

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Biociências
Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura

Explorando jardins comestíveis via Plantas Alimentícias Não
Convencionais com mulheres do Movimento dos Trabalhadores Rurais
Sem Terra do Assentamento Filhos de Sepé

Vanessa Modelski

Porto Alegre, RS

2015

Vanessa Modelski

Explorando jardins comestíveis via Plantas Alimentícias Não
Convencionais com mulheres do Movimento dos Trabalhadores Rurais
Sem Terra do Assentamento Filhos de Sepé

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Comissão de Graduação do
Curso de Ciências Biológicas da
Universidade Federal do Rio Grande do
Sul, como requisito para obtenção do título
de Licenciada em Ciências Biológicas.

Orientadora: Ingrid Bergman Inchausti de Barros
Profª Titular do Dep. de Horticultura e Silvicultura
Faculdade de Agronomia/ UFRGS

Porto Alegre, RS

2015

"A grande generosidade está em lutar para que, cada vez mais, essas mãos, sejam de homens ou de povos, se estendam menos, em gestos de súplica. Súplica de humildes a poderosos. E se vão fazendo cada vez mais, mãos humanas, que trabalhem e transformem o mundo."

Paulo Freire

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família por todo amor, apoio, paciência e confiança depositados.

Agradeço a minha orientadora Ingrid pela orientação e por confiar no meu trabalho.

Agradeço a banca pelos ensinamentos e conhecimentos compartilhados.

Agradeço há alguns professores que fizeram toda diferença na minha graduação, me inspirando e dando coragem para seguir em frente.

Agradeço ao Grupo Viveiros Comunitários por toda vivência e aprendizado.

Agradeço ao DAIB por toda desconstrução feita na minha vida.

Agradeço as minhas irmãs Mila, Dani, Mel, Mari e Cissa e irmão Ti pela paciência e convivência nesses anos de graduação.

Agradeço aos meus amigos e parceiros da vida por estarem do meu lado esses anos todos.

Agradeço a coletiva Pitanga por todo aprendizado e inspiração.

RESUMO

Tendo em vista o potencial de espécies de plantas alimentícias não convencionais - PANC, este trabalho buscou registrar uma experiência de docência e pesquisa ação com um grupo de mulheres do Assentamento Filhos de Sepé do MST, envolvendo a ocorrência de PANC em alguns jardins deste assentamento, a identificação, caracterização, manejo e usos destas espécies na culinária. Através de oficinas pedagógicas procurou-se explorar a importância das PANC e suas utilizações, na ótica da segurança alimentar e nutricional, visando a autonomia do sujeito e utilizando o jardim como ambiente de ensino-aprendizagem. Uma pesquisa ação expedita sobre as PANC ocorrentes e o conhecimento das mulheres sobre as mesmas foi desenvolvida. Foram elencadas 15 espécies de PANC, proporcionando 16 partes comestíveis, sendo que 6 (37,5%) foram conhecidas como potenciais plantas alimentícias, mas não faziam parte dos seus cardápios. As oficinas pedagógicas proporcionaram ação criadora, coletiva e crítico-reflexiva, através de um jeito novo do fazer educativo, onde este aconteceu num espaço de ação, reflexão e ação, aproximando o cotidiano de um grupo de mulheres assentadas do MST à academia. Essa prática permitiu incentivar a ação de futuros multiplicadores ambientais, enquanto sujeitos críticos e ativos na busca de conhecimento, valorização da biodiversidade local e utilização dos recursos vegetais como alimentos. O empenho em dar a conhecer e resgatar o saber fazer, através da execução de receitas de alimentos, preparados coletivamente, em ambiente favorável à desmistificação de preconceitos e receios de comer “matos”, “inços” e outras percepções pejorativas sobre a utilização das PANC, foi bem sucedido. Com este trabalho as famílias das mulheres participantes poderão ter a sua alimentação diária enriquecida, sem custos. O fortalecimento de seus saberes sobre o reconhecimento de espécies de alto valor alimentício, bem como seus sítios de ocorrência e o modo de preparar os alimentos, o alto grau de satisfação e aceitação das PANC qualificam estas mulheres como protagonistas em ações de segurança alimentar e nutricional.

Palavras-chave: biodiversidade, PANCs, segurança alimentar, oficina pedagógica, educação ambiental, jardim comestível

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
5. RESULTADOS.....	13
5.1 O ASSENTAMENTO FILHOS DE SEPÉ.....	13
5.2 GRUPO MULHERES DA TERRA.....	17
5.3 OFICINAS.....	18
5.3.1 PRIMEIRA OFICINA.....	18
5.3.2 SEGUNDA OFICINA.....	19
5.3.3 TERCEIRA OFICINA.....	21
6. DISCUSSÃO.....	23
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
ANEXOS.....	34

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.”

Paulo Freire

1. Introdução

Durante os estágios de ciências e biologia percebi o grande desafio de ser professora, de planejar uma aula diferente, de instigar e envolver o aluno com a aula. Vi que não basta ter amor pelo assunto a ser trabalhado, tem que pensar em como esse assunto vai fazer parte da vida do aluno, o que esse assunto pode agregar na vida do aluno, como despertar o interesse dele.

Outra fonte de inspiração para as oficinas pedagógicas foi a Coletiva Pitanga, grupo de cozinha horizontal vegana do qual faço parte, e tem como proposta agregar criatividade e conhecimento nutricional dos alimentos a uma alimentação diversificada e gostosa, incentivando a agricultura orgânica e o uso de plantas não convencionais. A coletiva é composta por amigas cozinheiras, estudantes e amantes da biologia, buscando autonomia através de uma alimentação saudável e segura, diferindo da lógica industrial que rege atualmente os diferentes setores da nossa vida. Queremos repensar nossa presença no mundo desconstruindo conceitos e preconceitos alimentares. Temos como objetivo compartilhar o prazer que sentimos quando, ao romper com a alimentação convencional, nos permitimos conhecer novos sabores.

Dentro deste contexto, tomei como desafio transformar a educação, transcender as paredes e somar junto com professores de outras áreas e também com cozinheiras, faxineiras, supervisoras e trocar conhecimentos. Tornar o aprender e o educar coisas simples, aproximar os temas trabalhados do cotidiano dos alunos. Na experiência do estágio em ciências, as aulas foram no pátio de uma escola, onde construímos uma horta, e nela podemos trabalhar diversos conteúdos na prática. Foi inspirada nessa experiência extraclasse e na Coletiva Pitanga que decidi transformar uma aula, durante o estágio de Biologia, numa aula de culinária, através de uma oficina prática com alunos do Ensino Médio, utilizando as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), para ensinar botânica.

Pude notar que momentos como esse, representa grande riqueza de troca de informações, demonstrando um grande potencial para o envolvimento de futuros multiplicadores ambientais na busca de conhecimento e valorização da biodiversidade. E através dessas e outras experiências com extensão universitária, enxerguei a necessidade de levar para fora do ambiente universitário e escolar um pouco do conhecimento adquirido. Assim busquei levar para um assentamento, o conhecimento da riqueza e diversidade acerca das PANC, e, nesse âmbito, demonstrar o potencial de ensino aprendizagem que um jardim pode ter fortalecendo a luta pela segurança alimentar e preservação do meio ambiente de um grupo de mulheres.

Segundo FERRARO JUNIOR, 2013, entende-se por agentes multiplicadores em educação ambiental, o sujeito, que imbuído da dimensão ambiental do saber-fazer, incorpora valores e atitudes aos conhecimentos sobre os processos ambientais, para definir uma relação equilibrada dos indivíduos com o ambiente em que vivem, e, de forma dinâmica, garantir aos demais sujeitos, a reflexão e ação pautadas nesses princípios.

Assim as famílias do grupo das Mulheres da Terra, tendo conhecimento do potencial de um jardim comestível, poderão enriquecer a sua alimentação diária sem custos e ainda aumentar a renda através do cultivo e beneficiamento das PANC. Além de multiplicar o conhecimento para outras famílias do assentamento.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral:

Através de uma nova proposta de ensino aprendizagem, tornar um grupo de mulheres, assentadas da reforma agrária, capazes de serem multiplicadoras ambientais acerca do conhecimento e usos da diversidade das PANC em jardins comestíveis.

2.2 Objetivos específicos:

- Delinear o perfil das mulheres participantes deste trabalho através do relato

histórico da constituição do Assentamento Filhos de Sepé e do grupo Mulheres da Terra;

- Registrar e analisar o processo de reconhecimento das PANC, nos jardins de um assentamento, acerca da identificação, caracterização manejo e usos na culinária;
- Facilitar o processo de formação de agentes multiplicadores ambientais, capazes de verem na própria localidade as evidências de inter-relações e interdependências dos diversos elementos na constituição e manutenção da vida;
- Estreitar as relações entre o conhecimento acadêmico e o conhecimento popular, valorizando o intercâmbio entre saberes populares e científicos no contexto rural e urbano;
- Promover oficinas de preparações culinárias com PANC para desmistificar receios e preconceitos na utilização dessas plantas na alimentação.

3. Referencial Teórico

A prática de cultivo da terra, ou a agricultura, teve início há mais ou menos 10 mil anos, quando alguns povos abandonaram progressivamente a caça e a coleta de alimentos e passaram a produzir seus próprios alimentos. Durante esse período a agricultura passou por diversas transformações, o domínio sobre as técnicas de produção sempre foi muito precário e a produção de alimentos um desafio para a humanidade. (REIS C. et al, 2004)

Os conhecimentos tradicionais associados ao uso de diversas plantas estão perdendo-se com o processo de modernização da agricultura. A globalização e o modo de vida da sociedade capitalista estão conduzindo as populações locais ao esquecimento de seu referencial cultural e, como consequência, antigas práticas de manejo estão entrando em desuso. Atualmente, até mesmo as pessoas advindas do meio rural já deixaram de usar diversos conhecimentos sobre as plantas que poderiam ser utilizadas como alimento (KINUPP & BARROS, 2004).

