STRSAP.....	26
Figura 15 – Entrevistas em grupo e assinatura do TCLE. As diversas participantes das oficinas, finalmente se conhecendo. Local: sala do churrasco do STRSAP.	27
Figura 16 – PANCnique, confraternização pós entrevistas, cada participante trouxe um prato ou bebida com PANC para colaborar. Mesa farta e colorida. Local: cozinha do STRSAP.....	28
Figura 17 – Capa da Revista feita em parceria entre as autoras e o STRSAP, contando a experiência da pesquisa e contendo receitas dos participantes das oficinas.....	35
Figura 18 – Palavras pronunciadas pelos participantes no início das oficinas, seus objetivos. O maior interesse foi a busca pela saúde.	36

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	15
2	IMPÉRIOS, ESCOLHAS ALIMENTARES, POSTURA POLÍTICA, PANC E BIODIVERSIDADE.....	15
3	METODOLOGIA.....	15
3.1	Análise dos dados: O INÍCIO DE TUDO, as PANC, as oficinas, a pesquisa e seus resultados	29
4	RESULTADOS.....	31
4.1	O QUE ESCOLHEMOS: “Evitar alimentos ultraprocessados e tentar comer ao máximo em casa”.....	31
4.2	O QUE BUSCAMOS: “É aquela (refeição) que vem sem agrotóxicos”	35
4.3	O QUE LEGAMOS: “Comer devagar, sem preocupação”.....	37
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
	REFERÊNCIAS.....	41
	APÊNDICE A – Projeto oficinas gastronômicas as PANC na alimentação.....	43
	APÊNDICE B – Questionário as PANC na alimentação.....	46
	APÊNDICE C – Roteiro de entrevista a ser realizadas.....	47
	APÊNDICE D – Fichas de algumas PANC com dados medicinais e formas de uso.....	47
	ANEXO A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	49
	ANEXO B – Programação da Semana da Alimentação Saudável.....	50

1 INTRODUÇÃO

Dentro da linha do Desenvolvimento Rural, a agricultura tem fundamental importância. Ao longo do processo histórico, essa atividade vem sofrendo grandes transformações, ao ponto de perdemos características importantes como a autonomia do que plantar, domínio de técnicas e conhecimentos (cultivo das próprias sementes), sustento alimentar, independência dos supermercados (produção de quase tudo que necessita para comer), controle da sua saúde (uso de ervas e preparados medicinais), entre outras coisas.

Atualmente, temos a agricultura convencional, que é completamente outra, oposto do que já foi mencionado, o que tem acarretado pobreza, dependência, fome, doenças, êxodo, falta de sucessão, extrema poluição ambiental, necessitando medidas de transformação, como a migração para um sistema de produção menos agressivo ao meio ambiente e socialmente mais justo.

Em contrapartida, nas cidades, têm surgido um grande movimento de retorno de pessoas comuns, cansadas do ritmo da cidade e da extrema dependência, em buscar alternativas de produzir seu próprio alimento e entrar em contato com a terra. É a chamada agricultura urbana, que explora todo e qualquer canto ensolarado das casas, que faz hortas em terrenos baldios, que troca a farmácia pelos chás. Aliado a isso, temos consumidores mais exigentes, que querem saber a origem do seu alimento, comprar diretamente do produtor, ter opções mais saudáveis. Para essas pessoas, as Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC), termo cunhado e divulgado em 2008 a partir de um documentário envolvendo o professor Valdely Kinupp em um projeto organizado pela nutricionista Irary Arteché (KINUPP, 2014), aborda a utilização de alimentos hoje considerados marginais, que literalmente brotam nas frestas das calçadas, muros, asfalto.

Estes representam uma diversidade de plantas espontâneas, ruderais e nativas que servem como fonte nutritiva de alimentação e podem ser usados em preparados distantes dos olhos, do senso comum, da comercialização e da produção corrente. São uma opção viável, que agregam a rusticidade e a adaptação a ambientes mais impróprios para a agricultura comercial, umas até desvalorizadas como daninhas, mato, comida de animais e que superam, e muito, o potencial nutritivo daquelas que cultivamos, conhecemos, compramos, comemos e não questionamos mais sua real importância.

Partindo da ideia que comer é um ato cotidiano e repetitivo, muitas vezes banalizado e subjugado a uma tarefa sem importância, e em contrapartida a responsabilidade de manter a saúde em ótimo estado é atribuída à alimentação, é percebido que esta vai além de ingerir

alimentos, ela está presente e é por vezes determinada pelas questões sociais que cercam este ato, ou seja, o alimento, a comida, promove satisfação e expectativas como também envolve uma postura política, pois percebe-se que são os nossos gostos, preferências e escolhas que movimentam os mercados, a produção e a economia.

Dessa forma, fica claro que a preocupação sobre a alimentação está cada vez mais pertencendo à realidade das pessoas, não só com a disponibilidade do alimento, mas também com sua qualidade, o que se come, como é produzido ou processado, a origem e quem produz.

Como estudantes de Desenvolvimento Rural e agricultoras familiares, produzir o nosso próprio alimento é um objetivo constante, já que partilhamos dos preceitos da Agroecologia. É o primeiro passo na busca de autonomia, mas não é assim muito simples. Todo o sistema agrícola e principalmente o econômico estão voltados e se direcionam para a monoculturação, onde o que importa é produzir para vender e girar a roda de consumo.

Nesta busca, a descoberta das PANC agregou e muito a variedade, a qualidade e a autonomia na alimentação, porque ressignificou o que é alimento, assim como as práticas de cultivo, o paladar da família e também as escolhas alimentares.

Partindo desta experiência e do contexto global, retomamos a ideia que as escolhas alimentares não são neutras, e sim associadas ao contexto em que se vive. Quando temos uma sociedade que tolhe as opções e torna tudo mercadológico, as escolhas dos alimentos ficam restritas ao que está nas gôndolas dos supermercados. Do outro lado, os agricultores perderam a sua autonomia de plantar os cultivares tradicionais de suas próprias sementes, as crioulas. O que fica subentendido é que só se planta o que tem venda garantida e assim vão se restringindo as opções, limitando as variedades, viciando os paladares, empoderando as indústrias, sejam elas de alimentos ou farmacêuticas.

Neste ínterim, a produção de alimentos sai das mãos dos agricultores familiares e passa direto para o agronegócio. Paralelamente, há o êxodo, desmatamentos, inchaço nos centros urbanos e diversas consequências, como desemprego, miséria, entre outras mazelas sociais. Há o desaparecimento de conhecimentos da vida no rural, de habilidades próprias do meio, de receitas, de estratégias de preservação, perda de potencial criativo para inovações, gosto e carinho pela terra, assim como do cultivo de alimentos mais social, ambiental e ecologicamente coerentes com a vida no planeta.

Nesta linha, o estudo sobre as PANC visa estimular uma resistência a este domínio e promover uma conexão entre consumidores e produtores, todos comensais, agregando valores como respeito ao meio ambiente, ressignificando o que é alimento, e quem deve determinar

isto. Do lado dos agricultores as ações vão no sentido de rever o modo de fazer agricultura, sem dependência, sem sofrimento, com autonomia, propondo e estimulando a saúde, resgatando conhecimento dos antigos, preservando os que ainda restam, diversificando realmente a alimentação, trazendo variedade para as escolhas alimentares. Para os consumidores, são opções no cardápio, além de conexões em uma rede, que promovem e estimulam um desenvolvimento rural sustentável.

O objetivo geral desta pesquisa é compreender o potencial transformador das PANC nas escolhas alimentares em Santo Antônio da Patrulha. Para isso, buscamos refletir acerca das principais escolhas alimentares em Santo Antônio da Patrulha, relacionar essas escolhas alimentares com as PANC e por fim, dimensionar os impactos das PANC nas escolhas alimentares no município em questão.

Para dar conta de atender esses objetivos, o presente trabalho está organizado da seguinte maneira, após esta introdução, temos o capítulo dois, onde é trabalhado o referencial teórico em que se baseia este estudo. No capítulo três, apresentamos a metodologia com os detalhes sobre o tipo de pesquisa desenvolvida e a forma de coleta de dados. No capítulo quatro, propomos as discussões dos resultados. Na sequência, capítulo 5, temos as considerações finais e os encaminhamentos futuros. Então, convidamos a todos a se desafiar e utilizar as PANC na alimentação diária, já que o diferencial delas fica por conta da rusticidade de cultivo e do alto valor nutricional, além de serem espontâneas! O que nos motiva a divulgar, estudar, cultivar e consumir estas plantas, pois as PANC transformam nossa visão de mundo e as escolhas alimentares começam a ser repensadas, discutidas e questionadas.

2 IMPÉRIOS, ESCOLHAS ALIMENTARES, POSTURA POLÍTICA, PANC E BIODIVERSIDADE

Em uma sociedade onde as pessoas dedicam as suas vidas ao trabalho produtivo e a alimentação é muitas vezes relegada a um segundo plano, feita em intervalos, as promessas nos rótulos dos produtos processados chamam a atenção e vendem a ideia de que é possível 'comprarmos a "saúde"', seja em uma caixinha, num enlatado com embalagem atrativa ou em cápsulas. Debater este assunto é ultrapassar o ato de comer no sentido meramente fisiológico, é refletir o que se come, quando e de onde vem o alimento e assumir, assim, uma postura política.

Esta questão vai além do prato de comida, envolvendo agricultura, o desenvolvimento rural, considerando que os agricultores familiares são os que cultivam o alimento. Porém do campo até o nosso prato, principalmente nas sociedades urbanizadas, o caminho é longo e por isso há muitos investimentos em pesquisas de tecnologia dos alimentos para a conservação destes, só que isso por vezes acarreta o ônus da intensificação dos processos de industrialização, o que pode gerar a perda do frescor, das qualidades nutricionais e sabor dos alimentos. De acordo com Ploeg (2008, p.127)

[...] no mundo criado e estruturado pelos impérios alimentares, tudo perde sua identidade. Os produtos alimentícios já não são produzidos num determinado lugar, por determinadas pessoas, num determinado momento e depois levados através de circuitos mais ou menos conhecidos, ou pelo menos que podem se conhecer, até os consumidores. Os alimentos estão se tornando numa espécie de 'não-produtos' cuja origem já não importa nem tão pouco sua viagem ao longo do tempo e do espaço [...].

O que representa um alimento fresco, que percorre poucos metros da colheita para o prato? Quais impactos isso gera na nossa saúde, na economia, no meio ambiente e para o desenvolvimento rural sustentável? A medida que entramos no mundo dos alimentos, fica claro que não é simples. Ao comprar, pagar e comer, por vezes não enxergamos o que vem antes deste estar em nossas mãos. Quem plantou? Como o fez? Utilizou insumos? Da onde veio a semente? Quem decidiu a variedade plantada? Quem trabalhou, funcionário assalariado ou a própria família? Essas questões, por vezes não nos passam pela cabeça, pois naturalizamos consumir certos produtos e fazer certas escolhas sobre o que comemos, mas são essas questões (e muitas outras) que definem o rumo da nossa agricultura e o que teremos disponíveis para a colocarmos em nossa mesa.

Ao entrarmos em um supermercado, fruteira, armazém, ou mesmo uma feira, normalmente nos deparamos com produtos ou mercadorias que não expressam necessariamente, sua origem, seu plantio, preparo, os impactos com o meio ambiente ou com a sociedade. Ao consumirmos estes produtos, estamos apoiando e incentivando tudo que é gerado a partir da produção destes alimentos, seja o desmatamento ou a sucessão familiar. O que nos remete a seguinte reflexão, o que mais podemos relacionar a alimentação? Aonde vamos chegar? Para as autoras,

[...] o campo da alimentação se torna político na medida em que muitas relações de poder se constituem nele e por meio dele. A alimentação passa a configurar um campo de disputas específicas que conectam o corpo individual a comunidades abstratas, ao meio ambiente, à inovações tecnocientíficas e a conceitos morais,

evidenciando dilemas acerca dos riscos e do controle que caracterizam a produção de alimentos nas sociedades contemporâneas. (PORTILHO; CASTAÑEDA E CASTRO, 2010, p. 103)

Desta maneira, é importante que os consumidores conheçam, valorizem esse processo e entendam o efeito de alimentar este ciclo com responsabilidade. Para isso é necessário que se ouse repensar certos hábitos, costumes e rotinas, assim como reavaliar valores, importâncias e prioridades. É preciso entender que quando escolhemos um alimento, estamos tomando uma decisão que vai além do tipo ou do preço, que ela representa uma postura política que envolve muito mais do que a personalidade, a família ou a economia, ela envolve a sociedade e as opções, sempre limitadas ao contexto pessoal, que interferem severamente na oportunidade individual de escolher, e representa acima de tudo uma oportunidade de transformação na nossa vida e na sociedade. Nessa linha, Barbosa (2016, p.95) afirma que o

[...] nosso prato é hoje um ponto de convergência de questões políticas, ambientais, éticas, estéticas, morais, ideológicas, simbólicas, identitárias, filosóficas e sociais, entre outras, para muito além das nossas preferências individuais [...]. A cada garfada, percorremos um longo caminho que vai não só da terra ao prato, mas dos governos à mesa da cozinha; de comunidades rurais tradicionais a laboratórios sofisticados; [...] dos movimentos sociais centrados em torno da alimentação às identidades individuais.

Nesse sentido, as escolhas alimentares não são neutras, não estão isoladas, pelo contrário, estão conectadas, seja através de políticas agrícolas dos governos, incentivos fiscais, apoio ou não aos pequenos agricultores, leis mais ou menos rígidas para as agroindústrias, fiscalizações mais acirradas, liberação ou não da venda de agrotóxicos, a existência ou não de feiras, de organizações participativas de certificação orgânica, entre tantos outros exemplos de instituições e processos que influenciam direta ou indiretamente o caminho do alimento até a nossa mesa, ou seja, a alimentação é uma questão política (PORTILHO; CASTAÑEDA E CASTRO, 2010).

Conceitos como segurança alimentar, soberania alimentar, políticas agrícolas, incentivos do governo, produtividade, mecanização, insumos, revolução verde, biodiversidade, produção orgânica e agroecológica e tantos outros termos que envolvem a alimentação de forma direta e indireta, fazem parte deste amplo contexto, o que torna a alimentação um assunto de grande complexidade e interesses de todos. De acordo com os estudos de Collaço e Menasche, (2015, p.6), há muitos aspectos não vistos, não sentidos, não questionados no ato de se alimentar, pois

[...] se para existir precisamos comer, ingerir e digerir, processos muito mais amplos estão envolvidos, desde o que plantar, como, quando etc.; distribuir e acessar o alimento; transportar até em casa, guardar, preparar, pensar em quantidade, técnicas, utensílios, refeições. São operações relativamente automatizadas, mas de extensa complexidade, pois implicam em conhecimentos, memória, habilidades que podem unir ou desagregar famílias, causar angústia, evidenciar hierarquias, determinar posições, transformar significados.

Se a nutrição tem importância em nossas vidas, se influencia as escolhas alimentares de alguns, a cultura e a sociedade disputam espaços neste constructo social que é composto a alimentação. E entender esses conceitos, processos e histórias é fundamental para se fazer escolhas refletidas e bem pensadas.

Há cerca de 7 milhões de anos, a alimentação humana estava baseada na caça e na coleta e o que conhecemos atualmente como agricultura remonta apenas 11 mil anos atrás (DIAMOND, 1997). Quando se trata de produção e especialização, chegamos ao extremo de consumir 90% da nossa alimentação de apenas 20 espécies (KINUPP, 2007), o que nos leva para longe da diversidade, tanto da produção de agrobiodiversidades, quanto de alimentos que colocamos no prato, ou seja que variedades de alimentos comemos hoje? Que frutas nativas você conhece e está habituado a utilizar diariamente? Essas respostas parametrizam a necessidade de promover uma reflexão sobre o que conhecemos e comemos. Muitas vezes desejamos frutas exóticas, sem saber, e negamos, desconhecemos ou até ignoramos frutas nativas, com muitos potenciais nutritivos e medicinais.

Mais recentemente, vivenciamos um processo que colaborou para a monocultura alimentar, a revolução verde ou modernização da agricultura, que ocorreu aproximadamente na década de 1960 (PACÍFICO, 2009). Este processo, como relata Dal Soglio (2016) foi uma tentativa de industrializar a agricultura, de modo a simplificar o sistema e compartimentalizar as tarefas e atividades. Isso acabou gerando uma enorme transformação no meio ambiente, na sociedade e na economia. De acordo com o autor, a especialização, a monocultura e a criação intensiva de alguns animais, levou a uma redução de práticas, conhecimentos e diversidade de plantas e raças de animais que acabaram se perdendo. Deixadas de multiplicar, caíram no desuso e esquecimento, em prol das novidades das indústrias, o que acarretou um desequilíbrio, que teria que ser compensado com a inserção de mais produtos como maquinários, venenos, remédios, sais minerais, adubos químicos e sementes modificadas. Toda essa transformação foi muito dinâmica, acompanhada e estimulada de perto pela propaganda e pelas indústrias, gerando desigualdades.

Dos cultivos para o autoconsumo e trocas/ venda dos excedentes, passou-se a produção em escala, a especialização, ao investimento de insumos externos e dependências, a perda de um conhecimento por anos acumulados assim como a autonomia de gestão da propriedade, das escolhas do que plantar e de que maneira. Nas palavras de Neves (2011, p. 16),

[...] a modernidade é, assim, um processo ambíguo. Essa ambiguidade é flagrada na contradição entre a maior produção alimentar potencializada pela técnica e as crises agroalimentares recentes, entre a construção de organizações internacionais de produção da paz e o incremento do arsenal atômico, entre a urbanização crescente e a “periferização” de áreas das cidades, entre as tecnologias limpas e ambientalmente corretas e a extinção em massa de espécies, entre a globalização e a destruição diária de culturas e saberes tradicionais.”

Reduzir a agricultura a apenas produção de alimentos ou insumos para as indústrias, é descaracterizar as diversas outras funções que estão intrinsecamente associadas à atividade, o “princípio da atividade agrícola não se esgota na simples oferta de produtos ao mercado, mas oferece na mesma medida à sociedade outros bens, inclusive bens considerados imateriais, o que faz da agricultura uma atividade com múltiplas funções.” (MAIA, 2009, p. 94). Tudo se refletiu em quem estava na cidade, pois a crescente industrialização fez com que os espaços urbanos se tornassem mais complexos. Mais pessoas estavam se instalando nestas áreas, o êxodo rural contribuiu para isso, as cidades cresceram e demandavam mais alimentos. Antes desse processo, era comum as famílias plantarem um pouco de tudo que era necessário para a sua alimentação. Depois da Revolução Verde, quem permaneceu com sua terra teve que adaptar seu modo de cultivo para conseguir se manter e quem estava nas cidades, vivendo uma outra dinâmica de vida e trabalho, dependia dos alimentos que chegavam ao comércio. Os alimentos consumidos ao longo desse processo foram se alterando, a dieta passou a conter muitos alimentos industrializados e também de fora da região. A comida era cada vez mais comercializada em centros de compras, onde era feito “o rancho” da família, influenciando as opções e escolhas alimentares. Junto a tudo isso, o desenvolvimento dos meios de comunicação e da mídia, ganharam força na venda e promoção de produtos através de propagandas massivas.

Assim como o processo histórico da Revolução Verde interveio nas escolhas alimentares das famílias, a cultura, a religião e os costumes seguem nesta mesma linha (MACIEL, 2001). São elas que decidem, em parte, o que se pode comer, quando e como. Exemplos disso são as festividades católicas e rituais como a *sexta-feira santa* (onde deve-se

comer peixe) e o *natal* (é servido o peru e os panetones). Este estudo social da alimentação nos leva a questionar o porquê de exercermos certas escolhas alimentares. Como comer pão pela manhã e não as frutas nativas, por exemplo.

Porque escolhemos determinado alimento em detrimento a outro? Pela sociedade, economia, grandes empresas, mídia, tradição, religião? Partindo da ideia de que este tema é realmente complexo e pensando nos múltiplos agentes que interferem nesta escolha, não podemos duvidar da importância que tem este ato. Escolher o que comer, de onde e de quem comprar, se equivale a apoiar direta ou indiretamente certos setores da sociedade e também colaborar com uma pegada ambiental¹ deixada no planeta. Baseado nos estudos de Santilli (2015), a alimentação se relaciona aos povos, tradições, saberes específicos e pode ser comparada a um patrimônio cultural, representando territórios e comunidades, ou seja, deve ser preservada, divulgada, estudada e visibilizada.

