

## **Memórias e saberes: a adoção de plantas alimentícias não convencionais (PANC) na cozinha tradicional Mineira**

### **Memories and knowledge: the adoption of unconventional food plants (PANC) in traditional Minas cuisine**

DOI:10.34117/bjdv8n4-323

Recebimento dos originais: 21/02/2022

Aceitação para publicação: 31/03/2022

#### **Cristiana Santos Andreoli**

Professora Doutora em Ciência da Nutrição

Instituição: Instituto Federal de Minas Gerais, Campus Ouro Preto

Endereço: Rua Pandiá Calógeras, 898, Bauxita, CEP: 35400-000 - Ouro Preto - MG

E-mail: cristiana.andreoli@ifmg.edu.br

#### **Tânia Márcia Sacramento Melo**

Graduanda do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Instituição: Instituto Federal de Minas Gerais, Campus Ouro Preto

Endereço: Rua Pandiá Calógeras, 898, Bauxita, CEP: 35400-000 - Ouro Preto - MG

E-mail: taniasacramento11@gmail.com

#### **Stephânia da Consolação Silva Nogueira**

Graduanda do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Instituição: Instituto Federal de Minas Gerais, Campus Ouro Preto

Endereço: Rua Pandiá Calógeras, 898, Bauxita, CEP: 35400-000 - Ouro Preto - MG

E-mail: stephanianogueira89@gmail.com

#### **RESUMO**

Este artigo faz a interface entre a Gastronomia e a Memória Afetiva das autoras, enfatizando o emprego de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) nas tradições culinárias das famílias dessas pessoas. O objetivo deste estudo foi mostrar como essas tradições estão conectadas à alimentação passada de geração em geração, na qual há a valorização dos produtos cultivados e colhidos nos quintais e hortas. Trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter qualitativo, cuja coleta de dados foi feita por meio de pesquisa de campo através de arquivos fotográficos e entrevista semiestruturada na qual mostrou que os entrevistados atuam como guardiões do saber-fazer dessa prática. Além disso, foi um momento de acolhida aos entrevistados devido ao isolamento social provocado pela SARS-Cov-2.

**Palavras-chave:** memórias, saberes, PANC, cozinha mineira.

#### **ABSTRACT**

This article makes the interface between Gastronomy and affective memory of the authors, emphasizing the use of Unconventional Food Plants (PANC) in the culinary traditions of the families of these people. The aim of this study was to show how these traditions are connected to the past food from generation to generation, in which there is the valorization of products grown and harvested in backyards and vegetable gardens. This is an exploratory qualitative research, whose data collection was done through field research through photographic archives and semi-structured interview in which it showed that the interviewees act as guardians of the

know-how of this practice. In addition, it was a moment of welcome to the interviewees due to the social isolation caused by SARS-Cov-2.

**Keywords:** memories, knowledge, PANC, cuisine from Minas Gerais.

## 1 INTRODUÇÃO

O Estado de Minas Gerais é conhecido por suas lindas paisagens bucólicas mas tem seu melhor retrato na sua população e na sua culinária. Tradicionalmente o estado é representado pela mesa farta e pelos pratos típicos que carregam muita tradição, memória e afetividade, tornando a cozinha o lugar mais importante de um lar mineiro.

A imagem de um grande fogão à lenha com grandes panelas e tachos fumegando e exalando uma mistura deliciosa de cheiros inconfundíveis, para qualquer pessoa que já tenha experimentado a culinária mineira, é sem dúvida algumas das mais belas “paisagens” mineiras. A qual traz consigo um pouco da história deste estado e um pouco das características da sua população, adquiridas ao longo do tempo (TORRES et al., 2016).