No momento atual, a agricultura é uma das atividades mais impactantes sobre o ambiente, em nível mundial, utilizando em torno de 80% da água doce disponível e

provocando processos erosivos e contaminações ambientais em elevada escala (FAO, 2006). No Brasil, este quadro é grave, com o país passando a ser, nos últimos anos, o maior consumidor de agrotóxicos do mundo, utilizando mais de 1 milhão de toneladas destes produtos por ano, o que significa aproximadamente 25 kg de agrotóxicos (equivalente a 10 a 25 mil litros de calda) por hectare de área plantada (SINDAG, 2010).

A agricultura é também uma das principais fontes de emissão de Gases de Efeito Estufa (GEEs). Atividades como o preparo convencional de solo e práticas não conservacionistas como desmatamentos e queimadas são responsáveis por parte expressiva da liberação de GEEs para a atmosfera. No Brasil, dados recentes divulgados pelo Ministério da Ciência e Tecnologia apontam que a Mudança no Uso da Terra e Florestas e a Agropecuária são responsáveis por aproximadamente 76% das emissões de CO₂ e por 80% das emissões líquidas de gases de efeito estufa no país, no período de 1994 a 2005 (MCT, 2009).

Diante desta situação se faz necessário propor alternativas sustentáveis de produção de alimentos em zonas rurais e urbanas, e como desafio, produzir sem comprometer a preservação ou a renovação dos recursos naturais e socioculturais ao longo do tempo. A iniciativa de começar esta mudança pelo próprio quintal com a introdução do conceito de jardim comestível, buscando como modelo básico à natureza, pode ser uma alternativa sustentável (REIS C. et al, 2004).

Para Kornhauser (2001), a educação é o cimento da construção do desenvolvimento humano sustentável. É preciso elaborar estratégias e programas de educação relacionados com o ambiente, que abranjam tanto o ensino escolar como a educação informal, que adotem a perspectiva da educação permanente e que possam ser desenvolvidos pelos poderes públicos, o setor produtivo, o comércio e as comunidades locais. A educação ambiental deve ser desenvolvida no contexto formal e não-formal levando-se em consideração os aspectos ambientais em que a comunidade está inserida, buscando um processo de conscientização ambiental de gerações para manter um meio ambiente ecologicamente equilibrado.

O pesquisador olha a comunidade como um espaço de aprendizagem e, de modo geral, procura mostrar que está aí para aprender e trocar conhecimentos. No momento em que se insere no cotidiano local e atende aos preceitos anteriormente assinalados, o pesquisador passa a contar com o respeito da comunidade e é nesse

espaço de respeito mútuo que o saber local pode ser mais bem apreendido, entendido e posteriormente relatado em crônicas e textos científicos (AMOROZO, 1996).

Segundo VASCONCELOS (2001), a educação popular busca trabalhar pedagogicamente o homem e os grupos envolvidos no processo de participação popular, fomentando formas coletivas de aprendizado e investigação de modo que promova o crescimento da capacidade de análise crítica sobre a realidade e o aperfeiçoamento das estratégias de luta e enfrentamento.

Nessa perspectiva, CANDAU (1995) diz que a oficina constitui um espaço de construção coletiva do conhecimento, de análise da realidade, de um confronto e troca de experiências. A atividade, a participação, a socialização da palavra, a vivência de situações concretas através de oficinas, análise de acontecimentos, a leitura e a discussão de textos, o trabalho com distintas expressões da cultura popular, são elementos fundamentais na dinâmica das oficinas pedagógicas.

A oficina é um âmbito de reflexão e ação no qual se pretende superar a separação que existe entre a teoria e a prática, entre conhecimento e trabalho e entre a educação e a vida (Ander-Egg, Apud Omiste; López; Ramírez, 2000).

A metodologia de oficinas pedagógicas proporciona ação criadora, coletiva e crítico-reflexiva, através de um jeito novo do fazer educativo, onde este aconteça num espaço de ação e reflexão da ação, articulando o cotidiano e a história. Essa prática tem por base a formação de sujeitos críticos e ativos no exercício de sua cidadania. (FIGUEIRÊDO, 2006).

A proposta metodológica de oficina pedagógica busca apreender o conhecimento a partir do conjunto de acontecimentos vivenciais no dia a dia, onde a relação teoria-prática constitui o fundamento do processo pedagógico. Assim, o conceito de oficinas, aplicado à educação, refere-se ao lugar onde se aprende fazendo junto com os outros. (FIGUEIRÊDO, 2006).

Atualmente, existe uma necessidade urgente de inter-relação entre conhecimento científico e popular, além da busca de maior integração entre economia e biodiversidade, promovendo conservação dos nossos biomas de forma sustentável - com uso sustentável inclusive na alimentação. Oficinas e espaços como viveiros de plantas nativas, hortas orgânicas, jardins, canteiros, hortos de

plantas medicinais, centros de educação ambiental, entre outras, podem assumir esse papel de laboratório de reaprender com os elementos da natureza e com as diferentes culturas humanas. (KELEN *et al.*, 2015)

Segundo SILVA (2013), o processamento industrial avançou sobre as formas tradicionais de produção de alimentos também para consumo dos agricultores, trazendo uma instabilidade a muitos pequenos agricultores e assentados de reforma agrária, surgindo uma nova demanda aos trabalhos extensionistas: auxiliar na (re)tomada da produção de alimentos para o grupo familiar, resgatando sua importância e função que esta prática tem para a família rural. Assim, a necessidade de trabalhos que resgatem a cultura alimentar no meio rural, se faz necessária para que as famílias resgatem, também, todas as dimensões inerentes à dimensão alimentar, tal como sua autonomia e a manutenção de suas especificidades e diversidades.

Nessa perspectiva CASTRO (2015), afirma que muito se fala em Segurança Alimentar e Nutricional, porém, efetivamente poucos cidadãos têm este direito garantido; a desnutrição e/ou doenças ligadas à má alimentação são um dos principais fatores das mudanças ocorridas no perfil nutricional e epidemiológico da população; o atual padrão alimentar gera números crescentes de pessoas com doenças relacionadas à alimentação de má qualidade, que se manifesta predominantemente pela presença de doenças crônicas, a exemplo da hipertensão, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, além da obesidade infantil. A contaminação dos alimentos por agrotóxicos, proliferação e uso de sementes transgênicas, restrições aos direitos dos agricultores, povos indígenas e populações tradicionais ao livre uso da biodiversidade, estão entre os entraves a serem superados.

Diante disso, surge a necessidade de resgatar e difundir o conhecimento sobre plantas tradicionais usando o saber local no âmbito da segurança alimentar, e assim suscitar a retomada do consumo e cultivo de plantas alimentícias não convencionais (PANC) na diversificação e soberania da produção familiar.

A sigla PANC foi criada em 2007 por Valdely Kinupp e corresponde a espécies vegetais que possuem uma ou mais partes comestíveis, que são nativas ou exóticas e crescem espontaneamente ou podem ser cultivadas e são designadas como não convencionais porque não costumam ser incluídas em nosso cardápio cotidiano.

No sentido, então, do resgate da funcionalidade sistêmica, as PANC, adaptadas aos diferentes ambientes, nascendo sozinhas, buscam sua reinserção natural, no resgate dos processos dos sistemas vivos (bioprocessos) e que também estão associadas à busca de maior autonomia, no que hoje vem se fortalecendo o conceito de soberania alimentar, não precisam necessariamente serem cultivadas, e sim mantidas e manejadas de acordo com as condições de solo e interesse em sua manutenção e propagação. Por nascerem em ambientes diversificados em organismos, interagem com os demais, mantendo a diversidade que é a base da vida. (KELEN, *et al*, 2015)

Neste sentido, SILVA (2006,) afirma que “[...] valorizar o conhecimento ‘popular’, o ‘senso comum’ das comunidades tradicionais ou dos grupos sociais minoritários é, também, contribuir para uma Educação Popular e favorecer a construção de um conhecimento socializado significativo”.

4. Delineamento Metodológico

Este trabalho, envolvendo aspectos de docência e pesquisa-ação, é de caráter qualitativo, e recorreu à metodologia da oficina pedagógica com vistas a proporcionar ambiente de aprendizagem e troca de saberes, atendendo ação criadora, coletiva e crítico-reflexiva, de acordo com proposições de FIGUEIRÊDO (2006). A pesquisa-ação, como forma de elencar as PANC disponíveis na experiência do local, foi realizada em concomitância com as ações desenvolvidas na realização das oficinas pedagógicas.

O trabalho iniciou com contato prévio com a Cooperativa de Prestação de Serviços Técnicos em áreas de Reforma Agrária (COPTec¹), interlocutora do grupo Mulheres da Terra e direção do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra do assentamento Filhos de Sepé, em Viamão, para avaliação e apoio nos trâmites necessários para que a execução fosse viável neste assentamento. O projeto foi apresentado em reunião em 10 de agosto de 2015, para a equipe técnica e três

1

A cooperativa foi fundada em 1996 voltada ao desenvolvimento sustentável dos Assentamentos de reforma agrária existentes no Estado do Rio Grande do Sul. Ao longo da sua trajetória, a COPTec tem suas ações direcionadas à assistência técnica.

representantes do grupo Mulheres da Terra, sendo aprovado por estar em consonância com linhas de ação da COPTEC.

As oficinas aconteceram durante os meses de setembro e outubro, totalizando três encontros com cerca de 4 horas cada. O local das oficinas foi na sede da COPTEC e nas casas de duas assentadas do setor A e C do assentamento Filhos de Sepé. O público-alvo foi composto por mulheres componentes do grupo Mulheres da Terra.

Foram ministradas oficinas com as seguintes temáticas: histórico, identificação, caracterização botânica, manejo, hábitat, propriedades nutricionais, usos das PANC na alimentação e confecção de sucos, molhos, antepastos e pratos diversos. A dinâmica das oficinas foi dividida em seis momentos:

- 1) Breve histórico do que são as PANC;
- 2) Caminhada pelos jardins para coleta e identificação das PANC;
- 3) Caracterização botânica, aprendendo a identificação e manejo de cada planta, e a importância ecológica em cada hábitat;
- 4) Troca de informações sobre as propriedades nutricionais,
- 5) Aprendizagem de diversos usos das PANC e preparo de receitas nutritivas;
- 6) Degustação dos alimentos preparados e uma avaliação da oficina. A avaliação foi feita oralmente, onde todas as participantes fizeram seus comentários e colocações, assim como deram sugestões para as próximas oficinas.