Isso nos leva a relação entre o comer e a sociedade. De uma necessidade tão biológica, conseguimos atribuir significados, relacionar experiências, momentos pessoais, histórias de vida, lembranças marcantes e mais do que nunca, posturas políticas. O vegetarianismo (não comer carne) e o veganismo (não utilizar nada de origem animal), são mais postura política, do que manifestação do paladar, o que pode gerar certos desconfortos e exclusão em certos meios, mas também há o fortalecimento de grupos que estão em crescimento, pois organizados, conectam-se através de uma causa e das redes sociais, o que reforça a ideia que “[...] o quê se come, com quem se come, quando, como e onde se come, as escolhas alimentares, enfim, são definidas pela cultura [...]” (MENASCHE, 2003, p. 157).

Neste íterim de relações, os discursos se misturam, pois em meio à desconfiança dos consumidores, seja pela revelação de escândalos alimentares, seja no leite, nas carnes, nos frios fatiados, na água, alimentos adjetivados de caseiros, artesanal, colonial, natural, integral, agroecológicos e orgânicos ganham fama como saudáveis, alimentam subjetividades, criam relações de poder e geram confusão de significados para leigos no assunto (COLLAÇO e MENASCHE, 2015). E nisto se verifica uma profunda carência de contato, proximidade e experiências de pessoas do meio urbano a um rural por vezes imaginário, romantizado, mas que tem grande potencial de agregar valor econômico e simbólico a agricultura familiar, pois muitas famílias estão investindo em produzir comida boa, segura, caseira, resgatando receitas dos tempos dos avós.

1A pegada ambiental ou também chamada de “pegada ecológica” é um calculo feito com base na quantidade de recurso necessários para manter seu estilo de vida. Para mais informações acessar o site: <<http://www.pegadaecologica.org.br/2015/index.php>>

De uns tempos para cá, a noção de segurança alimentar tem se alterado. Já se chegou a pensar que a padronização das indústrias agroalimentares era a saída para a comida de qualidade e que a falta de método científico, de receita escrita e medida nas métricas industriais fosse o grande diferencial para a saúde, para a conservação dos alimentos, para os sabores artificiais que encantavam e viciavam as crianças assim como para as praticidades do pré-pronto, que dinamizava a vida das mães atarefadas com jornadas duplas de trabalho, fora e dentro de casa. O preço por tudo isso estamos pagando com o desaparecimento de saberes associados a esses alimentos, povos, comunidades, tradições, solapados diante da imposição de grandes indústrias que visam apenas ganhos financeiros. Desta maneira, não basta saciar a fome, é preciso atenção para o que estamos perdendo e nos sujeitando à medida em que nossas escolhas se dão de forma distraídas e sem maiores cuidados.

É interessante refletirmos sobre como são determinadas as nossas escolhas alimentares e se esse processo pode ou deve sofrer alterações, pois os contextos mudam e conhecer quem determina o que devemos ou podemos comer, faz parte desse caminho. Nas palavras de Maciel,

[...] a escolha do que será considerado “comida” e do como, quando e por que comer tal alimento, é relacionada com o arbitrário cultural e com uma classificação estabelecida culturalmente. A cultura não apenas indica o que é e o que não é comida, estabelecendo prescrições (o que deve ser ingerido e quando) e proibições (fortes interdições como os tabus), como estabelece distinções entre o que é considerado “bom” e o que é considerado “ruim”, “forte”, “fraco”, ying e yang, conforme classificações e hierarquias culturalmente definidas. (2001, p. 5)

Se estamos em um momento de falta de confiança nas instituições, seja de fiscalização (dos alimentos processados nas indústrias, nos plantios orgânicos, na quantidade de agrotóxico usada nas lavouras), seja de transporte ou de revenda dos alimentos, é importante buscarmos alternativas que estão além do já apresentado, das soluções presentes nas gôndolas dos supermercados e para isso precisamos nos abrir e repensar as escolhas alimentares mais sedimentadas. O entendimento passa pela aceitação de que somos corresponsáveis e também agentes dessa cadeia (produção - consumo).

Cada vez mais, se alimentar é um ato político (PORTILHO; CASTAÑEDA E CASTRO, 2010). Político porque não vivemos isolados, os papéis de produtores e consumidores estão fortemente entrelaçados, mas é preciso que se estabeleça uma relação de parceria solidária, para não alimentarmos um ciclo vicioso de monocultura, sem esquecer que neste processo a biodiversidade é devastada.

Quando falamos de biodiversidade real, estamos nos referindo aquela que está presente no dia a dia, no prato, na mente das pessoas. Atualmente as Plantas Alimentícias não convencionais (PANC) são as plantas que normalmente não entendemos como potenciais alimentos, desde aquelas que não cultivamos, os matos, as ervas daninhas, espontâneas e ruderais, como também aquelas em que o uso desta se dá de forma não convencional (como o uso da casca da banana verde), abrangendo certas plantas, frutas nativas, raízes, sementes. Muito bem descritas no relevante trabalho do professor Kinupp, (2014, p. 14), as PANC são

[...] plantas que possuem uma ou mais das categorias de uso alimentício citada(s), mesmo que não sejam comuns, não sejam corriqueiras, não sejam do dia a dia da grande maioria da população de uma região, país ou mesmo o planeta, já que temos atualmente uma alimentação básica muito homogênea, monótona e globalizada.

Estas plantas podem representar autonomia, tanto para produtores, agricultores familiares como para consumidores. Por serem de fácil cultivo e manejo, não necessitam de agrotóxicos e nem de muitas condições para o plantio, são resistentes a falta de água, a competição por espaços, além de terem uma condição nutricional bem interessante e representarem de forma efetiva a diversificação na mesa, assim como a preservação da biodiversidade, tanto das espécies como também do conhecimento (ERICE, 2011).

Se formos pensar para além da alimentação imediata, as PANC são fundamentais para a construção de um sistema mais complexo e completo de benefícios para a agricultura, cobertura do solo, nutrientes disponíveis através da adubação verde, microrrelações como atrair insetos, descompactar o solo, que podem promover um repensar sobre a nossa agricultura, tão dependente de insumos externos, seja de sementes das grandes empresas, de orientação técnica, de adubos, de maquinários (BREDARIOL, 2015).

Desaprendemos a ler e interpretar as plantas e esse saber foi perdendo o valor. Durante anos ao longo da história humana, acumulamos um rico e diversificado conhecimento de manejo e uso do solo, das diversas variedades de plantas e seus usos, um conhecimento que vem desde a época dos indígenas, passando pelo tempo dos agricultores camponeses, exemplos disso são a maneira de conservar sementes, utilizar as fases da lua, compreender o que dizem as plantas indicadoras. Neste ínterim, as PANC não só nos fazem repensar a alimentação, as escolhas alimentares ou a agricultura como também que tipo de conhecimento, de educação estamos valorizando nas escolas, academias, famílias. Em um desabafo importante, Kinupp, (2014, p. 13) traz a tona o nosso ***analfabetismo botânico*** e o

quanto esse desconhecimento interfere na economia, na sociedade, no desmatamento, na agricultura, na saúde individual e pública.

Partindo do princípio que o conhecido pode ser valorizado e em um outro extremo a invisibilidade é simplesmente arrancada, aquilo que é considerado mato é por vezes suprimido do jardim, das hortas e das lavouras. É também difamado entre os companheiros de trabalho (outros agricultores), mas ninguém faria isso com um pé de alface, pois todos de uma forma geral entendem que a alface é uma salada, comida. Só que estamos fazendo isso com relação a nossa biodiversidade. Muitas PANC insistem em nos mostrar que mesmo em um ambiente inóspito como uma fresta de cimento, asfalto, telhado é possível haver comida, mas como muitos de nós ainda desconhecem nossas plantas, acabamos por acatar a mesmice e por vezes nos acomodamos e deixamos de ser curiosos e exploradores.

Para as PANC, não existe roça, lavoura, canteiro ou mesmo lugares específicos para cultivarmos. Qualquer cantinho representa uma potencialidade gigantesca de possibilidades. Não é preciso semear, regar, podar, ou adubar, não é necessário ser apenas no campo, na cidade. Elas dão exemplo de abundância e resistência, revelando que alimentos frescos estão mais próximos de nós do que imaginamos.

Com todo esse potencial, estudar esse tema é promover a multiplicação de um recurso que além de espontâneo e muito rústico, apresenta uma capacidade enorme de transformação na sociedade, tanto pelo resgate que pode fazer de alimentos que antes eram corriqueiros, resgate cultural, quanto o papel de conservação e isso é uma necessidade nos dias atuais.

Explorando um pouco mais a ideia, o fator nutricional não pode ser deixado de lado. Em muitos aspectos, as PANC revelam um alto valor nutritivo se comparado com outras hortaliças convencionais: por exemplo, 100g da farinha de ora-pro-nóbis contém 28,99g de proteína (ALMEIDA et al, 2014) ao passo que 100g de feijão preto cozido contém 4,5g e 100g de uma sobrecoxa de frango com pele assada tem aproximadamente 28,7g de proteína (TACO, 2011), o que lhe confere o nome de carne dos pobres. Na tabela 1, alguns dados fornecem uma comparação mais ilustrativa dessas características.

Tabela 1: Comparativo das propriedades de algumas verduras convencionais e PANC.

Verduras em comparação (cruas)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina C (mg)
<i>Verduras convencionais</i>					
Alface	2,4	1,7	28	0,6	21,4
Couve manteiga	4,3	2,9	131	0,5	96,7
Espinafre	2,6	2,0	98	0,4	2,4
Mostarda folha	3,2	2,1	68	1,1	38,6
<i>Verduras PANC</i>					
Serralha	4,9	2,7	126	1,3	1,5
Taioba	5,4	2,9	141	1,9	17,9
Farinha de ora-pro-nóbis	29,53	28,99	448,6	6,85	14,40

Fonte: Elaborada pelo autor.²

Rusticidade, produção vigorosa, fator nutricional, diversidade, múltiplos usos são apenas alguns adjetivos para essas plantas que não podemos mais ignorar. Elas representam muito mais do que o alimento que podemos colocar no prato. Nas palavras de Barros et al, (2016, p. 281) “a importância das PANCS está nas possibilidades de enriquecimento dos agroecossistemas e no potencial econômico em empreendimentos da agricultura familiar e diversificação de renda, fatores essenciais em projetos de desenvolvimento rural sustentável”. Portanto, entender o processo social, econômico e político por que passa a alimentação e estimular os estudos sobre o potencial das PANC é promover um desenvolvimento rural com sustentabilidade.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa está fundamentada numa abordagem qualitativa, pois compreender as escolhas alimentares das pessoas vai além de quantificar dados, prestando atenção aos processos que perpassam essa ação, como descrito por Minayo:

[...] a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, [...] com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos fenômenos, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (2002, p. 21-22)

²Com base em pesquisas na Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO) 2011 e no trabalho de Almeida et al. 2014.

O estudo foi realizado em campo e baseado na pesquisa-ação, que na visão de Bertolin; Zwick e Boas (2011) é uma metodologia que prioriza o envolvimento social, onde se procura não distanciar o objeto de estudo e sim integrá-lo como parte do conhecimento. A busca é a da transformação social, assim como a emancipação de seus atores.

A pesquisa se baseou em três oficinas práticas chamadas de “Oficina Gastronômica As PANC na alimentação”, (ver anexo 1) em parceria com o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha (STRSAP), utilizando seu espaço físico. O local foi escolhido como estratégia para envolver os agricultores e os consumidores em geral, pois duas feiras semanais acontecem no pátio dessa instituição.

Tendo em vista que na pesquisa-ação a relação de sujeito é ressignificada, a presente pesquisa envolveu todos os atores que se alimentam e se preocupam com o que comem, desde os consumidores até os agricultores. Todos que se inscreveram, dentro do prazo estipulado, puderam participar de uma oficina.

Todo este processo teve início há quase um ano atrás, quando começamos a divulgar o tema das PANC no município através da rádio da cidade, aos agricultores na feira e em conversas com os colegas de graduação do curso de Bacharelado em Desenvolvimento Rural (PLAGEDER), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) no Polo Universitário da Universidade Aberta do Brasil (UAB). Nessa primeira fase exploratória, percebemos que o desconhecimento sobre essas plantas, as PANC, gerava muito receio e insegurança para sua preparação e consumo. Desta forma, o seguinte passo da pesquisa se configurou na elaboração de uma oficina gastronômica, que procurou explorar o tema da alimentação e investigar as escolhas alimentares entre os interessados no assunto, assim como sanar as dúvidas referentes ao preparo e consumo das PANC.

Sendo assim, a proposta das oficinas teve a intenção de promover uma interação sobre o tema que oportunizasse a troca de saberes e que também fosse fonte de investigação sobre as escolhas alimentares. Nesta linha, a pesquisa-ação apresentada por Bertolin; Zwick e Boas:

[...] assenta-se no diálogo e negociação, exigindo envolvimento, motivação, disciplina e aprendizado voltado para a construção coletiva do conhecimento. Tal construção enseja a participação como outra categoria importante no processo da pesquisa-ação, uma vez que é por meio dela que o conhecimento é compartilhado, construído e reconstruído. (2011, p.9)

Para a geração de dados, realizou-se um questionário aberto (ver anexo 2), um diário de campo e entrevistas semiestruturadas (ver anexo 3). Os questionários abertos, aplicados

aos participantes no momento inicial de cada oficina, tinham o objetivo de auxiliar a compreender as principais escolhas alimentares desse público interessado no tema das PANC na alimentação. O diário de campo, escrito por nós de forma sistemática após cada oficina, tentou registrar os momentos vividos, vistos, observados e sentidos durante a oficina, dividindo os eventos em observações mais práticas, acontecimentos, falas e impressões mais sensíveis sobre estas vivências. E por fim, as entrevistas semiestruturadas em grupo, realizadas mais de dois meses após as oficinas, buscaram dimensionar as transformações das PANC na alimentação dos participantes que frequentaram as oficinas e que aceitaram o convite de retornar e compartilhar suas experiências com o grupo.

Foram realizadas três oficinas. Todas em parceria com o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha (STRSAP). As inscrições, que foram realizadas por uma funcionária da instituição, podiam ser feitas pelo telefone deixando dados como nome, localidade de residência, telefone e profissão, sem custo e por ordem de chamada. Para cada oficina foram reservadas apenas 10 vagas e uma mesma pessoa não poderia realizar duas vezes a oficina. A divulgação aconteceu na rádio³, no programa do sindicato, onde lançamos a proposta e os diretores do STRSAP iam fazendo lembretes e chamadas. Também convidamos pessoalmente os feirantes da AGRISAP⁴ e fizemos chamadas pelo facebook⁵. O tempo dedicado para a divulgação foi em torno de dois meses. Passado este prazo, confirmamos a inscrição por meio de ligação.

As oficinas contaram com a participação de 24 interessados e envolveu refletir de forma crítica sobre a alimentação. Sua origem, aspectos culturais, históricos e o porquê de estudarmos as PANC; identificar algumas dessas plantas⁶, entre elas a ora-pro-nóbis, o cará-do-ar, a tansagem, o picão preto, a beldroega, o beldroegão, a folha da batata doce, o caruru, a taioba, a hibisqueira entre outras e também a maneira de usá-las e por fim, colocar em prática os conhecimentos preparando um prato com as PANC. Julgamos necessário ir além de apresentar plantas e dizer que são comestíveis. Seria mais relevante mostrar passo a passo o

3 A rádio do município, é o principal meio de informações dos agricultores. Por este motivo, o STRSAP tem um programa três vezes por semana onde passa as principais informações, avisos, convites para os associados da Instituição.

4 AGRISAP é o nome da feira dos agricultores familiares do município realizada duas vezes por semana no pátio do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha.

5 O Facebook é uma rede social virtual. A escolha por este espaço de divulgação se deve ao fato de muitos consumidores do município estarem presentes e participarem de grupos, onde a divulgação atinge de forma muito eficaz essas pessoas.

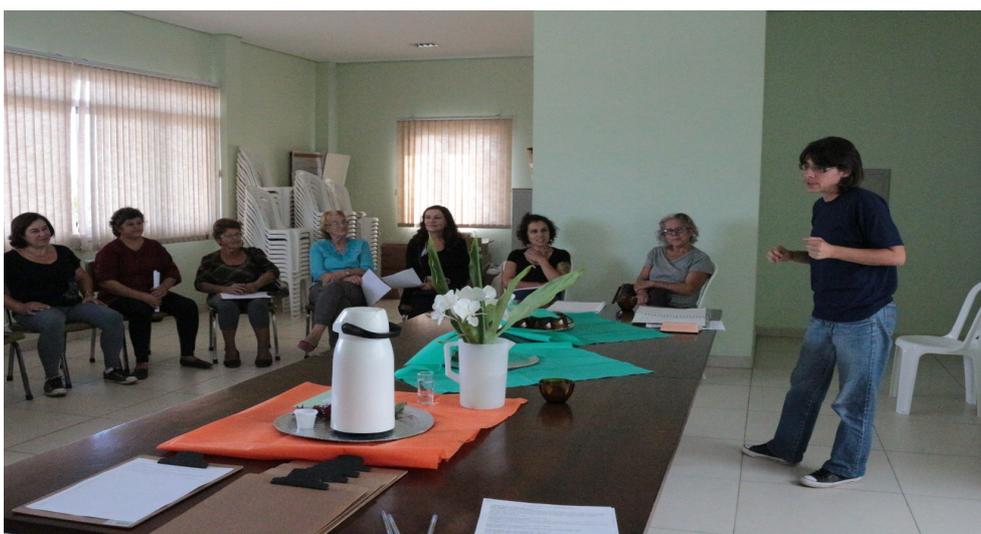
6 Ver anexo 4, este contém fichas de algumas PANC com informações medicinais e dicas de uso.

preparo das PANC para a alimentação, ou seja, fazermos esse processo juntos na prática. Por este motivo as oficinas tinham o foco de se expressarem como experiências gastronômicas.

Antes das oficinas e para poder compreender o potencial transformador das PANC nas escolhas alimentares em SAP, procedemos à aplicação dos questionários. Assim que os participantes iam chegando, nos apresentávamos e os convidávamos a responder os questionários, procurando não interferir, deixando ampla liberdade de interpretação das questões. Também esclarecíamos que não existiam respostas certas ou erradas e que não era preciso colocar o nome. As orientações foram que se tratava de uma pesquisa para um trabalho de conclusão de curso (TCC) e que era optativo responder ao questionário.

Na primeira parte da oficina, procuramos fazer provocações para envolver os participantes a partir de suas experiências e interesses, conectando os temas e relacionando-os às escolhas alimentares. Na imagem 1, no STRSAP, fizemos uma contextualização histórica. Na imagem 2, em uma outra sala do STRSAP, discutimos sobre os hábitos alimentares atuais. E na imagem 3, propondo uma reflexão e resgate sobre temas como alimento, cultura, agricultura, indústrias farmacêuticas, de alimentos, de agrotóxicos e as PANC. Toda essa introdução demorou em torno de quarenta e cinco minutos. Este primeiro momento foi feito em uma sala com cadeiras organizadas em círculo e com uma mesa onde estava disponível um chá PANC de hibisqueira⁷ (ver anexo 4).

Figura 1: Primeira parte da oficina, turma 1. Contextualização histórica. Local: sala STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

⁷Ver anexo 4.

Figura 2: Primeira parte da oficina, turma 2. Refletindo sobre a alimentação atual. Local: salão STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 3: Primeira parte da oficina, turma 3. Revendo conceitos. Local: sala STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Passada esta primeira fase, os participantes foram convidados a se deslocarem para outra sala, já decorada e organizada com plantas e fichas com dados nutricionais, medicinais, usos, nome científico de algumas PANC, conforme mostrado nas figuras 4, 5 e 6 (ver anexo 4).

Figura 4: Plantas PANC para identificação. Local: salão STRSAP



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

A ideia era que a própria sala despertasse curiosidade e, interesse, e que as pessoas pudessem circular por ela de forma autônoma. Passado alguns minutos reunimos o grupo e fomos conversando sobre as plantas, falando de curiosidades, dicas culinárias, efeitos nutricionais e medicinais além, é claro, de ir experimentando algumas plantas quando possível, como podemos ver nas figuras 7 e 8.

Esta segunda parte levou aproximadamente uma hora e se encerrou com um lanche pronto feito com PANC.

Figura 5: PANC para a identificação com fichas descritivas. Local: salão STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 6: PANC em vaso e as fichas com dados nutricionais e medicinais para identificação e reconhecimento. Local: salão do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 7: Segundo momento da oficina, turma 1. Identificando, reconhecendo e provando as PANC. Local: salão do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 8: Segunda parte da oficina, turma 2. Dialogando sobre as propriedades e reconhecendo as plantas do quintal. Local: salão do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Cada oficina teve um lanche diferente: o primeiro foi pão, saladas PANC e PANCane⁸, (figura 9), o segundo foi PANCquecas⁹ doces e salgadas e o terceiro foi pizza doce e salgada.