A culinária mineira é composta por ingredientes simples, porém com sabores marcantes. Na maioria das vezes, esses ingredientes vêm dos próprios quintais ou de fornecedores locais, conferindo uma característica peculiar aos pratos mineiros: o sabor caseiro aos preparos. A formação de hortas e pomares decorrentes da prática da economia de subsistência, contribuíram para a criação de uma culinária composta por inusitados tipos de combinações de hortaliças e vegetais com os mais diversos tipos de carnes e cereais: como o frango com quiabo, frango com ora-pro-nóbis, o arroz, feijão, angu e couve etc. (TORRES et al., 2016, p.14).

Muitas dessas espécies de hortaliças encontradas nas mesas dos mineiros são encontradas em abundância e cultivadas involuntariamente em canteiros, jardins, hortas e quintais, sejam no campo ou na cidade, sendo denominadas “daninhas” ou “inços”. Baseado em algumas características comuns dessas espécies, são designadas como Plantas Alimentícias não Convencionais – PANC (KINUPP, 2007, p.29).

O presente trabalho enfatiza como o emprego das PANC e como estão enraizadas na cultura alimentar do mineiro, ora conferindo cor e sabores da nossa terra aos preparos, ora apresentando formas de nutrição e de cuidado com a saúde.

Em consequência da vida moderna e com o avanço das tecnologias da sociedade atual que trouxe com ela a industrialização da alimentação, as culturas alimentares tradicionais estão marginalizadas e os seus guardiões esquecidos e/ou excluídos, o que leva a um distanciamento cultural e de tradição alimentar.

Além disso, para os mineiros celebração e comida andam sempre juntas em festas de rua, festas religiosas, nas barraquinhas e quermesses, festas nas escolas, aniversários, piqueniques, procissões, batizados ou casamentos.

E em função da pandemia da COVID-19, os encontros tradicionais familiares foram cancelados e os idosos da família se viram isolados e deprimidos por não estarem mais cozinhando para os familiares, o que levou a um afastamento sociocultural. A pandemia da COVID-19 foi decretada pela Organização Mundial da Saúde em 11 de março de 2020 (WHO, 2020).

De acordo com os autores Aranha (2020), Oliveira et al., (2021) e Schram et al., (2022), para muitos idosos o distanciamento social trouxe também o distanciamento afetivo e a soma de medos comuns nessa fase da vida, como o medo da morte e da solidão. Os cuidados decorrentes do medo do contágio levaram a um paradoxo, onde muitos idosos deixaram de cuidar da saúde, prejudicando a qualidade de vida e o controle de doenças crônicas e degenerativas. Além disso, os contatos com redes de suporte social foram interrompidos, como as atividades em grupo com outros idosos, que sabidamente contribui em muito para a saúde mental nessa fase da vida. Tais mudanças provocaram impacto na saúde mental de idosos ativos e saudáveis que mantinham sua autonomia e estilo de vida sob seu controle.

A pesquisa nasceu da necessidade de ativar a memória e estar mais próximos de alguns familiares idosos e defensores das sabedorias alimentares das famílias das autoras, que se mantiveram em isolamento social no primeiro ano de pandemia.

Ao planejar o desenvolvimento deste trabalho, as autoras se depararam com algumas memórias afetivas da infância sendo afloradas relativas à vida gostosa que se levava nos quintais e hortas de seus avós ou familiares. A memória afetiva também surgiu em função do gosto e cheiro da comida que se comia na infância e que há muito tempo não se faz igual.

O objetivo do estudo foi mostrar como as tradições familiares mineiras estão ligadas à alimentação passadas de geração em geração, valorizando as identidades alimentares com produtos colhidos em seus quintais e hortas com ênfase no emprego das Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC e outros produtos difundidos na culinária mineira. Juntamente a isto, buscou-se ofertar aos entrevistados um momento de acolhida e valorização dos saberes e modos de fazer no período pandêmico.

Através da coleta dos dados, observou-se que os entrevistados ainda mantêm o hábito de colher em suas hortas uma variedade de plantas alimentícias para o preparo das suas principais refeições, conferindo sabor e saúde aos pratos, preservando as tradições familiares e o gostinho de comida caseira. Além das PANC, são criados também em seus quintais animais como galinhas

e patos para a coleta de ovos que são frequentemente usados nas quitandas mineiras. Como destaque dos relatos identificamos que frequentemente, as quitandas são acompanhadas de chás aromáticos (hortelã, capeba e alecrim) colhidas em suas hortas.

