

AS PANC NA ALIMENTAÇÃO: NARRATIVAS DAS MULHERES RURAIS DE NOVO CABRAIS (RS)

The PANC in food: narratives of rural women of Novo Cabrais (RS)

Flávia Micheli Glasenapp Borstmann¹, Fernanda Ludwig², Luana Ribeiro Borges³

¹Extensionista Rural da Associação Sulina de Crédito e Assistência Rural. Pós-Graduada em Agroecologia e Produção Orgânica pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS). Cerro Branco, RS, Brasil. OrcID: 0000-0002-1553-8271.

flaviamicheligb@yahoo.com.br

²Professora da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul. Doutora em Agronomia (Horticultura) pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp). Santa Cruz do Sul, RS, Brasil. OrcID: 0000-0001-6641-9996. fernanda-ludwig@uergs.edu.br

³Professora da Universidade Federal do Pampa. Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Uruguaiana, RS, Brasil. OrcID: 0000-0002-9772-5969. luanaborges@unipampa.edu.br

RESUMO

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies vegetais ou partes de algumas plantas, que não estão presentes na rotina alimentar, apesar de possuírem grande importância nutricional. Esse estudo objetivou investigar sobre o conhecimento tradicional das PANC na alimentação, segundo a narrativa das mulheres rurais de Novo Cabrais (RS). Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida através da realização de nove entrevistas semiestruturadas. As participantes foram contatadas pela técnica de amostragem bola de neve e os dados passaram por análise de conteúdo. Com este estudo foi possível constatar que as mulheres rurais valorizam a cultura alimentar ancestral e demonstram interesse em conhecer mais sobre PANC e alimentação. Emergiu em suas narrativas o protagonismo das mulheres em relação a produção e preparo de alimentos, ressaltando a busca por segurança alimentar e nutricional, preservando o agroecossistema local e a cultura alimentar.

Palavras Chaves: agroecologia, biodiversidade, plantas alimentícias não convencionais, segurança alimentar e nutricional.

ABSTRACT

Non-conventional edible plants (PANC, in Portuguese) are plant species or parts of some plants that are not present in the food routine, despite having great nutritional importance. This study aims to investigate the traditional knowledge of PANC in food, according to the narrative of rural women of Novo Cabrais (RS). This is a qualitative research, developed through nine semi-structured interviews. The participants were contacted by the snowball sampling technique, and the data passed through content analysis. With this study, it was possible to verify that rural women value the ancestral food culture and show interest in knowing more about PANC and food nutrition. The protagonism of the women have emerged in their own narratives in relation to the production and preparation of food, emphasizing the search for food and nutritional security, preserving the local agroecosystem and food culture.

KEYWORDS: agroecology, biodiversity, non-conventional edible plants, food and nutrition security.

INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) apresentam um importante valor nutricional e podem ser cultivadas ou manejadas a partir do crescimento espontâneo, fazendo parte do ecossistema natural ou do agroecossistema. As PANC são espécies rústicas, de simples cultivo e fácil adaptabilidade, que podem contribuir para a garantia da segurança e soberania alimentar e nutricional, em função das suas propriedades nutricionais e nutracêuticas (KINUPP e LORENZI, 2014; MADEIRA e BOTREL, 2019; SILVA et al., 2018) que apresentam benefícios à saúde como a prevenção ou tratamento de doenças (BRASIL et al., 2009).

Apesar de apresentarem um importante valor nutricional, as PANC são assim consideradas por não fazerem parte do hábito alimentar das famílias. Em alguns casos, as PANC são consideradas daninhas, devido à sua ocorrência espontânea nos locais destinados às culturas de interesse econômico (BRASIL et al., 2009; KINUPP e LORENZI, 2014; MADEIRA e BOTREL, 2019; SILVA et al., 2018).

A difusão do conhecimento acerca da utilização das PANC na alimentação apresenta-se como uma oportunidade e alternativa para agricultores e agricultoras familiares, através da inserção de produtos da biodiversidade nos mercados locais, na culinária e na gastronomia. São necessárias ações de conservação, de promoção e de pesquisa em relação às PANC no que tange à agricultura e à caracterização nutricional (KINUPP e LORENZI, 2014; MADEIRA e BOTREL, 2019).

As mudanças na alimentação, desde a produção até a preparação e o consumo dos alimentos, associadas ao estilo de vida atual, afetam a saúde da população (BRASIL, 2008). O padrão alimentar baseado na monocultura e na agricultura convencional, com o crescente consumo de alimentos industrializados, contribuem para o desconhecimento e a pouca utilização de espécies de plantas nativas com potencial nutricional (PASCHOAL et al., 2016).

A diminuição da diversidade alimentar demonstra a necessidade de conhecer os alimentos da biodiversidade local, que possam contribuir com a segurança alimentar e nutricional. O conhecimento popular e tradicional das mulheres a respeito da produção e preparação de alimentos e utilização das plantas no cuidado com a saúde, passados de geração a geração, necessita ser sistematizado e valorizado (POLESI et al., 2017; ZANETTI et al., 2020).