Figura 9: Hora do lanche PANC. Momento para degustar e opinar sobre pratos com as PANC. Local: salão do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Após o lanche, demos início ao momento gastronômico prático, ou seja, preparar um prato coletivamente com as PANC. Iniciamos com a distribuição de tarefas, que consistiam em lavar as diversas PANC a serem usadas no prato, tirar as folhas da ora-pro-nóbis, picar os temperos e, ovos, ralar queijo e, carás-do-ar, e refogar as PANC que não podemos comer cruas, tudo isto sempre dialogando quanto ao que iríamos processar. Nas oficinas fizemos pastéis de forno, pizzas e também rocambole salgado, como podemos ver nas figuras 10, 11 e 12, onde os recheios eram à base de PANC refogadas misturadas com queijo, ovos cozidos, ricota e temperos. A ênfase neste momento foi na forma como podemos inserir as PANC em

⁸ O neologismo dos nomes são criações das autoras para realçar as PANC em pratos já conhecidos, como a maionese e as panquecas. A proposta visava inserir de forma divertida a ideia das PANC no linguajar, na memória, seja a auditiva, seja a visual.

⁹ PANCquecas são panquecas que contém PANC em sua fabricação, na massa (ora-pro-nóbis) e recheio (casca de banana verde).

receitas já realizadas no dia a dia, enriquecendo as comidas presentes na rotina alimentar dos participantes.

Com o prato já pronto, feito a muitas mãos, passamos a degustação (figura 13 e 14), além de provarmos uma bebida fermentada natural feita com PANC, ampliando assim o potencial de uso dessas plantas.

Figura 10: Momento gastronômico: como preparar as PANC. Local: sala do churrasco do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 11: Momento gastronômico: como processar as PANC. Diferença entre o que pode ser usado cru e o que deve ser cozido. Local: cozinha do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 12: Momento gastronômico: divisão de tarefas. Participantes colaborando no prato coletivo e contato de perto com as PANC. Local: sala do churrasco do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 13: Momento da degustação do prato coletivo. Provando o pastel de PANC e brindando com frisante PANC. Local: cozinha do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Figura 14: Degustação de pratos feito a muitas mãos e repleto de PANC. A esquerda as pizzas e a direita o rocambole, ambos acompanhados de suco e frisante PANC. Local: cozinha do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Após as oficinas, mantivemos contato com o grupo, ou parte dele, através de um grupo no whatsapp¹⁰, que serviria para convidá-los para a realização das entrevistas e também para a criação de uma revista através do “Desafio PANC¹¹”. Com o uso dessa ferramenta, conseguimos manter o grupo motivado, propor desafios, trocar dicas culinárias, receber as receitas e também as fotos (material base para a construção da revista). Ao marcar as entrevistas com o grupo, oitenta e um dias depois das oficinas, resolvemos fazer um grande

10 A ferramenta whatsapp funciona como um serviço de mensagens instantâneas via internet e possibilita também criarmos grupos e adicionar pessoas para compartilhar informações, dicas, receitas, imagens, áudios.

11 O Desafio PANC foi criado pelas autoras para motivar os participantes das oficinas a criarem ou adaptarem uma receita onde parte dos ingredientes sejam as PANC. Através da parceria com o STRSAP, que custeou os insumos para as oficinas e emprestou as instalações, a revista foi escrita pelas autoras e os participantes e diagramada e impressa pelo sindicato.

PANCnique¹², ao invés de fazermos apenas uma reunião mais formal que incluía em uma reunião só, todos os participantes das três oficinas. Desta maneira, convidamos o grupo para as entrevistas do TCC e para a troca de experiências sobre como foram as escolhas alimentares depois das oficinas com as PANC, como nas figuras 15 e 16. Pedimos a confirmação dos participantes para levar os Termos de Consentimentos Livres e Esclarecidos (TCLE)¹³, (ver anexo 5) e muitos até entraram em contato para solicitar levar mais pessoas que se interessaram por este movimento sobre as PANC.

No dia marcado, organizamos o espaço do STRSAP em uma roda, preparamos os TCLE e a câmera para as fotografias. As respostas seriam registradas através de diário de campo. Inicialmente nos apresentamos, esclarecendo os detalhes sobre a pesquisa, questionando sobre a autorização quanto as imagens e detalhes sobre o TCLE.

Figura 15: Entrevistas em grupo e assinatura do TCLE. As diversas participantes das oficinas, finalmente se conhecendo. Local: sala do churrasco do STRSAP.



As entrevistas foram feitas em grupo, para que as respostas, dúvidas e questionamentos de uma pessoa, pudessem servir para as outras, estimulando, respondendo e instigando. Ao registrar os momentos em diário de campo ou com pequenas anotações, priorizamos a troca e o se fazer presente, com participação efetiva.

12 O PANCnique foi uma criação das autoras, que em função das receitas compartilhadas para a revista, as pessoas se ofereceram para compartilhar no dia das entrevistas seus pratos elaborados com PANC. Então a ideia era de fazermos um grande piquenique com pratos elaborados com PANC, ou seja, um PANCnique.

13 Este termo representa um contrato entre as pesquisadoras e os participantes da pesquisa, onde o principal acordo é deixar claro a privacidade, o direito a participação de livre e espontânea vontade e o uso coerente dos dados de acordo com a proposta. Representa a parte ética na pesquisa.

Figura 16: PANCnique, confraternização pós entrevistas, cada participante trouxe um prato ou bebida com PANC para colaborar. Mesa farta e colorida. Pratos e PANC: 1- torradas com pão caseiro com ora-pro-nóbis, ricota, molho de butiá e tempero verde; 2- brigadeiro e beijinho de banana verde; 3- bolo salgado de abóbora com as flores macho; 4- bolo doce de cacau com cobertura de café e banana verde; 5- enroladinhos de flores PANC e molho de goiaba salgado; 6- panquecas de folha da batata-doce recheadas de chimia de goiaba; 7- mousse de erva mate; 8- charque da casca da banana verde; 9- bolinho de frango com ora-pro-nóbis; 10- frisanse de picão preto e anis e 11- suco da bananinha do mato ou gravatá. Local: cozinha do STRSAP.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

Para a interpretação ampla dos resultados da pesquisa, optou-se pela análise do conteúdo, que nos faz entender o processo que influencia nas escolhas alimentares, através de como cada ator expressa e justifica seus desejos e posturas. Faz parte de uma análise para além do que está escrito, é preciso reinterpretar os conceitos para o devido aprofundamento no entendimento dos dados (MORAES, 1999).

Em se tratando dos aspectos éticos, antes de cada oficina foi esclarecido o objetivo acadêmico da pesquisa. Da mesma forma, antes das entrevistas, se fez uso do TCLE para dirimir dúvidas, assim como em cada procedimento foram informados os objetivos da proposta, respeitando a posição de cada um, sua individualidade e escolhas. A pesquisa necessita de atores conscientes e com noção bem clara da proposta de estudo, assim como oferece respeito, privacidade (em relação aos dados) e esclarecimentos.

3.1 Análise dos dados: O INÍCIO DE TUDO, as PANC, as oficinas, a pesquisa e seus resultados

Ao entrar em contato com as PANC, eu me transformei. Foi muito motivante descobrir que existem plantas com mais de uma utilidade, que são muito rústicas, espontâneas e riquíssimas em valores medicinais e nutritivos. Mais ainda, foi descobrir que elas têm uma grande função no meio ambiente, através de suas raízes, suas flores, que indicam o tipo de solo, que funcionam como adubação verde. Tudo isso foi imensamente motivador, e me fez mergulhar neste mundo e testar o quanto é possível inserir de modo concreto essas plantas no dia a dia. Passei então a deixá-las crescer na horta e lavoura, identificá-las, testar receitas, cozinhar com estas plantas, inseri-las no cardápio, testando o meu paladar e o da família. Neste ponto percebi que o foco desta pesquisa para o TCC, deveria passar por este decurso, de conhecer essas plantas e acompanhar o processo delas se transformando em comida. Por esta razão as oficinas gastronômicas foram a ferramenta que, ao meu ver, gerariam um impacto visual, sensitivo e incontestável. Me aproveitei desse aspecto conector da comida, que além de uma necessidade fisiológica, é social, aproxima as pessoas, gera e desperta lembranças, momentos marcantes, fases de vida, crenças, tradições para trazer a tona uma reflexão.

A medida que fui estudando essas plantas, muita coisa foi sendo repensada, como o tipo de alimentação, o modo de preparar os alimentos, o cozinhar, como combinar os ingredientes, que combinações fazer para aproveitar as potencialidades de cada planta, seus nutrientes, como fazer substituições, adaptar receitas. O meu paladar e o da família foi se transformando, assim como nossos hábitos. Por exemplo, deixamos de comer pão pela manhã, as frutas que consumíamos se tornaram somente as da estação e o que tínhamos na propriedade, sucos e fermentados foram ganhando força. Nossa horta parou de exigir tanta manutenção ao entendermos que o que nascia era alimento e não mais inço. Capinar se tornou uma tarefa não mais praticada, agora as plantas que vinham eram fonte de estudo, pois percebíamos e acreditávamos que elas eram uma medida da fertilidade do solo, assim como indicavam excesso ou falta de alguns nutrientes.

No momento que entrava neste universo que é a alimentação, as oficinas iam ocorrendo, e as falas, conversas, retornos após as oficinas, ligações, iam desenhando um cenário que também não tinha sido planejado por mim. Como estudante de uma graduação ligada a um papel administrativo, a transformação que esperava ocorrer era de aspectos

macro, como por exemplo, a exigência dos consumidores de agregarem na feira essas plantas, ou até na ousadia de um agricultor trazer para a comercialização molhos de PANC, mas não foi isso que ocorreu. A medida que os participantes foram mergulhando no mundo das PANC, mais eles, e também eu, fomos percebendo a importância da pequena ação, do valor que tem um grupo que incentiva, que apoia e que valoriza certos conhecimentos, como uma propriedade medicinal ou nutracêutica que não é divulgada em grandes mídias. Através das oficinas, as pessoas se conectaram e perceberam o quanto de interesses comuns elas tinham e o quanto estava difícil seguir por um caminho de forma isolada e sozinhas. E com estas vivências, descobri em mim também habilidades e inspirações que nem imaginava que existiam, assim como um potencial. Certos desafios foram surgindo, como cozinhar para cinquenta pessoas em um aniversário, sendo que o foco principal era a utilização de cinquenta variedades de PANC. Essa oportunidade, provou a mim mesma e a todos que participaram desta janta, pois ela estava completa e repleta de PANC, desde o prato principal, saladas, sobremesas e bebidas, incluindo uma cerveja de carqueja e frisanter¹⁴ de ervas e frutas, que estas plantas podem sim, serem incluídas de forma prática e eficiente na alimentação diária.

Partindo deste ponto de vista, percebi de forma mais forte e consistente que a transformação que as PANC estavam promovendo não era em relação ao macro-ambiente ou perceptível de maneira quantitativa, mas sim em uma dimensão micro, a nível pessoal, de escolha pessoal, mas isso foi ao encontro do que já pensava e fazia. A medida que as pessoas se transformam, elas começam a transformar o seu mundo e assim contagiar as pessoas ao seu redor. Fazendo um paralelo entre as PANC e os vírus, pois ambas são por vezes invisíveis, resistentes e geram grandes transformações, estas são sorrateiramente difundidos passando de pessoa a pessoa, iniciando localmente, primeiro na família, depois com os amigos, comunidade, município e assim por diante. A principal ideia, é que a transformação será sempre pessoal, mas pode gerar grandes movimentos, mudanças e assim como as doenças, nos fazem mudar os hábitos, repensar atitudes, conceitos, ideias e até conhecimentos em relação ao assunto.

A transformação promovida pelas PANC estudada neste trabalho, está refletida nas ações e posturas pessoais. Este movimento não é homogêneo, e é realizado por pessoas que se desacomodaram, que ganharam força e empoderamento, a medida que encontraram um grupo

14 Frisante é uma bebida fermentada de ervas e ou frutas, sozinhas ou combinadas, que fica gasosa como um refrigerante, mas na sua fabricação é usado apenas ingredientes orgânicos como açúcar mascavo, limão e o chá de ervas ou suco das frutas.

de apoio para fazer diferente, que ousaram repensar sua alimentação, suas escolhas diante a compra e “financiamento” de alimentos, seus conhecimentos de saúde e doença, sua visão diante das plantas e valoração de aprendizados, o que é realmente importante saber.

Diante do exposto, optei por organizar os dados para proceder a análise da seguinte maneira: são três eixos, organizados a partir dos dados levantados, cada um representado por uma frase escrita nos questionários pelos participantes, que traduzem um aspecto relevante para os resultados. O primeiro denominado ***O que escolhemos: “evitar alimentos ultraprocessados e tentar comer ao máximo em casa”***, é uma reflexão acerca das principais escolhas alimentares no município e se refere a importância das mulheres no cuidado com a família, principalmente em relação a alimentação, o que é levado para a mesa e para dentro da casa, de onde vem a comida servida para a família. O segundo se refere ao tema saúde e esta condiz com a ligação entre a alimentação e as PANC. Com o título ***O que buscamos: “é aquela (refeição) que vem sem agrotóxicos”***, aborda as relações entre a alimentação e a saúde, a preocupação dos participantes com as questões medicinais referente as PANC e aos alimentos. A última parte da análise se intitula ***O que legamos: “comer devagar, sem preocupação”*** e enfoca a importância da educação no processo de construção de uma reflexão acerca da alimentação, ou seja, partindo desta experiência com as PANC, a alimentação e as escolhas alimentares passaram a ter um outro significado no dia a dia destas pessoas. A reflexão vem sempre acompanhada de muitas falas dos participantes (sempre entre aspas) que dão origem e subsídios para as análises.

4 RESULTADOS

4.1 O QUE ESCOLHEMOS: “Evitar alimentos ultraprocessados e tentar comer ao máximo em casa”¹⁵

Os dados aqui apresentados e discutidos, não representam a realidade do município e nem visam determinar como as pessoas de Santo Antônio da Patrulha se alimentam, mas sim são um recorte, focado em um grupo pequeno de pessoas que se sentiram atraídas pelas propostas das oficinas, tema da alimentação e das PANC.

¹⁵ Frase escrita por uma participante da oficina no questionário, em resposta a questão do que seria uma refeição equilibrada, gostosa e saudável.

O título que encabeça esse capítulo, foi escrito por uma mulher, mãe e se refere a uma postura política de cuidado com a sua saúde e família. Ele representa a preocupação e a ação, mesmo que solitária, das muitas mulheres que participaram das oficinas, dos PANCnques, na busca de aprender a lidar melhor com o tema da alimentação saudável e de parcerias (oportunidades de diálogos e trocas de saberes). Assim como, representa a síntese das principais escolhas alimentares deste grupo seletivo de participantes, que escolhem cozinhar e por comer prioritariamente em casa, motivo também por que buscaram as oficinas.

Estas, contaram com 83% de participação de mulheres. São mães, professoras aposentadas, donas de casa, atletas, agricultoras e preocupadas com a alimentação e que cozinham regularmente para si e sua família. Esse grupo, composto por uma maioria de mulheres, que moram predominantemente no meio urbano, são consumidores das feiras municipais, priorizam fazer as suas refeições em casa e valorizam a alimentação pois relacionam esta, ao cuidado com a saúde. Destas, 62% conheciam as PANC e seus aspectos nutricionais e medicinais foram o que mais chamaram a atenção delas. Com base nestes dados, podemos observar que as mulheres deste grupo (por serem mães e cozinhar com mais frequência) tem uma preocupação com a alimentação, sua qualidade, equilíbrio, procedência. É o cuidado de uma forma ampla com seu corpo e com a sua família, que as motiva a ir em busca de informações sobre o tema da alimentação. Vale mencionar que esses dados representam um recorte e de maneira nenhuma procura generalizar o papel da mulher ou definir as atividades que estas realizam.

Não é de hoje que a alimentação é uma questão central e tem grande impacto nas sociedades, uma vez que ela caracteriza e identifica políticas, investimentos e qualidade de vida (Barbosa, 2016). Para além desse contexto amplo, histórico, nas escolhas do dia a dia interferimos em temas globais como desmatamento, saúde pública, sucessão rural. É através daquilo que cozinhamos, que compramos na feira ou no supermercado e valorizamos como comida, que “[...] avaliações morais a meu respeito como cidadã, dona de casa e mãe de família sejam feitas, envolvendo um processo de responsabilização crescente sobre aquilo que comemos ou damos de comer” (BARBOSA, p. 97, 2016). Este aspecto, reflete o quanto uma atitude micro tem influência e potencial para gerar uma transformação social e econômica de grandes impactos. Muitas empresas de alimentos tratam a comida como meras mercadorias, sendo que o que vale é a exploração capitalista e a geração de lucro. A consequência disto, fica registrada nos diversos escândalos alimentares que vêm a tona. E aqueles que não são

expostos para a população? E o que mais não ficamos sabendo que está presente em nossos alimentos? Essas empresas têm um alto investimento em propaganda e marketing, mas divulgar alimentos espontâneos, rústicos, nutritivos e acessíveis a qualquer pessoa, não interessa e nem movimenta o mercado, que vende desde a semente, o adubo, a ferramenta, o maquinário, a armazenagem, o transporte, o processamento, embalagem, gôndola de grandes redes de distribuição, para expor de forma sucinta o caminho e as muitas mãos e investimentos que rendem milhões para os impérios alimentares.

Quando percebemos que uma planta antes não valorizada pode ter uma outra importância, um mundo se revela e com ele reflexões sobre o quanto a alimentação é um processo social, histórico e construído ao longo dos anos, com discursos que classificam os alimentos em comestíveis ou não (MACIEL, 2001). Ao provar um pastel PANC feito coletivamente e com caruru (anexo 4), uma participante declarou que “[...] antes apenas meus porcos comiam caruru, agora eu vou dividir com eles!” Este repensar, somado ao poder das mães, mulheres, professoras, que estão mais envolvidas com as rotinas de compras e cozinha (neste estudo, elas representam mais de 80%), representam uma grande oportunidade de inovação, uma vez que são elas que levam para a mesa aquilo que consideram alimento, construindo o paladar, fazendo diferente do senso comum ou não, ousando ou não e certamente influenciando as futuras escolhas alimentares dos seus filhos e dependentes. Atitudes como as que participante L. A. declarou no questionário, sobre a questão de quais alimentos estão presentes na sua mesa, o fato de não fazer compras em supermercados e adquirir alimentos de produtores locais, assim como processar seus alimentos em casa, representa um papel além da saúde, que envolve uma postura política e também de educação.

Nesta linha, em muitos momentos durante a oficina, ouvimos relatos da solidão sentida por muitas mulheres na busca por uma alimentação mais saudável, como este depoimento, “[...] lá em casa eu sou sozinha, eles me chamam de louca por querer aprender a comer mato”. Esta ideia se refere a muitas variáveis, seja com a inserção de mais verduras nas refeições, seja por utilizar grãos integrais nas receitas, vindo de um contexto social muitas vezes bem conservador e até tradicional. O município, vistos aos olhos de quem se inseriu nele a apenas quatro anos, traduz, a partir da convivência com seus moradores, diversos aspectos muito conservadores. Um desses é a alimentação, como a combinação de arroz, carne, aipim e batata-doce, sem o uso habitual de verduras. A questão fundamental não envolve condenar ou aprovar as tradições alimentares dos moradores do município, e sim que

a medida que as novidades chegam, ou elas são recebidas de mente aberta ou são rejeitadas sem nenhum tipo de abertura, e isso gera um grande impacto para quem tem que fazer as compras, elaborar o cardápio e com base nesta pesquisa, percebemos que são as mulheres, em muitos casos, as responsáveis por essas tarefas e para além de uma atividade de rotina, básica e necessária, está envolvida uma responsabilidade e um valor para consigo mesmo, com a família, com a economia e o meio ambiente (PORTILHO; CASTAÑEDA E CASTRO, 2010) e é neste momento que a solidão, a falta de apoio, de ideias, de dicas, de oportunidade para pensar diferente pesa no lado da acomodação.