5. Resultados

5.1 O Assentamento Filhos de Sepé

Contexto

O município de Viamão, localizado na região metropolitana de Porto Alegre, com 1.494,2 Km² de extensão possui um único assentamento do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra - MST, chamado Filhos de Sepé, com 376 famílias assentadas em 9.480ha, criado em 1998 a partir da compra da fazenda Santa Fé da empresa Incobrasa Agrícola.

O assentamento Filhos de Sepé foi constituído por famílias provenientes de

diferentes regiões do estado do Rio Grande do Sul. A maioria, pequenos agricultores sem terras, que estavam a dois ou três anos em acampamentos da reforma agrária lutando por um pedaço de chão. A conquista da terra apenas foi possível pelo fato das famílias estarem organizadas no Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra, o MST.

A área apresentava grande potencial para a produção de arroz em função da disponibilidade de água pela barragem de Águas Claras e da extensa área de várzea. Assim, nos primeiros anos do assentamento grande parte das famílias tinha a produção de arroz como a única proposta de geração de renda agrícola, que naquela época era uma produção convencional, baseada no intensivo uso de maquinários, adubos químicos e agrotóxicos.

Esse modelo de produção esbarrou em alguns limitantes logo no início do processo. O primeiro deles foi decorrente do abusivo uso da terra com aplicação de fertilizantes e venenos, impactando a bacia hidrográfica do rio Gravataí. O segundo limite foi a difícil viabilidade econômica das famílias a partir da monocultura do arroz. Para muitos camponeses era impossível obter renda desta atividade devido à exigência de maquinários especializados e demasiado caros para investimentos individuais. Geograficamente a área de várzea estava situada separada da área de moradia sendo necessário caminhar até 15 km para se chegar ao lote de baixada, fator que dificultava a participação da família no processo produtivo. Além disso, muitas não tinham experiência com o plantio de arroz. Com isso, inúmeras famílias se viram obrigadas a buscar alternativas de produção e renda agrícola.

Em 2010 um grupo de aproximadamente 15 famílias do Assentamento Filhos de Sepé, organizadas na Cooperativa Mista de Produção da Reforma Agrária (COOPERLIVRE) e no grupo Mulheres da Terra inicia o desafio de produzir alimentos para o Programa Nacional da Merenda Escolar (PNAE) do governo federal. Como critérios para ser membro do grupo, estavam a produção agroecológica e a participação ativa nas reuniões e atividades do coletivo. Os camponeses foram estimulados a aumentar e diversificar a produção, já que existia a possibilidade garantida de venda dos produtos. Essa experiência durou apenas um ano e por dificuldades organizativas internas não foi possível seguir adiante.

Algumas dessas famílias também buscaram outras fontes de renda e timidamente foram levando seus produtos para a feira livre no município de Viamão

e no distrito de Águas Claras.

No início de 2011 o grupo de famílias já acumulava experiência em produção de hortaliças agroecológicas e em organização de feiras, no entanto ainda tinha grandes dificuldades de obter renda e sobreviver economicamente a partir dessa atividade. As vendas eram inconstantes e o grupo ainda apresentava fragilidades.

Em meados de 2011 o grupo recebe a proposta de instalar uma feira agroecológica de produtos orgânicos no campus Centro da Universidade Federal do Rio Grande Sul (UFRGS) com apoio de estudantes e professores. Doze famílias se envolveram para garantir a produção diversificada e constante. Em 2012 o grupo abriu uma nova frente de trabalho, no campus do Vale.

Em função das parcerias desenvolvidas pelo grupo de famílias, em março de 2013 essas receberam o convite para iniciar uma nova feira no Centro Administrativo do Estado do Rio Grande do Sul (CAERGS) localizada em Porto Alegre.

As feiras agroecológicas envolvem aproximadamente 15 famílias de agricultores que organizam todo o processo, desde a produção até a comercialização direta com o consumidor.

A produção é diversificada e acontece de maneira individual nos lotes de cada família, sendo que o tamanho das hortas e pomares familiares varia entre um e dois hectares. São produzidos os mais diversos tipos de hortaliças e frutas, justamente para atender as demandas dos consumidores das feiras: brócolis, beterraba, couve manteiga, couve chinesa, rabanete, alface lisa, alface-crespa, rúcula, salsa, cebolinha, cebola de cabeça, cenoura, espinafre, berinjela, chuchu, milho verde, mandioca, batata-doce, moranga, abóbora, vagem, etc. E as frutas caqui, goiaba, pêssigo, laranja, bergamota, banana, maracujá, amora, moranguinho, melão e melancia. A adubação orgânica é feita em sua maioria com o uso de cama de aviário, além disso, são utilizados húmus de minhoca, urina de vaca e biofertilizantes elaborados pelas famílias com produtos do próprio lote.

A feira também comercializa produtos processados, como panificados e doces. Nesse sentido, há famílias especializadas em produzirem pão, cuca, bolacha, torta, salgadinhos integrais, geleias, compotas, conservas e doces diversos.

Os consumidores da feira são, em sua maioria, estudantes, professores e funcionários públicos que optaram por comprar na feira devido à comodidade de estar próximo ao local de trabalho e pela qualidade dos produtos de origem

orgânica.

As famílias que realizam a feira agroecológica estão organizadas no Grupo Gestor das Hortas e Frutas da região metropolitana de Porto Alegre. Essa é uma estrutura organizativa vinculada ao Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra que permite discutir os desafios da produção e as saídas conjuntas. Segundo as famílias feirantes, o que lhes permitiu conscientizar sobre a necessidade de produzir alimentos saudáveis foi o trabalho incansável de formação realizado pelo MST ao longo de vários anos. A defesa da agroecologia e da soberania alimentar estão entre os principais objetivos da reforma agrária defendida pelo MST.

As famílias também estão cooperadas em nível regional através da Cooperativa de Trabalhadores da Região de Porto Alegre (COOTAP) que lhes permite organizar compras coletivas de adubo orgânico e o escoamento da produção via Programa Aquisição de Alimentos (PAA) que contribui para complemento da renda.

As famílias possuem assessoria técnica realizada pela COPTEC que contribui nos processos de capacitação, orientação, sistematização e troca de experiências.

A realização das feiras agroecológicas tem permitido às famílias camponesas do Assentamento Filhos de Sepé gerar renda e conseqüentemente sobreviverem economicamente a partir da agricultura. No passado várias famílias eram obrigadas a venderem sua força de trabalho fora do assentamento, situação facilitada pelo fato de o assentamento estar muito próximo a zonas urbanas e por isso haver intensa demanda do setor de serviços. A experiência das feiras tem demonstrado que é possível gerar empregos dentro do assentamento, envolvendo toda a família: mulheres, jovens e homens.

Buscando qualificar a produção orgânica, em 2012 o Grupo Gestor das Hortas e Frutas iniciou o processo de certificação participativa junto ao Ministério de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) e a Cooperativa Central dos Assentados do Rio Grande do Sul (COCEARGS) via mecanismo da Organização de Controle Social (OCS). Assim, as famílias feirantes se organizaram em um grupo de OCS para realizar as adequações necessárias e garantirem a produção orgânica certificada. Em maio de 2013 essas famílias receberam o certificado de produtores orgânicos do MAPA.

Cardoso (2013) faz uma abordagem ampla sobre o assunto, onde fica claro

que um dos desafios do grupo é o aumento da qualidade e da quantidade de produção. Os solos do assentamento são arenosos e de baixa fertilidade. Nesse sentido vem sendo realizados experimentos com adubação verde em parceria com a UFRGS. Foram experimentados feijão-miúdo, crotalária, girassol e feijão-guandu no verão e aveia no inverno. A produção de mudas orgânicas também é um dos desafios colocados.

As políticas públicas dedicadas à agricultura camponesa ainda são tímidas. Uma das principais dificuldades das famílias hoje é o transporte adequado e eficiente dos produtos para o mercado.

A experiência demonstra que os mercados de circuitos curtos são verdadeiras possibilidades para a economia agrícola e agrária do país. Nesse processo os agricultores têm sua renda garantida e escoam sua produção sem a presença de empresas intermediárias para industrializar e comercializar os alimentos. Por outro lado, os consumidores adquirirão produtos de alta qualidade, tendo disponíveis alimentos de época sem agrotóxicos e a preços acessíveis. Essa atividade econômica gera empregos e não necessita de grandes investimentos para transportar ou industrializar a produção.

Para as famílias camponesas é motivo de orgulho fornecer à população urbana alimentos saudáveis produzidos em uma terra que é fruto da luta pela reforma agrária. Fazer a feira, além de lhes garantir renda, também permite elevar a autoestima ao assumirem papel de sujeitos na sociedade.

A agroecologia e a soberania alimentar têm se demonstrado como ferramentas fundamentais de resistência das famílias camponesas. (MACHADO, D. M.; DALENOGARE, I. R., BEDENDE, O. J.; 2013)

5.2 Grupo Mulheres da Terra

O grupo começou há 14 anos com algumas mulheres que tinham interesse em produzir plantas medicinais para venda. Lentamente se organizaram, iniciaram a produção de alimentos orgânicos e passaram a se chamar Grupo Mulheres da Terra, sempre em busca de renda extra e de autonomia financeira para as mulheres. O auxílio da UFRGS, com diversos projetos de economia solidária (NEA, 2013), foi muito importante para a qualificação e organização do grupo.

Ao serem assentados, os produtores ganharam dois lotes de terra – um exclusivo para a produção e um para a moradia. As mulheres do grupo Mulheres da Terra produzem no entorno de suas casas, enquanto os homens, em sua maioria, trabalham nos lotes mais distantes. Assim, aproveitam toda a extensão de sua propriedade para produzir e gerar renda. As hortas são individuais, porém a comercialização é feita em conjunto, nas feiras (Mulheres da Terra, 2013).

