

Oficina culinária utilizando Plantas Alimentícias Não Convencionais: um relato de experiência com agricultores familiares

Manuela Alves da Cunha¹

Lucas Wrieel da Silva Ferreira²

Aurivânia Kyrille Peixôto Felício³

Heleni Aires Clemente⁴

Catarine Santos da Silva⁵

Ligia Rejane Siqueira Garcia⁶

RESUMO

A biodiversidade brasileira é rica em espécies vegetais, com destaque para as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), pouco valorizadas, mas que apresentam potencial para a promoção da Segurança Alimentar. As instituições de ensino superior, por meio de ações de extensão, podem colaborar para a disseminação de saberes sobre essas plantas, contribuindo para a soberania alimentar de comunidades e para a valorização da biodiversidade. Assim, este trabalho tem como objetivo apresentar um relato de experiência sobre uma oficina culinária utilizando PANCs, realizada com agricultores de uma comunidade rural. As PANCs utilizadas foram indicadas pelos agricultores, por serem espécies comuns na região, porém pouco exploradas. Foram desenvolvidas cinco preparações, de forma que as PANCs indicadas pudessem ser inseridas como ingredientes. Inicialmente, os agricultores foram responsáveis por executar as preparações. Em um segundo momento, participaram de uma discussão sobre alimentação saudável, o que proporcionou uma maior interação e troca de conhecimentos entre agricultores, alunos, professores e profissionais da extensão rural. A degustação das preparações foi o momento mais interessante da oficina, no qual os agricultores apontaram considerações sobre seus feitos e puderam compartilhar saberes. Ao final da oficina, os participantes relataram que o projeto de extensão representou grande importância para a comunidade rural, pois promoveu a construção de conhecimentos sobre temas atrelados a nutrição, a utilização e valorização de PANCs e a promoção da saúde. O desenvolvimento da oficina mostrou ser uma boa estratégia para o incentivo ao consumo de espécies vegetais locais e promoção da diversidade alimentar.

Palavras-chave: recursos alimentares; sistemas alimentares; população rural; desenvolvimento sustentável.

Culinary workshop using Non-Conventional Food Plants: an experience report with family farmers

ABSTRACT

¹ Doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde - Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN)

² Graduando em Nutrição pela Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN).

³ Nutricionista pela Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN)

⁴ Doutora em Nutrição - Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN).

⁵ Doutora em Nutrição - Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN).

⁶ Doutora em Saúde Coletiva - Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN)

Brazilian biodiversity is rich in vegetable species, especially Non-Conventional Food Plants (PANCs), which are undervalued but can potentially promote Food Security. Through community engagement activities, universities can contribute to disseminating knowledge about these plants, contributing to the food sovereignty of communities and the appreciation of biodiversity. Thus, this work aims to present an experience report on a culinary workshop using PANCs, carried out with farmers from a rural community. Five recipes were developed using PANCs as ingredients. The farmers reported these species as typical in the region but underutilized for human consumption. Initially, farmers were responsible for preparing recipes. Subsequently, they participated in a discussion about healthy eating, which provided a more significant interaction and knowledge exchange between them and the students, professors, and rural extension educators. The tasting of the recipes was the most exciting moment, in which the farmers pointed out considerations about their achievements and were able to share knowledge. At the end of the workshop, the farmers reported that the extension project represented great importance for the rural community, as it promoted the construction of knowledge on topics related to nutrition, the use and valorization of PANCs, and health promotion. The development of the workshop proved to be a good strategy to encourage the consumption of local plant species and promote food diversity.

Keywords: food resources; food systems; rural population; sustainable development.

1 INTRODUÇÃO

O termo biodiversidade diz respeito a variedade de espécies de animais e vegetais em um determinado espaço geográfico. No Brasil, a biodiversidade local pode ser considerada um patrimônio de grande importância para o país devido a sua vasta oferta de recursos naturais, incluindo fontes alimentares (Ott, Bordin, 2021).

Diante do cenário, a utilização de plantas da biodiversidade brasileira, com potencial alimentício, conhecidas como Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs, surge como uma alternativa para a promoção da valorização das espécies. Por definição, PANCs são plantas ou partes delas cujas formas de consumo na alimentação são pouco conhecidas ou difundidas. Nesse grupo, estão incluídos tubérculos, caules, folhas, flores e frutos de diferentes espécies, potencialmente comestíveis, mas que não são reconhecidos ou valorizados em determinadas regiões (Biondo, *et al.*, 2018, p. 64; Kinupp; Lorenzi, 2014).