Nesse sentido, todo o movimento de oficinas, desafio PANC, PANCnique, constituiu um grupo, composto por uma maioria de mulheres, que trouxeram mais mulheres, amigas, conhecidas, professoras, mulheres envolvidas e interessadas em aprender mais sobre alimentação saudável, PANC, estilo de vida, como bem dito por uma participante: “[...] temos agora com quem falar, discutir, buscar conhecimento e eu quero mais oficinas, cursos, encontros, PANCniques, porque é muito bom compartilhar isso!” E esse grupo, tem estimulado e atuado como propulsor de práticas como o cozinhar em casa, o plantar e reconhecer as PANC do quintal, o não usar certos ingredientes devido a sua procedência, pintar ou não os cabelos, optar por cosméticos naturais, incentivo ao uso de ervas no tratamento e prevenção de doenças, conhecer e se envolver com os agricultores locais.

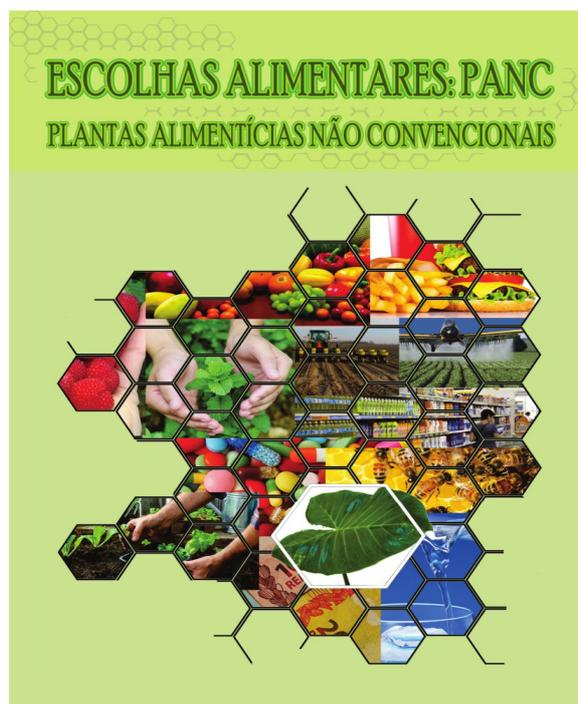
Seguindo a análise, Barbosa (2016) enfatiza que ao entendermos o comer como uma cadeia produtiva, percebemos suas facetas e nos damos conta do que é preciso para se fazer uma transformação e, os muitos aspectos descritos acima, estão presentes em cada mastigada. Ou seja, é inegável que as PANC são nutritivas, rústicas, espontâneas e disponíveis a quem entendê-las como comida e a quem ousar fazer “[...] de nossas escolhas e decisões como consumidores, de iniciativas pessoais como de pesquisadores, agricultores, *chefs* e empreendedores” (KINUPP, 2014) uma ação concreta. Dessa maneira, as oficinas serviram como gatilhos para um repensar, uma união e a formação de um grupo, que ficou completo no momento das entrevistas, onde os participantes das três oficinas estiveram juntos pela primeira vez. E os desabafos pronunciados eram sobre solidão e que as oficinas oportunizaram a união, como pronunciado por uma participante, que estava aos poucos transformando por extensão, outros membros da sua família,

[...] minha família é muito tradicional, e meu marido não me apoia muito nessas buscas. Acho importante saber o que podemos comer e temos espontâneo em casa.

Minhas irmãs ficam curiosas com o que eu faço, querem aprender comigo sobre essas novidades. (V.C., 2017)

A partir daí muitos desdobramentos aconteceram, como a formação de um grupo interessado em continuar essas discussões. O antigo grupo na ferramenta whatsapp, que serviu para manter conectado osicineiros para as entrevistas e o “Desafio PANC” agora migrou para um grupo denominado de “[Parceir@s PANC](#)¹⁶”, uma maneira de acabar com a solidão e o isolamento que muitas parceiras PANC sentiam. E após as oficinas para o TCC, realizamos também mais duas no município vizinho (Rolante), para um grupo de consumidores. Cozinhamos para um aniversário de cinquenta anos, pratos com PANC, desde alimentos quentes, sobremesas e bebidas, utilizando no mínimo cinquenta variedades diferentes de

Figura 17: Capa da Revista feita em parceria entre as autoras e o STRSAP, contando a experiência da pesquisa e contendo receitas dos participantes das oficinas.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

PANC. Promovemos uma “Caminhada PANCpedagógica”, ou seja, um passeio para a identificação das PANC em ambiente natural, relacionando temas como a agricultura, a permacultura e o cultivo de PANC. Ministramos uma oficina para a Diretoria do STRSAP e organizamos uma revista (figura 17 e apêndice) sobre as PANC, intitulada “Escolhas

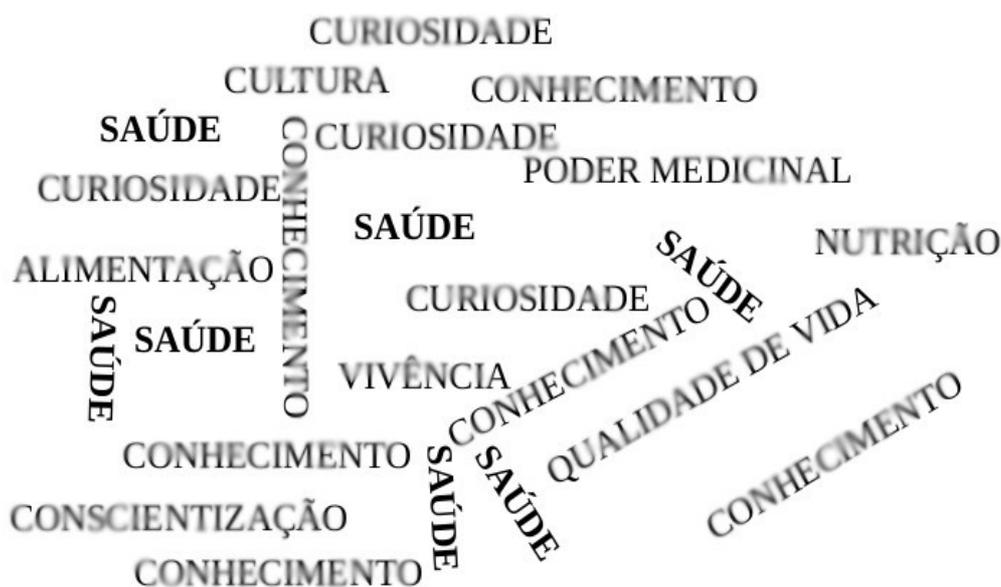
¹⁶ Inicialmente a ideia era de denominar o grupo como um grupo de consumidores, mas ao investigarmos mais sobre esse assunto, percebemos que para além de consumirmos, a medida que somos reflexivos nos tornamos “[parceir@s](#)” neste contínuo que é a produção e o consumo.

Alimentares: PANC Plantas Alimentícias Não Convencionais” e o seu lançamento, dentro de uma semana de atividades (ver anexo 6) voltadas ao tema da alimentação saudável no município. Tudo isso, foi estimulado e criado a partir de relatos como esses, da solidão, do isolamento e essas atividades proporcionaram uma conexão, uma visibilidade, uma oportunidade de desmistificar um tema amplo, complexo que são as escolhas alimentares.

4.2 O QUE BUSCAMOS: “É aquela (refeição) que vem sem agrotóxicos”

A preocupação com a saúde esta sempre na boca das pessoas, são muitas as doenças que nos acometem correntemente e são muitos também os remédios que curam uma doença e

Figura 18: Palavras pronunciadas pelos participantes no início das oficinas, seus objetivos. O maior interesse foi a busca pela saúde.



Fonte: acervo de pesquisa - (2017).

atingem, por efeito colateral, outra parte do organismo. É também presente no senso popular que a saúde entra pela boca, através daquilo que ingerimos. Não por acaso, 25% dos participantes das oficinas declararam que a sua preocupação maior era com a questão medicinal e de saúde, o que ficou expresso nas palavras¹⁷ pronunciadas no início da oficina gastronômica, onde foi provocado que cada participante expressasse uma palavra que resumia

¹⁷ Estas palavras foram dita no momento inicial da oficina como dinâmica de abertura e também estratégia de sondagem dos interesses dos participantes.

seus objetivos com a experiência, figura 18. Este tema, foi um dos principais interesses que conectou as escolhas alimentares dos participantes das oficinas as PANC. Suas diversas propriedades medicinais e nutritivas serviram de propulsores aos interesses dosicineiros.

A busca pela saúde, por viver mais e com mais qualidade, para muitos dos participantes foi o objetivo principal ao vivenciar as oficinas. Há um consenso de que somos constituído por aquilo que comemos e isso tem uma ligação direta com a saúde. Alimentos livres de agrotóxicos representam mais saúde, principalmente para o participante que declarou isso no questionário, o que nos leva de volta as potencialidades das PANC. Ao perceber que plantas nutritivas, medicinais, espontâneas e rústicas são comidas e que não precisam de insumos ou venenos para o seu cultivo, o interesse e a satisfação dos participantes corroboram o que Barbosa (2016, p. 99) afirma, “[...] Se sou o que como - isso engloba tudo acerca de mim mesmo: minha saúde, meu estado físico, minha identidade e a consciência que tenho de mim e do mundo à minha volta.”

Ao fazermos a conexão entre saúde, alimentação, cultivo de alimentos, bem-estar, qualidade de vida e escolhas, nos empoderamos diante de discursos que insistentemente criam dependências e compartimentalizam processos, que como já dito, são as estratégias dos Impérios Alimentares de Ploeg (2008). A medida que estudamos mais esse tema, percebemos o quanto “Estamos nos matando que nem um peixe, pela boca!”- frase pronunciada em diálogos durante as oficinas por um participante. Ao ingerirmos e digerirmos produtos alimentícios dos impérios alimentares, estamos compactuando com o ciclo alimento-industria-doença, se subjugando a uma escravidão de sentidos onde apenas comemos o que está nas propagandas e desprezamos aquilo que certos discursos classificam como “erva daninha”. O alimento tem tanto potencial de conectar pessoas, histórias, experiências, recordações, assim como pode nos constituir profundamente (BARBOSA, 2016). Então se alimentar de PANC pode ser associado a resgatar dentro de cada um a resistência, a rusticidade, a liberdade, o valor nutritivo e medicinal que essas “[...] embaixadoras do cosmo [...]” (BARBOSA, 2016, P. 99) podem nos legar, transformando nossas vidas, a cada escolha alimentar.

4.3 O QUE LEGAMOS: “Comer devagar, sem preocupação”

Ao valorizarmos apenas o que comemos e não como comemos e nem com quem, estamos deixando de ver outras facetas desse constructo social que é a alimentação. E isso é

questão de educação. Movimentos como o *Slow Foods (comida sem pressa)* que incentivam o ato de comer com prazer, tranquilidade, entendem que “[...] o consumo de alimentos se dá por meio do direito a desaceleração dos ritmos de vida, ao prazer pela degustação dos alimentos e ao convívio entre as pessoas” (MARTINS, OLIVEIRA E CUERVO, 2016, p. 233). Entender o alimento, dentro desta perspectiva, é compreender que a necessidade de calorias e nutrientes que devemos ingerir diariamente, também envolve e tem relação com a maneira que percebemos como fazer isso. Ao responder o questionário, um participante colocou que para ele uma refeição equilibrada, gostosa e saudável significava comer devagar e sem pressa, título deste capítulo, o que reflete para além do tipo de alimentos, e sim uma postura direcionada ao ser, estar e viver, um aspecto de transformação na relação alimento-ser humano.

Essa resposta, que não cita grupos alimentares e nem classifica um tipo ou um alimento específico, dá ênfase a uma postura que reforça a base da alimentação como escolha. Quem prioriza essa postura, principalmente nos dias tão corridos de atualmente, compactua deste movimento de pensar a alimentação como um processo educativo e não tão distraído.

Nesta linha, ao estudar que a alimentação também é um mercado lucrativo para diversas empresas e a mídia em associação a grupos poderosos de controle sobre o alimento, desde a produção, o processamento, a industrialização até a comercialização fazem parte daquilo que Ploeg (2008, p. 20) chama de *Impérios Alimentares*, ou seja “[...] um modo de ordenamento que tende a tornar-se dominante. [...] personificado por [...] grupos de agronegócio, grandes varejistas, mecanismos estatais mas também leis, modelos científicos, tecnologias, etc.” podemos desconfiar que estamos sendo convencidos e educados por modelos alimentares muitas vezes repassados de outros países, contextos e negando aquilo que é nativo. Dentro de uma das oficinas, um participante se impressionou com a quantidade de plantas que iríamos usar em um mesmo prato e também com a cor verde e escura dos pratos, “[...] nossa, tu vai usar tudo isso em um mesmo prato?”. A farinha branca, o açúcar branco são também representações daquilo que julgamos como puro. Ao passo que a farinha integral, composta por fibras, amido e diversas vitaminas, o açúcar mascavo e as PANC que podemos adicionar para tornar nossa receita mais nutritiva, nos fazem repensar o conceito de pureza, beleza, limpeza, pois os pratos feitos com PANC e alimentos integrais, ficam verdes, marrons, mais escuros e para muitos participantes, essas cores chocaram e geraram

desconfiança sobre a qualidade e o sabor dos preparados. São padrões sendo quebrados através das possibilidades de combinações entre as PANC e uma alimentação mais saudável.

Todo este movimento, legou e despertou muitas pessoas para certas conexões que antes não eram tão visíveis. Muitos não imaginavam a diferença que faziam ao comprar seus alimentos nas feiras da agricultura familiar, ou priorizar adquirir frutas da estação, ou consumir alimentos integrais, ou coletar PANC em seu quintal. Essas relações foram brevemente discutidas nas oficinas, mais muito mais questionadas e revisitadas no grupo via ferramenta de whatsapp, na entrevista e nos PANCniques e em outras atividades feitas pelo grupo. Os pedidos de mais oficinas, de mais encontros são para suprir um distanciamento que muitos sentem em relação a estes temas tão importantes, “[...] eu não tenho o dom de cozinhar, mas quero me alimentar com qualidade, a gente precisa de mais cursos, oficinas que nos ensine a cozinhar de forma prática e saudável”¹⁸, aliado a práticas simples, estimulantes e que proporcionam ao grupo que participa uma motivação e conexão com pessoas de interesses afins (oficina gastronômica).

Esse envolvimento ainda gerou outras consequências bem estimulantes, despertou em muitas mães, um forte propósito de passar esses conhecimentos aos seus filhos e proporcionar a futura geração mais saúde, nutrição, informação e interesse. Os dois relatos a seguir enfatizam isso, são retornos que foram falados na entrevista em grupo e corroborado pela coletividade como de importância fundamental, “[...] meu filho adorou o pastel de PANC, quero fazer em casa” e “[...] o (nome do filho), me viu cheia de picão nas calças e disse, mãe colhe e leva para as meninas!”, seguidamente, ouvimos relatos como estes, onde o convívio, o interesse e a movimentação da mãe em buscar, colher, fotografar essas plantas para aprender sobre as PANC, gera também nas crianças um interesse, um conhecimento e uma grande oportunidade para sairmos do convencional. Esse interesse, essa curiosidade, deve ser estimulada, cultivada, para não cair em analfabetismos da biodiversidade, de tudo aquilo que nos cerca e por vezes apenas julgamos como mato (KINUPP, 2014), assim como a atenção na hora de escolher o que comer, o que comprar na feira, com quem fazer as refeições ou seja dar o devido valor a essa necessidade que é sim transformadora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

¹⁸ Declaração da participante C. M..

Pensar a alimentação como uma manifestação política, é entender o potencial transformador econômico, ambiental e social que tem nossas escolhas alimentares. Ao adquirir um alimento de forma atenta e reflexiva, estamos incentivando, financiando e proporcionando oportunidades para um desenvolvimento rural sustentável, a partir da inserção de PANC na alimentação diária. Estas plantas, que por vezes são espontâneas, rústicas, não necessitam de insumos e nem de grandes cuidados para o cultivo, agregam diversidade e nutrição ao cardápio das famílias, além de proporcionarem economia financeira e também satisfação em colher um alimento fresco do quintal de casa. A partir desta pesquisa, percebemos que são as mulheres as responsáveis por cuidar da alimentação, assim como as que estão mais preocupadas com a saúde, qualidade do alimento, origem e também opções como as PANC. Só que estas mães, professoras aposentadas, agricultoras estavam muito desarticuladas e a medida que se conheceram através das oficinas gastronômicas, perceberam que tinham algo em comum, o interesse por uma alimentação saudável e por discussões a esse respeito. Após as entrevistas esse grupo se agregou cada vez mais e cresceu, formando hoje um grupo organizado e articulado que se reúne uma vez por mês em encontros e atividades sobre o assunto, superando e muito a proposta inicial deste estudo e evidenciando o potencial transformador das PANC nas escolhas alimentares presentes na vida cotidiana deste público tão diverso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Martha Elisa Ferreira De; JUNQUEIRA, Allana Maria Bernardes; SIMÃO, Anderson Assaid; CORRÊA, Angelita Duarte. **Revista Bioscience Journal**, v.30, n.1, p. 431-439. 2014. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/biosciencejournal/article/view/17555>> Acessado em: 11 fev. 2017.

BARBOSA, Livia. A ética e a estética na alimentação contemporânea. In. **Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias**. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016. p. 95-124.

BARROS, Ingrid Inchausti de. al. Do mato à mesa: o estudo e o uso das Pantas Alimentícias Não Convencionais. In. **Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias**. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016.

BERTOLIN, Rosangela Violetti; ZWICK, Elisa; BOAS, Ana Alice Vilas. **A Pesquisa-ação na Construção Social da Ação: Uma Abordagem Emancipatória**. EnEPQ, João Pessoa/PB. Nov. de 2011. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/EnEPQ407.pdf>> Acessado em: 25 de abril de 2017.

BREDARIOL, Lucas Rossetti. Levantamento e caracterização das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC'S) Espontâneas Presentes em um Sistema Agroflorestal no Município de Rio Claro – SP. **TCC**. (Curso de Ecologia). Rio Claro: Unesp, 2015. 44 p. Disponível em: <<https://regabrasil.files.wordpress.com/2013/12/tcclucasrossettibredariolfinal-pdf-corrigido.pdf>> Acessado em: 12 de ago. 2017.

COLLAÇO, Janine e MENASCHE, Renata. **Comer contemporâneo: e não é que comida continua boa para pensar?** Soc. e Cult., Goiânia, V. 18, N. 1, P. 5-11, jan. jun. 2015. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/gepac/arquivos/livros/2015comercontemporaneo-JanineeRenata.pdf>> Acessado em: 13 de abril 2017.

DAL SOGLIO, Fábio Kessler. A agricultura moderna e o mito da produtividade. In: DAL SOGLIO, Fábio Kessler; KUBO, Rumi Regina (org). **Desenvolvimento, agricultura e sustentabilidade**. Série Ensino, Aprendizagem e Tecnologias. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2016. p. 13-47.

DIAMOND, Jared M. **Armas, germes e aço: os destinos das sociedades humanas**. Rio de Janeiro: Record, 1997.

ERICE, Adriana Samper. Cultivo e comercialização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) em Porto Alegre, RS. **TCC** (Curso de Ciências Biológicas). Porto Alegre: UFRGS, 2011. 48 p. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/35330>> Acessado em: 12 de abril 2017.

KINUPP, Valdely Ferreira. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Porto Alegre, 2007. 562 p. Tese - (Doutorado em Fitotecnia), Faculdade Agronomia, Universidade federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12870>> Acessado em: 13 de abril, 2017.

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

MACIEL, Eunice. **Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?** Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. De 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ha/v7n16/v7n16a08.pdf>> Acessado em: 14 de abril de 2017.

MAIA, Cláudio Machado. Percepções que permeiam o conceito de agricultura familiar e a cronologia da luta pela sustentabilidade: panorama nacional e internacional. In: DAL SOGLIO, Fábio Kessler; KUBO, Rumi Regina (org). **Agricultura e sustentabilidade**.

Série EAD. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 75-95.

MARTINS, Mayara R., OLIVEIRA, Ana L. e CUERVO, Maria Rita M. O engajamento pela alimentação: experiências sobre o Slow Food Brasil. In: **Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias**. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016. p. 233-238.

MENASCHE, Renata. **Os grãos da discórdia e o risco à mesa: um estudo antropológico das representações sociais sobre cultivos e alimentos transgênicos no Rio Grande do Sul**. 2003. 279f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social. Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/3647>>. Acessado em: 15 set. 2017.

MINAYO, C. S. ; DESLANDES, S. F.; NETO, O. C. e GOMES, R. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002, 21 ed. Disponível em: <<http://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>> Acessado em: 28 de abril de 2017.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Disponível em: <http://cliente.argo.com.br/~mgos/analise_de_conteudo_moraes.html> Acessado em: 20 de jun. de 2017.

