



PROMOVENDO A IDENTIFICAÇÃO, O RECONHECIMENTO E O USO DE PANC ATRAVÉS DE OFICINAS COM MULHERES RURAIS

Márcia Santos da Fonseca
Universidade Norte do Paraná
marciafon2@yahoo.com.br

Sandra Rieth
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
srieth@emater.tche.br

Letícia Mairesse
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
lemairesse@gmail.com

Gabriele Danieli
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
gabriele-danieli@uergs.edu.br

Elaine Biondo
Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
elaine-biondo@uergs.edu.br

Angélica Irena Mallmann Rieth
Universidade La Salle
agricultura@santaclaradosul.rs.gov.br

Resumo

Agrobiodiversidade alimentar amplia possibilidades de diversificação do cardápio; nesta incluem-se as plantas alimentícias não convencionais (PANC). A inserção destas na alimentação diária incentiva a conservação pelo uso, fundamental no processo do reconhecimento das PANC como alimento. O objetivo desta atividade de extensão foi promover o reconhecimento e o uso de PANC na alimentação cotidiana pelas mulheres rurais. Foram realizadas oficinas em municípios do Vale do Taquari, RS, com a participação de 120 mulheres. Diversidade de espécies foram identificadas e utilizadas em preparações cotidianas. A riqueza de cores, aromas e sabores das PANC permitiram preparar pratos atrativos e ricos nutricionalmente, e proporcionou o seu reconhecimento como alimento de fácil acesso e usos no cotidiano alimentar. Assim, o seu reconhecimento valorizou a agrobiodiversidade regional, o conhecimento e o saber fazer das mulheres rurais e promoveu a troca de saberes entre comunidade, extensionistas e membros da universidade, assegurando segurança alimentar e nutricional no território.

Palavras-chave: Alimentação. Segurança Alimentar. Sociobiodiversidade. Soberania. Gastronomia.

PROMOTING THE IDENTIFICATION, RECOGNITION AND USE OF UFP THROUGH WORKSHOPS WITH RURAL WOMEN

Abstract

Food agrobiodiversity expands the opportunities for diversifying diets, including unconventional food plants (UFP). Their inclusion in the daily meals promotes conservation through use and recognizing these species as legitimate food sources is essential to this process. This extension initiative aimed to encourage the recognition and use of UFP in the daily diets of rural women. Workshops were conducted in municipalities of the Vale do Taquari, Rio Grande do Sul, Brazil, involving 120 participants. Various species were identified and incorporated into everyday culinary preparation. The diversity of colors, aromas and flavours of UFP enabled the preparation attractive, nutritionally rich dishes and reinforced their recognition as accessible foods with practical applications. The initiative Enhanced appreciation of regional agrobiodiversity valued the knowledge exchanged among the Community, extension professionals and university members, contributing to food and nutrition security in territory.

Keywords: Food. Food Safety. Sociobiodiversity. Sovereignty. Gastronomy.

PROMOVER LA IDENTIFICACIÓN RECONOCIMIENTO Y USO DEL PANC ATRAVÉS DE TALLERES COM MUJERES RURALES

Resumen

La agrobiodiversidad alimentaria amplía las posibilidades de diversificación del menú, incluyendo las plantas alimenticias no convencionales (PANC). La incorporación de estas plantas en la alimentación diaria fomenta su conservación mediante su uso, siendo fundamental en este proceso su reconocimiento como alimento. El objetivo de esta actividad de extensión fue promover el reconocimiento y el uso de las PANC en la alimentación cotidiana de las mujeres rurales. Se realizaron talleres en municipios del Valle del Taquari, RS, con la participación de 120 mujeres. Se identificaron diversas especies que se utilizaron en preparaciones cotidianas. La riqueza de colores, aromas y sabores de las panc permitió preparar platos atractivos y nutricionalmente ricos, y su reconocimiento como alimento de fácil acceso y uso en la alimentación cotidiana. Así, su reconocimiento valorizó la agrobiodiversidad regional, el conocimiento y el saber hacer de las mujeres rurales y promovió el intercambio de conocimientos entre la comunidad, los extensionistas y los miembros de la universidad, garantizando la seguridad alimentaria y nutricional en el territorio.

Palabras clave: Alimentación. La Seguridad Alimentaria. Sociobiodiversidad. Soberanía. Gastronomía.



INTRODUÇÃO

A agrobiodiversidade refere-se à intersecção da diversidade biológica de agroecossistemas e da cultura que molda a produção de alimentos e a nutrição humana numa região geográfica específica. Vários fatores, incluindo os ecossistemas naturais e agrícolas, a dinâmica social, as plantas cultivadas e as políticas de conservação influenciam-na (GARCÍA-GURROLA et al., 2024).