Em suma, os entrevistados atuam como guardiões, detendo o conhecimento das Plantas Alimentícias Não convencionais, quanto aos seus modos de cultivo, uso e preparos, sendo utilizadas na alimentação de forma rica, sustentável e saudável.

## 2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado em um período curto de tempo e de distanciamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, onde as relações sociais foram prejudicadas e as reuniões familiares em torno de uma mesa, algo tão corriqueiro na vida do mineiro, ficou apenas na lembrança.

A coleta de dados foi realizada, entre os meses de fevereiro e março de 2021, um ano após o início da pandemia, através da realização de entrevistas semiestruturadas, com a utilização de questionário contendo questões abertas, o qual foi construído especificamente para esse fim, além de consultas aos arquivos fotográficos das famílias. A pesquisa foi restrita às cidades históricas de Ouro Preto e Mariana, local de moradia dos entrevistados. Essas cidades estão distantes da capital Belo Horizonte/MG, por 110 e 116 km, respectivamente. Os entrevistados com idade entre 75 e 83 anos representam um público de cinco (05) participantes, sendo um (01) homem e quatro (04) mulheres, como descrito na Tabela 1 a seguir:

Tabela 1: Relação dos participantes da pesquisa

Nome	Idade	Naturalidade	Sexo
Entrevistado 1	79	Mariana - MG	Feminino
Entrevistado 2	83	Ouro Preto - MG	Masculino
Entrevistado 3	79	Ouro Preto - MG	Feminino
Entrevistado 4	75	Ouro Preto - MG	Feminino
Entrevistado 5	77	Ouro Preto - MG	Feminino

Fonte: Produção das autoras do estudo, 2021

Os participantes foram escolhidos por serem pessoas ativas nas famílias das autoras, além de possuir hortas ou quintais em suas residências e gostarem de reunir os familiares aos finais de semanas ou em festividades.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Algumas memórias afetivas das autoras foram sendo afluídas ao longo do planejamento e desenvolvimento do estudo. Essas lembranças são no tocante à fase da infância onde quintais e hortas de seus avós ou familiares estavam bem presentes no dia a dia e nas brincadeiras de criança. Além disso, essa afetividade também surgiu em função do gosto e do cheiro da comida nessa mesma época. Silva et al., (2016), em seu estudo sobre quintais destacou que os entrevistados conferiam ao quintal um significado estendido, no qual este assume elementos afetivos, assim como uma função de elevação da autoestima, pois o trabalho diário dedicado à produção do próprio alimento e/ou manejo do ambiente, ajuda a criar a consciência das atividades habituais e do sentimento de identificação, plenitude e satisfação. A seguir segue o relato das autoras baseado nas suas lembranças relativas às hortas e quintais, espaços muito bem cuidados pelas suas avós e tias:

#### 3.1 RELATO 1

Recordo quando era criança, os vizinhos batiam na casa da minha avó para pedir: Dona Celeste me dê umas folhas de taioba? Ora era: me dá umas verduras aí? A minha avó sempre foi generosa, saía pela horta e colhia tudo que via: urtiga, caruru, serralha, cansanção, etc, e dizia mistura tudo que fica bom. Os vizinhos saíam alegres com aqueles grandes molhos de verduras. Junto com as verduras, a minha avó colhia caqui, figos, lima, carás, chuchus e ofertava aos vizinhos. Não era um espaço de terra cultivável grande, mas ali se achava muitas coisas. Se um filho do vizinho não estava se sentindo bem, dor de barriga, dor de garganta, febre, dor de cabeça, alguém batia na casa da minha avó, pedindo folhas de chás. Tudo que alguém procurava, na horta tinha, marcelinha, hortelã, melissa, erva-cidreira de capim, erva-cidreira para cólicas, flor de laranjeira, funcho, eram tantas folhas, que até hoje a minha memória afetiva guarda. Hoje já faz décadas que ela se foi, mas a horta continua lá, fornecendo naturalmente várias coisas sem agrotóxicos, sem veneno (Tânia M. S. Melo, 2021).