NEVES, Fabrício Monteiro. Notas sobre modernidade e progresso. In: ALMEIDA, Jalcione (org). **A modernização da agricultura**. Série EAD. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2011. p. 14-17.

PACÍFICO, Daniela A.. História da modernização da agricultura: um conto de muitas facetas. In: DAL SOGLIO, Fábio Kessler; KUBO, Rumi Regina (org). **Agricultura e sustentabilidade**. Série EAD. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p. 33- 46

PLOEG, J. D. van der. **Camponeses e impérios alimentares: lutas por autonomia e sustentabilidade na era da globalização**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008. 376 p.

PORTILHO, Fatima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. **A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade**. Ciência e saúde coletiva. Vol.16, no.1. Rio de Janeiro. Jan. 2011. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100014>> Acessado em: 21 de mar. 2017.

SANTILLI, Juliana. **O reconhecimento de comidas, saberes e práticas alimentares como patrimônio cultural imaterial**. Demetra: alimentação, nutrição e saúde. Vol. 10, nº. 3. 2015. Disponível em: <<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16054#.WdpiwLyalz0>> Acessado em: 08 de out. 2017.

TACO. **Tabela brasileira de composição de alimentos/NEPA-UNICAMP**. 4. ed. Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. Disponível em:

http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf. Acessado em: 25 fev. 2017.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 - Projeto oficinas gastronômicas as PANC na alimentação

OBJETIVO GERAL

Valorizar o uso das PANC na alimentação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Inovar o cardápio e descobrir novos sabores;
- Sugerir opções frente aos impérios alimentares Ploegnianos;
- Ressignificar a alimentação, as práticas agrícolas e estimular uma agricultura sustentável, tanto no meio rural como no urbano;
- Preservar a biodiversidade através do conhecimento,

SOBRE AS OFICINAS

OFICINA GASTRONÔMICA - AS PANC NA ALIMENTAÇÃO

Momentos da oficina:

- 1) Aplicação do questionário;
- 2) Introdução sobre o decorrer da oficina;
- 3) Apresentação do grupo (dinâmica);
- 4) História das PANC, da agricultura, contexto social, econômico e político;
- 5) Reconhecimento das PANC;
- 6) Lanchinho PANC;
- 7) Gastronomia, processo de transformação do alimento em comida;
- 8) Encerramento (avaliação do grupo quanto a atividade).

Temas abordados:

1)O que são as PANC?

- Definições sobre o tema;
- O que são as plantas alimentícias não-convencionais, sua origem, história e importância para a humanidade;
- O processo da agricultura, desde a sua origem, passando pela modernização e chegando aos dias atuais, onde a monocultura predominante na terra esta também nos pratos, um dos grandes desafios da alimentação.

2) Reconhecendo algumas PANC.

- Como reconhecer e diferenciar as PANC;
- Cultivando as PANC em casa e coletando na rua, cuidados e dicas de uso.

3) Cozinhando com as PANC.

- A versatilidade do uso das PANC no dia a dia;
- Enriquecendo nutricionalmente o cardápio, (re)descobrimdo sabores e revendo conceitos alimentares.

METODOLOGIA

Será realizado três oficinas com dez participantes cada uma. As inscrições serão realizadas no escritório do Sindicato Dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha. As vagas serão preenchidas por ordem de procura. Se esta exceder a quantidade de vagas, posteriormente poderá ser realizada mais oficinas. As oficinas serão divulgadas na rádio da cidade, pela internet e boca a boca.

A duração de cada oficina não excederá à 4h, de preferência utilizando um turno do dia (manhã, tarde, noite), o local será a sede do STRSAP, espaço com cozinha e suas devidas instalações.

Os materiais de cozinha, assim como as PANC utilizadas nas receitas será responsabilidade daicineira.

CRONOGRAMA DE AÇÕES

AÇÃO	COMO	QUANDO	VALORES/ DETALHES
------	------	--------	-------------------

Divulgação das oficinas no Facebook;	Postagem no Facebook divulgando as oficinas, esclarecendo os detalhes e citando vários conhecidos;	De 15/02 a 15/03.	R\$ 0,00	
Divulgação das oficinas na rádio;	Participar de 2 programas de rádio, divulgando as oficinas. No programa semanal do sindicato, pedir para os diretores participantes lembrarem dos detalhes, datas das oficinas;	De 15/02 a 15/03	R\$ 0,00	
Inscrições para as oficinas;	Os interessados, devem se dirigir para o escritório do STRSAP e conversar com as atendentes do balcão para realizar a sua inscrição, ou no polo universitário, deixando nome, telefone e localidade de residência.	De 15/03 a 01/04	0,00	
Oficina 1;	Os participantes devem chegar e se acomodarem em cadeiras ao redor de uma mesa que contém apenas um chá ou bebida diferenciada, com flores e outras ervas. Após uma introdução das intenções da oficina e as apresentações dos envolvidos, passa-se ao diálogo sobre os “matinhos” e também um resgate histórico da origem da agricultura chegando aos dias atuais. Na sequência a identificação das plantas em uma outra mesa e então a parte prática de trabalho na cozinha, onde agora as PANC são processadas para se transformarem em comida.	12/04	R\$ 100,00	Devido aos insumos no preparo do lanche PANC. Nesta oficina será realizado pastel assado de PANC, suco verde com palma, banana e frutas da estação.
Oficina 2;	Mesmo sistema da oficina 1, com aprimoramentos. (poderá haver variação da receita)	10/5	R\$ 100,00	Mesmo sistema da primeira oficina, com aprimoramentos .
Oficina 3;	Mesmo sistema da oficina 1, com aprimoramentos. (poderá haver variação da receita)	31/5	R\$ 100,00	Mesmo sistema da primeira oficina, com aprimoramentos

--	--	--	--	--

APÊNDICE B - Questionário as PANC na alimentação

Por favor preencha com atenção e carinho a pesquisa sobre as PANC e os hábitos alimentares a partir de sua experiência. Obrigada!

- 1) Antes desta oficina você tinha algum conhecimento (sabia o nome, ouviu falar, já tinha provado, alguém na família conhecia e falou a respeito) sobre as plantas apresentadas, as PANC, com ou sem este nome?
- 2) De que maneira você se alimenta:
 - a) Eu cozinho para mim e para a família, ou alguém da minha família cozinha, faço as refeições normalmente em casa.
 - b) Cozinho raramente, consumo muita comida pronta, rápida de fazer.
 - c) Costumo comer fora de casa, em restaurantes, lancherias.
 - d) Outro (descreva)
- 3) Quais os alimentos que estão sempre presentes em suas refeições?
- 4) Ao escolher seus alimentos você costuma observar o quê:
 - a) O sabor, como só o que gosto.
 - b) Como o que consigo em função do tempo, meu dia a dia é muito corrido.
 - c) O valor nutricional, um equilíbrio entre proteínas, carboidratos e vitaminas.
 - d) O valor medicinal.
 - e) Outro (descreva)
- 5) O que para você é uma refeição equilibrada, gostosa e saudável? Dê exemplos.
- 6) Porque você se interessou pela oficina gastronômica as PANC na alimentação?
- 7) Você considera importante fazer uso destas plantas no dia a dia? Por quê?

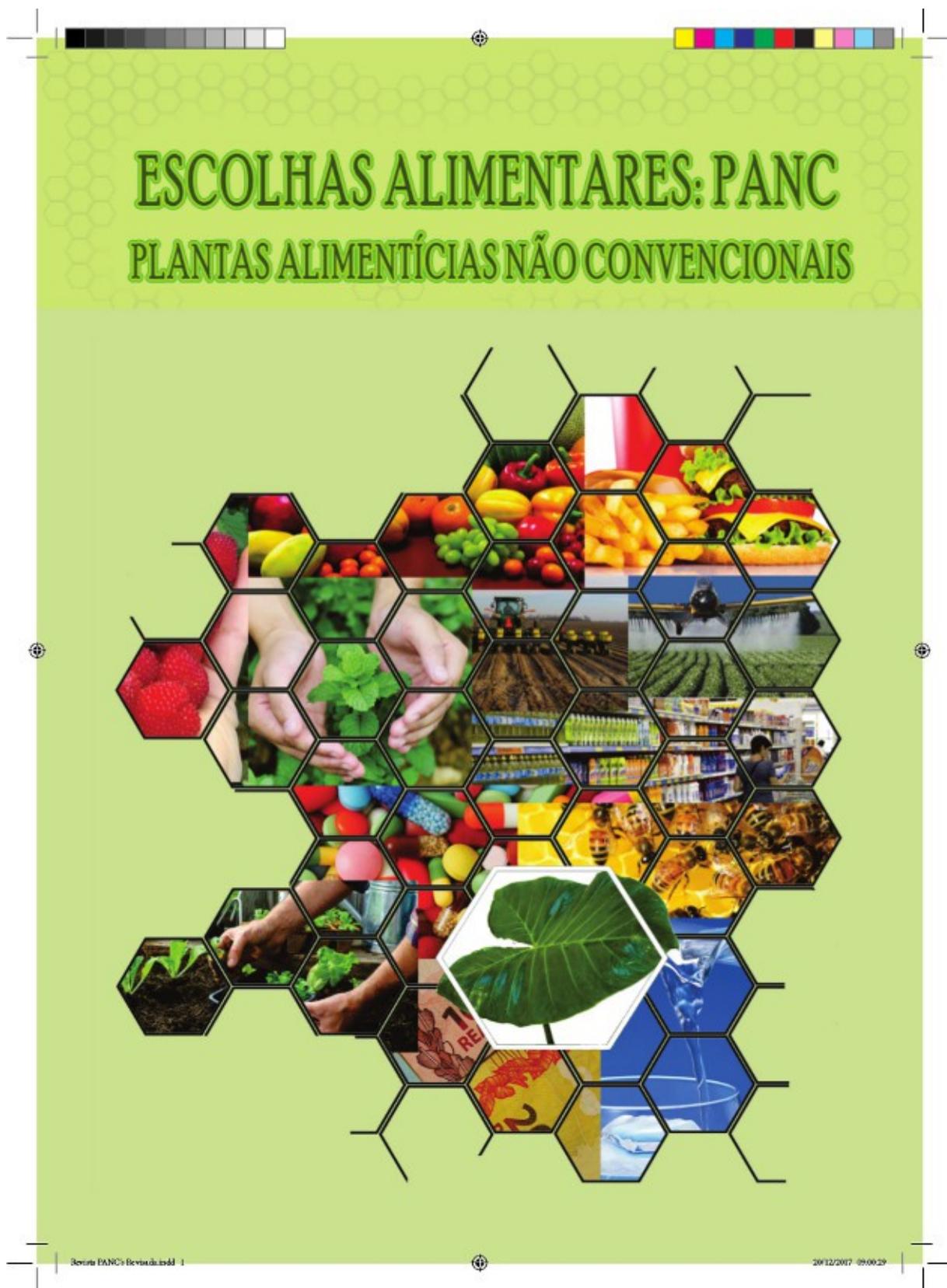
APÊNDICE C – Roteiro de entrevista a ser realizadas

- 1) Após a oficina, você procurou mais informações sobre as PANC?
- 2) Você procurou identificar, coletar, plantar, comprar uma ou mais PANC?
- 3) Alguma coisa se transformou na sua visão sobre a alimentação?
- 4) Alguma coisa se transformou nas suas práticas alimentares?
- 5) Você encontrou alguma dificuldade relacionada as PANC, identificação, colheita, preparo, compra, plantio?
- 6) Sobre estes temas, PANC, alimentação e escolhas alimentares, o que você gostaria e/ou sugere que seja feito?

APÊNDICE D - Fichas de algumas PANC com dados medicinais e formas de uso

<p>Nome comum: Ora-pro-nóbis, carne-de-dobre</p> <p>Nome científico: <i>Pereskia aculeata</i> Mill.</p> <p>Propriedades: Verdura rica em proteína vegetal (cerca de 25%) substituto da carne vermelha (22%), rica em Vitamina A, triptofano (é a substância responsável pelo bem-estar), ferro e minerais. Apresenta ação analgésica, ação antioxidante de até 75% de redução de radicais livres (antienvelhecimento), atividade cicatrizante e anti-inflamatória local. Melhora o funcionamento intestinal, reduz as taxas de gordura visceral e colesterol, auxiliando a perda de peso.</p> <p>Consumo: Tanto crua como cozida.</p>	<p>Nome comum: Cará-do-ar, cará-moela, batata-do-ar</p> <p>Nome científico: <i>Discorea bulbifera</i> L.</p> <p>Propriedades: São batatas que nascem no ar e tem também as subterrâneas. Trepadeiras, duram muito tempo pós colheita, de formatos diferentes, textura firme, muito versátil na cozinha.</p> <p>Consumo: Cozido, de preferência com a casca para não perder polpa. As flores (inflorescências) podem ser consumidas tanto cruas como cozidas.</p>
<p>Nome comum: Coração de bananeira, mangará, umbigo.</p> <p>Nome científico: <i>Musa paradisiaca</i> L.</p> <p>Propriedades: Rico em carboidratos e proteínas, assim como fonte de minerais e fibras.</p> <p>Consumo: Cozido, descascar a parte roxa e colocar de molho em água, vinagre e sal.</p>	<p>Nome comum: Alho nirá, cebolinha-chata, alho-de-folha.</p> <p>Nome científico: <i>Allium tuberosum</i> Rottler ex Spreng.</p> <p>Propriedades: É usado como remédio para a fadiga, ação antibacteriana, potencial para câncer de próstata e de cólon, são ricos em vitaminas A e C, além de outra série de minerais como potássio, cálcio, fósforo, sódio, ferro, zinco, entre outros, suas sementes tem poderes afrodisíacos.</p> <p>Consumo: Crú ou cozido.</p>
<p>Nome comum: Tansagem, tanchagem</p> <p>Nome científico: <i>Plantago australis</i> Lam.</p> <p>Propriedades: As folhas são ricas em proteínas, cálcio e vitaminas A, E e K. Ela é ótima também para picadas de inseto, alergias, má digestão, úlceras, analgésica e anti-inflamatória. As sementes são ricas em fibras e auxiliam o intestino preguiçoso.</p> <p>Consumo: Folhas novas, podem ser comidas cruas na salada, folhas mais velhas em refogados, cuidar as fibras.</p>	<p>Nome comum: Picão preto</p> <p>Nome científico: <i>Bidens Pilosa</i></p> <p>Propriedades: Boa fonte de proteínas, fibra, magnésio e cobre. Ajuda na má digestão, no tratamento de úlceras, aftas e problemas do fígado. Ainda é desintoxicante, estimula o sistema imunológico e é anti-inflamatório.</p> <p>Consumo: Sempre cozidos.</p>
<p>Nome comum: Beldroegão, erva gorda</p> <p>Nome científico: <i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn</p> <p>Propriedades: Folhas com alto teor de proteínas, ferro, magnésio, cálcio além de zinco e potássio. Planta muito resistente,</p>	<p>Nome comum: Folha da batata-doce</p> <p>Nome científico: <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.</p> <p>Propriedades: Folhas medicinais, anti-reumáticas e para inflamação da garganta. Também ricas e polifenóis (antioxidantes que previnem diversas doenças, inclusive o</p>

<p>oferece várias colheitas. Consumo: Cozida.</p>	<p>câncer), vitaminas E, complexo B, K, ferro, cálcio, zinco, cobre e com mais proteínas que a couve e o espinafre. Consumo: As folhas devem ser branqueadas (jogadas na água quente e depois se descarta a água), refogadas e cozidas. Os talos das folhas podem substituir a vagem.</p>
<p>Nome comum: Caruru, bredo Nome científico: <i>Amaranthus deflexus</i> L. Propriedades: Altos valores de cálcio e magnésio, bons teores de proteína, fibras, vitamina C e carotenóides (substâncias necessárias ao corpo humano que tem a função antioxidativa que assim previne doenças crônicas). Consumo: Branqueamento, cozido e refogado.</p>	<p>Nome comum: Taioba verde Nome científico: <i>Xanthosoma taioba</i> E. G. Gonç. Propriedades: Planta rica em Vitamina A, B e C, ferro, cálcio e potássio. Eficaz contra a prisão de ventre, fortalece o sistema imunológico, combate a anemia, fortalece os ossos e é ótima para a visão. Consumo: Sempre cozida ou refogada. Deve-se branquear e descartar esta água.</p>
<p>Nome comum: Beldroega Nome científico: <i>Portulaca oleracea</i> L. Propriedades: Verdura rica em ômega-3, excelente fonte de vitamina B e C, possui alto potencial antioxidante e altos teores de magnésio zinco. Consumo: Tanto crua como cozida.</p>	<p>Nome comum: Palma Nome científico: <i>Nopalea cochenillifera</i> (L) Salm-Dyck Propriedades: Auxiliam o sistema digestivo, pois contém substâncias que inibem a absorção de gordura e o excesso de açúcares. Há muitas atividades fitoterápicas atribuídas ao consumo deste alimento e tantas outras ainda a confirmar ou descobrir. Consumo: Crú no suco verde ou sempre cozido, tanto as raquetes como os frutos.</p>
<p>Nome comum: Hibisqueira Nome científico: <i>Hibiscus sabdariffa</i> L. Propriedades: É rica em antocianinas, que são pigmentos com potencial de inibir a agregação plaquetária, melhorar a função visual, possuem propriedades vaso protetoras e exercem efeitos neurológicos benéficos. Também é diurético, uricosúrico, antimicrobiano, leve laxante, sedativo, anti-hipertensor, antitússico e também na diminuição dos níveis de lipídios totais, colesterol e triglicérides, no tratamento gastrointestinal e de pedra nos rins, assim como para tratar danos no fígado e efeitos da embriaguez. Consumo: As folhas podem ser consumidas tanto cruas nas saladas como cozidas, as sépalas entram em preparados cozidos como chás, geléias, doces, sucos, etc.</p>	<p>OBSERVAÇÕES:</p> <p>→ Segundo Almeida; Junqueira e Assaid: 100 g da farinha de ora-pro-nobis contém 28,99g de proteína e 100 g de feijão preto cozidos, (TACO, 2011) contém 4,5g;</p> <p>→ Conforme a tabela da TACO (2011), 100g de uma sobrecoxa de frango com pele assada tem aproximadamente 28,7g de proteína, a mesma quantidade de farinha de ora-pro-nobis (100g) tem aproximadamente 28,99g de proteína, o que lhe confere o nome de carne dos pobres!</p>



Índice

APRESENTAÇÃO	3
PANC - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS	4
OFICINAS GASTRONÔMICAS	5
AQUILO QUE ERA MATO SE TRANSFORMA EM PRATOS GOSTOSOS E SAUDÁVEIS	9
Pastel PANC Assado	9
Pizza PANC	10
Rocambole PANC	11
PLANTAS E PROPRIEDADES	12
DESAFIO PANC	12
Sopa de Bertalha e Cogumelos	12
Omelete de Bertalha	13
Vitamina Depurativa	13
Refogado PANC	13
Esfirra de Ora-pro-nóbis	14
Batata-cará Frita e Salada de Almeirão	14
Peixinho da Horta na Frigideira	14
Salada Mista PANC	15
Charque de Casca da Banana-verde	15
Rapadura do Tronco de Mamão Medula	16
Torcidinho de Folha de Batata-doce	16
Creme de Ervilha	17
Mousse de Erva Mate	17
Suco e Frisante da Banana Gravatá	18
Panqueca PANC	18
Brigadeiro de Biomassa e Beijinho	19
Tostex de Frigideira	19
Omelete Colorida	20
DEPOIMENTOS	21
REFERÊNCIAS	23

Autora: Danielle Petrot Paz

Colaboradores: Sheila Petrot Paz e todos que enviaram fotos, receitas e depoimentos.

Edição e revisão: Danielle Petrot Paz e Gelson Paz

Diagramação e Arte: Edson Monticelli

Arte da Capa: Gelson Paz

Fotos: Dorleas Fernando Freitas

Apresentação

Repensar a alimentação, a agricultura e o consumo inconsciente são alguns dos objetivos deste trabalho. Como estudante de Desenvolvimento Rural e agricultora familiar agroecológica, percebo que a produção para subsistência ou para o mercado nos dias atuais se torna mais do que uma simples necessidade econômica, é também uma questão de saúde, de postura política, de desestímulos ao êxodo rural, por consequência estímulos a sucessão familiar e por que não uma questão educativa que envolve gênero, juventude e engajamento social.

Nesse sentido, visando alternativas, a discussão sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais - as PANC - se revela uma profícua fonte de reflexões, pois ao mesmo tempo agrega variedade e qualidade nutricional a altura, muitas vezes superando alimentos convencionais além de uma instigante autonomia na alimentação. Podendo até ressignificar a ideia do próprio alimento, as práticas de cultivo, o paladar da família e as escolhas ante os impérios alimentares.

