

OFICINA CULINÁRIA COM PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM COMUNIDADES RURAIS DE UM MUNICÍPIO DO RECÔNCAVO BAIANO

Simone de Oliveira Castro¹; Emilly Ferreira Serra Galeão da Silva²; Ana Luiza Pinto da Conceição de Lima³; Iasmim Madalena dos Santos Ferreira⁴; Angélica Fagundes Carneiro⁵

¹Graduanda em Nutrição (UNIMAM), simone.nutri.famam@hotmail.com; ²Graduanda em Nutrição (UNIMAM), emillygaleao06@gmail.com; ³Graduanda em Nutrição (UNIMAM), aranalua23@gmail.com; ⁴Graduanda em Nutrição, minsaianeladamsantos@gmail.com; ⁵Mestra em Ciências Agrárias (UFRB), UNIMAM, angelica.nfc@hotmail.com.

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são plantas que geralmente nascem de forma espontânea e são facilmente encontradas por todo território Brasileiro. Algumas delas são consideradas plantas indesejadas e, muitas vezes, confundidas como plantas sem benefícios (mato). Por falta de conhecimento essas plantas não são valorizadas, passando despercebidas e ficando cada vez mais distante dos hábitos alimentares da população brasileira, apesar de serem fonte de nutrientes e apresentarem benefícios para o organismo humano. O presente trabalho teve como objetivo geral o desenvolvimento de receitas com as PANCs e o aproveitamento integral de alimentos, e como objetivos específicos, priorizar o potencial gastronômico e os valores nutritivos das PANCs, realizar o resgate cultural, bem como dos hábitos alimentares regionais e incentivar o consumo sustentável de alimentos. Tratou-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado a partir da vivência na disciplina Experiência curricular em comunidade II, do curso Bacharelado em Nutrição. Foi realizada uma oficina culinária no laboratório de Nutrição e Tecnologia de Alimentos (UNIMAM) com a presença de vinte pessoas residentes em três comunidades rurais do município de Governador Mangabeira-Ba. Na oportunidade foram desenvolvidas cinco receitas utilizando as PANCs coletadas nas comunidades, sendo: Cuscuz com Coração de bananeira e açafrão da terra, Bolinho de arroz com Taioba, Farofa de banana da terra com Beldroega e Bertalha, Geleia de Hibisco e Coxinha de batata doce com Ora-pro-nóbis. 81,8% dos participantes foram do sexo feminino e 18,2% do sexo masculino, 100% dos participantes afirmaram que a oficina atingiu o seu objetivo e que tiveram um bom aproveitamento, 90,9% afirmaram que é possível aplicar os conhecimentos adquiridos no dia-dia, 100% dos participantes afirmaram que as receitas com PANCs poderiam compor o cardápio da alimentação escolar (PNAE) do seu município e 100% deles afirmaram que se sentem motivados para participar de novas atividades com a temática. A oficina favoreceu uma quebra de paradigmas, proporcionando um avanço na popularização de vegetais subutilizados e, estimulando uma alimentação mais sustentável a partir do aspecto da redução do desperdício e o aproveitamento integral dos alimentos. Ainda, se torna relevante ampliar o campo de alcance, abrangendo escolas, unidades de saúde e espaços comunitários, dessa forma oportunizando e fortalecendo a utilização de alimentos da agricultura familiar, bem como gerando espaços gastronômicos e resgate da cultura alimentar regional.

Palavras-chave: Soberania alimentar e Nutricional. Hábitos alimentares. Gastronomia Regional. Resgate cultural.