No entanto, o sistema agroalimentar estabelecido é baseado em poucas espécies produzidas em sistemas convencionais, onde, além de alta carga de insumos sintéticos, como fertilizantes químicos de alta solubilidade, há grande contaminação pelo uso excessivo de agrotóxicos. Além disto, este modelo exclui da dieta ampla diversidade alimentar, a agrobiodiversidade, levando a subutilização de muitas espécies vegetais, com alto potencial nutricional, o que pode causar restrições nutricionais na maioria da população brasileira (VALENTE e DURIGON, 2019). Segundo a FAO (2021), alimentos da agrobiodiversidade podem combater a insegurança alimentar em diferentes frentes, desde a quantidade e diversidade do que é produzido de alimentos, bem como a qualidade destes que podem ser utilizados também no combate a doenças, como a desnutrição e a obesidade. Assim, é fundamental a valorização da agrobiodiversidade regional, em que estão incluídas as sementes crioulas, plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas (SFOGLIA et al., 2019; MAIRESSE et al., 2024).

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) ocorrem em diversos ambientes, especialmente urbanos, nos arredores das residências e áreas com terrenos baldios, bem como nos diversos espaços das propriedades rurais, não apresentando sistemas produtivos e cadeias de comercialização consolidadas (MADEIRA et al., 2013; EICHERT et al, 2021). São espécies rústicas, que necessitam ser reconhecidas como alimentos, já que apresentam potenciais nutricionais altos, superiores a muitas das espécies convencionais, porém não são valorizadas como tal (BRASIL, 2010; BIONDO et al., 2021).

Segundo Mairesse, Stein e Biondo (2020), a diversidade de PANC disponível na natureza e o conhecimento associado garante a sua conservação, sua valorização e seu uso. Ao reconhecer e realizar o seu manejo, utilizando-as na alimentação diária, é possível contribuir para a manutenção dessa biodiversidade e do conhecimento tradicional associado.

Estas espécies contêm diversidade de fitoquímicos, como flavonoides, antocianinas, compostos fenólicos, lecitinas, glicosilatos, os quais beneficiam a microbiota intestinal, promovem reequilíbrio orgânico pela modulação de rotas metabólicas de comunicação no organismo, trazem efeitos benéficos cardiovasculares, reduzem a gordura hepática e triglicérides, bem como minimizam os efeitos desencadeados por inflamações e envelhecimento celular, apresentando

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

grande potencial, como alimentos nutracêuticos que promovem a saúde (JACKIX, 2018; BOTREL et al., 2020; VALENTE et al., 2024; RIGHI e BIONDO, 2024; OLIVEIRA et al, 2025).

O potencial de utilização das PANC se dá não somente como alimento, mas também como segmento importante de agrobiodiversidade nos agroecossistemas e necessitam ser conservados, pois tornam resilientes os ambientes da agricultura familiar de base ecológica, levando-as a ser, segundo Tonsmeier, Ferguson e Mehra (2020) superalimentos, que além de promover diversas interações ecológicas no solo, também contém diversidade nutrientes essenciais. Assim, além da contribuição para a Agenda 2030 e para o alcance dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente pelo potencial alimentar, as PANC também contribuem para a revalorização e para a ressignificação dos alimentos autóctones, devendo haver incentivo à sua produção e ao seu consumo (DURIGON, MADEIRA e KINUPP, 2023). Cabe salientar que, segundo Valente, Mello e Durigon (2023), o movimento de popularização das PANC ganhou notoriedade e força nos últimos anos no Brasil, avançando no sentido de ampliar não somente o consumo, mas também a disponibilidade delas nos mercados locais e nas feiras.

Segundo Peixoto et al (2019), oficinas são unidades produtivas de conhecimentos de uma determinada realidade, e sua metodologia se coloca de forma participativa, criadora, coletiva e reflexiva. A partir da abordagem da importância da diversificação alimentar associada ao consumo de alimentos produzidos pelas mulheres rurais em sistemas agroecológicos de produção, bem como ao conhecimento tradicional e ancestral delas, buscou-se trabalhar nas oficinas de reconhecimento, uso, valorização, preparação de pratos e práticas de conservação de PANC.

Assim, tendo por base a importância do consumo seguro e o resgate do conhecimento das espécies da agrobiodiversidade que podem ser obtidas nas propriedades rurais e utilizadas na alimentação diária, surgiu esta ação de extensão, promovida e articulada pelas extensionistas sociais da Emater-RS/Ascar juntamente com professores e estudantes membros do Núcleo de Estudos e Agroecologia e Produção Orgânica do Vale do Taquari (NEA VI) da Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS). O projeto buscou mobilizar mulheres rurais a fim de trocar conhecimentos sobre plantas alimentícias não convencionais, bem como utilizá-las nas refeições. O objetivo foi ampliar o reconhecimento de mais espécies de PANC e, especialmente, o seu consumo em pratos da alimentação diária, a fim de popularizar estas espécies em quatro municípios do Território Rural Vale do Taquari-RS com identificação e valorização destas plantas em pratos preparados pelas mãos de mulheres rurais e urbanas no seu dia a dia.