A transmissão dos conhecimentos tradicionais sobre o cultivo e uso de plantas é importante para manutenção cultural a respeito do uso dos recursos vegetais. Nos quintais as famílias podem obter uma fonte de alimento saudável promovendo a segurança alimentar (SPANHOLI e BARRETO, 2018). O conhecimento das agricultoras é uma maneira de preservar a cultura ao longo de gerações e a disseminação deste conhecimento precisa ser apoiada por instituições de ensino e pesquisa (ECHER et al., 2021).

O presente estudo buscou investigar a compreensão das mulheres rurais do município de Novo Cabrais (RS) a respeito das PANC na alimentação. Ao identificar tal conhecimento, buscou-se sistematizar e valorizar os saberes tradicionais das agricultoras familiares, acerca da produção, preparo e consumo de alimentos, mantidos através dos hábitos e práticas alimentares que compõem a cultura alimentar e que preservam a biodiversidade local.

METODOLOGIA

A presente pesquisa, de caráter qualitativo, se preocupa com um nível de realidade que não pode ser quantificado, investigando significados e buscando compreender motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes (MINAYO, 2002). Objetivou-se investigar sobre a compreensão de mulheres rurais acerca das PANC na alimentação. Participaram do estudo nove mulheres vinculadas a um dos grupos de mulheres rurais do município de Novo Cabrais (RS), maiores de 18 anos de idade e que dispunham de telefone celular com acesso à internet para realização de entrevista online.

Novo Cabrais é um município localizado na região central do estado do Rio Grande do Sul e foi emancipado em 22 de outubro de 1995. Possui população de 3855 habitantes distribuídos

em 192.998 km² de área territorial, com densidade demográfica de 20,05 hab./km²; sendo que 545 habitantes se localizam na zona urbana e 3.310 na zona rural de acordo com o Censo 2010 (IBGE, 2010).

As mulheres entrevistadas são agricultoras familiares que têm idades entre 43 e 71 anos, sendo que três delas já são aposentadas rurais. No que tange ao estado civil, duas entrevistadas são viúvas, seis são casadas e uma é divorciada. No que se refere à moradia, uma reside sozinha e as demais oito residem com familiares. As atividades agrícolas com enfoque comercial desenvolvidas nestes estabelecimentos rurais são: produção de tabaco, arroz e soja convencionais, olerícolas em transição agroecológica, e em dois deles não há produção com fins comerciais, entretanto, desenvolvem atividades agrícolas para subsistência.

Utilizou-se a entrevista semiestruturada como técnica de coleta de dados (GUAZI, 2021). Para a realização das entrevistas semiestruturadas foi elaborado um roteiro prévio pelas autoras exclusivamente para este estudo, no qual abordaram-se questões sobre alimentação, produção de alimentos, uso das plantas, biodiversidade, PANC, papel das mulheres, cultura e memória alimentar.

As entrevistas foram realizadas de forma online em razão da pandemia de Covid-19. Utilizou-se chamadas de vídeo ou de voz, utilizando o aplicativo Whatsapp. As entrevistas foram previamente agendadas com as mulheres e ocorreram entre os meses de julho e dezembro de 2021.

Para contatar as participantes foi utilizada a técnica de amostragem da bola de neve (*snowball sampling*) que consiste em um tipo de amostra não probabilística em que se utiliza cadeias de referência, demonstrando ser apropriado em pesquisas com grupos de difícil acesso (VINUTO, 2014). A primeira participante foi indicada pela presidente da Associação de Mulheres Cabraisenses, considerando a vivência das mulheres rurais acerca do tema proposto por essa pesquisa. Ao final de cada entrevista foi solicitado a indicação de outra mulher para ser entrevistada, assim sucessivamente, totalizando nove mulheres.

As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra, para posterior realização da análise de conteúdo, como estratégia para investigar sobre o conhecimento das PANC na alimentação de acordo com as narrativas das mulheres entrevistadas. A análise de conteúdo foi organizada em três fases, de acordo com Bardin (2011).

Na fase de pré-análise, o material foi organizado sistematizando as ideias iniciais através da realização de leitura flutuante para extração dos indicadores que orientaram a interpretação e a preparação formal do material. Na fase de exploração, foi realizada a identificação e extração das categorias analíticas, agrupando as informações advindas do discurso (BARDIN, 2011).

Na fase de inferência e interpretação, os resultados esquematizados nas fases anteriores receberam o tratamento interpretativo, quando foi buscado o conteúdo presente no discurso das participantes, fazendo conexões de sentido e análise de conceitos sobre o tema da pesquisa (BARDIN, 2011).