O conhecimento sobre a prática da produção de hortaliças é herdado dos antepassados das mulheres, que em sua maioria têm como origem outras zonas rurais. E os mesmos conhecimentos são passados para seus filhos. O trabalho está dando tão certo que os companheiros das mulheres, aos poucos, também estão aderindo ao projeto.

Esse grupo está ligado à cooperativa Cooperlivre do assentamento.

5.3 Oficinas

5.3.1 Primeira Oficina

A primeira oficina aconteceu em 24 de setembro de 2015, das 14:00 às 17.30, na sede da COPTec que localiza-se no setor A do assentamento, devido à chuva que alagou a sede comunitária onde tínhamos combinado previamente. O contato foi feito pelas técnicas da COPTec que dão assessoramento ao grupo das Mulheres da Terra. Como estava chovendo torrencialmente, não podemos sair para o jardim e fazer a identificação das PANC, então levei alguns exemplares de casa, ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*), bertalha (*Anredera cordifolia*), erva-gorda (*Talinum paniculatum*), caruru (*Amaranthus viridis*) e coletei outros por lá, serralha (*Sonchus oleraceus*), buva (*Conyza canadensis*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), tanchagem (*Plantago australis*), picão-branco (*Galinsoga parviflora*), picão-preto (*Bidens pilosa*), erva-baleeira (*Cordia verbenacea*), chal-chal (*Allophylus edulis*) e língua-de-vaca (*Rumex obtusifolius*). As plantas ficaram expostas numa mesa, acessível e visível a todas. As mulheres chegaram atrasadas por causa do mau tempo. Quando todas estavam presentes nos apresentamos. Compareceram cinco mulheres do setor A, além das duas técnicas da COPTec. Foi entregue um material didático com informações, imagens e receitas para cada uma presente (vide anexo).

Uma das mulheres levou algumas folhas para identificação, ela queria confirmar se eram comestíveis, uma era a bertalha (*Anredera* sp.) e a outra era ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), comentou que dá muito na terra dela, as outras mulheres se interessaram e pediram mudas para ela. Aproveitei o momento e expliquei como identificar essas plantas, o hábitat apropriado para cultivá-las e suas propriedades nutricionais.

Damos continuidade identificando as outras plantas que estavam sobre a mesa, para cada uma foi explicado as características morfológicas, hábitat e propriedades nutricionais. As mulheres interagiram o tempo inteiro, fazendo perguntas e anotando tudo em seus caderninhos. Também compartilharam suas histórias sobre as plantas que conheciam, como suas mães usavam antigamente e para que. Foi uma troca de saberes e um resgate do conhecimento popular. Algumas relataram que tinham medo de comer algumas plantas, justamente por não ter certeza na hora de identificar.

Posteriormente passamos para a parte dos usos das plantas, preparamos um suco verde com tanchagem, que todas já conheciam, mas usavam apenas como chá, ficaram impressionadas com o sabor do suco, que foi feito sem açúcar. Depois preparamos bolinhos salgados de biomassa de banana-verde, que foi um sucesso, nunca tinham pensado em usar a banana-verde. E para acompanhar os bolinhos fizemos uma maionese com buva (*Conyza canadensis*), bertalha (*Anredera cordifolia*), ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) e língua-de-vaca (*Rumex obtusifolius*), com pouquíssimo óleo e batata cozida como base. Elas adoraram todas as receitas e asseguraram reproduzi-las em suas casas.

Para finalizar fizemos uma roda de avaliação da oficina, cada uma falou o que achou e inclusive deram sugestões para as próximas oficinas. Todas aprovaram e agradeceram a oportunidade de aprender e resgatar o conhecimento sobre o uso dessas plantas tão negligenciadas. Dentre as 13 plantas elencadas, apenas 6 eram conhecidas pelas mulheres, e nenhuma usada como alimentícia. Destas 6 conhecidas, 2 eram usadas como chás e as outras 4 sabiam apenas o nome popular mas desconheciam seu potencial alimentício.

5.3.2 Segunda oficina

A segunda oficina aconteceu no dia 30 de setembro de 2015, das 13:30 às , no setor A do assentamento, na casa de saúde, nesse mesmo dia uma técnica da COPTec, havia marcado uma oficina de pomada de própolis, então dividimos o tempo.

Chegamos no horário combinado, mas as mulheres se atrasaram, havia apenas uma esperando; enquanto as outras não chegavam, convidei a mulher presente para uma caminhada pelo jardim para coletar algumas plantas. Após a coleta, começamos a organizar tudo, e esperamos mais um pouco para começar. Devido ao adiantado da hora, começamos a oficina após as 14:30, com quem estava presente, no caso eram três mulheres e duas crianças.

Começamos com uma apresentação, e contextualização. Nesse dia estava presente uma mulher com seus dois filhos, ela tem problema de colesterol alto e a filha tem anemia, pediu se havia alguma planta que substituísse o sal, então apresentei a beldroega (*Portulaca oleracea*), que quando torrada pode virar um substituto do sal. Mostrei também a erva-baleeira (*Cordia verbenacea*) que é muito abundante no assentamento e pode ser usada como tempero, podendo assim diminuir o uso do sal. Falei das outras plantas coletadas, tanchagem (*Plantago australis*), picão-branco (*Galinsoga parviflora*), picão-preto (*Bidens pilosa*), buva (*Conyza canadensis*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), chal-chal (*Allophylus edulis*), nesse grupo, desconheciam quase todas.

Falamos da importância na identificação correta e do hábitat de cada uma. Em seguida começamos a preparar um suco verde detox com folhas de dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), então percebemos que as tomadas de luz estavam só com meia fase, então tivemos que pensar num “plano b”. Nesse momento chegavam outras mulheres para a oficina, uma delas mora ao lado da casa de saúde, assim sendo, pedimos para continuar a oficina lá, ela concordou, cada uma pegou um utensílio e nos encaminhamos para lá. Finalmente o grupo de trabalho foi formado com oito mulheres e duas crianças.

Após arrumar as coisas novamente, demos prosseguimento à oficina batendo o suco verde, enquanto degustamos o suco, falei das propriedades do dente-de-leão e do poder desintoxicante do suco. Todas adoraram, incluindo as crianças. Seguimos então preparando um hambúrguer feito com casca de banana madura, enquanto algumas botavam a mão na massa, comentamos sobre o

reaproveitamento das cascas dos alimentos. Enquanto os hambúrgueres assavam, começamos o preparo de um patê de PANC e amendoim, nessa receita usamos um punhado de todas plantas que foram coletadas no jardim da casa de saúde e também uns temperos frescos da horta da dona da casa.

O patê salgado ficou delicioso, além de saudável, já que usamos folhas cruas. As crianças aprovaram tudo. Para finalizar fizemos uns chapatis (pão indiano) para comer com o patê. Na hora da degustação, o hambúrguer surpreendeu e todas disseram que fariam para seus familiares. A oficina de pomada aconteceu simultaneamente, e as mulheres dividiram suas atenções. No final foi feita uma avaliação da oficina, cada uma falou um pouco, as respostas foram muito positivas, elogios e pedidos de mais receitas com PANC e reaproveitamento de cascas. Neste dia as mulheres reconheciam 4 plantas, mas faziam uso como alimentícia de apenas uma.

5.3.3 Terceira oficina

A terceira oficina aconteceu no dia 14 de outubro na casa de uma mulher do setor C do assentamento. A estrada estava péssima, devido a grande quantidade de chuva que ocorreu nos últimos dias. As técnicas da COPTec me esperaram na parada 93, de lá partimos por uma estrada de chão batido, passamos por muitos buracos até chegar num ponto onde a estrada estava alagada, na tentativa de passar ficamos atoladas. Uma assentada que estava no carro conosco, morava perto de onde paramos, então desceu e foi buscar ajuda.

Chegamos lá as 15 horas da tarde, sendo que a oficina estava marcada para as 13:30. As mulheres estavam sentadas em roda na sombra de uma árvore, nos esperando com um chimarrão. Assim, o grupo de trabalho foi finalmente constituído com nove mulheres. Sentamos com elas, e fizemos uma roda de apresentação, elas estavam ansiosas para identificar os “inços”.

Sugeri uma caminhada pelo jardim e horta para localizarmos e identificarmos as PANC. A dona da casa foi na frente nos levando para trás da casa dela, no caminho avistei várias plantas, paramos e perguntei se alguma delas reconhecia alguma das plantas que estavam ali, alguém respondeu apontando para uma guaxuma, dizendo que usava como chá, e outra apontou para uma serralha

(*Sonchus oleraceus*), dizendo que sabia que era comestível, mas nunca tinha provado.

Então chamei atenção para as outras plantas comestíveis que havia ali, urtiga (*Urtica circularis*) e buva (*Conyza canadensis*). Fomos coletando e andando até a horta, lá encontramos a erva-pepino (*Parietaria debilis*) que foi o maior sucesso entre as mulheres, sugeri que elas levassem para feira, já que era muito abundante no local. Comentaram que seria uma boa ideia incluir junto com as hortaliças comercializadas na feira, elas já comercializam dente-de-leão (*Taraxacum officinale*).

Colhemos mais algumas e entramos na cozinha. Lá dentro identificamos outras plantas alimentícias que havia levado de casa, alguns ramos de ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) para plantar e mini tubérculos aéreos de bertalha (*Anredera cordifolia*) também para plantar, elas se dividiram, todas quiseram. Falamos das características para reconhecimento e hábitat de cada uma.

Num segundo momento começamos a preparar as receitas do dia, fizemos um suco verde detox com buva (*Conyza canadensis*), tanchagem (*Plantago australis*), erva-gorda (*Talinum paniculatum*), dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) e abacaxi, sem açúcar, algumas reclamaram do amargor, sugeri que colocassem uma cenoura, maçã ou banana para adoçar. Anotaram a dica. Depois fizemos um antepasto de coração de bananeira e um bolo verde salgado.

