



MULHERES E PANCs: RESGATANDO HÁBITOS E SABERES ALIMENTARES NO VALE DO TAQUARI, RS

*Cândida Zanetti**

Elaine Biondo

Eliane Maria Kolchinski

Raquel Carvalho Machado Kamphorst

Paulo Roberto Severgnini

Gabriela Dierstmann de Azevedo

Matheus Fleck

Tatiane Turatti

DOI: <https://doi.org/10.23901/1670-4605.2020v16p84-100>

RESUMO

Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são espécies cujas partes comestíveis, como tubérculos, folhas, flores, frutos e sementes, são negligenciadas e esquecidas, devido às recentes mudanças de hábitos alimentares. Contudo, são espécies de grande importância no contexto da segurança alimentar e nutricional, favorecendo a diversidade alimentar e possibilitando alimentação saudável. A caracterização e o resgate do conhecimento tradicional sobre o cultivo e uso de PANCs associado à agrobiodiversidade local contribui para o desenvolvimento regional sustentável. As mulheres, na maioria das vezes responsáveis pela escolha e preparação das refeições, detêm o conhecimento sobre as PANCs, sendo fundamental o resgate desse conhecimento, a fim de que se tornem reconhecidas como alimento, e que seu potencial alimentar e nutricional seja valorizado através do uso. Assim, o objetivo deste estudo foi resgatar informações e conhecimentos sobre essas plantas com mulheres participantes de clubes de mães de municípios do Vale do Taquari, através da realização de palestras e oficinas com preparação de pratos, e do diálogo com essas mulheres. Para melhor entendimento, foram aplicadas entrevistas semiestruturadas e realizadas fotografias. Foram entrevistados 87 membros de clubes de mães. No Vale do Taquari, o conhecimento sobre utilização e o consumo de PANCs não vinha sendo divulgado, e observou-se que ele existe e faz parte da tradição alimentar de diferentes comunidades da região. Constatou-se que a grande maioria conhece muitas PANCs; mais de 20 espécies foram identificadas e citadas, principalmente pelo seu uso medicinal, tendo sido lembrado especialmente o dente-de-leão, serralha, língua-de-vaca, azedinha, crem, caraguatá e capuchinha. A maioria das entrevistadas são agricultoras e aposentadas que já conheciam algumas PANCs. Dessas espécies, muitas são de origem europeia, e seu consumo foi um hábito trazido pelos imigrantes, estando associado a momentos da infância. A interação positiva entre membros da comunidade e os estudantes também foi evidenciado. O consumo dessas espécies, portanto, tem valor cultural, sendo muito importante o seu resgate, para que se possa ampliar a diversidade dos pratos e, assim, agregar combinações nutricionais ricas que favoreçam a saúde de quem as consome.

* Mestrado em Desenvolvimento Rural (UFRGS). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Contato: candida.aceso@hotmail.com.

Palavras-chave: Alimentação. Agrobiodiversidade. Conhecimento tradicional. Cultura.

WOMEN AND PANCS: RESCUING FOOD HABITS AND KNOWLEDGE IN THE TAQUARI VALLEY

ABSTRACT

Unconventional food plants (PANCs) are species whose edible parts such as tubers, leaves, flowers, fruits and seeds are neglected and forgotten, due to recent changes in eating habits. However, they are species of great importance in the context of Food and Nutritional Security, favoring food diversity and enabling healthy eating. The characterization and rescue of traditional knowledge about the cultivation and use of PANCs associated with local agrobiodiversity contributes to sustainable regional development. Women, most of the times responsible for the choice and preparation of meals, have the knowledge about the PANCs, being essential the rescue of this knowledge, so that they become recognized as food, and that their food and nutritional potential is valued through use. Thus, the objective of this study was to rescue information and knowledge about these plants with women participating in Clubs of Mothers in municipalities of the Vale do Taquari through the realization of lectures and workshops with the preparation of dishes, as well as with the dialogue with these women. For better understanding, semi-structured interviews were applied and photographs were taken. 87 members of mothers' clubs were interviewed. In Vale do Taquari, knowledge about the use and consumption of PANCs was not being disseminated and it was observed that it exists and is part of the food tradition of different communities in the region. It was found that the vast majority, know many PANCs, more than 20 species were identified and cited, mainly for its use as medicinal, having been remembered especially the dandelion, milkweed, cow tongue, sorrel, cream, the caraguatá, and the capuchin, many of them recognized as species of medicinal use. Most of the interviewees are farmers and retirees, who already knew some PANCs. Of these species many are of European origin, and their consumption was a habit brought by immigrants, being associated with childhood moments. The positive interaction between community members and students was also evident. The consumption of these species, therefore, has cultural value, and its rescue is very important, in order to expand the diversity of the dishes and, thus, add rich nutritional combinations that favor the health of those who consume them.

Keywords: Food. Agrobiodiversity. Traditional knowledge. Culture.

MUJERES Y PANCS: RESCATANDO HÁBITOS Y CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS EN VALE DO TAQUARI, RS

RESUMEN

Las plantas alimenticias no convencionales (PANCs) son especies cuyas partes comestibles como tubérculos, hojas, flores, frutas y semillas se descuidan y olvidan, debido a los cambios recientes en los hábitos alimenticios. Sin embargo, son especies de gran importancia en el contexto de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, ya que favorecen la diversidad alimentaria y permiten una alimentación saludable. La