As participantes têm garantido o direito de se manterem anônimas, conforme o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado virtualmente, previamente à coleta de dados. Portanto, foram identificadas através dos nomes das seguintes PANC: Alcachofra, Azedinha, Bertalha, Buva, Calêndula, Capuchinha, Pimenta Rosa, Pulmonária e Serralha.

A pesquisa está pautada em questões éticas e legais desde o início de seu delineamento, conforme Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2013) que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos, respeitando o sigilo e o anonimato. Esse estudo foi submetido à Plataforma Brasil, para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) aprovado sob o nº 4.808.245 em 25 de junho de 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seis categorias analíticas foram extraídas na fase de exploração, dentre as quais vale citar Manejo, Mulheres, Uso das PANC, Alimentos, Memória alimentar e Rotina alimentar. A fim

de explorar com maior profundidade as categorias extraídas, o presente trabalho se dedicou a discutir a categoria denominada “Uso das PANC”.

Uso das PANC

As mulheres agricultoras, usualmente cultivam na horta algumas ervas, junto a outros vegetais, condimentos e temperos. Estas plantas são utilizadas para o preparo de chás, outros preparados caseiros e por vezes como uma alternativa para atendimento de alguma enfermidade (AMARAL et al., 2016).

Como podemos observar nas narrativas das mulheres entrevistadas, o cultivo de plantas alimentícias e medicinais faz parte da rotina das agricultoras que as utilizam na elaboração das refeições das famílias, bem como, no preparo chás e remédios caseiros. Notamos ainda, que elas procuram preservar os conhecimentos ancestrais e aprimorá-los através da busca de informações em relação às plantas e à alimentação.

Na narrativa da entrevistada Capuchinha, fica explícita a importância do conhecimento ancestral passado de geração em geração sobre as formas de utilização das plantas com uso medicinal, bem como, a importância da busca por conhecimento, aprimoramento e preservação destes saberes empíricos.

“Com minha avó, muita coisa, e agora nos vários cursos que eu já fiz a gente vai aprendendo, no curso que eu fiz com o [terapeuta homeopata] aprendi a fazer as tinturas, porque antes a gente usava só na forma de chá, porque a mãe, eu me criei tomando xarope feito assim, todas ervas colocadas numa forma e colocava no forminho para assar, agora aprendi a fazer as tinturas, eu faço xarope e depois utilizo mais as tinturas junto, para o xarope não azedar, não precisa manter na geladeira.” Entrevistada Capuchinha, 2021.

Para Spanholi e Barreto (2018), nas comunidades rurais há um grande conhecimento sobre plantas, devido ao fato de atenderem necessidades alimentares e medicinais. Estes conhecimentos sobre as formas de uso são obtidos com os antepassados e influenciam na utilização dos recursos vegetais do local.

Da mesma forma, percebemos que a família exerce influência sobre a manutenção do conhecimento em relação às plantas alimentícias e transmite estes saberes às novas gerações, preservando, desta forma, hábitos alimentares saudáveis, o que é evidenciado também nas narrativas das entrevistadas Alcachofra e Azedinha.

“Eu digo não fulana (falando com a neta), isso é ótimo, isso faz bem. Então se é bom vó, eu como também. Então a gente já vai preparando eles desde pequeninhos para se acostumarem com a alimentação natural, saudável e o que é bom para comer.” Entrevistada Alcachofra, 2021.

“A mulher que conhece as plantas, que sabe manejar elas, é muito bom porque ela sabe planejar o cardápio da família, ela vai ensinar a família a comer tudo o que ela aprendeu a comer. A minha gente foi assim, a minha mãe ensinou nós, e nós ensinamos eles, também.” Entrevistada Azedinha, 2021.

Este conhecimento empírico surge da interação e observação das mulheres na sua dinâmica do trabalho e do cuidado e do ambiente. A ancestralidade em relação ao uso de plantas medicinais, condimentares, aromáticas e alimentícias acompanha a história das famílias e comunidades rurais. Sendo assim, Amaral et al. (2016) afirmam que os quintais têm a função de garantir a segurança alimentar, pois neles são cultivadas plantas alimentícias e medicinais utilizadas para autoconsumo e cuidado da saúde da família.

Os conhecimentos tradicionais em relação às plantas medicinais e alimentícias possibilitam a interação e a troca de conhecimentos valorizando os saberes populares e a preservação da biodiversidade. Para Oliveira et al. (2020), as plantas da ancestralidade, como se refere às Plantas Alimentícias Não Convencionais, são ainda utilizadas e preservadas por agricultoras, contribuindo para a segurança alimentar através de diferentes formas de uso.

Nesta perspectiva, é necessário considerar que a discussão sobre a diversidade de plantas alimentares e medicinais, sua preservação e utilização, contribui para a manutenção da biodiversidade dos ecossistemas e da cultura alimentar. Assim, podemos perceber através do relato das entrevistadas Alcachofra e Bertalha que a preservação da cultura alimentar, da biodiversidade e o aprimoramento do conhecimento ancestral se dá através da educação

informal. Destacam ainda, que há necessidade de difundir estes saberes para oportunizar uma alimentação biodiversa e adequada.