Em termos de importância nutricional, quando comparadas com vegetais tradicionalmente consumidos, muitas espécies de PANCs apresentam elevados teores de nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerais e fibras, podendo contribuir para o incremento nutricional das dietas e para promoção da diversidade alimentar. Além disso, a valorização dessas plantas apresenta importância socioeconômica em áreas rurais, já que o cultivo e utilização delas têm relevante papel na soberania alimentar e permanência dos agricultores familiares nas suas comunidades (Cunha *et al.*, 2021; Izzo, Domene, 2021, p. 3; Kinupp; Lorenzi, 2014).

Atrelado a isso, é conhecido que as Instituições de Ensino Superior apresentam como filosofia desenvolver não só atividades de ensino, mas também de pesquisa e extensão. As ações de extensão permitem que o conhecimento produzido nas universidades chegue à população,

contribuindo para a transformação da realidade social das comunidades (Filadelfi *et al.*, 2018; César, 2013, p. 43). De acordo com Da Cunha *et al.* (2020), a divulgação do conhecimento científico sobre espécies de PANCs e seus benefícios à saúde, deve ser fortemente incentivada.

Nesse sentido, ações de extensão, como oficinas culinárias, que objetivem a disseminação de saberes sobre as formas de utilização e consumo de espécies vegetais locais, podem contribuir para a soberania alimentar de comunidades e para a valorização da biodiversidade brasileira. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo apresentar um relato de experiência a respeito de uma oficina culinária com a utilização de PANCs, que teve como público-alvo agricultores familiares de uma comunidade rural.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência a respeito da realização de uma oficina culinária com a utilização de espécies de PANCs, comuns na biodiversidade da comunidade rural de Serra Verde, localizada no município de Lajes Pintadas, região do semiárido potiguar no interior do Rio Grande do Norte.

Foram convidados a participar da atividade, agricultores familiares que residiam na referida comunidade. A oficina foi organizada e conduzida por membros (alunos e professores) do projeto de extensão “A Biodiversidade Alimentar como caminho para a Soberania Alimentar de agricultores familiares do semiárido potiguar”, da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN), e realizada na instituição. O referido projeto de extensão, surgiu de uma demanda que o Serviço de Apoio aos Projetos Alternativos Comunitários (SEAPAC/RN) trouxe para a universidade, acerca da necessidade de se trabalhar sobre a biodiversidade local e variedades de PANCs presentes na comunidade, de forma a realizar um trabalho de educação alimentar e nutricional com os agricultores em situação de vulnerabilidade social e insegurança alimentar. Condições que são agravadas pelos períodos de estiagem.

As PANCs utilizadas nas receitas foram indicadas pelos agricultores, em encontros prévios de aproximação, por serem espécies comuns na região, algumas destas resistentes ao período de seca, porém pouco exploradas e consumidas. No total, foram selecionadas cinco receitas, que foram adaptadas a partir de preparações tradicionais ou criadas para a oficina, de forma que as PANCs indicadas pudessem ser inseridas como ingredientes nas suas formulações. As receitas foram escolhidas, testadas e ajustadas pelos discentes e docentes participantes do projeto, bem como pelos alunos matriculados na disciplina de Nutrição e

Extensão Rural (do curso de Nutrição da FACISA/UFRN), considerando a disponibilidade de ingredientes, o recurso financeiro para a aquisição de gêneros alimentícios e, principalmente, a cultura alimentar local, de modo que fossem selecionadas preparações que apresentassem viabilidade de inserção na alimentação cotidiana dos agricultores.

Para o momento da oficina, foi elaborado um roteiro, contendo todas as preparações culinárias a serem elaboradas, seus ingredientes e quantidades, além do modo de preparo, posto em linguagem simples para melhor entendimento e participação dos agricultores. Além disso, foram elaborados materiais didáticos (em formato de *banner* e cartazes) acerca de orientações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), com temáticas envolvendo a classificação dos alimentos (*in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados) e recomendações para uma alimentação saudável, com o intuito de gerar uma troca de conhecimentos e vivências entre os participantes do projeto e os agricultores.

A experiência vivenciada durante a realização da oficina culinária será aqui descrita, apresentando os resultados observados e as considerações tecidas a partir do desenvolvimento da ação de extensão.