caracterización y el rescate del conocimiento tradicional sobre el cultivo y el uso de PANCs asociados con la agrobiodiversidad local contribuyen al desarrollo regional sostenible. Las mujeres, la mayoría de las veces responsables de la elección y preparación de las comidas, tienen el conocimiento sobre los PANCs, siendo esencial el rescate de este conocimiento, para que sean reconocidas como alimentos, y que se valore su potencial alimenticio y nutricional. a través del uso. Así, el objetivo de este estudio fue rescatar información y conocimiento sobre estas plantas con mujeres que participan en Clubes de Madres en municipios del Vale do Taquari a través de la realización de conferencias y talleres con la preparación de platos, así como con el diálogo con estas mujeres. Para una mejor comprensión, se aplicaron entrevistas semiestructuradas y se tomaron fotografías. Se entrevistó a 87 miembros de clubes de madres. En Vale do Taquari, el conocimiento sobre el uso y consumo de PANCs no se estaba difundiendo y se observó que existe y es parte de la tradición alimentaria de diferentes comunidades de la región. Se encontró que la gran mayoría, conoce muchos PANCs, se identificaron y citaron más de 20 especies, principalmente por su uso como medicinal, habiéndose recordado especialmente el diente de león, algodoncillo, lengua de vaca, acedera, crema, la caraguatá y el capuchino, muchos de ellos reconocidos como especies de uso medicinal. La mayoría de los entrevistados son agricultores y jubilados, que ya conocían algunos PANCs. De estas especies, muchas son de origen europeo, y su consumo fue un hábito que trajeron los inmigrantes, están asociado a momentos de la infancia. La interacción positiva entre miembros de la comunidad y estudiantes también fue evidente. El consumo de estas especies, por lo tanto, tiene un valor cultural, y su rescate es muy importante, para expandir la diversidad de los platos y, por lo tanto, agregar ricas combinaciones nutricionales que favorezcan la salud de quienes las consumen.

Palabras clave: Alimentación. Agrobiodiversidad. Conocimiento tradicional. Cultura.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento regional sustentável de um território está baseado no aspecto social, econômico e ambiental em uma comunidade/região, sendo que a diversificação das culturas, produzidas com base na produção orgânica e agroecológica, está diretamente relacionada a este conceito. A produção orgânica e a valorização da agrobiodiversidade local são ações de grande importância para o desenvolvimento sustentável de uma região ([ASSIS, 2006](#); [NASCIMENTO *et al.*, 2019](#)).

Associado a proposta de desenvolvimento regional sustentável, grande número de consumidores vem modificando hábitos alimentares e aumentando a busca por alimentos produzidos em sistemas sustentáveis e diversificados de produção ([CASTRO, 2015](#)), pois levam em consideração as discussões atuais em relação aos impactos ambientais causados pela produção de alimentos¹. Nesse contexto, a caracterização e o resgate do

¹ [Popkin \(2001\)](#) destaca que, a partir do século XX, observa-se um crescimento nas mudanças alimentares das populações em geral, sendo que, entre essas mudanças, se destacam o aumento da ingestão de açúcares, gorduras, alimentos de origem animal, assim como alimentos processados. [Contreras \(2005\)](#) aponta que a revolução industrial, quando aplicada à indústria alimentar, formou a “modernidade alimentar” que, atualmente, tem gerado crises nas tradições alimentares de diversos grupos sociais. Além disso, a produção em escala de

conhecimento tradicional referente às plantas alimentícias não convencionais (PANCs), associados à biodiversidade regional, são fundamentais para o reconhecimento e identificação dessas espécies, modos de utilizá-las de forma racional e sustentável, promovendo o desenvolvimento local bem como aprimorando estratégias para conservação pelo uso desses recursos genéticos nos locais de ocorrência natural e em instituições de ensino e pesquisa ([RIO GRANDE DO SUL, 2016](#)).

Plantas alimentícias não convencionais são espécies silvestres ou cultivadas, cujos tubérculos, raízes, folhas, flores, frutos ou sementes são comestíveis, mas que caíram em desuso e/ou são produzidas incipientemente, sendo, portanto, negligenciadas. Muitas vezes são chamadas erroneamente de inços, invasoras ou ervas daninhas e, em função disso, são eliminadas ([KINUPP, 2007](#)), porém fazem parte da diversidade alimentar da região ([POLESI et al., 2017](#); [SFOGLIA et al., 2019](#)). [Madeira e Botrel \(2019\)](#) discutem que as PANCs não são ofertadas em feiras e supermercados, pois não foram organizadas em cadeias comerciais, não sendo, portanto, reconhecidas como alimento. De acordo com [Brack \(2016\)](#), as PANCs são consideradas parte da agrobiodiversidade regional, e seu consumo valoriza as especificidades das biorregiões e as diferentes formas de produção, sendo identificadas como culturas tradicionais e alimentares e promovendo o resgate dessa riqueza étnica e valorizando a autoestima das comunidades.

Para o Rio Grande do Sul, [Kinupp e Lorenzi \(2014\)](#) estimam haver pelo menos 500 espécies de plantas alimentícias não convencionais, nativas e cultivadas. Na região metropolitana de Porto Alegre, [Kinupp \(2007\)](#) citou 311 espécies com potencial para uso alimentício. Para a região do Vale do Taquari, no interior do estado do Rio Grande do Sul, [Biondo et al. \(2018\)](#) realizaram o levantamento, coleta, identificação botânica e revisão bibliográfica sobre o potencial de utilização de 39 espécies de plantas alimentícias não convencionais, sendo que, segundo [Fleck et al. \(2015\)](#), nessa região existem pelo menos 104 espécies. O conhecimento sobre as plantas alimentícias não convencionais vem sendo desenvolvido pelo grupo de pesquisa da unidade da UERGS em Encantado, a partir do desenvolvimento de projetos relacionados às espécies ocorrentes na região do Vale do Taquari, podendo-se citar os trabalhos de [Fleck et al. \(2015\)](#), [Fleck e Biondo \(2016\)](#), [Biondo et al. \(2018\)](#) e [Sfogliia et al. \(2019\)](#). Muitas dessas espécies são nativas e, também, cultivadas na região por diversos agricultores familiares com produção orgânica e agroecológica.

Embora muitas espécies ainda necessitem de estudos sistemáticos, agrônômicos, bromatológicos e de compostos bioativos, sabe-se que essas plantas requerem manejo simples, dispensando inclusive o uso de insumos químicos, como agrotóxicos e fertilizantes. Possuem vitaminas, antioxidantes e outras características importantíssimas para a saúde humana e animal, podendo ser consideradas alimentos funcionais e nutracêuticos. De acordo com [Kinupp e Barros \(2008\)](#), os teores de minerais das hortaliças não convencionais e frutas nativas apresentam-se superiores às plantas domesticadas, sendo ricas também em fibras e compostos antioxidantes.

Um exemplo de PANC bastante conhecida é o dente-de-leão (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.), espécie herbácea, anual ou perene que cresce espontaneamente em solos agrícolas, gramados e terrenos baldios, principalmente na Região Sul. As folhas são usadas na medicina popular e na alimentação humana. Seu consumo pode ser na forma crua ou cozida ([KINUPP; LORENZI, 2014](#)). Segundo [Rapoport, Marzocca e Drausal](#)

alimentos para consumo humano e animais é uma das atividades que mais utiliza recursos naturais como água, energia, minerais e solo ([MENDONÇA, 2008](#)).