“Faz anos que a gente participa, quando tem um curso, um encontro, uma reunião sobre alimentação, sobre ervas medicinais.” Entrevistada Alcachofra, 2021.

“[...]falando por mim, quando eu fui naquele curso que nós fizemos, eu conheci plantas que eu não sabia que nós tínhamos aqui nas lavouras, a gente tem e não sabe que é de comer.” Entrevistada Bertalha, 2021.

De acordo com Oliveira et al. (2020), ao longo do tempo as agricultoras preservam hábitos alimentares e culturais em relação às plantas, tornando-se conhecedoras sobre o cultivo, o manejo e seu consumo. Entretanto, com a agricultura moderna e novas formas de se alimentar e de viver, muitas plantas que eram utilizadas na alimentação foram substituídas por outros alimentos, reduzindo, dessa forma, o número de espécies vegetais que fazem parte do hábito alimentar da população.

O compartilhamento dos saberes tradicionais sobre as plantas e a forma de utilização é uma maneira de preservar a cultura das comunidades e famílias rurais. Entretanto, podemos perceber tanto na fala da entrevistada Bertalha como na da Pimenta Rosa, que elas desconhecem algumas plantas e buscam por informações a seu respeito.

“[...] eu acho que está faltando informação para as pessoas comerem mais isso, para essa parte alimentar (referindo-se às PANC) que as pessoas não usam é por falta de conhecimento.” Entrevistada Bertalha, 2021.

“[...]às vezes tu tem aquela planta, daí tu pesquisa se ela dá para fazer uma salada ou é pra fazer um bolinho ou é pra comer ela com outras comidas como tempero, e assim a gente vai usando, como o espinafre, diz que dá pra usar como tempero também, picar na galinhada para usar como tempero.” Entrevistada Pimenta Rosa, 2021.

A busca por conhecimentos acontece por meio da interação entre as agricultoras em espaços que possibilitam a troca de informação. Notamos ainda a existência de outra forma de obtenção de conhecimento, conforme relato da entrevistada Pimenta Rosa, qual seja, a pesquisa através da internet, mostrando que a inserção deste recurso no cotidiano das famílias é uma importante ferramenta utilizada no meio rural para acesso à informação.

Para Conceição e Schneider (2019), a internet faz parte do cotidiano das agricultoras familiares no meio rural, gerando mudança na rotina das famílias e transformação cultural. As agricultoras utilizam a tecnologia da informação e comunicação para ampliar seus conhecimentos. A utilização da internet pelas mulheres no meio rural gerou emancipação feminina, pois as tecnologias de informação e comunicação possibilitam visibilidade, socialização e acesso a diversos conteúdos.

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a educação alimentar e nutricional é “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (BRASIL, 2012, p.23). Deve ainda fazer uso de abordagens e recursos tecnológicos, da informação e educacionais que favoreçam o diálogo junto à população, buscando a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Outro aspecto a ser considerado sobre a educação alimentar que a entrevistada Alcachofra afirma em sua fala, é a importância do resgate dos saberes por parte de instituições e da sociedade, para preservação da identidade e cultura alimentar local. O acesso à informação é pressuposto da promoção da alimentação saudável. Pois, a oportunidade de aprender e exercitar a educação alimentar e nutricional, possibilita escolhas e adoção práticas alimentares que atendam aos quesitos quantidade, qualidade, prazer e saciedade considerando os valores culturais, sociais, afetivos e comportamentais (BRASIL, 2008).

“[...]eu acho que é muito importante sim haver essa educação, voltar e resgatar isso, não sei a partir de quem, se é da própria Emater ou se é de nós mesmos, eu acho que a minha parte eu faço, eu procuro, às vezes não gostam muito de mim, já vem essa mulher com essas drogas para nós comermos (se referindo às PANC).” Entrevistada Alcachofra, 2021.

Ao referir-se às PANC como “drogas”, a entrevistada Alcachofra demonstra que essas são desprezadas por algumas pessoas, o que pode estar relacionado ao fato das plantas serem identificadas como inços (plantas daninhas) e seu potencial alimentício e nutricional ser ignorado. Segundo Viana et al. (2015) o resgate de espécies vegetais características de

determinados locais, que foram subutilizadas e desvalorizadas, é imprescindível para a preservação da biodiversidade, bem como pelos benefícios nutricionais proporcionados pelo seu consumo.

A aprendizagem sobre a composição nutricional e utilização das PANC pode incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, além de promover uma alimentação mais diversificada, valorizando os produtos locais (PEIXOTO et al., 2019). Para Oliveira et al. (2020), estas plantas também podem contribuir para a segurança e soberania alimentar através do resgate dos costumes alimentares e da valorização das potencialidades nutricionais.