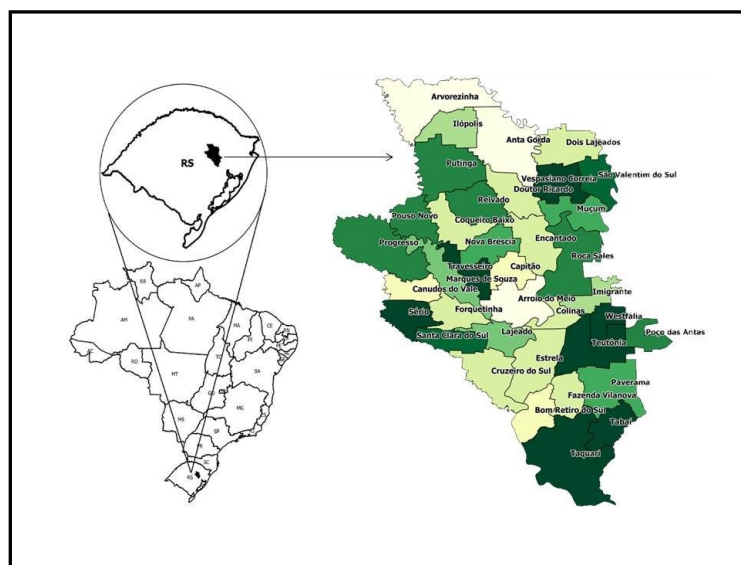
Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

MATERIAIS E MÉTODOS

As atividades de extensão foram realizadas no Território Rural Vale do Taquari, RS (Figura 1). O território é constituído por 37 municípios, com área de abrangência de 4.916,58 km², 329.891 habitantes e 24.067 propriedades da agricultura familiar.

A região caracteriza-se pela produção de alimentos em propriedades rurais da agricultura familiar, com área média de 14,2 hectares, as quais ocupam 77% da área total de exploração agrícola e pecuária do território, no total de 269.218 hectares (IBGE, 2019). Os cultivos são os mais variados, desde grãos, como soja e milho, culturas de erva-mate, nozes, videiras até ampla diversidade de hortaliças e frutas. A produção animal consiste, especialmente, em aves e suínos, seguida de gado leiteiro (ZANETTI; BIONDO, 2021). É uma região culturalmente rica, onde são realizadas diversas atividades comunitárias, desde festas de igreja, festas regionais, encontros de sementes crioulas (KOLCHINSKI, MAIRESSE, MULLER, 2021), café dos clubes de mães, com alimentação farta, buscando sempre desenvolver a cultura alimentar. Ainda, mais recentemente, ocorrem incentivos públicos e privados para o turismo rural (ROTH et al., 2025).

Figura 1 – Mapa do Território Rural do Vale do Taquari e localização no estado do Rio Grande do Sul e Brasil.



Fonte: Biondo et al., 2023.

Este trabalho está inserido em um projeto maior junto com a Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS), Emater-RS/ASCAR e com o Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica do Vale do Taquari (NEA VT), em parceria com Secretarias de Agricultura dos municípios e Sindicato dos Trabalhadores Rurais.

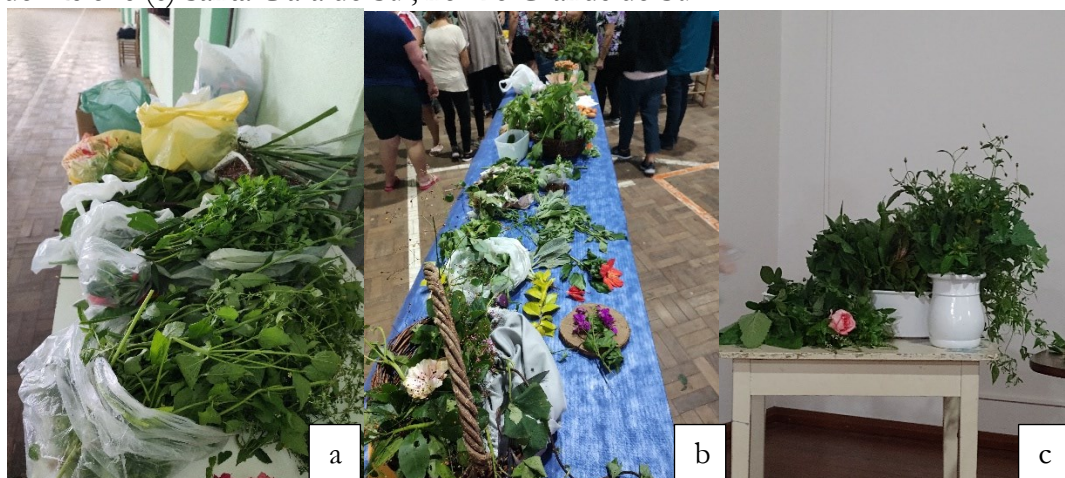
Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