(2009), é uma verdura nutritiva, fonte de vitamina A; nas folhas frescas possui também proteína, lipídios, carboidratos, fibras e minerais. Em estudo realizado por [Polesi et al. \(2017\)](#), o dente-de-leão é a hortaliça não convencional mais lembrada pelos agricultores familiares de diferentes municípios do Vale do Taquari.

Em decorrência da inserção massiva de plantas e alimentos exóticos em nossa cultura, chegamos ao ponto de ter dificuldade em reconhecer o que e quais são as plantas nativas, o que foi chamado por [Crosby \(2011\)](#) de *imperialismo ecológico*, em que, por exemplo, frutas nativas são chamadas de exóticas, e as convencionais são padrões em todos os mercados do mundo. Como já destacado, no Brasil, muitas PANCs são chamadas de "daninhas" ou "inços", pois ocorrem entre as plantas cultivadas, que são espécies aparentadas, levando as pessoas a acreditarem que as PANCs são espécies que geram perdas econômicas em culturas tradicionais, o que é um erro, pois essas espécies apresentam grande importância ecológica e econômica, gerando diversidade de espécies ([BRASIL, 2010](#); [FLECK et al., 2015](#), [POLESI et al., 2017](#)).

O desconhecimento sobre a utilidade e formas de uso das plantas alimentícias não convencionais, especialmente as nativas, associado às tendências alimentares "modernas", resultou no uso reduzido de muitas plantas que faziam parte do cotidiano alimentar dos moradores de zonas rurais e periferias urbanas, principalmente. Hoje com a agricultura moderna, as plantas alimentícias não convencionais foram deixadas de lado pelas pessoas, muito pelo desconhecimento das propriedades alimentares dessas plantas, que, em muitos exemplos, são superiores quanto à quantidade de macromoléculas, isto é, apresentam em sua composição maiores quantidades de proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais ([KINUPP; LORENZI, 2014](#)). Pode-se citar aqui outra nativa e muito comum no Vale do Taquari: a major-gomes (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.), cujas folhas apresentam altas concentrações de ferro, magnésio e cálcio, além de ter sido a hortaliça não convencional, dentre as 69 espécies estudadas por [Kinupp e Barros \(2008\)](#), que apresentou as maiores concentrações de zinco (22,9 mg/100g) e de potássio (6.800mg/100g), além de 28,85% de proteínas.

A diversificação alimentar é muito importante para inserirmos em nossa dieta as quantidades de vitaminas e sais minerais necessários, sendo, portanto, fundamental que novas espécies sejam incluídas na alimentação diária ([BRASIL, 2014](#)).

Alimentos não convencionais ou regionais, que já foram bastante apreciados, estão sendo esquecidos ou desvalorizados, muitas vezes porque as pessoas migraram para cidades e passaram a consumir maiores quantidades de alimentos industrializados ([MENDONÇA, 2008](#)). Muitas pessoas não possuem o conhecimento dos benefícios desses alimentos como fontes nutritivas, como alternativa para consumo. Nesse contexto, os objetivos desta pesquisa-ação foi resgatar informações e conhecimentos sobre as plantas alimentícias não convencionais com mulheres participantes de clubes de mães de municípios do Vale do Taquari, através da realização de palestras e oficinas com preparação de pratos e entrevistas. Conforme [Bernardes, Silva e Frutuoso \(2016\)](#) e [Polesi et al. \(2017\)](#), as mulheres normalmente são as responsáveis pela preparação dos alimentos nas famílias e possuem conhecimentos práticos adquiridos com suas mães e avós, um saber importante que necessita ser resgatado e que valoriza o conhecimento popular e tradicional, bem como é de grande relevância para a pesquisa e a ciência.

METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido nos seguintes municípios do Conselho de Desenvolvimento Regional (COREDE) Vale do Taquari, RS (Figura 1): Arroio do Meio, Colinas, Doutor Ricardo, Encantado, Lajeado, Nova Bréscia e Relvado, no período de fevereiro de 2018 até julho de 2019.

As atividades envolvendo palestras e as oficinas sobre o tema plantas alimentícias não convencionais (PANCs) foram realizadas com membros de clubes de mães, e o convite para participação foi aberto à comunidade.

Optou-se por desenvolver as atividades e a pesquisa em clubes de mães, pois nesses espaços são abordadas diferentes temáticas de seus interesses, especialmente assuntos relacionados à qualidade de vida e à alimentação. Segundo [Fassini \(2010\)](#), clubes de mães são redes sociais onde ocorrem encontros mensais, havendo uma diretoria e a realização de muitas atividades. Nesses locais, o conhecimento dos sujeitos neles envolvidos e o saber fazer prático pode perfeitamente estar associado ao conhecimento científico.

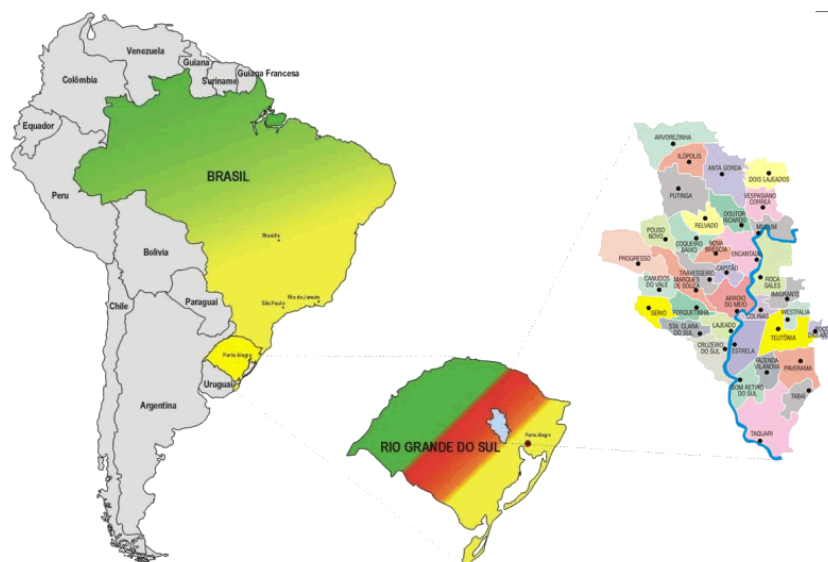


Figura 1. Mapa de localização do Vale do Taquari, RS.