Partindo de uma experiência pessoal, aliada a estudos acadêmicos atualizados sobre desenvolvimento rural ante ao cenário econômico globalizado, pode-se, sem muito esforço, perceber que as escolhas alimentares não são neutras, mas estão intrinsecamente associadas ao contexto que as produz. Em outras palavras, a alimentação é condicionada, em parte, pela cultura. Quando intencionalmente (e reprodutivamente) se tolhe as opções do que

plantar e tudo gira em torno das leis do mercado, as aparentes escolhas dos alimentos ficam restritas às ditaduras das gôndolas de grandes redes de distribuição, os supermercados. Só é plantado o que vende, assim restringem-se as opções, limitam-se as variedades, viciam-se os paladares e empoderam-se as indústrias, sejam elas de alimentos, agroquímicas e farmacêuticas, entre outras.

Neste ínterim, a produção de alimentos sai das mãos dos agricultores familiares e passa direto para o agronegócio. O êxodo rural prolifera, os centros urbanos, grandes ou não, acolhem novos consumidores, desaparecem os saberes da vida rural, vão se as habilidades que nossos avós nos legaram,



somem as receitas caseiras, as estratégias de preservação, esvai-se o potencial criativo, cai em desgosto o carinho pela terra assim como o cultivo de alimentos mais social e ecologicamente coerentes com a vida no planeta.

É aí que as PANC nos ajudam a refletir a alimentação e promover uma conexão coerente entre produtores e consumidores.

Mas afinal o que são as PANC?

PANC

Plantas Alimentícias Não Convencionais

PANC são os matos que pisoteamos, arrancamos e desvalorizamos todos os dias como ervas daninhas. São também COMIDAS nutritivas e saborosas, basta prepará-las, é de graça.

O termo foi cunhado e divulgado em 2008 a partir de um documentário envolvendo o professor

torna-se uma consequência direta deste ato, mas vai além da ingestão de determinados alimentos, passa pelos costumes sociais e por hábitos por vezes inquestionáveis. Nos estudos de Zanetti; Menasche (2009, p. 1) "além da importância do ponto de vista fisiológico e nutricional da alimentação para o ser humano, existe um valor simbólico do alimento para os grupos sociais. Desta maneira, o entendimento da alimentação passa pela cultura", ou seja, o alimento ou a comida, promove satisfação e expectativas, já que nossas preferências e escolhas movimentam mercados inteiros, a produção em massa e a economia que direcionará estes investimentos. De fato, paradoxalmente falando somos agentes passivos desta promoção.

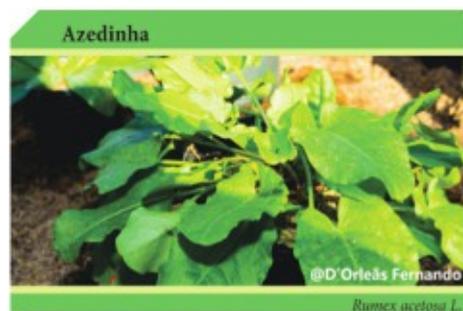
Mas nem tudo está perdido, segundo apontamentos de Diaz-Méndez e Garcia-Espejo, (2016) em seus estudos sobre alimentação e globalização, nos países ricos a obesidade é sinônimo de pobreza, as autoras sugerem ainda que a saúde é o reflexo mais claro de uma escolha alimentar acertada ou não. Pelo mínimo, não dá mais pra negar que a má alimentação ou uma alimentação deficiente ou desequilibrada é indicio moderno significativo de que a nutrição e a qualidade de vida caminham juntas, ou seja, precisam ser vigiadas de forma que não submetamos ao controle dos impérios alimentares. Porque então não se utilizar das PANC na alimentação diária? Será que o interesse em divulgar, estudar,



Valdely Kinupp em um projeto organizado pela nutricionista Irany Arteché (KINUPP, 2014) e aborda a utilização de alimentos hoje considerados marginais, que literalmente brotam nas frestas das calçadas, muros e asfalto.

Elas representam uma diversidade de plantas espontâneas, ruderais e nativas que servem como fonte nutritiva de alimentação e podem ser usadas em preparados distantes do senso comum, da comercialização e da produção corrente. São uma opção viável que agregam a rusticidade e a adaptação a ambientes mais impróprios para a agricultura comercial. Algumas são literalmente daninhas, mato, comida de animais, mas que surpreendentemente superam, e muito, o potencial nutritivo daquelas que cultivamos, compramos, comemos e não questionamos mais o porquê de ser assim.

Partindo da ideia que comer é um ato cotidiano e repetitivo, muitas vezes banalizado e subjugado a uma tarefa sem importância e obrigatória, vamos engordando indevidamente e naturalizando este importante ato diário. A própria saúde

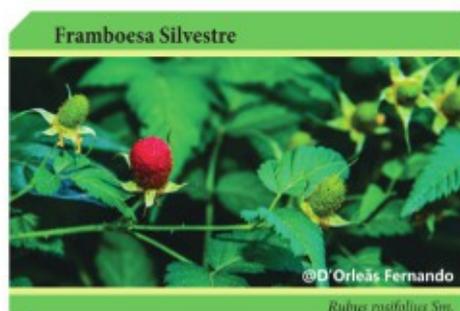


cultivar e consumir estas plantas não sugere uma intenção escusa das nossas indústrias? Será que as variedades de sementes disponíveis no mercado não são arditosamente selecionadas? Será que não existe uma proposital interdependência nos insumos agrícolas que utilizamos nas plantações? Será que não estamos viciados nessa forma de produzir alimentos? Será que nossa saúde não está a sofrer com tudo isso? Será que vale a pena comer “mato”? Enfim, são muitas dúvidas, mas ao seguir esta via como agentes não apassivados e consumidores conscientes podemos nos perguntar o que está ao nosso alcance para reverter essa preocupação tão antiga que remonta os



primórdios do sedentarismo que nos levou a revolução agrícola a 12000 anos atrás.

Pois é, será que reconhecer a existência dessas plantinhas e arriscar preparar pratos cozinhados em uma oficina a muitas mãos pode transformar as escolhas alimentares dos participantes? Então, a proposta é esta, (re)conhecer, provar, cozinhar, comer, matar a curiosidade (ou avivá-la!), diversificar, criar receitas, lembrar as dicas de nossos avós, testar seus valores nutricionais, consultar a história não contada ou esquecida da alimentação de nossos antepassados, enfim, extrair dessa oportunidade gastronômica uma “nova” forma de se enxergar o alimento e a alimentação.



Oficinas Gastronômicas As PANC na Alimentação

A saber, estas oficinas foram propostas para um estudo final de graduação do curso de Bacharelado em Desenvolvimento Rural da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Nos reunimos em parceria com o Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha e oferecemos as oficinas a população de forma gratuita. O objetivo foi o desafio de repensar a alimentação e as escolhas alimentares em nosso município. Reunidas com diversas pessoas de faixas etárias, origens e propostas diferentes, mulheres e homens dialogaram sobre o



contexto histórico da agricultura e da alimentação tradicional.

Após estes agradáveis encontros os participantes foram convidados para o desafio PANC. A ideia era elaborar uma ou mais receitas envolvendo os matinhos com objetivo de inspirar, incentivar e experimentar os limites e possibilidades das plantinhas não convencionais. As receitas aqui descritas vieram de pessoas que ousaram se desafiar e fazer a diferença. São agricultores, agricultoras, consumidores, de diversas áreas e profissões, cada um com seu propósito, todos comensais, todos dispostos a encarar a saudável provocação de se alimentar de uma forma diferente.

Dentro da linha do Desenvolvimento Rural a agricultura tem fundamental importância. Ao longo do processo histórico essa atividade vem sofrendo grandes transformações, ao ponto de perdemos características importantes como a autonomia do que plantar, domínio de técnicas e conhecimentos (cultivo das próprias sementes), sustento alimentar, independência dos supermercados (produção de quase tudo que necessita para comer), controle da própria saúde (uso de ervas e preparados medicinais), entre outras coisas. Atualmente a agricultura convencional é completamente outra, o oposto do que já foi mencionado, o que tem acarretado pobreza, dependência, fome, doenças, êxodo, falta de sucessão, extrema poluição ambiental. Segundo Dal Soglio (2009, p. 24) a problemática ambiental,

algumas delas com comprovado impacto global/local, se associam intimamente aos modelos de crescimento econômico. E de alguma forma todos eles podem ser responsabilizados pela baixa sustentabilidade para nossos agroecossistemas. A clareza desta situação passa por gestores, consumidores e governantes de maneira que todos tem em suas mãos as soluções para essa crise instalada.

Em algumas cidades, por exemplo, têm surgido um grande movimento de "retorno" as origens, pois o interesse de pessoas comuns e cansadas do frenético ritmo urbano e da extrema dependência consumista, está se voltando na busca de alternativas de como produzir seu próprio alimento e entrar em contato com a terra numa espécie de agricultura

urbana, que explora todo e qualquer canto ensolarado de seus apartamentos, casas ou terrenos baldios. Trocando até mesmo a farmácia pelos chás caseiros. Nessa mesma direção surge o perfil



Nestas mesmas cidades onde as pessoas dedicam suas vidas ao trabalho cuja alimentação é feita em intervalos, nos fast foods e lancherias ou supermercados sob as promessas de propagandas e de rótulos de produtos processados que vendem a ideia de que é possível comprar "saúde" seja em uma caixinha, um enlatado, numa embalagem bonita ou posteriormente em cápsulas numa farmácia. Por isso debater este tema é ir além do ato de comer, é refletir



sobre o que se come, quando e de onde vem o alimento, é assumir uma postura política e combativa. Vai além do prato, envolve a agricultura, o desenvolvimento econômico urbano e rural.

Ploeg (2008, p.127), cunhador da expressão “império alimentares”, alerta: todo produto alimentício perde sua identidade ante esta megaestrutura industrial, já não importa de onde vem o que comemos, como é transportado, seu impacto ambiental de produção, basta retirar da gôndola, do freezer do supermercado e pagar no caixa.

Kinupp (2007) também nos choca ao avaliar que chegamos, quando se trata de produção e especialização, ao cúmulo de consumir 90% da nossa alimentação de apenas 20 espécies, o que nos leva para longe da diversidade, tanto de produção quanto de alimentação.

E quando então se passa a entender a alimentação apenas em seus valores nutricionais? De acordo com os estudos de Collaço e Menashe, (2015, p.6), há muitos aspectos invisibilizados no ato de se alimentar. Começando pelos



mais simples, podemos dizer que para existir precisamos comer, ingerir e digerir, indo mais além de frente para os processos mais amplos como o que plantar, como e quando, como distribuir, acessar

o alimento, transportar, armazenar, preparar, quantificar, etc, pode-se dizer que estas ações quase automatizadas, porém de extensa complexidade, numa análise mais profunda

podem unir ou desagregar famílias, causar angústia, evidenciar hierarquias, determinar posições e transformar significados. Alimentar-se

passa de um simples ato obrigatório e prazeroso ao status de um estudo que pode justificar o porque de estarmos doentes ou sermos mal humorados.

A cultura e a sociedade também disputam espaços neste constructo social que é composto a alimentação. Como já referi, as escolhas alimentares não são neutras, não estão isoladas, pelo contrário, estão conectadas, seja através de políticas agrícolas dos governos,



incentivos fiscais, apoio ou não aos pequenos agricultores, leis mais ou menos rígidas para as agroindústrias, fiscalizações mais acirradas, liberação ou

não da venda de agrotóxicos, a existência ou não de feiras, de organizações participativas de certificação orgânica, entre tantos outros exemplos de instituições e processos que influenciam direta

ou indiretamente o caminho do alimento até a nossa mesa. Nesse sentido, dentro do sistema capitalista onde os papéis dos produtores e consumidores são interdependentes entre si e de leis e estratégias de mercado, num ciclo vicioso de monocultura que devasta imperdoavelmente a biodiversidade, ser e estar consciente do que se quer comer é inegavelmente uma questão política (Portilho, Castañeda e Castro, 2010).

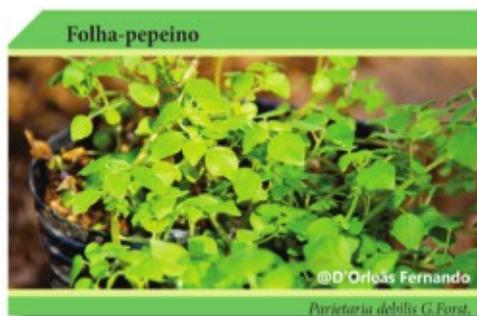
Outra autora sintonizada nesta complexidade, Barbosa (2016, p.95) refere-se ao nosso prato como uma “convergência de questões políticas, ambientais, éticas, estéticas, morais, ideológicas, simbólicas, identitárias, filosóficas e sociais, entre outras”, ou seja vai muito além de uma preferência individual. “A cada garfada, percorremos um longo caminho que vai não só da terra ao prato, mas dos governos à mesa da cozinha; de comunidades rurais tradicionais a laboratórios sofisticados; [...] dos movimentos sociais centrados em torno da alimentação às identidades individuais.”

Nesta mesma linha, Maciel, (2001, p. 5) considera que, nós indivíduos e sociedade escolhemos o que será “comida” de acordo com uma arbitrariedade cultural, tal qual um tabu, uma

proibição, uma prescrição que “estabelece distinções entre o que é considerado ‘bom’ e o que é considerado ‘ruim’, ‘forte’, ‘fraco’, ying e yang, conforme classificações e hierarquias culturalmente definidas.”

Para mim não há dúvida da nossa importância política e social, o interessante disso é que não precisamos empunhar a bandeira de um partido, nem preferirmos discursos inflamados sobre nossas opções pessoais para promovermos transformações, basta, por vezes, mudar hábitos alimentares. Menos ainda, seria apenas questionar sobre como são determinadas as nossas escolhas e se esse processo pode ou deve sofrer alterações, pois os contextos mudam e conhecer quem determina o que devemos ou podemos comer, faz parte desse caminho.

O objetivo desta breve contextualização é perceber que há muitos indícios que nos apontam para a importância do ato de comer. Desde a segurança e soberania alimentar, políticas agrícolas, incentivos do governo, produtividade, mecanização, insumos, revolução verde, biodiversidade,



produção orgânica e agroecológica e tantos outros termos que envolvem a alimentação de forma direta e indireta, fazem parte des-

te amplo contexto e que torna a alimentação um assunto de grande complexidade e interesses de todos.

Finalizando, lembro que estamos em um momento que a falta de confiança nas instituições faz parte do prato diário, sejam de fiscalização dos alimentos processados nas indústrias, nos plantios orgânicos, na quantidade de agrotóxico usada nas lavouras, sejam de transporte e venda dos alimentos ou de certificações. Também que diante dessa alimentação “básica muito homogênea, monótona e globalizada” Kinupp, (2014, p. 14) neste cenário de muitas apreensões, aparecem as PANC que podem representar a autonomia tanto para produtores, agricultores familiares como para consumidores. Por serem de fácil cultivo e manejo, não necessitam de agrotóxicos e nem muitas condições



específicas para plantio, são resistentes a falta de água, a competição por espaços, além de terem uma condição nutricional bem interessante. Representam a diversificação

na mesa assim como a preservação da biodiversidade, tanto das espécies como também do conhecimento. Na pior das hipóteses, as

PANC podem substituir aquela saladinha “agrotóxica” e nada barata adquirida no supermercado.

Com todo esse potencial, estudar esse tema me encanta, pois promove a multiplicação de

um recurso que além de espontâneo é rústico, naturalmente forte, a meu ver um “espinafre do Popeye” sem a latinha, que repassa seu valor nutricional a todos que o aceitam. Quanto ao potencial PANC de transformação na sociedade é inegável, tanto pelo resgate que pode fazer de alimentos que antes eram corriqueiros, resgate cultural e quanto ao papel de preservação ambiental, no entanto, como tantos outros, este é um processo histórico lento e gradual que anda junto a muitas de nossas posturas e decisões político-sociais.

Nas palavras de Barros et al, (2016, p. 281) “a importância das PANCS está nas possibilidades de enriquecimento dos agroecossistemas e no potencial econômico em empreendimentos da agricultura familiar e diversificação de renda, fatores essenciais em projetos de desenvolvimento rural sustentável”. Portanto, entender o processo social por que passa a alimentação e estimular os estudos sobre o potencial das PANC é promover um desenvolvimento rural com sustentabilidade.

Aquilo que era mato, Se transforma em pratos Gostosos e saudáveis

As três oficinas foram divididas em três grandes momentos: breve apresentação do grupo e diálogo sobre a contextualização histórica que une agricultura e PANC; identificação de algumas PANC além de relacioná-las com o uso prático na cozinha e a experiência gastronômica, onde o gru-

po colocou "a mão na massa".

Primeira oficina, dia 12/04 quarta-feira. Grupo muito interessado, atento, buscando conhecimento. A integração entre os participantes foi rápida, o encantamento com as potencialidades gastronômicas das PANC surpreenderam a tod@s!

Pastel PANC assado

Ingredientes

Massa:

- 300ml de água morna;
- 4 colher sopa rasa de banha de porco ou 7colher sopa de óleo vegetal de sua preferência;
- 2 colher sopa de açúcar mascavo;
- ½ colher sopa de sal;
- 1 colher sopa de fermento para pão;
- 5 folhas de alho nirá (*Allium tuberosum* Rottler ex Spreng.);
- 30 folhas de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.);
- Farinha integral até dar ponto.

Recheio:

- 2 corações de bananeira (*Musa paradisiaca* L.);
- 4 ovos cozidos;
- 150g de queijo;

- 1 molho de talos de folha de batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.) ou/e;
- 1 talo de taioba (*Xanthosoma taioba* E. G. Gonç.) com ou sem as folhas;
- 500g de ricota;
- 1 cebola;
- sal a gosto;
- 100ml de molho de tomate.

Modo de fazer:

1 Massa: No liquidificador misturar as folhas de ora-pro-nóbis e de alho nirá com o fermento, o açúcar, e a água morna. Bater até as folhas ficarem bem trituradas e a água estar gelatinosa. Em uma bacia, colocar um pouco de farinha, o sal e o óleo, misturar com o conteúdo do liquidificador e acrescentar a farinha até dar o ponto (uma massa firme mas que desgrude das mãos).

2 Recheio: Iniciar com o preparo do coração da bananeira, descascar o coração até atingir a parte branca, colocá-lo de molho

picado em um recipiente com água, sal e limão por 15 minutos. Após transcorrido este tempo, peneirar e em uma panela com água, sal e limão, colocar ferver por 15 minutos o coração, provar, se ele estiver sem amargor está pronto. Picar bem fininho as folhas PANC escolhidas (lembrar de branquear primeiramente a taioba), refogar com óleo, cebola e o coração da bananeira já pronto, temperar a seu gosto. Acrescentar o molho de tomate e a ricota, deixar enxugar bem. Misturar por último os ovos cozidos e o queijo ralado.

3 Montagem: Passar a massa no cilindro para ficar bem fininha, rechear e fechar, dar o formato com uma caneca ou com as mãos. Acomodar os pastéis em uma forma (não necessita untar) e levar para o forno preaquecido, assar por uns 15 minutos a 200°C.





Na segunda oficina, realizada em 10/05 quarta-feira. Uma tarde tranquila e fria, dedicação para ouvir, desafiar-se, aprender e ir além do convencional.

Pizza PANC

Ingredientes

Massa:

- 200ml de água morna;
- 2 colher sopa rasa de banha de porco ou 5colher sopa de óleo vegetal de sua preferência;
- 2 colher sopa de açúcar mascavo;
- ½ colher sopa de sal;
- 1 colher sopa de fermento para pão;
- 30 folhas de ora-pro-nóbis (*Pteris aculeata* Mill.);
- Farinha integral até dar o ponto.



Modo de fazer

1 Massa: No liquidificador misturar as folhas de ora-pro-nóbis com o fermento, o açúcar, e a água morna. Bater até as folhas ficarem

bem trituradas e a água estar gelatinosa. Em uma bacia, colocar um pouco de farinha, o sal e o óleo, misturar com o conteúdo do liquidificador e acrescentar a farinha até dar o ponto u(uma massa firme mas que

depois assar por 15 minutos em temperatura de 200°C.

2 Recheio: Preparar o coração da bananeira como já descrito na receita anterior, com as folhas PANC escolhidas, vamos preparar um molho. Primeiro se refoga as folhas sem cortá-las, depois se tritura elas junto com o seu tempero favorito (sal, cebola, alho), leva-se para a panela com óleo e deixa-se refogar, acrescenta-se o coração da bananeira e o molho de tomate.