Da mesma forma, Kinupp e Lorenzi (2014) afirmam que as PANC são ignoradas devido ao desconhecimento sobre seu potencial. Neste sentido, Silva et al. (2018) afirmam que as PANC são superiores às plantas convencionais quando se trata das quantidades de nutrientes e de compostos bioativos, enriquecendo a dieta alimentar e reduzindo o risco de ocorrência de doenças. Para Madeira e Botrel (2019), as PANC destacam-se por suas propriedades nutracêuticas, contribuindo para a saúde, segurança e soberania alimentar e nutricional. Estes últimos concluem ainda que são necessárias pesquisas na agricultura e na caracterização nutricional das PANC, bem como ações de conservação e promoção.

Os quintais são essenciais para uma produção diversificada e para garantia de soberania alimentar, valorizando os saberes históricos das mulheres e contribuindo para manutenção da biodiversidade (FARIA, 2009). Historicamente e culturalmente, as mulheres rurais envolvem-se na produção para o autoconsumo através do cultivo de hortas, pomares e criações de animais. No entanto, essas tarefas acabam sendo consideradas secundárias em relação às culturas com finalidade comercial, sem valorizar o papel essencial que desempenham para a garantia da segurança alimentar (MENASCHE et al., 2008).

Ainda, é presente a noção de que as atividades produtivas das mulheres são a extensão do trabalho doméstico, apesar de realizarem muitas outras atividades na agricultura familiar (FARIA, 2019). As mulheres são as principais responsáveis pela horta, cultivos e criações

voltados ao autoconsumo, assim como pelas atividades domésticas, como a preparação de alimentos na maioria das vezes (MENASCHE et al., 2008). Portanto, as mulheres têm papel fundamental para que as PANC sejam reconhecidas com potencial alimentar e nutricional (ZANETTI et al., 2020).

Isso pode ser verificado nas narrativas das entrevistadas Calêndula e Buva, que enfatizam o papel das mulheres na função da busca por informações, e a responsabilidade de colocar em prática este aprendizado, com objetivo de melhorar a alimentação da família e repassar os conhecimentos adquiridos.

“A mulher tem o papel principal de falar sobre isso, de fazer e passar para a família, é bom saber e passar para as outras, saber como é utilizada, eu tenho ali vários tipos de PANC que você falou que eu não conheço e não sei preparar.” Entrevistada Calêndula, 2021.

“Eu acho que era bom, se a gente soubesse o que podia fazer acho que era bom (referindo-se ao conhecimento sobre PANC).” Entrevistada Buva, 2021.

A carência de informações quanto ao reconhecimento e utilização de PANC disponíveis nas propriedades rurais, e a necessidade de estimular o consumo em receitas e produtos (POLESI et al., 2017), corroboram com as narrativas das entrevistadas Calêndula e da Buva. Apesar das PANC serem um tema desconhecido para algumas mulheres entrevistadas, quando questionadas a respeito destas plantas e sua utilização, elas manifestam curiosidade e desejo de obterem informações, conforme podemos observar nas narrativas das entrevistadas Pulmonária e Pimenta Rosa.

“Tu vai arrumar um muda pra nós dessas coisas diferentes? Pois estou bem curiosa agora. Até cortei picão na horta ontem. Isso tem bastante, mas eu nunca fiz nada com ele.” Entrevistada Pulmonária, 2021.

“Olha o que é mais presente é as hortaliças, mas nós não ocupamos muito essas PANC.” Entrevistada Pimenta Rosa, 2021.

Nesta mesma perspectiva, Sfoglia et al. (2019) em seu estudo, afirmam que o consumo das hortaliças convencionais é mais presente no cotidiano alimentar em relação ao consumo das hortaliças não convencionais. Estas deixaram de ser utilizadas, dentre outros fatores, pela

pouca informação sobre as suas propriedades nutricionais. Apesar da biodiversidade abundante, as PANC são negligenciadas na rotina alimentar, não são reconhecidas como alimento e a falta de conhecimento reduz seu aproveitamento na alimentação.

Além disso, no relato da entrevistada Capuchinha percebemos novamente a atribuição da busca por conhecimentos sobre alimentação como um importante papel desempenhado pelas mulheres, porém com maior ênfase na repercussão destes saberes para a família e comunidade. Segundo Zanetti et al. (2020), as mulheres são as detentoras de conhecimentos sobre PANC e essenciais para resgate e manutenção destes, bem como, para que estas plantas sejam valorizadas e utilizadas pelas famílias.

“[...] eu acho que as mulheres têm que ser incentivadas a participar mais de cursos para aprenderem a fazer mais coisas naturais, porque hoje tudo é comprado pronto, depois os filhos ficam doentes por causa da alimentação, as crianças ficam fracas e tudo que é doença pegam, por falta de se alimentarem adequadamente.” Entrevistada Capuchinha, 2021.