3 DESENVOLVIMENTO

A oficina culinária foi realizada no dia 12 de dezembro de 2022, no Laboratório de Técnica Dietética da FACISA/UFRN, com participação de 16 agricultores familiares. Alguns membros do SEAPAC (RN) também estavam presentes no local e auxiliaram na condução dos trabalhos.

O Quadro 1 apresenta a descrição das preparações escolhidas para a oficina e a forma como se deu a adaptação/criação a partir da inserção das PANCs como ingredientes. Foram selecionadas receitas que pudessem ser inseridas na alimentação dos participantes da oficina, respeitando aspectos culturais e hábitos alimentares e contendo insumos que fossem de fácil aquisição na comunidade.

No primeiro momento da oficina, os agricultores foram divididos em cinco grupos e cada um deles ficou responsável por elaborar uma preparação, tomando como base as receitas escolhidas. Os grupos foram alocados nas bancadas do laboratório, organizando os ingredientes e utensílios a serem utilizados, e iniciaram a confecção dos pratos (Figura 1). Vale salientar a presença dos integrantes do projeto na supervisão e apoio durante todo o desenvolvimento das preparações.

Durante a realização da oficina foi observado que alguns pratos, que tiveram o preparo

mais simples, ficaram prontos mais rapidamente, enquanto outros, precisavam de um maior tempo para a finalização. Assim, tanto os participantes que já haviam finalizado, quanto os que aguardavam a conclusão de alguma etapa do preparo dos pratos (ex. crescimento do pão, tempo de forno etc.), foram conduzidos à uma sala de aula, anexa ao laboratório, e participaram de uma discussão pautada em pontos relevantes para a prática da alimentação saudável, como classificação e tipos de alimentos e escolhas alimentares. Foi um importante momento de troca de conhecimentos e experiências entre os agricultores, alunos e professores participantes do projeto (Figura 2).

Quadro 1 - Preparações elaboradas: descrição e adaptações/criações realizadas.

Preparação	Descrição da preparação tradicional	Adaptação/criação com a inserção de PANCs
“Buraco quente com palma-doce” (<i>Opuntia ficus indica</i> Mill.)	Pão francês recheado com carne moída cozida, coberto de queijo muçarela e gratinado no forno	A palma foi adicionada ao recheio da preparação. A PANCs foi cortada em cubos e cozida junto com a carne moída.
“Espaguete ao molho pesto nordestino de ora-pro-nóbis” (<i>Pereskia aculeata</i> Mill.)	Macarrão espaguete com molho elaborado à base de manjeriço	A ora-pro-nóbis foi utilizada em substituição ao manjeriço. A PANCs foi triturada com os demais ingredientes da receita em liquidificador. Para que a preparação ficasse mais regional, queijo do tipo coalho foi adicionado em substituição ao queijo parmesão.
“Pão de macaxeira com coco-católé” [*] (<i>Syagrus cearensis</i>)	-	A amêndoa do coco-católé foi triturada com um pouco de água e inserido à massa do pão
“Casadinho de maracujá-do-mato recheado com geleia de umbu” [*] (<i>Passiflora cincinnata</i>) (<i>Spondias tuberosa</i>)	-	O maracujá-do-mato foi inserido na forma de suco na massa do biscoito. O umbu foi utilizado como ingrediente base para a elaboração da geleia utilizada para compor o recheio do casadinho.
“Doce de coroa-de-frade” [*] (<i>Melocactus violaceus</i>)	-	A polpa do fruto da coroa-de-frade foi utilizada como ingrediente base para a elaboração do doce.

*Não foi adaptada a partir de uma preparação tradicional, mas sim criada para a oficina.

Fonte: Autoria própria.

Figura 1 - Grupos de agricultores familiares elaborando as preparações.



Fonte: Registro feito pelos participantes do projeto de extensão.

Figura 2 - Momento de discussão sobre temáticas acerca da alimentação.



Fonte: Registro feito pelos participantes do projeto de extensão.

Todos se envolveram na discussão e puderam relacionar os temas com suas vivências, de forma que, ao final do debate, os agricultores mostraram entender a importância da busca por uma alimentação mais natural, regional e saudável, relatando ainda as dificuldades de fazer boas escolhas alimentares, frente à grande disponibilidade e variedade de alimentos industrializados. É importante ressaltar que hoje, no Brasil e em diversos países, a alimentação tem se caracterizado pelo predomínio de alimentos industrializados e pelo baixo consumo de vegetais, principalmente de plantas da biodiversidade local, espécies ricas em nutrientes e com potencial para a diversificação alimentar e para fortalecer ações governamentais de segurança alimentar no país (Cunha *et al.*, 2021; Da Cunha *et al.*, 2020).