O antepasto fez muito sucesso, não imaginavam que dava para usar o coração de bananeira, ficaram muito surpresas com o resultado. Usamos o antepasto como cobertura do bolo, ficou uma delícia. Após degustarmos tudo, pedi que avaliassem a oficina e cada uma quis fazer seu comentário. Agradeceram e parabenizaram a minha iniciativa, pois elas não conheciam a maioria das plantas e muito menos como prepará-las, disseram que iriam se inspirar em mim para fazer outras receitas. Outras disseram que vão incorporar as PANC na alimentação da família. Pediram as receitas feitas nas outras oficinas também. E que utilizarão e multiplicarão o conhecimento adquirido. Das plantas trabalhadas neste dia, quatro eram conhecidas, e dentre estas, apenas uma era usada na alimentação. A introdução de uma planta convencional usada de maneira não convencional também impressionou, o uso da banana-verde e do coração da bananeira surpreenderam as mulheres. Matéria prima em abundância no assentamento, mas pouco aproveitada

como recurso devido à falta de informação.

Tabela 1. Lista de plantas alimentícias não convencionais (PANC), conhecidas ou não, como tal, por mulheres do Grupo Mulheres da Terra, encontradas em alguns jardins dos setores A e C do Assentamento Filhos de Sepé, Viamão, RS. 2015.

Família botânica	Nome popular	Nome científico	Conhecida como PANC	Não conhecida como PANC
Asteraceae	Serralha	<i>Sonchus oleraceus</i>	x	
Asteraceae	Buva	<i>Conyza canadensis</i>	x	
Asteraceae	Dente-de-leão	<i>Taraxacum officinale</i>	x	
Plantaginaceae	Tanchagem	<i>Plantago australis</i>	x	
Asteraceae	Picão-branco	<i>Galinsoga parviflora</i>		x
Asteraceae	Picão-preto	<i>Bidens pilosa</i>	x	
Boraginaceae	Erva-baleeira	<i>Cordia verbenacea</i>		x
Sapindaceae	Chal-chal	<i>Allophylus edulis</i>		x
Polygonaceae	Língua-de-vaca	<i>Rumex obtusifolius</i>		x
Amaranthaceae	Caruru	<i>Amaranthus viridis</i>	x	
Portulacaceae	Erva-gorda	<i>Talinum paniculatum</i>		x
Cactaceae	Ora-pro-nóbis	<i>Pereskia aculeata</i>		x
Baselaceae	Bertalha	<i>Anredera spp.</i>		x
Urticaceae	Erva-pepino	<i>Parietaria debilis</i>		x
Musaceae	Banana verde	<i>Musa spp.</i>		x
Musaceae	'coração'	<i>Musa spp.</i>		x

As plantas utilizadas nas oficinas (Tabela 1) foram coletadas em alguns jardins das casas das assentadas dos setores A e C. Sendo essa uma amostra genérica do que havia por lá. Outras plantas foram coletadas no jardim da minha casa em Porto Alegre que também serviram como material didático.

6. Discussão

Este trabalho mostra o quanto a nossa biodiversidade ainda é desconhecida e

carente de informação, as PANC estão em todos os lugares e, no entanto, são ignoradas por falta de conhecimento da população. Por isso, trabalhos que façam um resgate do conhecimento popular e a transferência do conhecimento acadêmico são tão importantes.

Em informações quantitativas mínimas pode-se afirmar que foram trabalhadas nas oficinas 15 espécies (vide tabela) com possibilidades de 16 distintas partes comestíveis. Deste total, 6 foram reconhecidas, pelas mulheres participantes das oficinas, como plantas alimentícias, o que representou 37,5% do total. Desse modo, esta investigação preliminar indicou que um número significativo de espécies e ou suas partes comestíveis, 62,5%, não foi identificado pelas mulheres participantes como plantas alimentícias.

Observou-se que mesmo no meio rural, onde o contato com a natureza é maior, há falta de informação, principalmente sobre os usos das plantas alimentícias não convencionais. Muitas vezes tem-se grande variedade de plantas, com alto valor nutricional e alimentício, no jardim de casa, mas falta conhecimento para saber como usar. Nas oficinas ficou evidenciado que somente uma espécie de panc é atualmente utilizada por algumas mulheres em saladas, que é o dente de leão (*Taraxacum officinale*). Percebeu-se que por meio de oficinas, onde as mulheres puderam aprender a preparar e degustar os alimentos, obteve-se uma maior aceitação e apreciação das PANC.

Acredito que esse trabalho instigou as mulheres participantes das oficinas a conhecerem e explorarem mais seus jardins e as PANC. Porém, é necessário um trabalho mais longo, com oficinas mensais, explorando o máximo as possibilidades do local. A mudança não é tão simples, já que a alimentação da maioria da população, rural e urbana, é xenófila, ou seja, usamos sempre os mesmos alimentos, não exploramos as possibilidades disponíveis ao nosso redor. A diversificação de nossa base alimentar pode proporcionar segurança alimentar e enriquecimento nutricional, além do prazer de experimentar uma diversidade maior de sabores e das possibilidades econômicas de exploração que a natureza nos oferece.

Sob este aspecto “[...] a melhor maneira de combater a comida industrial é simplesmente fazer com que as pessoas se lembrem dos prazeres infinitamente

superiores proporcionados pelas comidas tradicionais, saboreadas de uma maneira comunal” (POLLAN, 2007). Ou seja, auxiliar as famílias a resgatarem sua história alimentar, sensibilizando para a carência alimentar vivida por elas atualmente, representa um novo e importante desafio para os extensionistas rurais, no sentido de recuperar a cultura alimentar das famílias e, também, o patrimônio cultural no que se refere aos conhecimentos empíricos dos agricultores familiares.

Segundo FREIRE (2001a), a educação significa conscientizar as pessoas do direito de dizerem a sua palavra e do seu papel de fazedoras da sua própria história em lugar de ficarem como meros espectadores. É preciso, entretanto, que sejam seres com o mundo e com os outros e não apenas um ser no mundo.

O reconhecimento do potencial de um jardim como espaço de ensino-aprendizagem é de suma importância para o grupo de mulheres, já que são elas que cuidam do espaço. Conseguir enxergar nos seus jardins, uma nova fonte diversificada de alimento para enriquecer a dieta da família e ter autonomia para identificar e preparar receitas fortalece a luta pela segurança alimentar. Assim elas dependerão menos de alimentos industrializados, além de serem multiplicadoras desse conhecimento, ampliando a rede, fortalecendo a cultura camponesa, o seu modo de vida, desafios e suas lutas.

“Tudo foi mato um dia, até as pessoas descobrirem que aquilo se poderia comer, com as plantas mudando de categoria e inaugurando um novo paradigma alimentar.”
Valdely Kinupp

Poder facilitar o reconhecimento da importância ecológica das PANC, que antes eram vistas como “inços” que acabavam sendo arrancadas e descartadas, é ampliar a visão de pessoas leigas para a importância das redes da vida, e entendimento de que tudo está conectado e tem seu papel no ambiente, possibilitando um grupo de pessoas conscientes do ambiente ao seu redor.

Ecosistemas, no mundo natural, são comunidades sustentáveis de plantas, animais e microorganismos. Dentro destas comunidades ecológicas, não há resíduos – o resíduo de uma espécie se torna o alimento de outra espécie. Assim, a matéria circula continuamente pela teia de vida. A energia que dirige estes ciclos ecológicos vem do sol e a diversidade e cooperação, entre os

membros de uma comunidade, são a fonte do poder de recuperação da comunidade.

Fritjof Capra

Para este trabalho acontecer foram enfrentados alguns desafios, dentre eles, o mau tempo e a situação das estradas, causando vários atrasos, diminuindo ainda mais o tempo previsto para as oficinas. As técnicas da COPTec tiveram um papel muito importante para que as oficinas acontecessem, além do contato com o grupo de mulheres, ajudaram no transporte até o local das oficinas, forneceram alguns materiais e até ingredientes para as preparações. Também integraram o grupo de mulheres participando das oficinas junto com as outras. Ainda poderão ser futuras facilitadoras de oficinas voltadas para essa quebra de paradigma alimentar dentro do assentamento.

A participação de duas crianças numa das oficinas, foi um momento além do previsto que me fez refletir sobre o papel que elas têm para quebrar o preconceito com as plantas não convencionais. Elas ficaram encantadas com as PANC, gostaram da sigla e de todos os alimentos preparados. Isso mostra que poderão ser incentivadoras do uso dessas plantas, além de ajudar na coleta e identificação. Grande potencial para oficinas pedagógicas em escolas, envolvendo cozinheiras, professores, funcionários e os pais.

No início do projeto, não tinha a real dimensão de tempo e espaço necessários para desenvolver uma pesquisa-ação. Percebi que é necessário muito mais tempo dedicado para obter um resultado satisfatório. Por conta disso as avaliações feitas foram informais e orais, sem algo concreto.

Pude notar a grande relevância deste tipo de trabalho com o grupo de mulheres, que vai muito além de oficinas didáticas. Vejo a necessidade de haver muito mais trabalhos, não só com o grupo das Mulheres da Terra, mas com todas as famílias do assentamento, pois ainda é um grande tabu utilizar essas plantas rústicas na alimentação. Ainda existem muitas barreiras a serem ultrapassadas para que as PANC sejam incorporadas de forma efetiva na alimentação diária das famílias.

7. Considerações Finais

A princípio este projeto era voltado para as escolas do assentamento, a ideia era explorar as PANC nos jardins das escolas e assim envolver as crianças, professores e funcionários, porém, devido à greve e o limite de tempo para concluir o trabalho, optei pela mudança do projeto. Dessa maneira, escolhi trabalhar com as Mulheres da Terra, buscando outra forma de ensino-aprendizagem, numa linguagem mais informal, o que foi um desafio, mas também um grande aprendizado, através de oficinas pedagógicas.

As oficinas pedagógicas, confirmando as afirmações de distintos autores, permitiu integração entre conhecimento acadêmico e saberes acerca de biodiversidade, reconhecimento e utilização dos recursos alimentícios, promovendo uso sustentável das PANC na alimentação.

Dados preliminares da proposta de pesquisa ação, com as mulheres do Grupo Mulheres da Terra evidenciaram que somente 37,5% das possibilidades alimentícias das plantas não convencionais, ocorrentes em alguns jardins do assentamento Filhos de Sepé são reconhecidas. O número expressivo de 62,5% (10 espécies) não foi identificado como possibilidades de recursos alimentícios pelas mulheres participantes, embora conheçam as plantas, que na sua maioria são espontâneas nos seus jardins. Isto evidencia a necessidade de investimento em um trabalho de mais longo tempo tanto de investigação participativa como de oficinas.