#### 3.2 RELATO 2

Recordo quando era criança de ficar muito na casa da minha avó e das minhas tias.

Eu e minhas primas saímos para brincar no quintal que era enorme e dividido em três partes: uma era onde havia criação dos animais (pato, frango, porco, cabrito), a outra parte ficavam as flores, hortaliças, folhas para chá e alguns pés de legumes (chuchu, por exemplo) e a terceira e maior parte ficavam um pomar com árvores frutíferas de grande porte e uma planta de menor porte. Em meio às brincadeiras vivíamos esbarrando as pernas em urtigas e cansanção e

saíamos empoladas, gritando e coçando. Quando íamos almoçar, lá estavam um refogado de verduras da horta (urtiga, serralha, bertalha, dente de leão, caruru arnica, samambaia) sempre com um arroz branquinho, um angu de moinho d'água, um feijão preto cozido no fogão à lenha e uma proteína (frango caipira, ou pato, ou carne de lata) que elas também criavam para consumo próprio.

Quando alguém apresentava qualquer mal-estar, lá estavam os chás com as folhas colhidas no quintal (boldo, melissa, cavalinha, lavanda, capim limão, salsa, chá misto e outras infinidades de plantas da horta).

Os figos, laranja da terra, amoras, lima, pau de mamão, cidra, jatobá, pauzinho doce entre outras frutas colhidas por lá eram utilizadas para fazer doces, sucos ou até mesmo comê-las assim que colhessem.

Hoje na ausência de minha avó, minhas tias ainda continuam mantendo a tradição passada de mãe para filho e agora uma tradição passada aos sobrinhos/netos (Stephânia da C. Silva Nogueira, 2021).

Além da memória afetiva das autoras, os registros fotográficos apresentados nas Figuras 1 a 6 mostram que a base alimentar dos participantes da pesquisa, dá-se pelo consumo de plantas alimentícias não convencionais colhidas em suas hortas e quintais fazendo parte da herança culinária dessas famílias.

Destaca-se que o entrevistado 1 (Figura 1a e 1b), ainda colhe em sua horta uma variedade de plantas alimentícias para o preparo das suas principais refeições, uma comida caseira, saborosa e saudável, preservando suas tradições familiares.

Figuras 1(a) e (b): À esquerda, em (a), o entrevistado 1 coletando PANC em sua horta na cidade de Mariana/MG. À direita, em (b), o entrevistado 1 cortando as plantas alimentícias para seu consumo



[Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021]

Durante a entrevista foi compartilhado uma receita de família “ frango caipira com bertalha” preparado no fogão à lenha, como descrito a seguir e representado na Figura 2.

### Frango caipira com bertalha

“Corte o frango em pedaços e faça um tempero caseiro com alho, sal, vinagre ou limão, sálvia, hortelã, pimenta, pimenta do reino, alecrim e cominho. Bata todos esses temperos em um pilão. Refogue o frango com esse tempero. Em seguida, pique a bertalha e reserve.

Quando o frango estiver cozido, experimente o tempero e junte a bertalha picada e dê uma rápida refogada. Acompanha, arroz, feijão e angu”.

Figuras 2: A (Fogão a lenha/receita de família); B (bertalha); C (frango com bertalha)



Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021

O entrevistado 2, mantém ainda o gosto pela cozinha e resgatou em sua memória vários tipos de PANC que aprendeu a preparar e comer desde a sua infância, bem como nos disponibilizou uma lista de plantas medicinais e seus usos. No auge dos seus 83 anos, ainda colhe, lava e corta bem fino as plantas alimentícias utilizadas nas suas refeições (Figura 3).