Nesse cenário, para a realização da oficina culinária, buscou-se utilizar espécies de PANCs bem adaptadas à região e resilientes às condições climáticas adversas, como, por exemplo, períodos de seca. A utilização desses vegetais na alimentação pode constituir uma

importante alternativa alimentar para a comunidade de Serra Verde, e o estímulo ao seu consumo pode contribuir para a valorização da biodiversidade e para a promoção da sustentabilidade e da Segurança Alimentar e Nutricional na região.

De acordo com relatório da *Food and Agricultural Organization* - FAO (2019), que trata sobre a biodiversidade e sua importância para os sistemas alimentares, a produção e utilização de espécies locais é fundamental para sustentar a segurança alimentar global e para promover uma alimentação mais nutritiva e saudável. A biodiversidade, quando utilizada de forma sustentável, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida nos meios rurais e para a resiliência das pessoas que vivem nessas comunidades.

Nesse contexto, o Ministério da Saúde vem enfatizando em suas publicações que a prática da alimentação saudável vai muito além da escolha de alimentos nutricionalmente adequados, estando associada também à importância de se defender a biodiversidade local, ao estímulo à valorização da cozinha típica regional e ao fortalecimento às tradições e à cultura alimentar das comunidades (Brasil, 2010; Brasil, 2015).

Ademais, o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014, p. 21), ao discorrer acerca dos padrões alimentares, destaca a importância da transmissão de saberes e fazeres entre gerações, bem como do conhecimento sobre plantas e animais da biodiversidade local e sobre técnicas de cultivo e produção de alimentos, aspectos que são fundamentais para promoção da alimentação adequada e saudável, e que foram também levantados e discutidos entre os participantes da oficina culinária.

Ao término da discussão, os agricultores foram novamente conduzidos ao laboratório para finalizar as preparações. A degustação das preparações foi um dos momentos mais ricos da oficina e o mais aguardado pelos participantes. A experiência aconteceu de forma lúdica, onde os agricultores, enquanto provavam os pratos, foram discorrendo sobre as receitas e técnicas de preparo utilizadas, e fizeram suas considerações sobre as preparações elaboradas, tornando esta etapa da oficina um momento especial de compartilhamento de saberes.

De Souza, Neto e Farias (2015, p. 514), reforçam que, por meio do ato da comensalidade, é possível reunir as pessoas em torno de uma mesa de comida, o que possibilita, enquanto se come, a oportunidade de dialogar e trocar experiências do cotidiano em grupo. Nesse sentido, buscando proporcionar aos participantes esse tipo de interação, todos os agricultores formaram um círculo ao redor da mesa e dialogaram sobre seus feitos de forma espontânea e prazerosa. A Figura 3 apresenta as imagens das preparações elaboradas e a Figura 4 mostra como as preparações foram organizadas em uma mesa disposta no centro da sala de aula.

As preparações elaboradas pelos agricultores durante a oficina tiveram boa aceitabilidade sensorial e suas receitas foram posteriormente inseridas em uma cartilha, que foi divulgada e distribuída em toda a comunidade rural de Serra Verde. Dessa forma, as famílias da região poderão reproduzir as receitas, utilizando as espécies vegetais que foram por muito tempo subutilizadas pela população local.

Figura 3 - Preparações elaboradas na oficina.



A: buraco quente com palma-doce; B: espaguete ao molho pesto nordestino de ora-pro-nobis; C: pão de macaxeira com coco-católé; D: casadinho de maracujá-do-mato com recheio de geleia de umbu; E: doce de coroa-de-frade.

Fonte: Registros feitos pelos participantes do projeto de extensão.

Figura 4 - Disposição das preparações elaboradas na oficina, para a degustação.



Fonte: Registros feitos pelos participantes do projeto de extensão.

Após a degustação dos pratos, deu-se o encerramento da ação, que aconteceu por meio de uma conversa, permitindo mais uma vez um momento de interação entre todos. Os agricultores relataram que o desenvolvimento da oficina representou grande importância para eles e para a comunidade rural a qual estão inseridos, pois promoveu a construção de conhecimentos sobre temas atrelados a nutrição e a saúde, ampliando a visão de todos sobre aspectos relacionados à alimentação, como o uso dos alimentos *in natura* como base da alimentação, o compartilhamento entre os familiares de tarefas que envolvem a alimentação, bem como a utilização e a valorização de espécies alimentícias da biodiversidade, facilmente encontradas na região.