Percebi a importância da assistência técnica para as famílias assentadas, as técnicas que participaram das oficinas têm poder de influenciar e levar para dentro das casas das mulheres outra forma de viver no mundo atual.

Referências Bibliográficas

AMARAL, C. & GUARIM, G. **“Os quintais como espaços de conservação e cultivo de alimentos: um estudo na cidade de Rosário Oeste (Mato Grosso, Brasil)”** Boletim Museu Paranense Emilio Goeldi. Belém, v. 3, n. 3, p. 329-341, set.-dez. 2008.

AMOROZO, M. C. M. **A abordagem etnobotânica na pesquisa de plantas medicinais.** In: DI STASI, L. D. (Org.). **Plantas medicinais: arte e ciência - um guia de estudo interdisciplinar.** São Paulo: Editora da Unesp, 1996. p. 47-68.

CANDAU, Vera Maria et al. **Oficinas pedagógicas de direitos humanos.** 2ª ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 1995.

CANDAU, Vera Maria. **Oficinas Aprendendo e Ensinando Direitos Humanos. EDUCAÇÃO EM DIREITOS HUMANOS: UMA PROPOSTA DE TRABALHO.** Novameria/PUC-Rio – 1999.

CANDAU, Vera Maria; SACAVINO, Susana (Org.) **Educar em direitos humanos: construir democracia.** Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

CARDOSO, E. Com terra. Caderno JU. Jornal da Universidade. UFRGS, nº 8, ed 159, mai 2013. In:< <http://issuu.com/jornaldauniversidade/docs/ju159-maio2013/17>>.

CAPRA, F. **A Teia da Vida.** São Paulo: Cultrix, 1996.

CARSON, R. **Primavera Silenciosa.** São Paulo: Melhoramentos, 1962.

CARVALHO, I. C. M. **Em direção ao mundo da vida: interdisciplinaridade e Educação Ambiental.** Brasília: Ipê, 1998, 102 p.

CARVALHO, L. M.; CAMPOS, M. J. O.; CAVALARIL, R. M. F.; MARQUES, A.; MATHIAS, A. & BONOTTO, D. **Educação Ambiental e materiais impressos: conceitos, valores e participação política.** Disponível em www.ecoar.org.br/avaliando2.

CASTRO, C. M. et al.; RESGATE DE CONHECIMENTOS TRADICIONAIS: PRODUÇÃO E CONSUMO DE PLANTAS NÃO CONVENCIONAIS (www.aptaregional.sp.gov.br ISSN 2316-5146 Pesquisa & Tecnologia, vol. 12, n. 1, Jan-Jun 2015

EMATER/RS-ASCAR, FETAG, Prefeituras Municipais dos Vales dos Rios dos Sinos e Paranhana/ Encosta da Serra. **Manual sobre Alimentação Escolar: a busca pela Segurança Alimentar**. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2005.

EPAMIG Governo de Minas; Manual de Hortaliças Não Convencionais. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. 2010.

FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations. “**The State of World Fisheries and Aquaculture**”. Viale delle Terme di Caracalla, Rome, Italy 2006.

FAZENDA, I. (Org.). **Metodologia da Pesquisa Educacional**. 8ª edição. Editora Cortez. São Paulo, 2002.

FEDRIZZI, B. **Paisagismo no Pátio Escolar**. 1. Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre – RS. 59p. 1999.

FERRARO JUNIOR, L. A. (Org.). **Encontros e caminhos: formação de coletivos e educadores ambientais** – volume 3. Brasília: MMA/DEA, 2013. 330 p.

FIGUEIRÊDO, M. A. C. *et al.* Metodologia de oficina pedagógica: uma experiência de extensão com crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Extensão Cidadã**, v. 2, 2006.

FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. 19 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001. 218p.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e terra, 1996.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.

Grupo Viveiros Comunitários, 2014. **O papel estratégico das plantas nativas e espontâneas da agrobiodiversidade**. Disponível em: <<http://www.inga.org.br/o-papel-estrategico-das-plantas-nativas-e-espontaneas-da-agrobiodiversidade/>> Acesso em: 27 de out. 2015.

KELEN, M. E. B. et al, 2015. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) : hortaliças espontâneas e nativas** - 1. ed.:Porto Alegre, UFRGS, 2015. 44 p. : il. color.

KINUPP, V.F. 2007. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. Porto Alegre, 2007. 562 p. Tese -(Doutorado em Fitotecnia). Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>.

KINUPP, V.F.; BARROS, I.B.I. Levantamento de dados e divulgação do potencial das plantas alimentícias alternativas do Brasil. **Hortic. Bras.**, v. 22, n. 2, 2004. Disponível em:< http://www.esalq.usp.br/siesalq/pm/plantas_alimenticias.pdf>

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. Riqueza de plantas alimentícias não-convencionais na Região Metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Biociências**. Porto Alegre, V. 15, supl. 1, p. 63-65, 2007.

KINUPP, V.F; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

KINUPP, V. Plantas alimentícias no Brasil, uma fonte complementar de alimento e renda. **Rev. Bras. de Agroecologia**, Vol. 1, Nº 1:333-336, 2006.

LEGAN, L. **A Escola Sustentável: eco alfabetizando pelo ambiente**. 2. Ed.

Atualizada e revisada. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo, Pirenópolis, GO: Eco centro IPEC, 2007. 184p.

MACHADO, D. M.; DALENOGARE, I. R., BEDENDE, O. J.; 2013. **A organização das feiras agroecológicas de famílias camponesas do Assentamento Filhos de Sepé, em Viamão, RS.** Disponível em: http://moodleagraria.proj.ufsm.br/moodle/pluginfile.php/880/mod_resource/content/1/relato%20CBA%20organizacao%20de%20feiras%20Viamao%20_1_.pdf

MCT- Ministério da Ciência e Tecnologia. **Inventário Brasileiro das Emissões e Remoções Antrópicas de Gases de Efeito Estufa.** – novembro de 2009.

Mitchell, A. S. et al. Educação ambiental no Assentamento Filhos de Sepé: Contribuições de uma experiência. In: **XVI Salão de Iniciação Científica da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.** Porto Alegre: UFRGS 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentos regionais brasileiros.** Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição. 1 ed. Brasília. Série F, n.21. Comunicação e Educação em Saúde. 2002. 140 p.

Mulheres da Terra. **Quem são as mulheres da terra.** 2013. In: <http://mulheresdaterramst.com.br/como.html>

NEA - Núcleo de Economia Solidária - UFRGS . **Projeto Feira Mulheres da Terra.** 2013. In:<<https://neaufrgs.wordpress.com/>>. Acessado em novembro de 2015.

OMISTE, A. S.; LÓPEZ, M. D. C.; RAMIREZ, J. **Formação de grupos populares: uma proposta educativa.** In: CANDAU, V. M.; SACAVINO, S. (Org.) **Educar em direitos humanos: construir democracia.** Rio de Janeiro: DP&A, 2000.

ORDÓÑEZ GUERRERO, I. C. **(In)segurança alimentar no assentamento rural Horto Vergel - Mogi Mirim/SP.** Dissertação de mestrado. Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP. 2009

RAPOPORT, E.H.; LADIO, A.; RAFFAELE, E.; GHERMANDI, L.; SANZ, E.H. Malezas comestíveis - Hay Yuyos y Yuyuos... **Ciencia Hoy**, v. 9, n. 49, p. 30-43,

Nov./Dez. 1998.

REIS, C. *et al*, **Jardins comestíveis**. Instituto de Permacultura e Ecovilas da Mata Atlântica, Ubatuba/SP, 2004.

SAVELI, E. L. **A proposta pedagógica do MST para as escolas dos assentamentos: a construção da escola necessária**. Ponta Grossa: UEPG, N. 8, p.19-30, 2000.

SILVA, M. C. **Conhecimento científico e o saber popular sobre os moluscos nos terreiros de candomblé de Recife e Olinda, estado de Pernambuco**. 2006. 111 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2006.

SILVA, T. P. **Transformação da agricultura e do espaço rural: a (in)segurança alimentar dos assentamentos de Capão do Cipó/RS**. (Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Agronomia). Universidade Federal de Santa Maria. 2009.

SILVA, T. P.; VENTORINI, F.; SANTOS, V. F. ;SILVEIRA, P. R. C. **A (Re)Construção Das Práticas Alimentares Em Assentamentos De Reforma Agrária: O Caso Do Assentamento Sepé Tiaraju, Capão Do Cipó (RS)**, PERSPECTIVA, Erechim. v.37, n.139, p.65-77, setembro/2013.

SINDAG – Sindicato nacional da indústria de produtos para defesa agrícola. Relatório de mercado de defensivos agrícolas 2009-2010. In: **Jornal Vetquímica**, publicado em 11 de maio de 2010.

SOUZA, C. R..Leituras de mundo... Saberes tradicionais... Territórios materiais e existenciais de educandos da eja do campo: Novos olhares através de oficinas pedagógicas, inspiradas em Paulo Freire." (2013).

SOUZA, M. A. **Educação do Campo: Proposta e práticas pedagógicas do MST**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

VASCONCELOS, E. M. (Org.). **A saúde nas palavras e nos gestos: reflexões da rede educação popular e saúde**. São Paulo: Hucitec, 2001.

ZURLO, C.; MITZI, B. **As Ervas Comestíveis - Descrição, Ilustração e Receitas**. 2 ed. São Paulo: Editora Globo, 167 p. 1990.

Site visitado:

<http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/educacaoambiental/pronea3.pdf>

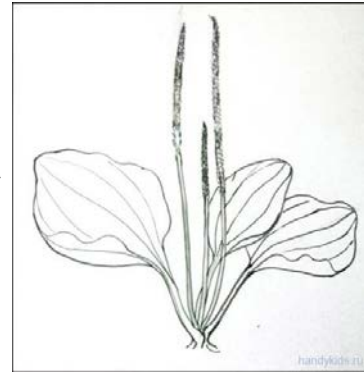
ANEXOS

Anexo 1. Material didático para oficinas pedagógicas Sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC.