O NEA VT, estabelecido em 2017 até 2021, promoveu o (re)conhecimento das PANC, seu potencial de uso e valorização, mobilizando mulheres rurais em diferentes municípios, formando uma rede de partilha e troca de conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais no território (BIONDO et al., 2023). Cabe salientar que a participação das extensionistas sociais na organização e mobilização das mulheres rurais, pelo trabalho consolidado que desenvolvem com os grupos/clubes de mães há muitos anos, é considerada essencial nestes processos de troca de conhecimento, os quais geram confiança mútua entre todas as participantes.

Foram realizadas duas oficinas por município, uma de reconhecimento e uma de preparo de pratos à base de PANC. Os municípios de Arroio do Meio, Santa Clara do Sul, Taquari e Travesseiro foram incluídos na ação, assim realizaram-se oito oficinas no desenvolvimento deste estudo.

No primeiro encontro, houve a sensibilização sobre a realização das oficinas, com apoio da Secretaria Municipal de Agricultura dos municípios e com apoio dos extensionistas nos escritórios municipais da EMATER/ASCAR – RS. As participantes trouxeram de suas propriedades e residências, espécies utilizadas como alimento, bebidas, chás e condimentos (Figura 2). Durante o encontro, foram observadas e apresentadas algumas das espécies que seriam utilizadas nas receitas, destacando suas características nutricionais e formas de preparo. Também ocorreu a troca de conhecimento científico com especialistas na área de identificação botânica de PANC e a partilha de conhecimento entre as mulheres rurais convidadas a participar das atividades, a partir da divulgação na região através de redes sociais dos organizadores das oficinas.

Figura 2 – Diversidade de PANC trazidas para os encontros realizados em (a) Travesseiro; (b) Arroio do Meio e (c) Santa Clara do Sul, no Rio Grande do Sul.



Fonte: Autores.

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

Em uma segunda etapa, foram realizados momentos para a preparação de pratos com as PANC colhidas, identificadas e selecionadas pelas participantes para a preparação de pratos do cotidiano. Materiais de divulgação das PANC utilizadas foram entregues às participantes.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer 3.290.4716 de abril de 2019, assim as participantes das oficinas assinaram TCLE apresentado ao início dos trabalhos.

O trabalho desenvolvido caracteriza-se por ser interdisciplinar, envolvendo a universidade com docentes e discentes do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos da UERGS, na partilha do conhecimento científico gerado através de pesquisa; a extensão rural e técnica que atua junto aos agricultores familiares nos municípios. Essa parceria buscou mobilizar e levar conhecimentos e práticas necessárias a qualificação da produção de alimentos em sistemas sustentáveis de produção e promover junto às mulheres a segurança alimentar e nutricional. Em um terceiro pilar, foi possível que a comunidade representada aqui por muitas mulheres rurais partilhasse seu conhecimento, sua produção caseira (cultivos dos quintais destas mulheres), trazendo muitas espécies de PANC para as atividades.

As oito oficinas realizadas iniciaram em junho de 2022, estendendo-se até o mês de dezembro de 2023, e, em cada um dos municípios foram organizadas em dois momentos distintos, com atividades teóricas e práticas. Participaram das atividades em torno de 120 mulheres; em cada oficina, participaram em média 30 a 35 participantes.

No primeiro encontro em cada município, foi realizada atividade de acolhida e roda de conversa em que foram observadas características e partes botânicas importantes no reconhecimento das espécies de PANC trazidas pelas mulheres rurais participantes, bem com o seu manuseio, percebendo texturas, cores e aromas. As espécies selecionadas ocorrem de forma perene, quase que o ano todo, portanto são reconhecidas pelas mulheres, e em algumas são consumidas por elas, podendo ser citadas as mais comuns nos encontros e que têm disponibilidade o ano inteiro: ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill.), peixinho-de-horta (*Stackys bryantina* K.Koch), bertalha-coração (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis), manjerição (*Ocimum basilicum* L.), açafraão-da-terra (*Curcuma longa* L.), cará-moela (*Dioscorea bulbifera* L.); inhame (*Colocasia esculenta* var *anthiacantha*), capuchinha (*Tropaeolum majus* L.), fisalis (*Physalis pubescens* L.), dente-de-leão (*Taraxacum officinalis* L.), caruru (*Amaranthus viridis* L.), serralha (*Sonchus oleraceus* L.), capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.), tansagem (*Plantago major* L.), além de frutas nativas de época, como o juçara (*Euterpe edulis* Mart.), butiá (*Butia capitata* (Mart.) Becc.), pitanga (*Eugenia uniflora* L.), dentre outras. No desenvolvimento da atividade extensionista, ocorreram trocas de informações sobre as espécies, e conhecimentos de usos e cultivos associados a elas entre participantes, as extensionistas sociais e