Figuras 3: O entrevistado 2 no preparo das plantas alimentícias para sua refeição



Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021

Os demais entrevistados contribuíram com o nosso trabalho, identificando as PANC presentes em suas hortas ou quintais, como preparar e a melhor maneira de consumi-las. A exemplo disso, o entrevistado 3 fez um compilado sobre as PANC (Figura 4), exercitando o hábito de escrever e assim auxiliando a ativar as suas memórias.

Figuras 4: Levantamento de PANC e seus usos disponibilizados pelo entrevistado 3

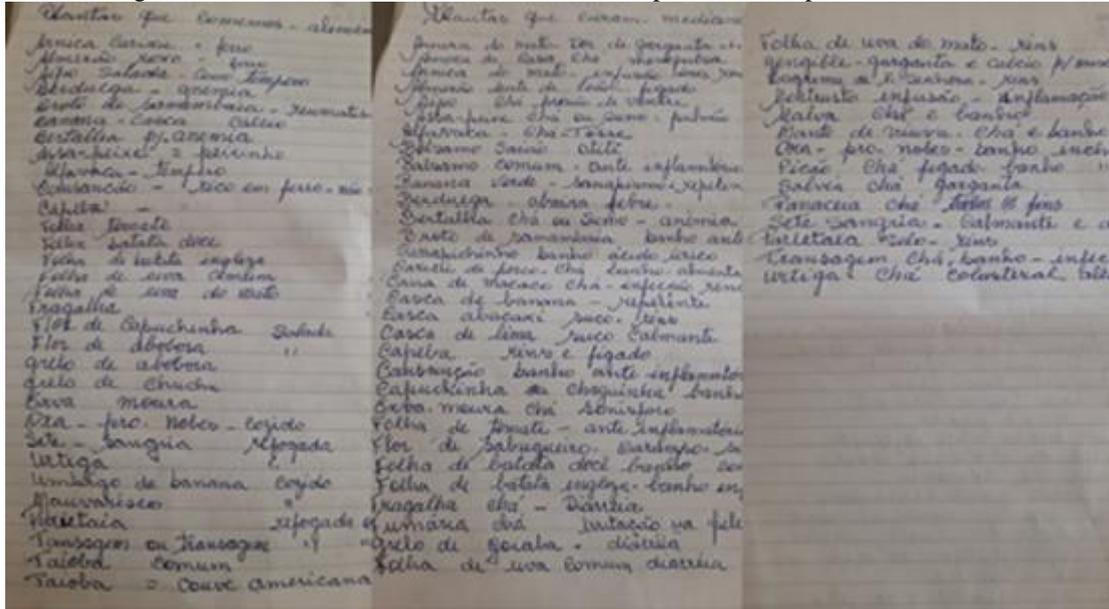


Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021

Nas Figuras 5 e 6 a seguir, mostram algumas PANC mais comuns nas hortas e quintais dos entrevistados, além de pequenos animais que criam, como maneira de se distraírem e de aproveitar os ovos para consumo. Durante o desenvolvimento desta pesquisa foi possível obter um acervo de fotos de hortas, quintais, PANC, cozinhas com seus fogões a lenha e registros dos almoços em famílias antes da pandemia.

Figuras 5: As PANC mais comuns presentes nas hortas dos entrevistados. Da esquerda para a direita: cansação, peixinho da horta, taioba e serralha.



Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021

Figuras 6: As galinhas criadas soltas ou em galinheiros e a produção de ovos



Foto: arquivo pessoal das autoras, 2021

Amorim et al., (2015) afirmam em seu estudo que, os quintais são espaços que ao longo do tempo se constituem em lugares, reflexo do cuidado ou manejo. O humano, ao manejar o quintal, impõem ao espaço suas impressões, sentimentos, necessidades e vontades, que vão adequando o lugar àquilo que corresponde às suas expectativas. O quintal é importante para os mantenedores que neles investem sentimentos construídos pela associação e apropriação do espaço com sentimentos positivos.