Tanchagem

***Plantago australis* (Plantaginaceae)**

Plantas com folhas abertas, na base, em forma de língua-de-vaca, e um pendão ereto no centro. Estão altamente relacionadas a gramados e campos modificados pelo homem. Amplamente utilizada pela medicina popular como antiinflamatório, depurativo e cicatrizante. Usos alimentícios das folhas associadas a outros ingredientes em bolinhos fritos, bolos e, desde o Egito antigo na composição de pães. Usa-se a tanchagem também como refogados, feitos como os de couve; pode entrar também no recheio de omeletes, fritadas, pastéis e rocamboles. Para isso utilizam-se as folhas mais novas, mais tenras.



Serralha

***Sonchus oleraceus* (Asteraceae)**

Planta muito saborosa, da família da alface, da chicória e outras hortaliças consagradas, como o picão e do dente-de-leão. Produz látex não tóxico e é rica nas vitaminas A, B e C, cálcio e ferro. Se colhida e consumida no inverno ou na primavera, antes da floração, tem sabor levemente amargo, pouco látex e folhas tenras. Associada a comidas pesadas, como feijão, cozida ou crua, facilita a digestão. Estimulante para o fígado e a vesícula, depurativa, usada para curar disenteria, fortificante para estômago, visão e sistema nervoso. Propaga-se pelo vento, com sementes providas de plumas. De fácil cultivo, cresce mais entre o inverno e a primavera. Pode ser semeada em sulcos, com dez centímetros de distância, para quando atingir 10 cm de altura ser repicada para canteiros com 10 a 20 cm de distância entre cada planta.



Picão branco – *Galinsoga parviflora* e Picão preto – *Bidens pilosa* (Asteraceae)

Folhinhas serrilhadas, crescimento rápido. As flores podem ser amarelas, fechadinhas, no caso da *Bidens pilosa*, ou picão preto, ou margaridinhas brancas, no caso do *Bidens alba*, ou picão branco, esta última é mais alta e as folhas são maiores. Ambas são comestíveis, nutritivas, ricas em minerais como magnésio, ferro, potássio, cálcio e pró-vitamina A, vitaminas A, C e E, além de ser, como todas as verduras, rica em fibras, pobre em calorias e gorduras. É desintoxicante, estimula a imunidade e possui ação anti-inflamatória. Não é bom comer crua, pois podem ter saponinas - outras plantas comestíveis também têm. Em excesso, estas substâncias podem ser



irritantes para a mucosa intestinal. Use a erva em cozidos ou afervente com água e sal antes, mesmo porque ela é um pouco firme e precisa de alguns minutos de cozimento para que fique macia. O sabor é algo como folhas de cenoura, jambu e espinafre.

Buva

***Conyza canadensis* (Asteraceae)**

Conhecida popularmente como buva, é uma planta invasora encontrada com muita frequência nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste. É uma planta anual que se reproduz por sementes que germinam no outono e inverno, com encerramento do ciclo no verão, caracterizando-se assim como uma planta de inverno e verão. No Rio Grande do Sul, a buva apresenta-se como importante planta ocorrente em lavouras de trigo, soja e milho. A buva produz grande quantidade de sementes, é ereta, herbácea, com até 1,5 m de altura, quase sem ramificação, de ramos enfolhados e pubescentes, folhas alongadas, estreitas, providas de cílios, cor verde-acinzentada. Inflorescência branca. Suas folhas jovens são altamente aromáticas e ligeiramente picantes, sendo utilizada como condimento em pratos variados ou consumidas em saladas cruas, cozidas ou ensopadas.



Erva baleeira

***Cordia verbenacea* (Boraginaceae)**

É um arbusto perene que pode atingir entre 2 e 4 metros de altura. Suas folhas são alongadas, com textura extremamente áspera, podendo medir até 20 cm de comprimento, e cujo aroma lembra tabletes de tempero de carne e galinha, totalmente diferenciado de outras plantas. Sua flor é branca e a torna ainda mais bonita e especial. A erva baleeira não é apenas bela, mas possui muitas propriedades medicinais, e é usada como condimento especial na culinária.



Chal-chal

***Allophylus edulis* (Sapindaceae)**

Árvore de copa globosa e densa, mede de 6-20 m de altura, nativa da região Sul do Brasil. As folhas são compostas por três folíolos; seus frutos são globosos e vermelhos com polpa fina, succulenta e de sabor adocicado, com semente branca. É uma frutífera com polpa e sementes (torradas) comestíveis. Pela cor de seus frutos provavelmente apresenta teor de licopeno superior ao do tomate ou outros carotenoides. É antioxidante e seus frutos são ricos em fósforo, potássio e lipídios. As sementes tostadas ficam crocantes e deliciosas, e, podem ser moídas para fazer farinha.



Língua-de-vaca

***Rumex obtusifolius* (Polygonaceae)**



É uma planta vivaz, nativa da Europa e África, cresce espontânea um pouco por todo o lado, em lameiros, terrenos baldios, beiras de estradas, tornando-se muitas vezes difícil de arrancar devido às suas raízes profundas. Pode atingir 1 metro de altura, apresenta caule floral rígido e robusto, folhas alternas com nervuras centrais avermelhadas, raiz espessa, rugosa e amarela ao corte. Cheiro acre e sabor amargo. Esta planta silvestre tem tanto interesse fito terapêutico como culinário, para fins terapêuticos utilizam-se tanto as folhas como as raízes e para fins culinários somente as folhas. Rica em ferro, cálcio, vitamina C, taninos, fósforo, antraquinonas, flavonóides (quercetina) e ácido oxálico. Utilizam-se as folhas em saladas, molhos e omeletes, não devendo, no entanto, usar em excesso devido à alta concentração em ácido oxálico, as pessoas com problemas ósseos, ou distúrbios renais, devem utilizar apenas doses terapêuticas ou não utilizar.

Caruru

***Amaranthus viridis* (Amaranthaceae)**

Erva de terrenos abandonados, rica em sais minerais. As folhas e os talos do Caruru, após cozidos e escorridos, são utilizados em refogados, molhos, tortas, pastéis e panquecas. As sementes são usadas para fazer pães, e podem também ser ingeridas torradas. Nos dias atuais, pesquisadores de vários países vêm se dedicando em resgatar esta planta, como uma espécie vegetal capaz de ajudar a enfrentar a alarmante situação de fome e desnutrição, por sua rusticidade, seu fácil cultivo, paladar agradável e ótimas qualidades nutricionais de suas folhas, talos e sementes, das quais se pode extrair farinha. Possui muitos sais minerais, K, Fe, etc. Deve-se ter cuidado com a ingestão excessiva, principalmente se não cozida. Mas é usada em vários países.



Erva gorda, João Gomes

***Talinum paniculatum* (Portulacaceae)**

Erva com folhas arredondadas próximas ao chão. Caule ereto, com flores pequenas, cor de rosa e amarelo nas extremidades; ocorre em terrenos baldios espontaneamente, roça ou horta abandonada, beira de calçada, canteiros de vias; Apresenta um rápido crescimento. As folhas podem ser consumidas como hortaliças, na forma de saladas ou refogados. A planta é indicada principalmente na medicina popular pelas propriedades medicinais apresentadas: ação antiinflamatória e cicatrizante através de cataplasma das folhas frescas. Utilizada internamente pela decocção das raízes (20 g / l H₂O) para escorbuto, tosse e tuberculose. Também usada para fraqueza e cansaço em geral. Em todos os casos é importante a correta identificação da espécie antes do seu uso para diferentes finalidades.



Bertalha

***Anredera* spp. (Baselaceae)**

Plantas trepadeiras, com folhas em forma de coração, de consistência macia. São altamente rústicas, crescendo em diversos tipos de ambientes, sendo



típicas em beira de cercados, principalmente em ambientes arenosos. São muito produtivas, não necessitando de maiores cuidados no cultivo. Na Índia, chamam-se também de espinafre indiano. Constituem-se em boa fonte de vitaminas A, B, C e dos minerais, como Cálcio, Ferro e Fósforo. Usada em saladas ou em pasta, como patê vegetal. Deve ser consumida logo após ser colhida. Fica muito gostosa em saladas, refogados, bolinhos, sopas e omeletes. Recomenda não se consumir mais de 500 g/ dia, devido ao teor considerável de ácido oxálico. A propagação pode ser feita, facilmente, através de tubérculos, estaquia ou mesmos sementes.

Ora-pro-nóbis
***Pereskia aculeata* (Cactaceae)**

Trepadeira com folhas suculentas na forma de ponta de lança. Os ramos possuem espinhos. As flores são médias e brancas e, às vezes têm listras róseas. Suas folhas possuem cerca de 25% de proteínas, das quais 85% acham-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro. Pode ser usada em saladas, refogados, sopas, omeletes, torta ou temperando o feijão. Externamente, possui influência positiva no abrandamento dos processos inflamatórios e na recuperação da pele em casos de queimadura. Em cultivos, não é exigente em fertilidade, preferindo solos arenosos.



Referências:

Blog Matos de comer: (<http://matosdecomer.blogspot.com.br/>)

KELEN, M. E. B. et al, 2015. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) : hortaliças espontâneas e nativas** - 1. ed.:Porto Alegre, UFRGS, 2015. 44 p. : il. color.

KINUPP, V.F; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas.** 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

Anexo 2: RECEITAS PREPARADAS NAS OFICINAS PEDAGÓGICAS SOBRE USOS DE PANC:

Oficina realizada em 24/09/2015

Suco selvagem detox:**Ingredientes:**

1 maço de folhas de tanchagem, 2 Laranjas ou limões
 2 bananas bem maduras
 1 Litro de Água

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador ou centrifuga até que fique uma cor uniforme. E de preferência, sirva gelado.

