



PLANTAS CULTIVADAS NAS HORTAS DO PROJETO COZINHA CIDADÃ E SEUS USOS DE NATUREZA ALIMENTAR E/OU TERAPÊUTICA

Yolanda Flores e Silva^{1*}, Angélica Garcia Couto¹, Mariana Reiser Guedes¹, Rene Artur Ferreira¹.

¹Universidade do Vale do Itajaí, Brasil.

*yolanda@univali.br

INTRODUÇÃO

Este relato apresenta parte dos resultados da investigação “Hortas sociais culinárias e terapêuticas: tecnologias e produtos tecnológicos em uma comunidade do litoral catarinense”. A investigação realizada de 2023 a 2025 fez uma avaliação das ações e dos resultados do projeto de extensão “Cozinha Cidadã”. A proposta de extensão foi iniciada no final de 2020, como uma demanda dos gestores do Museu Comunitário Engenho do Sertão (MCES), cujo trabalho no bairro Sertãozinho, em Bombinhas/SC, destaca-se pela visibilidade que dá aos patrimônios culturais locais, entre eles os relacionados aos saberes e fazeres culinários, aromáticos e terapêuticos de plantas cultivadas em hortas sociais urbanas. Para as comunidades que participam das atividades no MCES, o conjunto de práticas que formam o patrimônio cultural alimentar enraizado na história e na identidade dos grupos que ali residem são tradições que evocam memórias, conhecimentos e práticas que podem contribuir significativamente para o bem-estar humano e ambiental (1). Na perspectiva dos pesquisadores do Grupo de Pesquisa Saúde, Espaço, Cultura e Sociedade (SECS) do Mestrado Profissional em Saúde e Gestão do Trabalho, a atuação em Bombinhas há 12 anos, em uma trajetória que inclui o reconhecimento dos saberes e fazeres locais relacionados às plantas condimentares, culinárias e terapêuticas, tem sido um marco de aprendizados para a comunidade, acadêmicos e professores. A comunidade que se relaciona com o MCES tem como ancoragem a ideia de que o alimento e a comida fazem parte da história cultural daqueles que nasceram naquele território e eles, ao longo de suas histórias de vida, entendem este conhecimento como uma referência que dão sentido e pertencimento às suas vidas. Tal pensamento confirma muito o que Buiatti (2) chama de comida ou alimento de base cultural.

OBJETIVOS

Identificar as plantas cultivadas nas hortas sociais do Cozinha Cidadã e o seu saber-fazer alimentar e terapêutico.

METODOLOGIA

A pesquisa, ancorada por uma abordagem antropológica, fez uso de referenciais da metodologia comunicativa-crítica, que é entendida como um caminho de compreensão e de ação no mundo. O percurso compreendeu um estudo cuidadoso do território e pessoas que ali residem e participam do projeto de extensão Cozinha Cidadã. Nesse sentido, a teoria dialógica de Paulo Freire e a teoria da ação comunicativa de Habermas foram as bases desta metodologia de ação social e educativa (3, 4, 5). A coleta de informações foi realizada junto a famílias com lideranças femininas que participaram direta ou indiretamente do projeto de



extensão Cozinha Cidadã. As pessoas que compuseram o quadro de informantes foram 60 mulheres maiores de 18 anos que gostam e apreciam a culinária e o uso terapêutico das plantas. A análise dos dados ocorreu associando a descrição das leituras realizadas (relatórios do projeto Cozinha Cidadã, artigos, teses e dissertações relacionados com a proposta), com as informações fornecidas pelas informantes e material teórico crítico relevante das áreas da saúde, ciências sociais e humanas. Esse procedimento seguiu o referencial de Lefèvre (6) à luz do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), revelando as palavras-chave dos discursos das entrevistadas, a origem de suas falas (Ancoragem), os significados explícitos nelas contidos (Ideias Centrais), em consonância com o objetivo da pesquisa. Por fim, analisou-se o Discurso Individual (DI) para depois elencar o DSC mais relevante no grupo. Isto é, os discursos que refletem os aprendizados e as percepções das pessoas em relação ao processo em que foram protagonistas ao longo das atividades e que respondiam à questão norteadora da proposta. A interpretação foi realizada com o modelo de interpretação de Geertz (3), antropólogo que sempre trabalhou com as teorias de ação comunicativa de Habermas.