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

pesquisador que compartilharam informações mais específicas sobre a ecologia, composição e qualidade nutricional das espécies. A identificação das principais características botânicas e nomes comuns das espécies nos encontros foi baseada na obra de Kinupp e Lorenzi (2014) e na lista de espécies apresentadas em Biondo et al. (2021).

O desconhecimento das formas de uso, manejo, potencial econômico e nutricional faz, segundo Kinupp e Lorenzi (2014) com que as PANC não sejam consumidas, demandadas e ofertadas. Assim, segundo Valente e Durigon (2019) é necessário promover ações que envolvam agricultores (as) e consumidores (as), de forma a estimular a produção e o consumo das PANC. Dentre as iniciativas, aquelas que esclareçam a forma de coleta, utilização e as propriedades nutricionais, trazendo mais segurança ao consumo e incentivando a oferta destes alimentos, pois muitas destas espécies, apesar de possuírem um grande potencial nutricional, são invisibilizadas, pois não se enquadram no sistema agrícola convencional e nos grandes mercados de comercialização (MAIRESSE, STEIN e BIONDO, 2020).

Em uma segunda etapa das oficinas, realizaram-se as preparações culinárias, quando as PANC novamente foram trazidas pelas participantes, diretamente de suas propriedades. Já os demais ingredientes foram cedidos pelos centros comunitários, onde as atividades estavam sendo realizadas. As preparações ocorreram em grupos, que prepararam diversos pratos do cotidiano alimentar, para refeições como almoço, lanche e janta, bem como saladas e sobremesas, além de sucos variados e uma Ceia de Natal com inserção de diversas PANC (Figura 3). Os pratos (Figura 3a) com diversas PANC (Figura 3a), sendo na Figura 3b bolo de ora-pro-nóbis, bertalha e serralha; pão de vinagreira com hambúrguer de lentilha e capuchinha (3c); bolo de diversas PANC e hibiscos (figura 3d); crepioca com polpa de juçara (figura 3e) e suco de morango silvestre (figura 3f), além de decoração com diversidade de flores comestíveis. Os pratos preparados objetivaram seguir receitas do cotidiano alimentar das famílias, a fim de que possam ser utilizadas com mais frequência na alimentação. Segundo Mairesse, Stein e Biondo (2020), as oficinas com PANC incentivam sua inclusão nas preparações diárias, o que colabora para que as famílias tenham alimentação mais saudável e diversificada.

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

Figura 3 – Pratos preparados durante as oficinas: a) diversidade de pratos apresentados e decorados gastronomicamente; (b) bolo salgado de ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill.), bertalha-coração (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis e serralha (*Sonchus oleraceus* L.); c) pão de flores e botões florais de vinagreira (*Hibiscus sabdariffa* com hambúrguer de lentilha e capuchinha (*Tropaeolum majus* L.); d) bolo salgado com PANC; e) crepioca com polpa de açaí-juçara (*Euterpe edulis* Mart.) e f) suco de morango silvestre (*Rubus selowii* Cham & Schldtl).



Fonte: Autoras.

RESULTADOS E ANÁLISES

Durante a realização das oficinas, enfatizou-se a necessidade da correta identificação botânica e dos cuidados ao se processar as espécies, pois algumas como a taioba (*Xanthosoma taioba* E.G. Gonç.) e o inhame (*Colocasia esculenta* (L.) Schott., por exemplo, devem passar por processo de branqueamento, que, segundo Miranda (2023), consta de inserir o tubérculo ou raiz em água fervente por alguns segundos e em seguida em água gelada, o que possibilita a remoção de compostos secundários presentes, como é o caso do oxalato de cálcio.