Contudo, a entrevistada Capuchinha manifesta uma preocupação em relação ao crescente consumo de alimentos industrializados e sua ação sobre a saúde de quem os consome. Para Biondo et al. (2018), o desconhecimento sobre as PANC associado ao estilo de alimentação da sociedade atual conduzem ao consumo de uma restrita diversidade de plantas na rotina alimentar das famílias, diminuindo a segurança e a soberania alimentar.

A soberania alimentar busca a produção e comercialização de alimentos locais relacionados à cultura alimentar da população, bem como a produção sustentável de alimentos que promova uma relação de equilíbrio entre as comunidades e o meio ambiente (BOSQUILIA e PIPITONE, 2019). Na mesma linha, as entrevistadas Serralha e Alcachofra, trazem o papel da gestão dos processos de produção de alimentos e a valorização da produção e consumo dos alimentos cultivados no próprio estabelecimento rural, sem a utilização de agrotóxicos, como forma de obter segurança e soberania alimentar e nutricional, sem causar dependência de insumos externos.

“[...] é bom a gente ter as coisas próprias, que tu sabe o que que tu come, o que que tu bota na mesa, sem agrotóxicos, sempre aprendendo mais coisas, acho bom isso.” Entrevistada Serralha, 2021.

“Eu acho até importante que a sociedade, que pessoas, como podem divulgar e ensinar, ajudar esse povo, se ainda querem, incentivar a adquirir, buscar isso, porque só ir no mercado não tem isso e essas coisas não se produz em escala para vender, porque não tem como. Até teria, mas de que jeito, se o povo não consome, tanto as verduras, tanto os chás, tanto as PANC, isso é uma alimentação imediata, buscar, preparar e comer.” Entrevistada Alcachofra, 2021.

Podemos perceber nas narrativas a relação estabelecida entre a segurança e a soberania alimentar, entendida como o direito de produzir sua própria alimentação, como forma de garantir o consumo de alimentos nutricionalmente adequados com ausência de agrotóxicos. De acordo com Altieri (2010), a agroecologia pode melhorar a produtividade e sustentabilidade dos agroecossistemas com vistas à soberania alimentar, garantindo o direito de acesso aos meios de produção para desenvolver sua capacidade de produzir com diversidade, fortalecendo os mercados locais de produção e consumo.

Percebe-se o resgate do conceito de Segurança Alimentar e Nutricional proposto na Lei Orgânica da Segurança Alimentar e Nutricional, Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, Art. 3º, que diz:

“A segurança alimentar consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.” Brasil, 2006, p.1.

Além disso, quando a entrevistada Alcachofra dialoga a respeito da produção local de alimentos, percebemos a valorização das espécies locais de hortaliças, PANC e plantas medicinais, sem cadeia produtiva estruturada. Salientando que estas plantas também têm potencial de produção para circuitos curtos de comercialização (feiras e mercados locais).

Segundo Silva et al. (2018), as PANC têm disponibilidade restrita no mercado por não possuírem uma cadeia produtiva organizada, são comercializadas geralmente em feiras e em propriedades da agricultura familiar. Além disso, Madeira e Botrel (2019) afirmam que as

PANC apresentam facilidade de cultivo e de multiplicação, pouca necessidade de insumos, resistência a estresses, além do baixo custo de produção, sendo adequadas inclusive para a agricultura urbana.

Fica notável no relato da entrevistada Alcachofra, a percepção acerca do potencial de produção, comercialização e consumo de PANC através de um processo de educação alimentar, para inseri-las nos hábitos alimentares da população. No mesmo sentido, Madeira e Botrel (2019) reforçam que as PANC representam uma oportunidade por ser um produto local e diferenciado, que agregadas na culinária e na gastronomia, revalorizam a produção proveniente da agricultura familiar.

Segundo Kinupp e Lorenzi (2014), as PANC podem agregar renda às famílias com a comercialização dessas plantas em restaurantes, agroindústrias e feiras, bem como, ser um atrativo turístico nos segmentos de turismo rural, agroecológico e gastronômico. Apesar das PANC serem promissoras na área da alimentação, é imprescindível que se amplie a pesquisa e o incentivo ao seu consumo através da divulgação, bem como a conservação e valorização das espécies da biodiversidade local (SFOGGLIA et al., 2019).

A discussão sobre os saberes tradicionais a respeito das PANC na alimentação, presente nas narrativas das mulheres rurais de Novo Cabrais (RS), faz emergir a importância da valorização dos saberes tradicionais em relação à produção e preparo de alimentos em que as mulheres são protagonistas na busca da soberania e segurança alimentar e nutricional, da saúde e melhor qualidade de vida através da alimentação diversificada, equilibrada e sustentável.

CONCLUSÕES

O presente estudo buscou investigar o conhecimento tradicional das PANC na alimentação de acordo com as narrativas das mulheres rurais do município de Novo Cabrais (RS). Adicionalmente, o estudo proporcionou sistematizar os saberes tradicionais, hábitos e

práticas alimentares que compõem a cultura alimentar dessas mulheres, e a relação com a preservação da biodiversidade local.