Fonte: [Polesi et al. \(2017\)](#).

Ao mesmo tempo, com o intuito de buscar mais informações e dados sobre o uso de PANCs junto à comunidade participante do projeto e sobre a percepção dessas atividades, aplicou-se entrevista semiestruturada. A entrevista é considerada um importante mecanismo de trabalho em vários campos das ciências sociais e outras áreas, sendo realizada entre duas pessoas, para coleta de dados, e objetivando obter informações sobre determinado assunto ou problema, a fim de avaliar os aspectos investigados e forçando o pesquisador a um contato direto com a realidade ([MARCONI, 1999](#)). Foram entrevistadas 87 mães de nove clubes de mães.

O projeto, por utilizar humanos como fonte de resposta, foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul sob número de parecer 2.268.695 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 64543817.3.0000.8091.

Os acadêmicos do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos da Unidade da UERGS em Encantado atuaram nessa atividade de extensão e pesquisa. Entre as

atividades realizadas houve palestras; coleta, observação e o manuseio de partes comestíveis, como folhas, flores e tubérculos de PANCs coletadas previamente; e a preparação e elaboração de pratos elaborados com PANCs e posterior degustação.

De acordo com [Ramos, Silva e Barros \(2013\)](#), oficina é um método complexo aplicado a grupos e tem como objetivo a troca de saberes, experiências e alternativas que permeiam temas específicos. Busca aprofundar conceitos básicos e questões que se referem a determinados temas e projetos em desenvolvimento. As oficinas são unidades produtivas de conhecimentos de uma determinada realidade e sua metodologia se coloca de forma participativa, criadora, coletiva e reflexiva.

Cabe salientar que este projeto contou com o apoio do Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica do Vale do Taquari (NEA-VT), vinculado à Uergs e financiado pelo CNPq Chamada 21/2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação das mulheres foi ativa, com troca de experiências sobre as PANCs e seus usos (Figura 2) nos municípios estudados. Durante a realização das atividades, pode-se constatar que o tema é reconhecido e de interesse da comunidade, havendo participação das mulheres, que reconhecem algumas PANCs utilizadas no preparo das principais refeições e, tendo muitas delas expressado que trazem lembranças da infância.

O reconhecimento de partes comestíveis e suas principais formas de preparação também foi lembrado durante a realização das oficinas, sendo que algumas espécies foram reconhecidas como fitoterápicas para utilização na preparação de chás, para diversas enfermidades, especialmente problemas de estômago e bexiga, porém não eram reconhecidas e utilizadas como alimentícias.

Segundo [Garine \(1987\)](#) o ser humano se alimenta de acordo com a sociedade a que pertence, ou seja, a cultura permeia a alimentação dos grupos sociais e famílias. Para [Santos e Zanini \(2008\)](#), são as mulheres as responsáveis pela manutenção dos gostos, o que se dá através da introdução ou não de novos alimentos e receitas. A escolha dos alimentos também representa um aspecto da identidade alimentar dessas mulheres nas suas comunidades; assim, além de hábitos e comportamentos alimentares, o alimento implica em formas de perceber e expressar um modo ou estilo de vida. Nesse sentido, o alimento, mais do que algo utilizado para nutrir e manter o corpo, é também uma forma de reconhecimento social ([CARNIEL; RUIZ; SILVA, 2019](#)).



Figura 2. Atividades em clubes de mães no Vale do Taquari, RS – (a) Clube de mães em Nova Bréscia, RS e (b) Clube de mães em Linha Auxiliadora, Encantado, RS.

Fonte: Autores, 2020.

De acordo com [Maciel \(2005\)](#), natureza e cultura estão associadas na alimentação humana, já que comer é uma necessidade biológica vital, e o quê, quando e com quem se come possibilitam atribuir significados ao ato de se alimentar. Se a alimentação está impregnada de cultura, pode-se pensar em sistemas alimentares que incluem a agrobiodiversidade e as PANCs como simbólicos no estabelecimento das relações mulheres, sociedades e natureza ([TULER; PEIXOTO; SILVA, 2019](#)).

As principais espécies de PANCs reconhecidas e utilizadas estão citadas na Tabela 1. Dentre as vinte mencionadas, o dente-de-leão, crem, tansagem, almeirão, mamãozinho-do-mato, serralha e língua-de-vaca foram as mais lembradas pelas mães em todos os grupos, sendo esse reconhecimento acompanhado de seu uso na alimentação da família, atualmente e nos tempos da infância. Em estudos realizados por [Polesi et al. \(2017\)](#) e [Sfogleia et al. \(2019\)](#) no Vale do Taquari, o dente-de-leão, a serralha, a tansagem, a língua-de-vaca e o crem também foram reconhecidas pelas participantes, e muitas foram encontradas em hortas domésticas nas suas casas.

Tabela 1. Nome mencionado, nome científico e partes da planta utilizadas das PANCs mencionadas pelas mães nos clubes de mães, Vale do Taquari, RS.

Nome reconhecido	Nome científico	Parte da Planta Utilizada
Abacaxi-branco, abacaxi-do-mato	<i>Ananas bracteatus</i> (Lindl.) Schult. & Schult.f.	Infrutescências
Crem de raiz amarela; raiz-forte	<i>Armoracia rusticana</i> G.Gaertn.,B. Mey. & Scherb.	Raízes e folhas
Mandioquinha, batata-baroa	<i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancroft	Folhas e tubérculos
Inhame-rosa	<i>Colocasia esculenta</i> var. <i>antiquorum</i> (Schott) F.T.Hubb. & Rehder	Bulbos
Cará-do-ar	<i>Dioscorea bulbifera</i> L.	Bulbos aéreos
Vinagreira	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	Flores e frutos
Melão-de-são Caetano	<i>Momordica charantia</i> L.	Fruto verde; arilo das sementes
Tansagem	<i>Plantago major</i> L.	Folhas jovens
Língua-de-vaca	<i>Rumex obtusifolius</i> L.	Folhas
Amora-do-mato	<i>Rubus</i> cf. <i>sellowii</i> Cham. & Schltldl.	Frutos
Morango-do-mato	<i>Rubus rosifolius</i> Sm.	Frutos
Aroreira vermelha	<i>Schinus terebinthifolia</i> Raddi	Frutos e sementes
Serralha	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Folhas
Peixinho	<i>Stachys byzantina</i> K. Koch	Folhas
Gerivá	<i>Syagrus romanzoffiana</i> (Cham.) Glassman	Frutos
Major-gomes, maria-gorda	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	Folhas e sementes
Dente-de-leão	<i>Taraxacum officinale</i> Weber	Folhas e flores
Raiz amarga, crem	<i>Tropaeolum pentaphyllum</i> Lam.	Raízes
Mamãozinho-do-mato, jaracatiá	<i>Vasconcellea quercifolia</i> A. St.Hill.	Frutos e medula caulinar

Fonte: Adaptado de [Biondo et al. \(2018\)](#).