3 Montagem: Colocar o molho PANC, distribuir os ovos picados a gosto, tempero verde ou cebolas em rodela e cobrir com queijo ralado, levar ao forno para gratinar.



Recheio

- 2 corações de bananeira (*Musa paradisiaca* L.);
- 4 ovos cozidos;
- 150g de queijo;
- 1 molho de talos de folha de batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.), beldroegão (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn), caruru (*Amaranthus deflexus* L.) e tansagem (*Plantago australis* Lam.);
- 1 cebola;
- Sal a gosto;
- 200ml de molho de tomate.

desgrude das mãos). Colocar em formas redondas na espessura desejada, mais massa ou massa fina. Deixar descansar em forno morno por uns 15 minutos,





A terceira oficina, realizada em 19/05 quarta-feira. Diálogo, troca de saberes, novos sabores, as PANC encantam e desacomodam.



Rocambole PANC

Ingredientes

Massa

- 4 ovos (separar gemas das claras);
- 4 colher sopa de farinha de trigo;
- 2 colher de leite;
- 1 colher de fermento para bolo ou bicarbonato de sódio;
- ½ xícara de picão preto (*Bidens Pilosa*) refogado;
- Sal a gosto.

Modo de fazer:

1 Massa: Liquidificar os picões refogados com o leite, os temperos e as gemas. Na batedeira, transformar as claras em neve e acrescentar o restante dos ingredientes. Untar uma forma e polvilhar com farinha, distribuir a massa de forma uniforme e assar em forno preaquecido por 10 minutos a 200°C. Desenformar com a massa ain-

2 Recheio: Cozinhar os carás-do-ar com casca e sal, descascar e ralar em ralador grosso, temperar com salsinha, cebolinha e azeite de oliva, conferir o sal. Refogar as folhas PANC bem picadinhas junto com óleo e temperos e misturá-las aos carás.

3 Montagem: Abrir o rocambole, e distribuir uma camada de carás e folhas PANC refogadas, uma camada de ovos cozidos picados e uma camada de queijo. Enrolar, salpicar com queijo e levar ao forno por uns 15 minutos ou até derreter o queijo.



Recheio

- 250g de cará do ar (*Discorea bulbifera L.*);
- 1 molho bem farto de PANC (beldroegão (*Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.*), caruru (*Amaranthus deflexus L.*) e tansagem (*Plantago australis Lam.*));
- 1 molho de tempero verde;
- 2 ovos cozidos;
- Queijo ralado a gosto.

da quente em cima de um pano de prato aberto umedecido. Enrolar a massa junto com o pano para ganhar formato de rocambole.



Desafio PANC

O desafio PANC foi uma proposta para estimular e autonomizar os participantes a partir dos saberes compartilhados nas oficinas para um "ir além" da proposta inicial. Disponibilizar as receitas nesta publicação coroa este saborosíssimo trabalho feito por tod@s nós, obrigad@! Agora é possível que mais pessoas tenham acesso a estas informações e experiências.

Abaixo segue a elaboração dos oficineiros em uma ou mais receitas onde parte dos ingredientes são as PANC. Todas as receitas abaixo foram elaboradas com certeza, com muito carinho, dedicação e porque não coragem de



fazer diferente, sempre com cuidado e troca de saberes na esperança que estas plantas ditas matos possam entrar no dia a dia, enriquecendo o cardápio, agregando diversidade na mesa e autonomia para as famílias.

Plantas e Propriedades

- Nome comum:
Cará-do-ar;
Cará-moela;
Batata-do-ar.



- Nome científico:
Discorea Bulbifera L.

- Propriedades:
São batatas que nascem no ar e tem também as subterrâneas. Trepadeiras, duram muito tempo pós colheita, de formatos diferentes, textura firme, muito versátil na cozinha.

- Consumo:
Cozido, de preferência com a casca para não perder polpa. As flores (inflorescências) podem ser consumidas tanto cruas como cozidas.

1. Sopa de Bertalha e Cogumelos da Fabiane e do Renato

Ingredientes:

- 500g de costela bovina
- 300g de batata abóbora
- 100g de aipim
- 300g de moranga cabotiá
- 100g de batata cará (*Discorea bulbifera L.*)
- 250g de ervilha
- 100g de cogumelo Shimeji
- 300g de bertalha (espinafre) (*Basela Alba L.*)
- Salsa, cebolinha e sal a gosto
- 100g de massa a gosto

Modo de fazer:

Picar e fritar a costela só com a sua gordura e sal, ir colocando água até dourar. Acrescentar as batatas picadas, o aipim, a moranga, a ervilha e a água até cobrir tudo. Quando estiver tudo cozido, acres-



cente a massa, a bertalha (o espinafre), o cogumelo, a salsa, a cebolinha e provar o sal.

Obs. : A massa pode ser colocada antes das verduras, depende de qual tipo de massa você escolher e se não quiser colocar, faça a seu gosto.

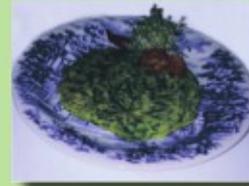
2. Omelete de Bertalha da Fabiane e do Renato

Ingredientes:

- 2 ovos
- 200g de bertalha (espinafre) (*Basela Alba L.*)
- 2 colher de sopa de farinha integral
- 100g de broto de alfafa
- Salsa, cebolinha e sal a gosto

Modo de fazer:

Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e o restante dos ingredientes e misturar tudo, fazer a omelete e servir acompanhado dos brotos de alfafa.



3. Vitamina Depurativa da Cristiane

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1/2 limão
- 2 folhas de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill.*)
- 1 pedacinho de gengibre
- Açúcar mascavo a gosto
- 2 copos de água



Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador e servir gelado.

- Nome comum:
Ora-pro-nóbis;
Carne-de-pobre



- Nome científico:
Pereskia Aculeata Mill.

- Propriedades:
Verdura rica em proteína (cerca de 25%) substituto da carne vermelha (22%), rica em Vitamina A, triptofano (é a substância responsável pelo bem-estar), ferro e minerais. Apresenta ação analgésica, ação antioxidante de até 75% de redução de radicais livres (antienvelhecimento), atividade cicatrizante e anti-inflamatória local. Melhora o funcionamento intestinal, reduz as taxas de gordura visceral e colesterol, auxiliando a perda de peso.

- Consumo:
Tanto crua como cozida.

4. Refogado PANC do André

Ingredientes:

- Chicória silvestre (*Hypochaeris chillensis (Kunth) Britton*)
- Espinafre
- Queijo frescal
- Banana caturra
- 3 ovos de codorna dupla gema



Modo de fazer:

Refoga-se tudo em fogo baixo para não desnaturar caseína e albumina. No final uma pitada de chimichurri, pimenta calabresa com farinha de mandioca, azeite de milho, de oliva, de shoyo, pois estes substituem o sal e a banana tira a acidez da chicória. É uma receita rica em proteínas, vitamina A, iodo e ferro.

5. Esfirra de Ora-pro-nóbis da Márcia

Ingredientes:

Massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 4 colher sopa de açúcar
- 2 ovos
- 2 colher de fermento de pão
- ½ xícara de óleo
- 1 colher sopa rasa de sal
- 2 xícara de água morna

Obs.: preparo da esponja

- ½ colher de açúcar
- ½ colher de farinha
- ½ xícara de água
- 2 colher sopa de fermento

Recheio

- 1 xícara de proteína de soja
- 1 xícara de ora-pro-nóbis
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 2 tomates



Modo de fazer:

Massa- Misture a farinha e o restante dos ingredientes da massa, coloque os ovos previamente batidos, coloque por último o fermento. Sove até formar uma massa lisa e homogênea. Deixe crescer, sove novamente a massa para retirar o ar formado. Faça bolinhas pequenas e deixe dobrar de volume. Abra cada bolinha na mão no formato de um círculo. Coloque o recheio e junte três pontos do círculo, dando um formato mais triangular. Deixe crescer por mais 5 minutos, pincele com

gema e leve ao forno para assar em temperatura de 250 °C por 20 minutos.

Recheio- Cubra a proteína de soja com água quente para hidratar, deixe agir por 15 minutos. Escorra a proteína de soja com o auxílio de um escurridor ou peneira. Retire o restante da água espremendo-a com a mão. Lembre-se de deixá-la levemente úmida. E refogue com a ora-pro-nóbis (picada), cebola, dente de alho, tomate e sal.

6. Batata-cará Frita e Salada de Almeirão da Fabiane e do Renato

Ingredientes:

- 3 batatas cará (*Discorea Bulbifera L.*) médias
- Gordura para fritar
- 100g de almeirão do mato (*Hypochaeris radicata L.*)
- Sal a gosto



Modo de fazer:

Descascar as batatas, picar e fritar. Depois servir com uma salada de almeirão do mato.

7. Peixinho da Horta na Frigideira da Roneide

Ingredientes:

- Peixinhos da horta (*Stachys byzantina K. Koch*)
- Farinha de arroz
- Ovos
- Sal a gosto
- Óleo de coco
- Ricota



Modo de fazer:

Bater os ovos temperados a gosto, passar os peixinhos nestes ovos e depois na farinha de arroz, colocar na frigideira untada com óleo de coco, deixar tostar de um lado e depois de outro, servir quentinho acompanhado de ricota!

8. Salada Mista Panc da Cássia

Ingredientes:

- Folhas de:
Beldroega (*Portulaca oleracea* L.),
- Serralha (*Sonchus oleraceus* L.),
- Tansagem (*Plantago australis* Lam.),
- Espinafre,
- Flor de hibisco (*Hibiscus rosa-sinensis* L.),
- Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.)
- Manjerição com as flores
- Alho nirá (*Allium tuberosum* Rottler ex Spreng.)
- Grãos de feijão guandú (*Ca-*



- janus cajan* (L.) Huth) crús
- Ovos cozidos
- Grãos de amendoim

Obs.: Somente os ovos e os amendoins não vieram do meu pátio.

Modo de fazer:

Misturar tudo e temperar a gosto.

- Nome comum:

Tansagem;
Tanchagem;



- Nome científico:
Plantago Australis Lam.

Propriedades:
As folhas são ricas em proteínas, cálcio e vitaminas A, E e K. Ela é ótima também para picadas de inseto, alergias, má digestão, úlceras, analgésica e anti-inflamatória. As sementes são ricas em fibras e auxiliam o intestino preguiçoso.

- Consumo:
Folhas novas, podem ser comidas cruas na salada, folhas mais velhas em refogados, cuidar as fibras.

9. Charque de Casca da Banana Verde da Eliana

Ingredientes:

- Casca da banana-verde (*Musa paradisiaca* L.) cozida
- Cebola
- Alho-poró
- Cenoura
- Gengibre
- Sal

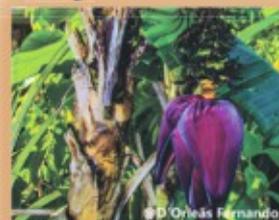


Modo de fazer:

Depois de cozinhar as bananas, desfia-se com um garfo como se fosse charque e reserve.

Numa panela coloque para fritar cebola, alho-poró, cenoura, gengibre, sal, os temperos que desejar e mais a casca da banana reservada. Deixe refogar mais um pouco. Outros opcionais: abobrinha, molho de tomate, pimenta, manjerição, shoyo, etc... Pode ser para acompanhamento de arroz, macarrão ou no pão torrado. Também pode-se agregar ricota caseira como acompanhamento. Bom apetite!!!
Eu gosto muito!!!!

- Nome comum:
Coração de Bananeira;
Mangará;
Umbigo



- Nome científico:
Musa Paradisiaca L.

Propriedades:
Rico em carboidratos e proteínas, assim como fonte de minerais e fibras.

- Consumo:
Rico em carboidratos e proteínas, assim como fonte de minerais e fibras.

- Nome comum:
Beldroega



- Nome científico:
Portulaca oleracea L.

- Propriedades:
Verdura rica em ômega-3, excelente fonte de vitamina B e C, possui alto potencial antioxidante e altos teores de magnésio e zinco.

- Consumo:
Tanto crua como cozida.

- Nome comum:
Alho Nirá
Cebolinha-chata
Alho-de-folha



- Nome científico:
Allium tuberosum Rottler ex Spreng.

- Propriedades:
Usado como remédio para fadiga, ação antibacteriana, potencial para câncer de próstata e de cólon, ricos em vitaminas A e C, além de outra série de minerais como potássio, cálcio, fósforo, sódio, ferro, zinco, entre outros, suas sementes têm poderes afrodisíacos..

- Consumo:
Cru ou cozido.

10. Rapadura do Tronco do Mamão Medula da Fabiana e do Renato

Ingredientes:

- 2kg do tronco do mamão (*Vasconcellea quercifolia A.St.-Hil.*) ralado
- 2kg de açúcar
- 1/2 xícara de açúcar de baunilha
- 2 copos de água



Modo de fazer:

O tronco do mamão depois de ralado, deve ser bem lavado e escurrido. Depois colocar os outros ingredientes em uma panela, deixar cozinhar até dar o ponto de rapadura. Fazer as rapaduras individuais ou colocar em uma forma para cortar os pedaços.

11. Torcidinho de Folha de Batata-doce da Márcia

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ovo
- 2 colher sopa de margarina
- 1 colher de fermento em pó
- 1/2 xícara de leite
- 3 colher sopa de queijo ralado
- 1 colher sopa de orégano
- 1 pitada de sal
- 3 folhas de batata-doce (*Ipomoea batatas (L.) Lam.*)



Modo de fazer:

Liquidifique o ovo, leite, folhas de batata-doce e reserve. Em uma bacia coloque o restante dos ingredientes com a mistura liquidificada, coloque por último o fermento. Sove bem. A massa deve ficar lisa para abrir com o rolo. Corte em tiras e torça a massa. Leve para assar em temperatura de 200 °C por 15 minutos.

12. Creme de Ervilha da Roneide

Ingredientes:

- 1 xícara de ervilha
- 1 xícara de moranga
- 1 xícara de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill.*)
- Batata-doce
- 1 cebola grande
- Cúrcuma (*Curcuma longa L.*), temperos e sal a gosto

Modo de fazer:

Levar ao fogo com água para cozinhar. Depois de frio bater no liquidificador até ficar cremoso.



13. Mousse de Erva Mate da Solange e da Alzira

Ingredientes:

- 4 colher de sopa de erva mate (*Ilex paraguariensis A. St.-Hil.*) convencional
- 1 l de leite condensado
- 400 g de creme de leite ou de iogurte natural
- 100ml de suco de limão
- Gelatina sem sabor

Modo de fazer:

Peneirar a erva mate para chimarrão obtendo um pó bem fininho. Liquidifique tudo e refrigere. Se congelado vira um sorvete caseiro de mate. Fica com gosto e aroma de chimarrão. Obs.: Aqui em casa todos adoram!



- Nome comum: Hibisqueira



- Nome científico: *Hibiscus Sabdariffa L.*

- Propriedades:

Rica em antocianinas, que são pigmentos com potencial de inibir a agregação plaquetária, melhorar a função visual, possuem propriedades vaso protetoras e exercem efeitos neurológicos benéficos. Também é diurético, uricosúrico, antimicrobiano, leve laxante, sedativo, anti-hipertensor, antitússico e também na diminuição dos níveis de lipídios totais, colesterol e triglicérides, no tratamento gastrointestinal e de pedra nos rins, assim como para tratar danos no fígado e efeitos da embriaguez.

- Consumo:

As folhas podem ser consumidas tanto cruas nas saladas como cozidas, as sépalas entram em preparados cozidos como chás, geléias, doces, sucos, etc.

- Nome comum:
Beldroegão;
Erva Gorda



- Nome científico:
Talinum Paniculatum (Jacq.) Gaertn

- Propriedades:
Folhas com alto teor de proteínas, ferro, magnésio, cálcio além de zinco e potássio. Planta muito resistente, oferece várias colheitas.

- Consumo:
Cozida.

- Nome comum:
Caruru;
Bredo



- Nome científico:
Amaranthus deflexus L.

- Propriedades:
Altos valores de cálcio e magnésio, bons teores de proteína, fibras, vitamina C e carotenóides (função antioxidativa que assim previne doenças crônicas).

- Consumo:
Branqueamento, cozido e refogado.

14. Suco e Frisante de Banana Gravatá da Solange e da Alzira

Ingredientes:

- 4 bananas gravatá (*Bromelia antiacantha Bertol.*)
- 1 pauzinho de canela
- 2 cravos da índia
- ½ xícara de açúcar cristal ou mascavo
- 1 galho de pitangueira

Modo de fazer:

Tirar a pele da banana e sementes, colocar no liquidificador e bater com 500ml de água, depois coar e botar para ferver por mais ou menos 15 minutos. Coe novamente ou coloque para gelar ou guarde em um recipiente fechado para fermentar.

15. Panqueca Panc da Valesca

Ingredientes:

Massa:

- Leite
- 2 gemas
- Farinha de trigo
- 1 colher de amido de milho
- Sal
- Folhas de batata-doce (*Ipomoea batatas (L.) Lam.*) refogadas

Recheio:

- Carne moída
- Alho
- Óleo
- Sal
- Cará-do-ar (*Discorea bulbifera L.*) cozido e ralado (grosso)
- Ovos cozidos picados
- Tansagem (*Plantago australis Lam.*) crua picada (pode ser substituída por outra PANC)

Modo de fazer:

Massa - Coloque os ingredientes no liquidificador e vá dosando de forma que fique uma massa adequada para fazer as massinhas de panqueca. Faça as massinhas na frigideira e reserve.



Obs.: Se quiser pode fazer um molho de goiaba com temperos e sal, para colocar por cima das panquecas. Ou qualquer outro molho.

Recheio - Refogue o alho no óleo e coloque a carne e sal a gosto. Cozinhe os ovos e pique no guizado. Cozinhe os carás e rale no ralador, depois acrescente no guizado. Por fim pique a tansagem crua e misture no guizado. Enrole as panquecas.

16. Brigadeiro de Biomassa e Beijinho da Eliana

Ingredientes:

Brigadeiro:

- ½ xícara de biomassa de banana-verde (*Musa X paradisiaca L.*)
- ½ xícara de leite de coco
- ¼ xícara de cacau em pó
- 1/3 de xícara de açúcar de coco ou mel ou melaço
- 2 colheres sopa de chocolate sem açúcar ralado
- Óleo de coco para untar as mãos
- Cacau ou lascas de chocolate sem açúcar para decorar

Beijinho:

- ½ xícara de biomassa de banana-verde
- ½ xícara de coco ralado
- ¼ xícara de leite de coco
- 1/3 xícara de açúcar de coco ou mel ou melaço
- Coco para enrolar

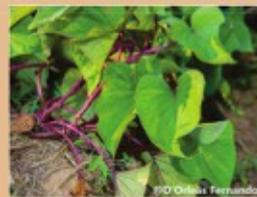


Modo de fazer:

Brigadeiro - Bater tudo no liquidificador e cozinhar mexendo sempre. Depois que levantar fervura cozinhar por mais 3 a 5 minutos e deixar na geladeira de um dia para o outro. Passar óleo de coco nas mãos e enrolar os brigadeiros. Passar no cacau ou nas lascas de chocolate

Beijinho - Bater tudo no liquidificador e cozinhar mexendo sempre. Depois que levantar fervura cozinhar por mais 3 a 5 minutos. Deixar na geladeira de um dia para o outro. Passar óleo de coco nas mãos e enrolar os beijinhos. Passar no coco ralado

- Nome comum:
Folha da Batata-doce



- Nome científico:
Ipomoea batatas (L.) Lam.
- Propriedades:
Folhas medicinais, anti-reumáticas e para inflamação da garganta. Ricas em polifenóis (antioxidantes que previnem diversas doenças, inclusive o câncer), vitaminas E, complexo B, K, ferro, cálcio, zinco, cobre, com mais proteínas que a couve e o espinafre.
- Consumo:
As folhas devem ser branqueadas (jogadas na água quente e depois se descarta a água), refogadas e cozidas. Os talos das folhas podem substituir a vagem.

17. Tostex de Frigideira da Cássia

Ingredientes:

- 1 ovo
- ½ colher sopa de azeite
- 2 colher sopa de leite de amêndoas ou outro de sua preferência ou água
- 1 colher sopa cheia de farinha de arroz
- 1 colher sopa cheia de farinha de linhaça (pode substituir por farinha de amaranto, de painço, feijão branco, etc)
- 1 colher sopa cheia de polvilho doce ou fécula de batata
- Sal a gosto
- 1 colher chá de fermento para bolo
- Folhas de batata-doce (*Ipomoea batatas (L.) Lam.*) branqueadas

Modo de fazer:

Bater bem o ovo com fouet, depois colocar os ingredientes na ordem da receita, batendo sempre. Acrescentar as folhas da batata-doce, depois do branqueamento, na massa. Assar numa frigideira

pequena (de ovo), untada, em fogo baixo, tampada. Quando estiver firme, virar. Depois de assada, dá para cortar ao meio e fazer sanduíche. No recheio, coloquei queijo e pétalas de hibisco e espinafre.