As PANC têm alto valor nutricional (TOENSMEIER, FERGUSON e MEHRA, 2020; RAINIERI et al., 2024), com concentrações de potássio, boro, cálcio e vitaminas em quantidades maiores do muitas espécies convencionais (KINUPP; LORENZI, 2014), e portanto, contribuem diretamente na segurança alimentar e nutricional das famílias de agricultores familiares, o que é reconhecido pelas mulheres rurais cuidadoras e provedoras das matérias-primas da alimentação

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

diária (POLESI et al., 2017; MAIRESSE e BIONDO, 2022). Podem ser cultivadas ou manejadas a partir do crescimento espontâneo, fazendo parte dos ecossistemas naturais ou dos agroecossistemas (BORSTMANN, LUDWIG e BORGES, 2023), constituindo a agrobiodiversidade nas diversas propriedades da agricultura familiar, estando especialmente nas hortas e quintais das mulheres rurais (BIONDO et al., 2021; MAIRESSE et al., 2024). Neste sentido, ampliar e compartilhar conhecimentos científicos com mais mulheres rurais é fundamental, pois, embora muito se tem discutido e abordado sobre utilização de PANC (PEIXOTO et al., 2019), ainda há desconhecimentos e pouca utilização das mesmas.

De acordo com Zanetti et al. (2020), durante a realização das oficinas, as mulheres podem manusear PANC, entendendo e observando características destas espécies, o que facilita a identificação botânica e o consumo seguro, além de promover 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 PANC e plantas medicinais, lembrando que muitas espécies têm potencial medicinal e são alimentícias, contribuindo para a conservação e continuidade do seu consumo.

Com a realização desta atividade, as participantes reconheceram muitas espécies de PANC nativas e comuns na região, relembrando o uso no passado como alimento e no preparo de medicamentos, muitas vezes produzidas pelos pais e avós, o que também foi constatado em outros trabalhos realizados como os de Mairesse, Stein e Biondo (2020) e Mairesse et al. (2024).

Segundo Silva et al. (2018), discutir o tema PANC, associado ao manuseio das plantas ou a elaboração de pratos e receitas, é de grande relevância, desafia as participantes, que sentem-se animadas com o tema e desmistificam muitas informações sobre o consumo de determinados alimentos, especialmente de origem vegetal.

Mairesse et al. (2024) abordando o tema PANC com mulheres rurais, constataram que o conhecimento gerado pelas redes, incluindo o NEA VT foi muito importante, pois ampliou o conhecimento, a identificação e o uso de PANC, bem como a inclusão destas em pratos cotidianos e em diversos pratos, desde panificação até comidas quentes e bebidas.

O conhecimento das agricultoras e mulheres participantes, o conhecimento tradicional e de sua cultura deve ser conservado e disseminado nos diferentes movimentos realizados pelas mulheres rurais, e segundo Borstmann, Ludwig e Borges (2023) com apoio das diferentes agentes da sociedade, incluindo instituições de ensino, pesquisa e extensão.

A partir de estudos realizados no Território Rural Vale do Taquari, RS, citando-se os trabalhos de Polesi et al., 2017; Zanetti et al., 2020; Biondo et al., 2021; Biondo et al., 2022; Mairesse et al., 2024; constata-se que o tema PANC como elementos da agrobiodiversidade e promotoras

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

da Agroecologia permite a organização de uma Rede entre mulheres rurais de diversos municípios, onde extensão rural, juntamente com as universidades promovem e ampliam o conhecimento e entendimento sobre biodiversidade alimentar.

No Vale do Taquari, agricultoras familiares buscaram ofertar PANC nas feiras, pois ao realizar as oficinas, iniciaram a disseminação do conhecimento e troca de informações com consumidores de produtos agroecológicos, havendo demanda e procura pelas mesmas (BIONDO et al., 2022), o que sugere efetividade nas ações de reconhecimento, valorização e consumo de PANC, gerando renda extra às agricultoras.

A promoção da Agrobiodiversidade é parte da estratégia de conservação de espécies através do compartilhamento do conhecimento em coletivos que são multiplicadores de informações e práticas que envolvem alimentação saudável e diversificada, gerando saúde e promovendo a segurança alimentar e nutricional. Assim, considerou-se que as oficinas realizadas até o momento foram fundamentais para valorizar as PANC, especialmente nas propriedades agroecológicas e junto às mulheres rurais, bem como incentivaram a diversificação alimentar, a qual é fundamental para saúde de quem os consome.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envolvimento das mulheres rurais nas atividades realizadas foi amplo, permeado de vivências significativas, havendo interesse em reconhecer as espécies e utilizá-las, especialmente por considerarem estas espécies seguras e com qualidade nutricional alta. Foram identificadas muitas espécies vegetais trazidas pelas mulheres rurais de suas propriedades, destacando-se o uso de ora-pro-nobis, cará-do-vento, inhame, açafrão-da-terra, capim-limão, flores de hibiscos e malvaviscos. Dentre os pratos cotidianos preparados com PANC, houve pães e bolos adicionados de ora-pro-nobis, capim-limão e açafrão-da-terra; massas preparadas com folhas de major-gomes e bertalha-coração; geleia de flores; galinhada com folhas de ora-pro-nobis. Assim, foi possível constatar que a inserção de PANC na alimentação cotidiana é viável, além de acrescentar aromas, cores variadas e sabores diferenciados, além de nutricionalmente mais ricos.