Outrossim, é importante pontuar alguns desafios para a realização da oficina culinária, como: dificuldade de coletar algumas espécies de PANCs, por estas não estarem na época de colheita e definição da data para a realização da ação, já que muitos agricultores desempenhavam suas atividades durante a maior parte da semana. Contudo, os desafios foram superados e a oficina foi realizada com êxito, gerando muito aprendizado e troca de conhecimento entre os agricultores, docentes e discentes envolvidos no projeto de extensão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste relato de experiência foi possível discorrer e contextualizar acerca de uma oficina culinária realizada junto aos agricultores de uma comunidade rural, com o propósito de inserir espécies vegetais da biodiversidade local na alimentação de suas famílias.

O desenvolvimento da oficina permitiu o compartilhamento de conhecimento científico, experiências e saberes entre os participantes da comunidade e membros do projeto de extensão. Além disso, a ação mostrou ser uma boa estratégia para promover a valorização de plantas comestíveis facilmente encontradas na comunidade (que vinham sendo subutilizadas), o incentivo ao consumo destas e a diversidade alimentar.

Por fim, sugere-se a execução de novos projetos, não somente de extensão, mas também de pesquisas, que busquem fortalecer a agricultura familiar e incentivar o cultivo de espécies locais, avaliar a utilização de plantas da biodiversidade local na alimentação de comunidades rurais e investigar a composição nutricional de vegetais nativos, com ampla divulgação dos resultados para as comunidades, visto que ainda são escassas as informações sobre essas PANCs.

AGRADECIMENTOS

Ao apoio da Pró-reitoria de Extensão (PROEX/UFRN), do Serviço de Apoio aos Projetos Alternativos Comunitários (SEAPAC), da Nutricionista Lara Christiane Batista Fernandes e dos discentes Ellen Cristina Silva e Jonatas Thiago dos Santos Tenan.

REFERÊNCIAS

BIONDO, Elaine et al. Diversidade e potencial de utilização de Plantas Alimentícias Não Convencionais no Vale do Taquari, RS. *Revista Eletrônica Científica da UERGS, Rio Grande do Sul*, v. 4, n. 1, p. 61-90, abril de 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.61-90>

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Hortalças não-convencionais (tradicionalis)**. Brasília: MAPA/ACS, 2010. 52p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf>. Acesso em: 04 de abril de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

CÉSAR, S. B. **A indissociabilidade “ensino, pesquisa, extensão” e a gestão do conhecimento: estudo em universidade brasileira**. Dissertação (Mestrado em Sistemas de Informação e Gestão do Conhecimento) – Universidade FUMEC, Belo Horizonte, p. 43, 2013.

CUNHA, Manuela Alves da *et al.* *Plantas Alimentícias Não Convencionais na perspectiva da promoção da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil*. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, e20610313306, 2021. DOI:10.33448/rsd-v10i3.13306

DA CUNHA, Manuela Alves *et al.* *Urban gardening and neglected and underutilized species in Salvador, Bahia, Brazil*. **Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine**, v.16, n. 67, p. 1-16, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13002-020-00421-0>

DE SOUZA LIMA, Romilda; NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. *Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade*. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>

FILADELFI, Ana Maria Caliman *et al.* *A indissociabilidade entre ensino-pesquisa-extensão: realidade, mito ou meta?*. **Revista Extensão & Cidadania**, v. 5, n. 9, 10, p. 1-15, 2018.

FOOD AND AGRICULTURAL ORGANIZATION - FAO. **The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture**. 2019. Disponível em: <<https://www.fao.org/3/CA3129EN/CA3129EN.pdf>>. Acesso em: 21 de outubro de 2023.

IZZO, Sophia; DOMENE, Semíramis Martins Álvares. *Aceitabilidade de preparações culinárias com ora-pro-nóbis por escolares atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar*. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2021.53372>

KINUPP, Valdely Ferreira.; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (Panc) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014. 768p.

OTT, Paulo Henrique; BORDIN, Juçara. Planejamento para a Conservação da Biodiversidade: uma Abordagem Prática e Interdisciplinar de Ensino. **Biodiversidade Brasileira- BioBrasil**, v. 11, n. 3, p. 1-18, fevereiro de 2021. DOI: <https://doi.org/10.37002/biodiversidadebrasileira.v11i3.1797>