O cultivo de plantas alimentícias e bioativas para subsistência, em hortas e pomares domésticos, faz parte da rotina das mulheres entrevistadas. Tais plantas são utilizadas na preparação das refeições das famílias e na preparação de remédios caseiros.

Verifica-se que a produção de alimentos nas propriedades rurais tem importância para garantir a segurança alimentar e nutricional das famílias, bem como para a manutenção da biodiversidade local, preservando os conhecimentos ancestrais.

Constatou-se a importância da sistematização dos saberes, da preservação da identidade e da cultura alimentar local, bem como o aprimoramento destes conhecimentos tradicionais, que acontecem através da educação informal, interação entre as agricultoras, participação em espaços que oportunizam a troca de informação e a pesquisa através da internet.

Nesse sentido, as mulheres assumem o papel de buscar informações com objetivo de melhorar a alimentação da família e difundir os conhecimentos sobre as PANC. Estas plantas são muitas vezes desprezadas pelo desconhecimento de seu potencial nutricional ou, pelo fato delas serem identificadas como inços e não serem reconhecidas como alimento.

Outro aspecto observado é a relação entre a segurança e a soberania alimentar e a valorização da produção e consumo dos alimentos cultivados no próprio estabelecimento rural, onde as mulheres assumem o papel na gestão dos processos de produção de alimentos. Além disso, as espécies locais de hortaliças, PANC e plantas medicinais, sem cadeia produtiva estruturada possuem potencial de produção para circuitos curtos de comercialização. Para alterar tal dinâmica, é necessário um processo de educação alimentar para inseri-las nos hábitos alimentares da população.

A inserção das PANC nos hábitos e práticas alimentares pode contribuir com a diversificação alimentar das famílias e com a preservação e valorização do ecossistema local, considerando

sua biodiversidade com potencial alimentício e nutricional. Portanto, é necessário o desenvolvimento de outros estudos sobre as PANC, comprometidos com a valorização dos saberes empíricos dos agricultores e difundindo informações através das instituições de ensino, pesquisa e extensão.

Torna-se importante colocar que a realização de entrevistas online garantiu o distanciamento social necessário, preservando as participantes do risco de contágio pela Covid 19. O isolamento também contribuiu para acessar as mulheres rurais, reduzindo as distâncias geográficas. No entanto, esta forma de entrevista traz alguns limites ao estudo, uma vez que, perdem-se informações que não são da ordem da linguagem oral, como expressões, gestos e posturas corporais que tonalizam a comunicação verbal.

AGRADECIMENTO

Agradeço às participantes da pesquisa, à Emater/RS-Ascar, à Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, à Universidade Federal do Pampa e em especial às professoras orientadoras, pessoas e instituições que possibilitaram a realização deste estudo.

REFERÊNCIAS

ALTIERI, Miguel, A. Agroecologia, agricultura camponesa e soberania alimentar. Presidente Prudente: **Revista NERA**, v. 13, n. 16, p. 22-32, 2010.

AMARAL, Cleomara N. do; COELHO-DE-SOUZA, Gabriela P.; SCHUCH, Ilaine; SOUZA, Marcelino de. Contribuições da produção de autoconsumo em quintais para a segurança alimentar e nutricional e renda em Jangada, Baixada Cuiabana, MT. **Guaju**, v. 2, n. 1, p. 102-119, 2016.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo, SP: Edições 70, 2011. 229 p.

BIONDO, Eliane; FLECK, Matheus; KOLCHINSKI, Eliane M.; SANT'ANNA, Voltaire; POLESI, Rejane, G. Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n.1, p. 61-90, 2018.

BOSQUILIA, Samira G. C. de C.; PIPITONE, Maria A. P. A importância da Soberania Alimentar no âmbito do Conselho de Alimentação Escolar no município de Piracicaba (SP). **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 26, p. 1-8, 2019.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diário Oficial da União**. Brasília, DF, 13 jun. 2013. seção 1, p. 59.

BRASIL, Evi C. de L.; GOMES, André de L.; BEZERRA, Monnara L. da S.; FÉRRER, Juliana A. da C.; BATISTA, Mônica da C.; OLIVEIRA, Rachel R. C. de; FIGUEIREDO, Climério A. de; KLUPPEL, Berta L. P. Nutracêuticos, alimentos funcionais e fitoterápicos: o uso das plantas na promoção, prevenção e restauração da saúde. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 11., 2009. João Pessoa. **Anais eletrônicos...** João Pessoa: UFPB, 2009.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012. 68 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: MS, 2008. 210 p.

BRASIL. Presidência da República. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF: **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 18 set. 2006. seção 1, p. 1.

CONCEIÇÃO, Ariane F. da; SCHNEIDER, Sergio. Internet e agricultura familiar: algumas percepções sobre as mudanças no meio rural. **Margens**, v. 13, n. 20, p. 59-71, 2019.