Durante a realização das oficinas, as mães puderam manusear algumas PANCs (Figura 2), bem como foram preparados pratos com as plantas (Figura 3 a e b), que foram degustados, propiciando a possibilidade de utilização em diferentes formas de preparo, trocas de conhecimentos e receitas. Observou-se que as formas de cultivo de muitas

espécies foram sendo promovidas a partir das trocas de experiências nas oficinas. Além disso, frequentemente as mães trocam material de propagação de PANCs e plantas medicinais, contribuindo para a conservação e continuidade do seu consumo.



Figura 3. Oficinas de reconhecimento e preparação de pratos com plantas alimentícias não convencionais para clubes de mães: a) oficina Agrobiodiversidade pela boca, UERGS Encantado, RS; b) pratos preparados e degustados nas oficinas.

Fonte: Autores, 2020.

Em relação à faixa etária, 40% das participantes possuem entre 51 e 65 anos, 38% apresentam idade superior a 66 anos, 14% entre 18 e 35 anos, e 8% entre 36 e 50 anos. Em relação à profissão das participantes, identificou-se uma diversidade de ocupações (Figura 4), o que demonstra que o tema relacionado às PANCs tem inserção multidisciplinar e desperta o interesse em diversas áreas, embora agricultoras estejam em maioria. [Barreira et al. \(2015\)](#) realizaram, na cidade de Viçosa-MG, um levantamento das PANCs em comunidades rurais: a faixa etária variou de 43 a 93 anos, e foram identificadas 59 espécies com potencial alimentício.

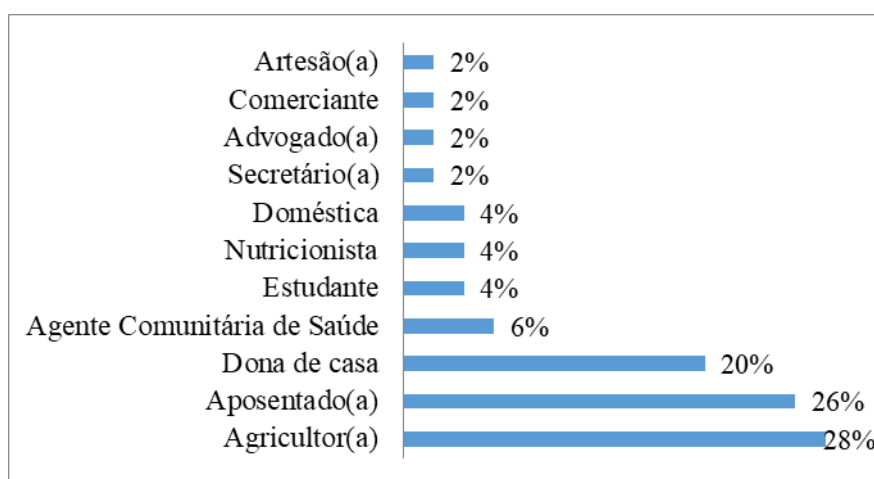


Figura 4. Profissão das participantes em porcentagem nas oficinas realizadas.

Fonte: Autores, 2020.

Além de agricultores(as), aposentados(as) e donas de casa, as profissões da área da saúde como nutricionistas e agentes comunitárias de saúde se destacam. Esse

aspecto é relevante quando se planeja inserir as PANCs na alimentação das populações em geral a fim de contribuir para sua segurança alimentar e nutricional.

Dentre as participantes das oficinas, 98% consideraram a atividade ótima, e quando questionadas se participariam novamente de uma oficina sobre PANCs, 88% responderam que sim. A realização de oficinas junto a comunidades permite a ressignificação do entendimento sobre plantas alimentícias não convencionais, a partir da aprendizagem sobre características nutricionais, forma de utilização, podendo favorecer hábitos alimentares mais saudáveis, com alimentação diversificada e valorização das produções locais, pois reconhecem e identificam tais espécies nos locais de distribuição natural ([PEIXOTO et al., 2019](#)).

O fato de poderem utilizar alimentos saudáveis, nutritivos e que incrementam os pratos, bem como a preocupação com alimentação saudável, foram considerados como muito importante. Constata-se que a preocupação com uma alimentação mais saudável, que inclua vegetais, inclusive os não convencionais como as PANCs, é uma preocupação entre grupos de pessoas de mais idade, já aposentados. Além disso, como esses grupos normalmente preparam seu próprio alimento, mostram facilidade em coletar plantas que ocorrem nos arredores das suas casas ou nas hortas domésticas ([BRACK; KINUPP; SOBRAL, 2007](#); [POLESI et al., 2017](#)).

Quando questionados se já conheciam as PANCs, 42% das participantes afirmaram que já conheciam, 42% conheciam superficialmente e 16% não conheciam até então esse tema. Em estudo realizado por [Polesi et al. \(2017\)](#), 68% dos entrevistados conheciam ou já haviam consumido vegetais não encontrados em supermercados, ou seja, alimentos não convencionais, cuja produção não está organizada para mercados institucionais e, portanto, não são encontrados facilmente em supermercados, embora sejam espécies da agrobiodiversidade que ocorrem naturalmente nos arredores de casas, em hortas domésticas, bem como na beira de estradas e rodovias ([FLECK et al., 2015](#); [MADEIRA; BOTREL, 2019](#)).