18. Omelete Colorida da Cássia

Ingredientes:

- Folhas da batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.)
- Serralha (*Sonchus oleraceus* L.)
- Espinafre
- Caruru (*Amaranthus deflexus* L.)
- Manjericão
- Beldroegão (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn)
- Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.)
- Ovos
- Queijo em cubos
- Sal
- Noz moscada
- Pétalas de malvaisco (*Malvaviscus arboreus* Cav.)



Modo de fazer:

Refogar as folhas da batata-doce, serralha, espinafre, caruru, manjericão, beldroegão e ora-pro-nóbis, depois colocar ovos batidos, uns cubos de queijo, um pouco de sal, noz-moscada e quando estiver quase pronto colocar umas pétalas de malvaisco. Depois de pronto rechear com ricota e manjericão.

Tabela comparativa das propriedades de algumas verduras convencionais e PANC

Verduras em Comparação (cruas)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Vitamina C (mg)
Alface	2,4	1,7	28	0,6	21,4
Couve Manteiga	4,3	2,9	131	0,5	96,7
Espinafre	2,6	2,0	98	0,4	2,4
Mostarda Folha	3,2	2,1	68	1,1	38,6
Serralha	4,9	2,7	126	1,3	1,5
Taioba	5,4	2,9	141	1,9	17,9
Farinha de ora-pro-nóbis	29,53	28,99	448,6	6,85	14,4

Fonte: Elaborada pelo autor ¹

OBSERVAÇÕES:

→ Segundo Almeida et al, 2014, 100 g da farinha de ora-pro-nobis contém 28,99g de proteína e 100 g de feijão preto cozidos, (TACO, 2011) contém apenas 4,5g;

→ Conforme a tabela da TACO (2011), 100g de uma sobrecoxa de frango com pele assada tem aproximadamente 28,7g de proteína e a mesma quantidade de farinha de ora-pro-nobis (100g) tem aproximadamente 28,99g de proteína, o que lhe confere o nome de carne dos pobres!

¹ Com base em pesquisas na Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO) 2011 e no trabalho de Almeida et al. 2014.

Depoimentos

Os pastéis da Dani são simplesmente deliciosos, quando provei não acreditei que não tinha frango, já a lasanha de abobrinha é um capítulo à parte, não tem como comer só uma fatia. A Dani me convenceu definitivamente que alimentação saudável e orgânica pode ser muito saborosa. Eduardo

Em um primeiro momento tive receio em experimentar essa culinária, pois tinha a percepção que comeria "mato". Assim que obtive a compreensão sobre esses alimentos não convencionais experimentei e recebi um resultado positivo, as receitas que experimentei foram deliciosas. Além de adorar as comidas, achei incrível saber que podemos usar essas plantas diferentes para criar novos pratos, enriquecer nosso paladar e desenvolver uma saúde mais saudável. Flaviane

Desde quando eu era pequena, minha mãe coletava matos de comer, principalmente radite do mato. Ela levava a mim e meu irmão para ajudar pelos campos e terrenos baldios. Hoje, com o resgate das PANC e pela insistência e luta da Dene e da Sheila, nós não nos alimentamos mais sem elas. As PANC passaram a fazer cada vez mais parte do nosso dia a dia. É um prazer passear pela nossa chácara e coletar muitos matos de comer e preparar boas receitas. Vera

Desde que comecei a comer "mato", minha concepção sobre alimentação saudável mudou muito (sem falar na de agricultura...). Normalmente pensamos que uma comida nutritiva deve ser cheia de verduras, mas não percebemos que a variedade é tão ou mais importante que a quantidade. Com as PANC entendi que um punhadinho de "mato" pode ser tão nutritivo e medicinal ao mesmo tempo, do que aquele molho de espinafre. Meu paladar também mudou e meu corpo já reage negativamente a uma comida pouco variada. Hoje tenho o dia todo mato no prato, na horta e lavoura... Para nós aqui em casa as PANC já não são mais novidade, se transformaram em rotina, mas o aprendizado não para, quero conhecer ainda mais as PANC! Sheila

Sou boa de garfo!!! Comer comidas preparadas com ingredientes provenientes das PANCs é sempre uma saborosa experiência. Além disso, acredito que é muito bom aprender novas maneiras de alimentarmos ao mesmo tempo que respeitamos o meio ambiente. Foi uma apetitosa oportunidade de experimentar novos sabores, obter mais saberes e sair da mesmice. Ter mato no prato não é ofensa e sim, uma atitude enriquecedora. Estejamos abertos a um ato de comer mais alternativo e teremos muito a ganhar. Parabéns!!! Os pratos estavam deliciosos!!! Ana

Conhecer plantas alimentícias não convencionais (PANC) sempre fez parte de uma curiosidade que nunca tive oportunidade de praticar com seriedade. Agora com as oficinas de vocês estou tendo experiências muito gratificantes para a prática de uma alimentação mais saudável e as orientações motivacionais que são passadas são tudo que eu sonhava!!! Tenho agora com quem falar e trocar ideias e, espero que esse trabalho de vocês continue com a mesma motivação e qualidade que iniciou. Obrigada e parabéns!!! Maria de Lourdes

Nome comum:
Taioba Verde



Nome científico:
Xanthosoma taioba E. G.
Gonç.

Propriedades:
Planta rica em Vitamina A, B e C, ferro, cálcio e potássio. Eficaz contra a prisão de ventre, fortalece o sistema imunológico, combate a anemia, fortalece os ossos e é ótima para a visão.

Consumo:
Sempre cozida ou refogada. Deve-se branquear e descartar esta água.

Nome comum:
Picão-preto



Nome científico:
Bidens pilosa

Propriedades:
Boa fonte de proteínas, fibra, magnésio e cobre. Ajuda na má digestão, no tratamento de úlceras, aftas e problemas do fígado. Ainda é desintoxicante, estimula o sistema imunológico e é anti-inflamatório.

Consumo:
Sempre cozidos.



Olá! Sou amiga da Dane e tive a oportunidade de provar uma de suas receitas PANCs, um pastel com recheio e massa feito de mato, uma verdadeira alquimia de sabores super saudáveis e saborosos. Há tanto alimento na natureza que são vistos pela sociedade como mato e, às vezes, até como inço. É incrível ver que além de nutritivas, as PANCs são deliciosas. Cassia

Oi, sou Sharle... Provei o pastel de PANCs, ou mato como as vezes se fala, feito pela Dane. Confesso que eu estava curioso, mas não que me surpreenderia tanto pelo sabor que apreciei. INCRÍVEL! MARAVILHOSO! Impressionante o sabor do pastel de PANCs da Dane. E, o que mais me deixou feliz, é que buscamos uma alimentação saudável faz algum tempo, e ter a prova de que sabor e saúde podem andar juntos é motivador e inspirador!!! Sharle

Penso que todas as pessoas no mundo, devam viver de uma forma, que sua alimentação fosse de qualidade para que portanto esses também tenham uma vida saudável e de qualidade. As PANC para mim são um recurso, para que nós seres humanos consigamos realizar esse objetivo. É surpreendente o quanto um mato que tanta gente despreza, pode ser um alimento rico em nutrientes, que pode nos oferecer importantes conhecimentos e que também nos faz repensar sobre nossas atitudes e posturas que temos diante de nossa vida e da nossa sociedade. Pietra

Quanto às PANCs, nem lembro muito bem como entraram na minha vida. Acho que foi na troca de receitas e mudas com amigas. Rapidamente me senti à vontade para experimentar e comer estas plantas, e aos poucos passei a ter algumas no meu pequeno quintal e a valorizá-las na alimentação. Isto veio junto, e terminou se misturando, com meu uso e gosto pelas plantas medicinais. De todas formas, nunca passei a fazer receitas elaboradas com as PANCs. Normalmente uso algumas para as saladas e para nutrir os sucos. Experimentei aquele pão de PANCs e a PANCnese, como vocês chamam. Adorei! Muito bom mesmo. Já me deu algumas ideias para fazer em casa. Judit

Eu já sabia alguma coisa sobre as PANC, mas a partir deste contato mais direto aprendi a identificá-las e usá-las na alimentação diária. Tenho muitas aqui em casa e antes elas eram desperdiçadas. Agora já consigo incluí-las e fazer pratos saborosos e de valor nutricional! Com isto também aprendemos a colaborar na conservação da biodiversidade! Obrigada pela oportunidade! Valesca

Fui tomar conhecimento sobre as plantas PANC através do curso da Professora Dane ... e confesso que fiquei apaixonada e ao mesmo tempo surpresa sobre o assunto. Sei que tenho muito a aprender, pois a minha maior dificuldade ainda é identificá-las, já que são inúmeras as espécies, mas acredito que será uma questão de tempo. Algumas reconheço e até já utilizava sem saber que era PANC. O meu maior desejo é poder ter mais contato com estas plantas para poder consumi-las com segurança, pois estou certa de que elas trazem grandes benefícios a nossa saúde por serem mais ricas em nutrientes do que as plantas convencionais. Eliana

Comer pode ser um ato político. Menos enlatados, menos conservantes e tantos "...antes" a ler e digerir nos produtos industrializados, menos carne que certamente diminuiria muitos efeitos dessas nossas criações predatórias, agressivas e impensadas de OUTROS animais, menos fast foods e mais slow foods e todas as manifestações não alimentares que os acompanham, menos consumismo e suporte aos impérios alimentares, menos subserviência as ditaduras das gôndolas de supermercados, menos cegueira para os movimentos antiautomatismos, mais autonomia, menos conversa e mais ação. Parabéns Danielle e Sheilla, alquimistas das PANC, continuem mantendo esta postura consciente de sua importância política e coletiva. Gelson

Um universo de possibilidades! Cores exuberantes e novos sabores, enriquecem, diversificam e alegam nossas refeições! Na maioria das vezes bem pertinho da nossa casa! Assim vejo as PANCs. Quando você experimenta uma PANC sua curiosidade aumenta, você olha para as plantas de maneira diferente, sempre com uma pergunta, será que posso comer essa planta? Além de diversificar nossa alimentação, quando consumimos PANCs apoiamos a agricultura livre de venenos e a autonomia dos agricultores que não dependem de empresas ou pacotes tecnológicos para que as mesmas sejam cultivadas. Adriana

A cultura PANC foi um conhecimento muito interessante, pois demonstrou uma nova forma de processar e conhecer novos alimentos não usuais em nossa alimentação diária, com uma nova forma mais saudável e com uma gama de receitas tradicionais onde podemos utilizar esses alimentos como complemento alimentar. Gostei muito de conhecer essa nova forma de alimentação e que venham novas oficinas, abraços meninas. Luiz





Agradecimentos

Esta publicação não seria possível sem a parceria do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha e de tod@s aquel@s que participaram das oficinas com suas dúvidas, incentivos, sugestões e partilharam seus interesses em comum. Em especial, à família, esta base que nos mantém firmes e fortes ante as tempestades.

Obrigad@ a todos

Referências

- ALMEIDA, Marília Elisa Ferreira De; JUNQUEIRA, Allana Maria Bernardes; SIMÃO, Anderson Assis; CORRÊA, Angélica Duarte. *Revista Bioscience Journal*, v.30, n.1, p.431-439. 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/bj/index.php/biosciencejournal/article/view/17555>> Acesso em: 11 fev. 2017.
- BARBOSA, Lívia. A ética e a estética na alimentação contemporânea. In: *Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias*. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016.
- BARROS, Ingrid Inchausti de. *Et al.* Do prato à mesa: o estudo e o uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais. In: *Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias*. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016.
- COLLAÇO, Janine e MENASHE, Renata. Comer contemporâneo: e não é que comida continua boa para pensar? *Soc. e Cult.*, Goiânia, V.18, N. 1, P.5-11, jan. jun. 2015. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/gepac/arquivos/livros/2015/comercontemporaneo-janineerematapdf>> Acesso em: 13 de abril 2017.
- DAL SOGLIO, Fábio Kessler; KUBO, Rumi Regina (org). *Agricultura e sustentabilidade*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.
- DÍAZ-MÉNDEZ, C. e GARCÍA-ESPEJO, I. O potencial da sociologia da alimentação para estudar os efeitos da globalização alimentar. In: *Produção, consumo e abastecimento de alimentos – Desafios e novas estratégias*. Org. Fabiana Thomé da Cruz, Alessandra Matte e Sérgio Schneider. Porto Alegre: editora da UFRGS, 2016. p. 25-52.
- KINUPPE, Valdey Ferreira. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) da região metropolitana de Porto Alegre, RS*. Porto Alegre, 2007. 562 p. Tese - (Doutorado em Fitotecnia), Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12870>> Acesso em: 13 de abril 2017.
- Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.
- MACIEL, Eunice. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brasília? *Sociedade e Cultura: Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. De 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/hp/dlha/v7n16/v7n16a08.pdf>> Acesso em: 14 de abril de 2017.
- PLOEG, J. D. van der. *Componeses e impérios alimentares: lutas por autonomia e sustentabilidade na era da globalização*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008. 376 p.
- PORTILHO, Fatima; CASTAÑEDA, Maricela; CASTRO, Inés Rugani Ribeiro de. *A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade*. Ciência e saúde coletiva. Vol.16, no 1, Rio de Janeiro, Jan. 2011. disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-8123201000100014>> Acesso em: 21 de mar. 2017.
- Sítios na internet:
- 1- <<http://www.matosdecome.com.br/>>
 - 2- <<https://come.schlogpot.com.br/2015/01/gerumbebo-ou-nopal-ou-palma-cozida-do.html>>
 - 3- <<http://www.autordopropriasade.com/>>
 - 4- <<http://www.saude.medica.com/beneficios-da-taioba-para-saude/>>
- TACO: Tabela brasileira de composição de alimentos/NEPA-UNICAMP 4. ed. Campinas: NEPA- UNICAMP 2011. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nea/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf#q=1&v=1&f=taco_4_revisada.pdf>. Acesso em: 25 fev. 2017.
- TODESCHINI, Letícia. *Quantificação de polifenóis totais e antocianinas em diferentes extratos de Hibiscus sabdariffa L.* 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/45591>> Acesso em: 25 fev. 2017.
- VIZZOTTO, M.; PEREIRA, M.C. Hibisco: do uso ornamental ao medicinal. 2008. Disponível em: <http://www.infobio.com/Artigos/2008_4Hibisco/index.htm>. Acesso em: 25 fev. 2017.
- ZANEITTI, Cláudia; MENASCHE, Renata. *Agricultores familiares, ontem e hoje: uma análise a partir da alimentação*. VI Jornadas Interdisciplinarias de Estudios Agrarios y Agroindustriales. Buenos Aires. 11 a 13 nov. 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/pgp/publicacoes/producaoetual/renata-menasche/zaneitti-claudia-menasche-renata-agricultores-familiares-ontem-e-hoje-uma-analise-a-partir-da-alimentacao-in-vi-jornadas-interdisciplinarias-de-estudios-agrarios-y-agroindustriales-buenos-aires-2009>> Acesso em: 13 de jun. 2017.





Parceiros



Sheda Paz



Plantas Ornamentais, Frutíferas, Medicinais, PANC,
Temperos, Chás, Sementes Crioulas, Cactos e suculentas,
Oficinas e vivências sobre alimentação saudável

Chácara Dente de Leão

Encomendas:
51 99222-6557 (vivo)

ESCOLHAS ALIMENTARES: PANC
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

ANEXOS

ANEXO A - Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO

Sou estudante do curso de graduação Bacharelado em Desenvolvimento Rural – PLAGEDER da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Estou realizando uma pesquisa com o objetivo de compreender o potencial transformador das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) nas escolhas alimentares de Santo Antônio da Patrulha. Para isso, pretendo conversar com você e te entrevistar sobre o tema após sua participação nas oficinas temáticas. Será tirado fotos das vivências coletivas. A sua participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou apenas participar em parte, quiser desistir em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo, sem qualquer prejuízo. O desenvolvimento da pesquisa não prevê nenhum benefício direto aos participantes, mas sim, a divulgação e ampliação do conhecimento sobre as PANC, e promover uma reflexão e conscientização dos participantes sobre o tema. Os resultados dessa pesquisa serão usados em revistas e eventos vinculados à universidade. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida em sigilo. Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) contatos abaixo.

Entrevistador: Danielle Peirot Paz CPF: 012886580-60 Cargo/função: pesquisadora
Curso/ Instituição: PLAGEDER – Pólo Santo Antônio da Patrulha - UFRGS
Contato:_(51) 9922-26557

Assinatura: _____

Santo Antônio da Patrulha, ____ de agosto de 2017.

Orientadora: Profa. Tatiana Mota Miranda
Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - fone (51) 3308 4024
Endereço: Av. João Pessoa, 31 – CEP: 90040-000

Após o devido esclarecimento, aceito participar deste estudo e declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Nome e assinatura do participante

Local e data

ANEXO B - Programação da Semana da Alimentação Saudável



SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Agricultura Familiar e Agroecologia, em busca de um novo paradigma alimentar.

De 24 a 28 de Outubro

... Programação ...

Terça, dia 24: 14 h Seminário: Agricultura Familiar e Agroecologia, construindo redes de comercialização

*Quarta, dia 25: 09 h Assembléia Rede Ecovida (inscrições limitadas)
Feira Regional de Agricultores
19 h Seminário Grupo de Consumidores*

Quinta, dia 26: 14 h Workshop PANC's: Escolhas Alimentares

Sexta, dia 27: 14 h Intercâmbio Escolar: Cultivando saberes e ampliando realidades

Sábado, dia 28: 08 h Manhã Cultural: Biodiversidade e Saúde

A AGRISAP estará aberta em todos os dias do evento

LOCAL DO EVENTO:
*Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Santo Antônio da Patrulha
Av. Afonso Porto Emerin, 410*

Realização  Apoio  



PROGRAMAÇÃO SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: Em Busca De Um Novo Paradigma Alimentar



SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL				
Terça 24	Quarta 25	Quinta 26	Sexta 27	Sábado 28
13:30h Abertura Institucional	09:00h Assembleia Rede Ecovida	14:00h Workshop: Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC's	14:00h Mesa de Debates:	07:00h <i>Abertura Feira AGRISAP</i>
14:00h Seminário: Agricultura Familiar E Agroecologia Construindo Redes De Comercialização <i>Ministrante:</i> <i>Laércio Meireles - Centro</i> Ecológico EcoVida	Alimento Orgânico, Produção E Benefícios Para Saúde. <i>Ministrante:</i> <i>Lendra Venturine</i>	<i>Ministrantes:</i> <i>Sheila Paz e Danielle Paz</i>	Intercâmbio Escolar: Cultivando Saberes e Ampliando Realidades <i>Participação de escolas de</i> <i>Santo Antônio da Patrulha e</i>	Transmissão ao vivo Rádio Itapui com Tony da Viola e Rodrigo Portal.
15:00h Redes De Cooperação Para Comercialização <i>Ministrante:</i> <i>Charles Lima</i> COOMAFIT/REDECOOP	14:00h Feira Regional Com Produtos Dos Agricultores/As Da Rede Ecovida	15:30h Coffee Break – PANC's	<i>Caraá</i>	09:00h <i>Largada Rústica e Pedal Recreativo</i>
15:30h Coffee Break Agricultura Familiar (AGRISAP)	17:00h Encerramento	16:00h Ana e Josué com frutas Nativas e Rogério UBUNTU Brasil	15:30h Coffee Break	Shows com artistas locais Presença de Tendas: <i>APAE; Rede EcoVida;</i> <i>Grupo de Mulheres; PANC's; Prevenção</i> <i>em Saúde.</i>
16:00h Debate Comercialização local e suas possíveis redes.	19:00/21:00 h Grupos De Consumo Conhecer para planejar Participação: Karin e o Flávio da feira da FAE; Grupo de consumidores de Rolante; EcoTorres; Eco Nativa.	17:00h Lançamento da revista <i>Escolhas Alimentares: Plantas</i> <i>Alimentícias Não</i> <i>Convencionais PANC's</i>	16:00h Ampliação de saberes através de Relatos e experiências. 17:00h Encerramento <i>APRODESI</i>	<i>Debates</i> <i>Alimentação Saudável x hábitos</i> <i>Saudáveis</i> 11:00h Premiações da Rústica e Pedal 12:00h Encerramento