RESULTADOS OBTIDOS

Identificação e conhecimentos sobre as plantas: todas as plantas citadas pelas informantes têm para elas função alimentícia e/ou terapêutica e são usadas de acordo com as crenças, hábitos, conhecimentos familiares e formações realizadas no Museu Comunitário Engenho do Sertão principalmente. Nos relatos feitos durante as Rodas de Conversa, as mulheres citam o uso das folhas como fonte fitoterápica (chás, emplastos, pomadas caseiras) ou ainda como algo para refrescar-se quando faz calor (águas saborizadas e sucos) ou ainda (esta etapa em maior número) em refogados, saladas e macerados como temperos, entre outras possibilidades menos citadas como sucos *detox* de talos de plantas, ou folhas e talos cozidos e triturados em sopas e omeletes. Algumas informantes enfatizaram que fazem esses usos também porque acham que as plantas mais verdes, por exemplo, são ricas em ferro e vitamina C. Sobre os benefícios das plantas: de uma forma geral, é possível deduzir, que o conhecimento sobre as plantas está em uma construção constante. Existe muito mais o conhecimento culinário do que o terapêutico, embora citem os chás, emplastos e mesmo o preparo de águas saborizadas ou alimentos elaborados para o cuidado à saúde em situações como: constipações, dores estomacais, problemas de garganta, gripes, cansaço mental e físico, insônias, entre outros problemas. A ancoragem ou a base destas informações, segundo os DI e DSC, foram as formações realizadas no Museu Comunitário Engenho do Sertão pelo grupo do projeto Cozinha Cidadã, os conhecimentos dos mais velhos das famílias e as redes sociais.

As Ideias Centrais são semelhantes (embora com outra linguagem). Vale mencionar o conhecimento das informantes sobre as plantas silvestres ou PANCs, como o almeirão de árvore (*Lactuca indica* L.), a beldroega (*Portulaca oleracea* L.), dente-de-leão (*Taraxacum officinalis*), jambu-miúdo (*Spilanthes ciliata* Kunth), rúcula silvestre (*Diplotaxis eruroides*), serralha (*Sonchus oleraceus* L.), assa-peixe (*Vernonanthura phosphorica*), bortalha coração (*Anredera cordifolia*), caruru (*Amaranthus deflexus* L.), erva baleeira (*Cordia verbenacea* DC.), lírio-do-brejo (*Hedychium coronarium* J. Koenig), taioba (*Xanthosoma taioba* E.G. Gonç.), tansagem (*Plantago australis* Lam.) e trapoeraba-graúda (*Commelina benghalensis*). Algumas das plantas silvestres mais conhecidas como a capuchinha (*Tropaeolum majus* L.)



e a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) são do conhecimento de todos por conta da “fama” nas redes sociais em programas com foco na alimentação saudável com uso de “matos”. Os usos que dão a essas plantas podem ser confirmados nos estudos de Ranieri (7) e Kinnup e Lorenzi (8).