AGRADECIMENTOS

A todas as mulheres rurais participantes, que, com seus conhecimentos, disposição e generosidade permitiram ampliar nosso conhecimento e fortalecer redes de aprendizado sobre PANC, promovendo a segurança alimentar e nutricional no território. A todos os grupos e

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

membros das comunidades que cederam seus espaços para que as atividades pudessem ser desenvolvidas, nosso agradecimento

REFERÊNCIAS

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

BIONDO, E. et al. Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC): Agrobiodiversidade alimentar para a segurança Alimentar e Nutricional no Vale do Taquari, RS. *In*: BIONDO, E.; ZANETTI, C. **Articulando a Agroecologia em Rede no Vale do Taquari**, São Leopoldo: Oikos, 2021.p. 177-196.

BIONDO, Elaine et al. As Mulheres e o NEA VT: criando sinergias para uma agricultura sustentável. *In*: FEIL, Alexandre André; SINDELAR, Fernanda C.W. ; MACIEL, Mônica J. (Org.) **Sistemas Ambientais Sustentáveis** , Lajeado: Editora da Univates, 2022. p. 134-144.

BIONDO et al. Núcleo de estudos em agroecologia no território rural Vale do Taquari (NEA VT): articulando redes e criando sinergias para a segurança alimentar e nutricional. **Revista Brasileira de Agroecologia** v.18, n.6, 2023. p. 760-784. Disponível em <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/51590> Acesso em 28 de out de 2024.

BORSTMANN, F.M.G.; LUDWIG, F.; BORGES, R.L. As Panc na Alimentação: narrativas das mulheres rurais de Novos Cabrais (RS). **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n.1, p. 350, 357, 2023. Disponível em <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/49936/37940>. Acesso em 9 jan. 2024.

BOTREL, N. et al. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. **Braz. J. Food Technol.** 23 • 2020 • <https://doi.org/10.1590/1981-6723.17418>

DURIGON, Jaqueline; MADEIRA, Nuno Rodrigo; KINUPP, Vadely Ferreira. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): da construção de um conceito à promoção de sistemas de produção mais diversificados e resilientes. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v.18, n.1, 268-291, 2023.

ECHER, R.; MAUCH, C.R.; HEIDEN, G.; KRUMREICH, F. D. O saber sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na Agricultura Familiar vinculada à Escola Família Agrícola da Região Sul (EFASUL), Canguçu, RS. **Themas**, vol. 19, n3, 2021, p. 635-655. Disponível em <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/2109>. Acesso em 5 jan 2025.

FAO. **The state of food and agriculture 2021**. Making agrifood systems more resilient to shocks and stresses. Rome, FAO, 2021.

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

GARCIA-GURROLA, A. et al. Phytochemistry, Anti-cancer, and Anti-diabetic Properties of Plant-Based From Mexican Agrobiodiversity: A Review. **Food**, 13, 4176. Disponível em <https://www.mdpi.com/2304-8158/13/24/4176>. Acesso em 10 jan 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Agropecuário 2017**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: nov. 2024.

JACKIX, E.A. de Plantas Alimentícias não Convencionais: introdução. *In*. PASCHOAL, V. BAPTISTELLA, A.B.; SANTOS, N. **Nutrição Funcional, Sustentabilidade & agroecologia: alimentando um mundo saudável**. 2 ed. São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2018. p.202-204.

KINNUP, Valdely F.; LORENZI Hanri, **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.

KOCHINSKI, Eliane Maria; MÜLLER, André; MAIRESSE, Letícia. Intercâmbio de sementes crioulas no Território Rural Vale do Taquari, RS. *In*: BIONDO, Elaine.; ZANETTI, Cândida. **Articulando a Agroecologia em Rede**, São Leopoldo: Oikos, 2021, p.128-146.

MADEIRA, N. R.; SILVA, P. C.; BOTREL, N.; MENDONCA, J. L. de; SILVEIRA, G. S. R.; PEDROSA, M. W. **Manual de produção de hortaliças tradicionais**. Brasília, DF: Embrapa, 156 p., 2013.

MAIRESSE, Letícia; STEIN, Tania S. de Q.; BIONDO, Elaine. Oficinas sobre plantas alimentícias não convencionais com mulheres do município de Bom Retiro do Sul/RS. *In*: I CONGRESSO ONLINE INTERNACIONAL DE SEMENTES CRIOULAS E AGROBIODIVERSIDADE, 2020, Dourados, **Cadernos de Agroecologia** v.15, n°4, 2020.