[Kohler e Brack \(2016\)](#) apontam que a pouca diversidade alimentar que apresentamos não está relacionada à falta de opções, mas principalmente à falta de conhecimento relacionado à existência e ao uso dessas espécies, tanto do ponto de vista técnico como falta de conhecimento sobre o plantio, quanto do ponto de vista básico, como não saber se a planta é ou não comestível.

[Peixoto et al. \(2019\)](#) trabalharam com o tema PANC em um centro de referência social e foram citadas 50 plantas alimentícias não convencionais pelos participantes. Eles reconheceram muitas das espécies como medicinais, a partir das quais produziam xaropes, pomadas e tinturas, e cujo conhecimento foi transmitido dos avós para os pais, dos pais para eles.

Segundo [Paulet et al. \(2014\)](#), saber prático cotidiano ou conhecimento tradicional passado de geração em geração é rica fonte de saberes que, associado ao conhecimento científico, propicia melhorias na qualidade de vida das pessoas. O conhecimento tradicional carrega consigo o saber fazer transmitido de geração em geração, além de confiança, o que gera relações sólidas. Em cidades do interior, clubes de mães realizam reuniões mensais de cunho social e cultural, em que há abordagem sobre diferentes temas propostos dentro do cotidiano das próprias mães, as quais se empoderam de desejos e compartilham com outras mulheres formas de transformar as circunstâncias. O uso de plantas medicinais bem como alimentícias é uma prática comum e dissemina conhecimentos, pois saber identificar propriedades e as próprias plantas é o que dá segurança e eficácia no uso cotidiano das mesmas ([PEIXOTO et al., 2019](#)).

A valorização e a preferência por uma alimentação mais saudável como uma tendência natural, associadas ao pensamento e consciência da produção de alimentos com sustentabilidade, promovem a segurança alimentar e nutricional no seu sentido mais amplo, que combina aspectos biológicos, culturais e sociais. As plantas alimentícias não convencionais encaixam-se nesse contexto de diversidade alimentar e possibilidades de uso delas como alimentos funcionais, ou seja, aqueles que podem favorecer a saúde por beneficiarem o sistema imune ([KINUPP; LORENZI, 2014](#) e [SILVA et al., 2018](#)). Também são produzidas em sistemas mais sustentáveis, principalmente de produção orgânica de alimentos, promovendo a produção sustentável.

Além disso, a busca por uma qualidade de vida é pauta de diversas campanhas publicitárias como meio para disseminar conceitos e conscientizar a população sobre a importância de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e a prática de atividades físicas para a promoção da saúde ([LIBARALESSO et al., 2019](#)).

Segundo [Silva et al. \(2017\)](#), abordar o tema PANC associado ao manuseio das plantas ou com elaboração de pratos e receitas é de grande relevância, desafia os participantes, que se sentem animados com o tema e desmistificam muitas informações sobre o consumo de determinados alimentos, especialmente de origem vegetal. Ao mesmo tempo em que as mães reconhecem e utilizam as PANCs na preparação de chás e de alimentos, para consumo na família, também envolvem os demais membros da família neste contexto.

A melhora na qualidade nutricional dos alimentos preparados é superior, considerando que muitas das espécies de PANCs apresentam quantidades superiores de nutrientes quando comparadas com vegetais convencionais, como é o caso de ora-pro-nobis, bortalha, dente-de-leão, dentre outras, o que vem sendo observado em diversas pesquisas ([KINUPP; BARROS, 2008](#); [KELEN et al., 2015](#); [SILVA et al., 2017](#)).

Outro importante aspecto desta pesquisa é perceber que o conhecimento e o cultivo das plantas alimentícias não convencionais também promove a sua conservação. Segundo [Santonieri e Bustamante \(2016\)](#), além de promover a manutenção e a continuidade da evolução das espécies alimentícias não convencionais, compartilham conhecimentos sobre usos e manejos dessas espécies, o que é fundamental para perpetuação desse conhecimento e manutenção da diversidade genética. Normalmente são agricultoras mulheres que manuseiam alimentos diversificados não vendidos como excedentes nas comunidades, e são essas mesmas mulheres que participam de clubes de mães ou que são filhas de frequentadoras de clubes de mães, onde há a troca desse conhecimento, bem como de sementes e mudas de PANCs, o que favorece o uso dessa agrobiodiversidade ([RAMOS et al., 2019](#); [TULER; PEIXOTO; SILVA, 2019](#)).

Além das questões objetivas, a pesquisa de avaliação apresentava duas questões descritivas. Em relação aos motivos que levaram as participantes a se interessarem pela oficina de PANCs diversos aspectos foram apontados, entre os quais se destacam “*maior conhecimento pelo tema*” e “*PANCs como uma alternativa saudável na alimentação*”. A saúde foi um dos termos mais citados nessa questão, bem como a curiosidade e o interesse pelo tema entre as participantes. Compromisso com a sustentabilidade e meio ambiente também permearam o interesse de algumas participantes dessa oficina. Isso reforça o que é proposto por [Filho \(2015\)](#): que recursos alimentares não convencionais, como as plantas, podem contribuir para a autonomia familiar, gerando segurança alimentar e nutricional, proporciona saúde e qualidade nutricional, bem como favorece o desenvolvimento sustentável pela valorização da agrobiodiversidade regional ([KINUPP; LORENZI, 2014](#); [FLECK et al., 2015](#)).

Na questão que solicitava os pontos positivos e negativos da oficina, bem como sugestões para aprimoramento, verificou-se o interesse de algumas participantes em levar esse tema a outras pessoas conhecidas nas suas comunidades. Além disso, também foi sugerido a apresentação do tema a agricultores familiares feirantes, para que eles possam se apropriar desses recursos e até comercializar diretamente com o consumidor. Outra sugestão está relacionada à introdução de PANCs na merenda escolar. Foi enfatizado em trabalho realizado por [Polesi et al. \(2017\)](#) que há um desejo de maior divulgação das PANCs, tanto através da universidade, assistência técnica, como também nos meios de comunicação. Enfim, observa-se que as PANCs ainda precisam ser conhecidas e divulgadas, porém mostram-se como um potencial de preservação da biodiversidade e garantia da segurança alimentar e nutricional das populações em geral.