Bolinho de biomassa de banana-verde:**Ingredientes:**

5 bananas-verdes
 1 colher de melado
 1 maço de folhas de buva, dente-de-leão, erva-gorda, ora-pro-nóbis
 1 cebola
 1 dente de alho
 1 colher de chia ou linhaça
 1 ou 2 colheres de óleo não transgênico
 1 xícara de farinha de mandioca
 Sal a gosto
 Temperos frescos a gosto

Modo de preparo: Cozinhe a banana-verde com casca em água, até abrir e a polpa ficar macia, tire a casca e separe. Amasse a banana com um garfo e junte o melado, as panc picadas em tiras fininhas, a cebola picada, sal e temperos. Seque as cascas da banana e pique em tiras pequenas, refogue com o alho e sal. Misture tudo e acrescente a baba de chia ou linhaça e forme bolinhas, passe as bolinhas na farinha de mandioca e leve para assar em forno médio até dourar.

Pasta de PANC:**Ingredientes:**

2 batatas cozidas
 2 xícaras de PANC (tanchagem, serralha, buva)
 1 dente de alho amassado
 Suco de ½ limão
 Sal a gosto
 Temperos frescos a gosto

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, se necessário acrescente um pouco de água, até dar o ponto.

Oficina realizada em 30/09/2015

Suco selvagem detox:**Ingredientes:**

1 punhado de dente-de-leão
 Salsa
 1 cenoura
 1 laranja
 Gengibre ralado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e acrescente um pouco de água.

Hambúrguer de casca de banana**Ingredientes**

4 cascas de bananas (maduras)
 1 xícara de farinha de trigo (acrescente aos poucos caso precise de menos/ ou mais)
 1 cenoura (Opcional)
 1 colher de café de sal
 Alho e cebola picados
 Salsa e cebolinha
 Tempero de sua preferência (manjerona, tomilho, sálvia)
 ¼ xícara de óleo de girassol
 2 colheres de azeite de oliva(opcional)

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque o alho a cebola, sal e os temperos juntos com azeite e o óleo. Bata isso.

Corte as cascas de bananas em cubinhos já lavadas (e deixadas de molho no vinagre por 20 minutos), e acrescente no liquidificador. Depois coloque para bater durante 2 minutos velocidade média.

A massa tem que ficar pastosa. Coloque em um recipiente e junte a farinha à massa e vai amassando com um garfo. Logo em seguida pegue uma colher e vai fazendo bolinhas dando formato em seu hambúrguer. Assar em forno pré-aquecido em temperatura média até dourar nos dois lados.

Obs: Você pode colocar outros legumes para acompanhar o sabor de seu hambúrguer. Também você pode trocar a farinha de trigo pela farinha de banana-verde, vai da criatividade e gosto de cada um.

Patê de PANC:**Ingredientes:**

100 g de amendoim torrado sem sal
 Suco de meio limão
 1 punhado de folhas de (erva-gorda, ora-pro-nóbis, bertalha e buva)
 2 colheres de azeite de oliva ou óleo de girassol
 1 dente de alho
 1 cenoura
 Sal e temperos verdes(rama de cenoura) a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o suco de limão, o alho e o óleo. Junte as folhas de panc e as sementes de amendoim, o sal e o tempero verde. Vá socando com uma cenoura descascada até a massa ficar homogênea

Chapati (Pão Indiano)**Ingredientes:**

1 xícara de farinha de trigo integral
 1 xícara de farinha de trigo branca
 ¾ de xícara de água morna
 Sal

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea, fazer bolinhas com e abrir com a mão ou rolo. Assar em frigideira ou chapa quente, no fogo baixo até dourar dos dois lados.

Oficina realizada em 14/10/2015**Suco selvagem detox:****Ingredientes:**

1 punhado de dente-de-leão
 1 abacaxi

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e acrescente um pouco de água se necessário.

Antepasto de Coração de Banana Verde**Ingredientes:**

1 coração de banana verde médio, picado
 4 cebolas picadas
 2 cenouras raladas
 ½ xícara de vinho branco seco
 1/2 xícara de uva passa sem semente
 1 colher (chá) de sal marinho
 1/2 xícara de azeite de oliva ou a gosto
 Meio maço de salsa bem picadinha
 3 ramos de orégano picadinho

Modo de preparo:

Usando luvas nas mãos, corte com uma faca afiada, as folhas do coração em tirinhas bem finas, deixando de molho em água com limão antes e depois de picar (só enquanto trabalha com o ingrediente). Em uma panela com água ferva as tirinhas escorridas por 5 minutos. Coe e reserve. À parte, doure as cebolas com a

cenoura ralada, acrescente a uva passa, o vinho e o sal. Cubra tudo com azeite. Junte as tirinhas de coração cozidas. Acerte o sal e deixe um pouco mais no fogo. Acrescente a salsa e o orégano. Deixe esfriar. O antepasto pode ser servido frio com pão ou utilizado para temperar pratos como macarrão, arroz, farofa. Conserve embebido no azeite, na geladeira por até um mês.

Bolo salgado de PANC:

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo
 1 xícara e aveia
 1/2 xícara de óleo
 1 colher de baba de chia
 1 punhado de (serralha, caruru, buva, tanchagem, ora-pro-nóbis e bertalha)
 2 xícaras de líquido
 Sal a gosto
 1 colher de sopa de bicarbonato
 1 colher de sopa de vinagre de maçã

Modo de preparo:

Peneirar a farinha em um recipiente e misturar com a aveia - grãos inteiros ou liquidificada, é só uma questão de estética. Acrescente o sal, óleo e água batida com o punhado de panc, que dará o sabor ao bolo. Misture bem até obter uma massa homogênea. Por último, antes de levar ao forno e já com a forma untada e enfarinhada, acrescente um em cima do outro, por cima da massa: bicarbonato e vinagre de maçã. Vai começar a borbulhar e daí você mexe delicadamente para que essas bolhas 'entrem' na massa. Assa em 30 minutos, aproximadamente. Espere crescer bem. Neste bolo sem ovos, o truque do palito pode enganar um pouco, pois ele fica bem molhadinho mesmo. Para ter certeza de que o bolo está pronto, perceba há quanto tempo ele parou de crescer, se a casquinha de cima está dourada, e se as laterais estão desprendendo da forma. Ao desligar o forno, retire e cubra com panos de prato.

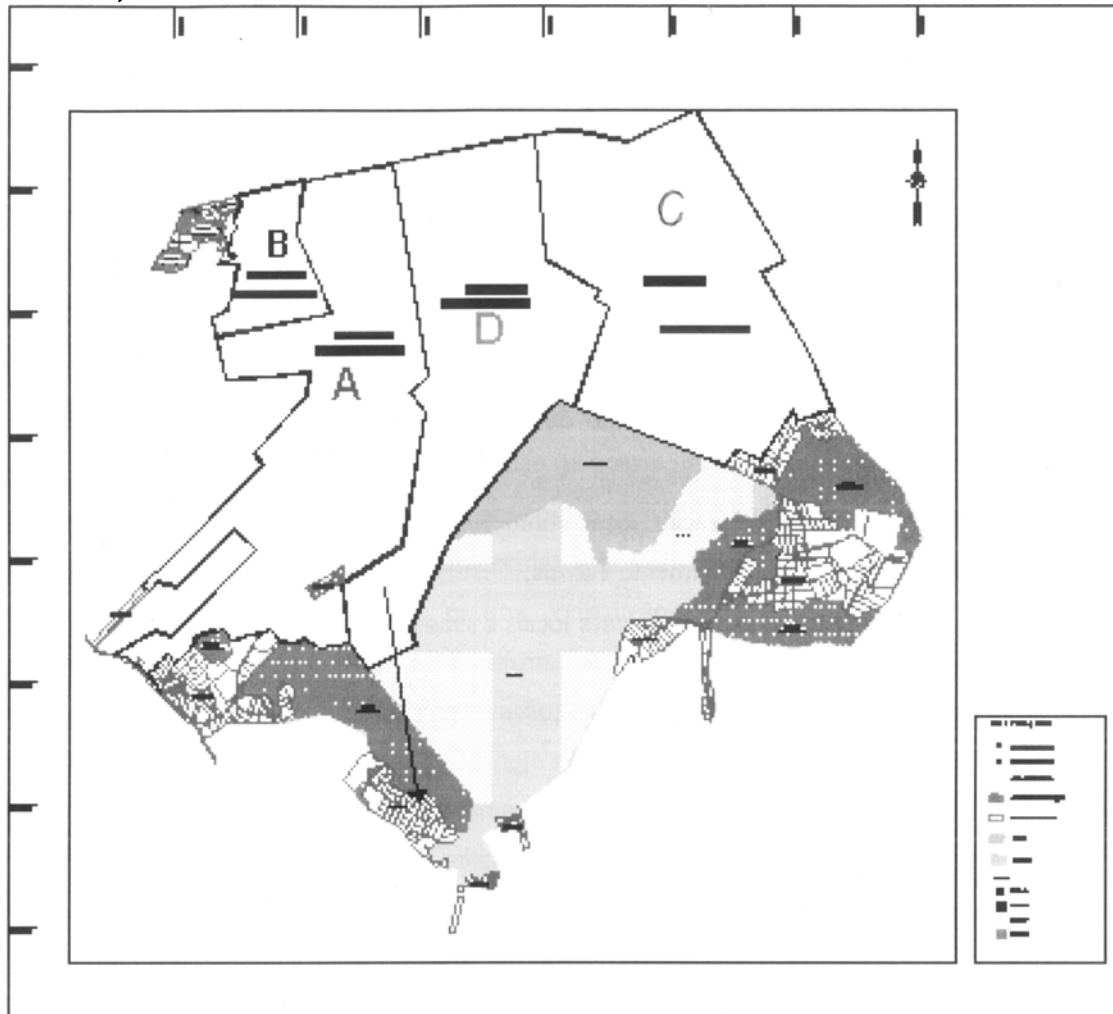
Referências:

Blog Come-se: (<http://come-se.blogspot.com.br/>)

Blog Matos de comer: (<http://matosdecomer.blogspot.com.br/>)

Blog Até o Talo: (<http://coletivoateotalo.blogspot.com.br/>)

Anexo 3. Localização do Assentamento Filhos de Sepé com seus setores, Viamão, RS.



Fonte: Mitchell, A. S. et al, (2014). In: XVI Salão de Iniciação Científica da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: UFRGS 2014.