ECHER, Reges; MAUCH, Carlos R.; HEIDEN, Gustavo; KRUMREICH, Fernanda D. O saber sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na Agricultura Familiar vinculada à Escola Família Agrícola da Região Sul (EFASUL), Canguçu, RS. **Revista Thema**, v. 19 n. 3, p. 635-655, 2021.

FARIA, Nalu. Economia feminista e agenda de luta das mulheres no meio rural. IN: BUTTO, Andrea (org.). **Estatísticas rurais e a economia feminista: um olhar sobre o trabalho das mulheres**. Brasília: MDA, 2009, p. 11-29.

GUAZI, Taísa S. Diretrizes para o uso de entrevistas semiestruturadas em investigações científicas. **Revista Educação, Pesquisa e Inclusão**, v. 2, p. 1-20, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: < <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/novo-cabrais/panorama> > Acesso em: 18 jan. 2023.

KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo, SP: Instituto Plantarum, 2014. 768 p.

MADEIRA, Nuno R.; BOTREL, Neide. Contextualizando e resgatando a produção e o consumo das hortaliças tradicionais da biodiversidade brasileira. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, v. 43, n. 78, p. 27-33, 2019.

MENASCHE, Renata; MARQUES, Flávia C.; ZANETTI, Cândida. Autoconsumo e segurança alimentar: a agricultura familiar a partir dos saberes e práticas da alimentação. **Revista de Nutrição**, v. 21, p. 145-158, 2008.

MINAYO, Maria C. de S.; DESLANDES, Suely F.; NETO, Otávio C.; GOMES, Romeu. **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 80 p.

OLIVEIRA, Juliana A. de; ELTETO, Yolanda M.; ELTETO, Simone M.; CARDOSO, Irene M.; GUIMARÃES, Carla S. de F. O resgate das plantas da ancestralidade. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE AGROECOLOGIA, 11., 2019, São Cristóvão. **Anais eletrônicos...** São Cristóvão: UFS, 2019. Cadernos de Agroecologia, v. 15, n. 2, 2020.

PASCHOAL, Valéria; GOUVEIA, Isabela; SOUZA, Neiva dos S. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs): o potencial da biodiversidade brasileira. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, v. 68, p. 8-14, 2016.

PEIXOTO, Lucas S.; DOURADO, Suzy H. A.; COSTA, Reginaldo V. da; REIS, Jefferson A.; TAVARES, Lucas F.; NASCIMENTO, Márcio A. N. do. Oficinas sobre plantas alimentícias não convencionais em um centro de referência e assistência social. **Expressa Extensão**, v. 24, n. 2, p. 27-38, 2019.

POLESI, Rejane G.; ROLIM, Rosângela; ZANETTI, Cândida; SANT'ANNA, Voltaire; BIONDO, Eliane. Agrobiodiversidade e segurança alimentar no Vale do Taquari, RS: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

SFOGGLIA, Natalia; BIONDO, Elaine; ZANETTI, Cândida; CHEROBINI, Luciane; KOLCHINSKI, Eliane M.; SANT'ANNA, Voltaire. Caracterização da agrobiodiversidade no Vale do Taquari, RS: levantamento florístico, consumo e agroindustrialização de hortaliças não convencionais. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, v. 36, n. 3, p. 1-12, 2019.

SILVA, Ívina A. da; CAMPELO, Lucas H. de B. P.; PADILHA, Maria do R. de F.; SHINOHARA, Neide K. S. Mecanismos de resistência das plantas alimentícias não convencionais (PANC) e benefícios para a saúde humana. **Anais da Academia Pernambucana de Ciências Agrônomicas**, v. 15, p. 77-91, 2018.

SPANHOLI, Maira L.; BARRETO, Marliton R. Uso popular de recursos vegetais e perfil socioeconômico de moradores de comunidades rurais de Sinop, Mato Grosso, Brasil. **Gaia Scientia**, v. 12, n. 1, p. 108-127, 2018.

VIANA, Mayara M. S.; CARLOS, Lanamar A.; SILVA, Ernani C.; PEREIRA, Sílvia M. F.; OLIVEIRA, Daniela B.; ASSIS, Maria L. V. Composição fitoquímica e potencial antioxidante de hortaliças não convencionais. **Horticultura Brasileira**, v. 33, n. 4, p. 504-509, 2015.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014.

ZANETTI, Cândida; BIONDO, Elaine; KOLCHINSKI, Eliane M.; KAMPHORST, Raquel C. M.; SEVERGNINI, Paulo R.; AZEVEDO, Gabriela D. de; FLECK, Matheus; TURATTI, Tatiane. Mulheres e PANCs: resgatando hábitos e saberes alimentares no Vale do Taquari, RS. **Revista Ciência em Extensão**, v. 16, p.84-100, 2020.