Comemos aquilo que nos faz bem, ingerimos alimentos que são atrativos para os nossos sentidos e nos proporcionam prazer; enchemos a cesta de compras de produtos que estão no mercado e na feira, e que nos são permitidos por nosso orçamento; servimos ou nos são servidas refeições de acordo com nossas características: se somos homens ou mulheres, crianças ou adultos, pobres ou ricos; e escolhemos ou recusamos alimentos com base em nossas experiências diárias e em nossas ideias dietéticas, religiosas ou filosóficas ([LIMA; NETO; FARIAS, 2015](#)).

Ainda que o ato de comer seja rotineiro e necessário à sobrevivência humana, o “comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido” (MINTZ, 2001, p32.). Além disso, é ainda criança, junto à família, que assimilamos o que, como e quando comer. Logo, o ato de alimentar-se constitui-se em uma atividade humana central, não somente pela necessidade biológica que temos de ingerir alimentos, mas porque a alimentação e o ato de comer representam um ambiente onde é permitida alguma escolha ([MINTZ, 2001](#)).

A escolha alimentar é cultura, uma vez que o homem escolhe o que comer baseado em critérios de ordem econômica, nutricional, preferências, mas também em simbologias atribuídas ao alimento – portanto, comida. Por essas razões, “a comida se apresenta como elemento decisivo da identidade humana e um dos mais eficazes instrumentos para comunicá-la” (LIMA, NETO, FARIA, 2015, p.512). A natureza produz os alimentos, mas a cultura faz surgir códigos importantes, como por exemplo, as diferentes opções de cardápios, as receitas, os hábitos, que por sua vez se relacionam ao paladar, ao prazer relacionado às propriedades organolépticas dos alimentos e, sobretudo, ao prazer da degustação ([LIMA; NETO; FARIA, 2015](#); [CARNIEL; RUIZ; SILVA, 2019](#)).

No desenvolvimento dessa atividade, os estudantes do curso de Ciências e Tecnologia de Alimentos puderam interagir com membros da comunidade, através do diálogo e da interação durante a realização das oficinas (Figura 2a e Figura 3a), compartilhando o conhecimento técnico adquirido e aprendendo com as mulheres participantes sobre o universo da sua cultura alimentar, bem como sobre a diversidade de possibilidades do uso das PANCs, ao mesmo tempo que o desenvolvimento das atividades de coleta e identificação botânica das espécies de PANCs despertou o interesse para o seu consumo e sua importância no contexto do cuidado ambiental. [Zanetti \(2019\)](#) relatou essa experiência em seu trabalho realizado com estudantes de graduação na UFRJ Macaé.

A realização desta pesquisa também possibilitou aos estudantes ampliar as possibilidades de substituir ingredientes, modificar receitas e incluir ingredientes de PANCs para desenvolver novas receitas e produtos, associado ao conhecimento adquirido nas disciplinas de tecnologia de alimentos. Alguns exemplos são: barrinhas de

cereais com ora-pro-nobis, nhoque com flor de dente-de-leão, sal de folhas de tifa, nhoque de batata cará (Figura 4a), bolo com cobertura de flores (Figura 4b), dentre outros.

Os estudos analisados também evidenciam o potencial das PANCs na alimentação humana e na sustentabilidade, pois são tão nutritivas quanto, ou até mais do que as espécies convencionais, possibilitam uma alimentação saudável e de baixo custo, valorizam a ecologia das comunidades, além de serem muito úteis no tratamento e prevenção de algumas doenças, uma vez que são também utilizadas como fitoterápicos. Contudo, fazem-se necessários muitos esforços nos âmbitos de pesquisa, divulgação e políticas de incentivo para a disseminação do conhecimento e o uso das PANCs no Brasil ([LIBERALESSO *et al.*, 2019](#)).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho proporcionou a geração de conhecimentos sobre as atividades desenvolvidas, através de diálogo dos saberes, e sobre como as PANCs na região fazem parte da tradição e cultura alimentar, associado a espécies utilizadas e formas de uso. O estudo possibilitou a discussão do conceito de PANCs, o reconhecimento de espécies ocorrentes na região, seus usos, o compartilhamento dos conhecimentos entre as mulheres, especialmente sobre o reconhecimento e as formas de preparo das espécies e como o desenvolvimento desse trabalho é importante para ampliar a divulgação e uso de PANCs.

Pode-se constatar com a realização das atividades que a comunidade tem grande interesse em conhecimento sobre o tema de plantas alimentícias não convencionais, bem como que ela participa ativamente, confirmando a importância da inserção da universidade junto à comunidade, gerando conhecimento sobre os seus hábitos alimentares e, ao mesmo tempo, auxiliando na melhora desses hábitos, através do reconhecimento e uso das PANCs, com a possibilidade de diversificação alimentar e a valorização da agrobiodiversidade local e regional. É fundamental que essas pesquisas tenham continuidade na região.

SUBMETIDO EM 30 mar. 2020

ACEITO EM 17 ago. 2020

REFERÊNCIAS

[ASSIS, R. L.](#) Desenvolvimento rural sustentável no Brasil: perspectiva a partir da integração de ações públicas e privadas com base na Agroecologia. **Economia Aplicada** 10(1): 75-89, 2006.

[BARREIRA, T. F. *et al.*](#) Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Campinas, v. 17, n. 4, supl. II, p. 964-974, 2015.

BERNARDES, A. F. M.; SILVA, C. G.; FRUTOSO, M. F. P. Alimentação, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. **Demetra** 11(3): 559-573, 2016.

BIONDO, E. et al. 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. 61-91, 2018.

BRACK, P. Plantas alimentícias não convencionais. **Agriculturas**. v. 13, n. 2, p. 4-6, 2016.

BRACK, P.; KINUPP, V. F.; SOBRAL, M. E. G. Levantamento preliminar de espécies frutíferas de árvores e arbustos nativos com uso atual ou potencial do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 2, n. 1, 1769-1772. 2007.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de Hortaliças Não-Convencionais**. Brasília, DF: MAPA/ACS, 2010. 92p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.

CARNIEL, G. P.; RUIZ, E. N. F.; SILVA, V. L. O consumo de frutas nativas no litoral norte do Rio Grande do Sul: modo de vida rural em (re) construção. **Revista Ágora** v. 21, n. 1, p. 74-82, 2019.

CASTRO, I. R. R. Desafios e perspectivas para promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 31(1): 7-9, 2015.

CONTRERAS, H. J. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (Org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005.