MAIRESSE, Letícia; BIONDO, Elaine. Mulheres rurais e sua atuação nas organizações do Vale do Taquari, RS. **Estudos & Debates**, v.29, n3, 163-185, 2022. Disponível em <https://www.univates.br/revistas/index.php/estudoedebate/article/view/3179/1983>. Acesso em dez 2024.

MAIRESSE, L.; BIONDO, E.; KOLCHINSKI, E. M.; DANIELI, G. Agrobiodiversidade no Território Rural Vale do Taquari, RS – saberes e práticas das mulheres rurais para a sustentabilidade e segurança alimentar. **Revista Observatório De La Economia Latinoamericana**, Curitiba, v.22, n. 12, 1-28, 2024.

MIRANDA, L. V. de O. **Análises físico-químicas de rizomas de Inhame-Rosa (*Colocasia esculenta* var. *antiquorum*) (Schott) F.T. Hubb & Rehder cultivados: no Município de Travesseiro, RS**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Unidade em Encantado, 2023. 51p. Disponível em <https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/handle/123456789/3084>. Acesso em 13 jan 2025

OLIVEIRA, I. de; SALGADO, J.M.R.T.; LOPES, J.K.; CAROCHO, M.; da SILVEIRA, T.F.F.; GARCIA, V.A. S.; CALHELHA, R.C.; SANTOS-BUELGA, C.; BARROS, L.; HELENO, S.A. Nutritional and Bioactive Characterization of Unconventional Food Plants for Sustainable Functional Applications. **Sustainability** 2025, 17, 6718. <https://doi.org/10.3390/su17156718>

Promovendo a identificação, o reconhecimento e o uso de PANC através de oficinas com mulheres rurais

PEIXOTO, L. S. et al. Oficinas sobre plantas alimentícias não convencionais em um Centro de referência de assistência social. **Expressa Extensão**, v. 24, n. 2, p. 27-38, 2019.

POLESI, R. G.; ROLIM, R.; ZANETTI, C.; SANT'ANNA, V.; BIONDO, E. Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

RIGHI, E.; BIONDO, E. Plantas Alimentícias Não Convencionais para a Inovação na Área de Ciência e Tecnologia de Alimentos. **Cultivando o Saber**, v.17, 224-240, 2024. Disponível em <https://cultivandosaber.fag.edu.br/index.php/cultivando/article/view/1284/1129>. Acesso em 20 jan 2025.

ROTH, J. C.G. et al. Integração entre agroecologia, turismo rural e educação ambiental: uma proposta para o Sítio-Escola Mukondo (Áurea/RS). **Caderno Virtual de Turismo** vol. 25, núm. 3, ISSN: 1677-6976p. 75-95, 2025.

SFOGLIA, N. M.; BIONDO, E.; ZANETTI, C.; CHEROBINI, L.; KOLCHINSKI, M.; SANT'ANNA, V. 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.

TOENSMEIER, E.; FERGUSON, R.; MEHRA, M. Perennial vegetables: A neglected resource for biodiversity, carbon sequestration, and nutrition. **PlusOne**, jul. 2020. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234611>.

VALENTE, C. O.; DURIGON, J. PANC POP: popularizando o uso das plantas alimentícias não convencionais. In: MOSTRA DA PRODUÇÃO UNIVERSITÁRIA, 18., 2019, Rio Grande. **Anais eletrônicos...** Rio Grande: FURG, 2019. Acesso em: 5 jul. 2022.

VALENTE, C. O.; MELO, G. C.B.; DURIGON, J. Impactos do processo de popularização de plantas alimentícias não convencionais na oferta de produtos agroecológicos: o caso da feira de São Lourenço do Sul (RS). **Revista Brasileira de Agroecologia** v.18, n.1, 369-387, 2023.

VALENTE MAS, OLIVEIRA DDS, BATISTA ÂG, LUCIA CMD AND CARDOSO LDM (2024) Editorial : Chemical composition, processing, and health-promoting potential of unconventional food plants. **Front. Nutr.** 11:1368629. doi: 10.3389/fnut.2024.1368629

ZANETTI, C. et al. Mulheres e PANCs: resgatando hábitos e saberes alimentares no Vale do Taquari, RS. **Rev. Ciênc. Ext.** v.16, p.84-100, 2020. Disponível em https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1679-4605.2020v16p84-100/2432. Acesso em 10 de jan. de 2025.

ZANETTI, C.; BIONDO, E. Introdução. In.: BIONDO, Elaine.; ZANETTI, Cândida. **Articulando a Agroecologia em Rede**, São Leopoldo: Oikos, 2021, p. 19-33.

Recebido em: 14/02/2025

Aprovado em: 27/03/2026

Publicado em: 31/03/2026