Comida e Receitas da Cultura Local: três discursos (DSC) emergiram nas Rodas de Conversa. DSC1: “A culinária é um legado que atravessa gerações, e está carregado de significados culturais e afetivos. As receitas das famílias de Bombinhas, do café da manhã com beiju e roscas até os almoços dominicais, mostram a importância da comida na união familiar e na preservação das tradições. Cada prato conta uma história de superação e adaptação, onde a criatividade na cozinha emerge como resposta às adversidades”; DSC2: “As memórias culinárias são um reflexo das nossas raízes e tradições. Através das receitas passadas de geração para geração, como a torta de banana da Rô ou o debulho de tainha de Preta, mostra a importância de preservar e celebrar esses conhecimentos. Cada relato é uma peça fundamental na construção da identidade cultural da nossa comunidade”; DSC3: “A culinária de Bombinhas é profundamente influenciada pela história local e pelas interações comunitárias. A transição de práticas antigas para a cozinha atual mostra como a tradição e a inovação coexistem, onde sabores e histórias são compartilhados e celebrados por todos de forma afetiva e solidária”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados destacam que resgatar memórias pode tornar as pessoas mais resilientes e conscientes de seu papel na comunidade. Essa constatação justifica o trabalho do Museu Comunitário Engenho do Sertão e de projetos como o “Cozinha Cidadã”, que, por meio de hortas urbanas e outras iniciativas, promovem a saúde e o bem-estar das famílias e comunidade. A cultura desempenha um papel fundamental nesse processo, fortalecendo identidades e contribuindo para a saúde mental, física e espiritual das pessoas. Por fim, faz-se necessário ressaltar que esse trabalho mostrou que o ‘Cozinha Cidadã’ tem contribuído para que se alcancem alguns dos ODS da Agenda 2030 da ONU (9), especificamente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o 12 (Consumo e Produção Sustentáveis). Nesse sentido, percebe-se como as iniciativas locais estão conectadas às demandas globais, estabelecendo uma ponte entre as necessidades do município e as de outras comunidades ao redor do mundo.

REFERÊNCIAS

1. Rosa AS. Plantas alimentícias não convencionais e convencionais: tecnologias e produtos tecnológicos em uma comunidade do litoral catarinense. [dissertation]. Itajaí: Universidade do Vale do Itajaí; 2022.
2. Buiatti S. Food and tourism: the role of the “Slow Food” Association. Food, Agriculture and Tourism. 2011;3(3): 25-43.
3. Geertz C. Interpretação das culturas. São Paulo: Vozes; 2008.
4. Araújo-Filho T, Thiollent MJM. Metodologia para projetos de extensão: apresentação e discussão. São Carlos: Cubo Multimídia; 2008.



-
5. Melo RR. Metodologia de investigação comunicativa: contribuições para a pesquisa educacional na construção de uma escola com e para todas e todos. In: ANPED. 29th Reunião Anual da ANPED [Internet]. Caxambu; 2006 [cited 2025 ago 08]. Available from: <https://anped.org.br/biblioteca/metodologia-de-investigacao-comunicativa-contribuicoes-para-a-pesquisa-educacional-na-construcao-de-uma-escola-com-e-para-todas-e-todos-2/>.
 6. Lefèvre F. Discurso do Sujeito Coletivo: novos modos de pensar nosso eu coletivo. São Paulo: Andreoli; 2017. Portuguese.
 7. Ranieri G. Matos de comer: identificação de plantas comestíveis. São Paulo: Ed. Do Autor; 2021. Portuguese.
 8. Kinupp VF, Lorenzi H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora; 2014. Portuguese.
 9. Organização das Nações Unidas (Onu). Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. [Internet] Brasília: ONU/Brasil; 2015. [cited 2025 ago 11]. Available from: <https://brasil.un.org/sites/default/files/2020-09/agenda2030-pt-br.pdf>

AGRADECIMENTOS

À equipe gestora do Museu Comunitário do Sertão (MCES), à Fundação Municipal de Cultura de Bombinhas e ao coletivo de mulheres que atuaram como protagonistas do projeto de extensão Cozinha Cidadã.

FONTES DE FINANCIAMENTO

- 1) Edital de Chamada Pública FAPESC n. 54/2022, aprovado no CEP Univali, segundo Parecer n. 6.515.043/2023;
- 2) Programa de Ciência, Tecnologia e Inovação de Apoio aos Grupos de Pesquisa da Associação Catarinense das Fundações Educacionais (ACAFE);
- 3) Fundação Municipal de Cultura de Bombinhas;
- 4) Instituto BoiMamão / Museu Comunitário Engenho do Sertão.