CROSBY. **Imperialismo Ecológico: a expansão biológica da Europa 900-1900**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

FASSINI, E. **Identidade individual e coletiva: percepção e representação das mulheres na sua participação em um clube de mães no interior do Rio Grande do Sul**. 2010. 96P. Mestrado (Mestrado em Ambiente e Desenvolvimento), Centro Universitário Univates, Lajeado: Editora Univates, 2010.

FILHO, G. X. P. Agroecologia e recursos alimentares não convencionais: contribuições ao fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. **Campo-Território: Revista de Geografia Agrária**, v. 10, n. 20 p. 227-245, jul., 2015.

FLECK, M. et al. Plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari e suas principais utilizações. In: 5º SIMPÓSIO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO E SAÚDE, 2015, Bento Gonçalves. **Anais...**, 2015. (<http://www.ufrgs.br/sbctars-eventos/ssa5/anais/trabalhos.php>).

FLECK, M. BIONDO, E. Caracterização citogenética e modos de reprodução em sete espécies de plantas alimentícias não convencionais nativas no Vale do Taquari. Relatório final de Bolsista de Iniciação Científica – CNPq-PIBIC, 2016. Encantado: Uergs, 2016. 17p.

GARINE, I. Alimentação, culturas e sociedades. O Correio da Unesco, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 4-7, 1987.

KELEN, M. B. Q. *et al.* **Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC'S): hortaliças espontâneas e nativas.** 1º ed. Porto Alegre: UFRGS, 2015. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>. Acesso em 14 outubro 2019.

KÖHLER, M.; BRACK, P. Frutas nativas no Rio Grande do Sul: cultivando e valorizando a diversidade. **Agriculturas**. v. 13, n. 2, p. 7-15, junho, 2016.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS.** 2007, 2v. 562 f. Tese (Doutorado em Agronomia), Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v. 28, n. 4, p. 846-857, 2008.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PAN'C) no Brasil:** guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Ed. Plantarum, 768p. 2014.

LIBERALESSO, A. M. *et al.* **Alimentação e cultura:** Alimentação e Sustentabilidade. João Pessoa: Editora do CCTA, 2019.

LIMA, R. S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra** (10)3: 507-522, 2015.

MACIEL, M. E. **Olhares antropológicos sobre a alimentação.** Identidade cultural e alimentação. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-03.pdf> > Acesso em: 05 abril 2020

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

MARCONI, M. A. *et al.* **Técnicas de pesquisa.** São Paulo: Atlas, v. 4, 1999.

MENDONÇA, F. Aquecimento climático global: Incertezas e questionamentos – uma perspectiva a partir de suas repercussões na região Sul do Brasil. In: OLIVEIRA, M.P. *et*

al (Orgs.). **O Brasil, a América Latina e o mundo: Espacialidades contemporâneas**. Rio de Janeiro (RJ): Lamparina: ANPEGE, FAPERJ, v.1, p. 321-341, 2008.

[MINTZ, S. W.](#) Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, São Paulo, v. 16, n. 47, p. 31-41, 2001.

[NASCIMENTO, S. G. S. et al.](#) Plantas Alimentícias Não Convencionais: um estudo sobre a possibilidade de inserção na merenda escolar. **Revista de Ciências Agrárias** 42(4): 1086-1095, 2019.

[PAULERT, R. et al.](#) Utilização Popular de plantas medicinais nos clubes de mães de Palotina-PR. **Revista Ciência em Extensão** v. 10, n. 2, p. 55-64, 2014.

[PEIXOTO, L. S. et al.](#) 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, R. G. et al.](#) Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari, RS: Plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, vol. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

[POPKIN, B. M.](#) The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World. **Journal of Nutrition**, 871-873, 2001.

[RAMOS, G. L.; SILVA, A. P. G.; BARROS, A. A. F.](#) **Manual de Metodologia de Extensão Rural**. Recife: Instituto Agrônômico de Pernambuco - IPA, 2013.

[RAMOS, S. R. R. et al.](#) As Mulheres e os Recursos Genéticos vegetais. **Revista RG News** 5(1): 77-86, 2019.

[RAPOPORT, E. H.; MARZOCCA, A.; DRAUSAL, B. S.](#) Malerzas comestibles del Cono Sur Y Otras Partes del Planeta. Argentina. Instituto Nacional de Tecnología e Agropecuária (INIA), 2009. 216p.

[RIO GRANDE DO SUL.](#) **Rio Grande Agroecológico – Plano Estadual de Agroecologia e Produção Orgânica 2016-2019**. Secretaria do Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo do Rio Grande do Sul, SDR/RS. 2016.

[SANTONIERI, L.; BUSTAMANTE, P. G.](#) Conservação *ex situ* e *on farm* de recursos genéticos: desafios para promover sinergias e complementariedades. **Boletim Museu Paraense Emílio Goeldi Ciências Humanas**, v. 11, n. 3, p. 677-690, 2016.

[SANTOS, M. O.; ZANINI, M. C. C.](#) Comida e simbolismo entre imigrantes italianos no Rio Grande do Sul (Brasil). *Caderno Espaço Feminino*, v. 19, n. 1, p. 255-284, 2008.

[SFOGLIA, N. M. et al.](#) Caracterização da Agrobiodiversidade no Vale do Taquari, RS: levantamento florístico, consumo e agroindustrialização de plantas alimentícias não convencionais. **Cadernos de Ciência & Tecnologia**, Brasília, v.36, n.3, e26489, 2019. DOI: 10.35977/0104-1096.cct2019.v36.26489.

[SILVA, A. C. G. F. *et al.*](#) Estrutura da socioagrobiodiversidade em quintais produtivos: agroecologia conquistando espaços nas vidas das famílias urbanas. **In.:** VI Congresso Latino-Americano, X Congresso Brasileiro, V Seminário do DF e Entorno de Agroecologia 2017.

[SILVA, I. A. *et al.*](#) Mecanismos de resistência das plantas alimentícias não convencionais (Panc) e benefícios para a saúde humana. **Anais da Academia Pernambucana de Ciências Agrônômica**, v. 15., n. 1, p. 77-91, 2018.

[TULER, A. C.; PEIXOTO, A. L.; SILVA, N. C. B.](#) Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, 70: e01142018. 2019.

[ZANETTI, G. D.](#) **PANCs: A arte da alimentação saudável.** [Recurso Eletrônico] Macaé: (s.n.), 2019. 95p.