Semelhante o que identificamos em nosso trabalho, Ranieri e Zanarato (2021), apontam que a riqueza dos quintais está além da diversidade de alimentos cultivados, muitos dos quais não comumente disponíveis nos mercados locais, ocorrendo espontaneamente ou cultivados, pois também expressa a riqueza de saberes sobre seus usos e seu consumo em preparos do cotidiano.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pandemia atual e as recomendações de distanciamento nos trouxeram uma preocupação com as pessoas idosas da família, que começaram com o passar dos meses a se sentirem sozinhas por não poder mais receber os familiares em suas casas para os almoços de finais de semana. Ao executar o trabalho, percebeu-se que durante as entrevistas os entrevistados por alguns instantes voltaram ao passado, e relembrou a comida que seus pais e avós faziam e como aprenderam a perpetuar o gosto por cultivar uma horta ou quintal e a utilização de PANC tanto para seus hábitos alimentares bem como para fins medicinais.

Além disso, essas pessoas se sentiram motivadas a contribuir com o nosso trabalho e mesmo após o período de coleta de dados ainda lembravam de fatos ou de mais espécies de PANC que não haviam mencionado.

O desenvolvimento deste trabalho permitiu às autoras o resgate afetivo da infância vivida com alegria nas hortas e quintais de seus familiares, além do gosto e sabor da comida caseira feita com carinho pelos avós e tios, que envolviam o uso de PANC.

Ao analisar os resultados dessa pesquisa pode-se infringir que os entrevistados trouxeram de volta fatos já recolhidos ao esquecimento, ligados aos hábitos alimentares da sua infância aos dias de hoje, assim dizendo atuam como detentores do conhecimento da utilização de algumas plantas alimentícias não convencionais.

Acreditamos que com esta pequena iniciativa, mesmo envolvendo um número pequeno de participantes, ela contribuiu com os nossos objetivos, uma vez que os entrevistados com seus relatos transmitiram os seus saberes às autoras e estas ao resgatarem as suas memórias afetivas concluíram que tudo está intimamente ligado às suas heranças familiares através das memórias e saberes.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, A.N.; CARVALHO, D.B.; BARROS, R.F.M. **"Vinculação afetiva a quintais urbanos do Nordeste Brasileiro."** Revista ESPACIOS, v. 36, n.16, p.5, 2015.

ARANHA, V.C.; BENUTE, G.R.G. **Saúde mental do idoso em tempos de pandemia.** Ciência em Pauta, setembro 2020 ano 1. N°9, ISSN online 2675-3324. Acessado em: 28/03/2021.

KINUPP, V.F. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS.** Tese (Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Fitotecnia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

OLIVEIRA, V.V.; OLIVEIRA, L.V.; ROCHA, M.R.; LEITE, I.A.; LISBOA, R.S.;

ANDRADE, K.C.L. **Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.3718-3727 Jan/Feb. 2021.

RANIERI, G.R.; ZANIRATO, S.H. **"Comidas da horta e do mato: plantas alimentícias em quintais urbanos no Vale do Paraíba."** Estudos Avançados 35 (101), p. 269-286, 2021.

SILVA, A.C.G.F.; ANJOS, M.C.R.; ANJOS, A. **"Quintais produtivos: para além do acesso à alimentação saudável, um espaço de resgate do ser."** Guaju-Revista Brasileira de Desenvolvimento Territorial Sustentável, v. 2, n.1, p.77-101, 2016.

SCHRAM, A.B.; DAL COL, A.; BORTOLI, S. **"Avaliação do impacto do isolamento social sobre o consumo de álcool e outras drogas durante a pandemia da Covid-19."** Brazilian Journal of Development, v. 8, n.3, p.17122-17140, 2022.

TORRES, D.A.R.; MARTINS, B. L.; RAPOSO, A. A. **A relação entre a culinária mineira e o desenvolvimento de Minas Gerais no século XVIII,** 2016. Disponível em: <https://diamantina.cedeplar.ufmg.br>. Acessado em: 28/03/2021.

World Health Organization. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020> (Acessado em 12/jun/2020)