

## **DA TERRA A MESA: SEGURANÇA E SOBERANIA ALIMENTAR NA AGRICULTURA FAMILIAR**

**Autora: Ana Gabrielle de Castro Lima (Instituto Federal do Piauí,  
agabriellec0311@gmail.com)**

**RESUMO EXPANDIDO:** Gastronomia Social, gênero, raça e cultura

### Apresentação

A oficina Da Terra a Mesa: segurança e soberania alimentar na agricultura familiar é uma ação parte do Projeto Quintais das Margaridas, desenvolvido pelo Centro Educação Ambiental e Assessoria (CEAA) em parceria com a Articulação do Semiárido (ASA) e o Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA).

Essa ação envolveu 80 mulheres agricultoras familiares, assentadas da reforma agrária, indígenas e quilombolas dos municípios de Batalha, Piracuruca e Piripiri - Estado do Piauí. Nessa ação, as mulheres são chamadas de Margaridas, uma homenagem a trabalhadora rural Margarida Alves. Segundo Schumacher e Vital (200), Margarida Maria Alves foi líder sindical e ativista dos direitos das mulheres do campo, que se tornou um símbolo de resistência e coragem na luta por direitos sociais e trabalhistas que pudesse proporcionar uma vida mais justa e igualitária no campo. Sua luta inspirou a Marcha das Margaridas.

Os quintais produtivos enquanto extensão do espaço doméstico possibilitam o cultivo de alimentos para o autoconsumo, para a manutenção das famílias favorecendo a promoção da segurança e soberania alimentar (Neto, 2018). Nesse sentido, esse espaço como catalisador de histórias, vidas, desafios e possibilidades motivou a realização desse projeto considerando que o mesmo contribui para dar visibilidade ao trabalho das mulheres do campo.

A oficina primou pelo diálogo interativo e participativo com as mulheres permitindo discussões em torno da agroecologia, hábitos alimentares, higienização dos alimentos, segurança e soberania alimentar, comercialização justa da produção, alimentos agroecológicos produzidos nos quintais agroecológicos. Foi também possível refletir sobre o papel das mulheres enquanto guardiãs da biodiversidade biológica e produtoras de diversos alimentos que possibilitam o autoconsumo das famílias e territórios.

### Objetivos



A atividade formativa objetivou ampliar e diversificar o consumo de produtos agroecológicos da agricultura familiar por meio das preparações culinárias para o autoconsumo ou para venda/comercialização e promover a segurança e soberania alimentar das famílias das Margaridas, impulsionando os movimentos socioambientais voltados à agroecologia, à conservação ambiental e economia solidária (Programa Quintais das Margaridas, 2024).

#### Descrição da experiência

As oficinas, foram realizadas nos municípios de origem das Margaridas, com uma carga horária de 16 horas, sendo desenvolvida a partir dos referenciais metodológicos da Roda de Conversa. Segundo Silva (2020) essa técnica possibilita confronto de realidades, compreensão do contexto vivida por cada mulher, a escuta, a construção coletiva do conhecimento, a apropriação e compartilhamento de experiências e ainda o autoconhecimento dos/as envolvidas/os.

O percurso formativo da oficina foi desenvolvido a partir de três momentos: o primeiro momento voltou-se para o aprofundamento e construção de conhecimento em torno das temáticas de soberania e segurança alimentar, agroecologia, economia feminista e autonomia econômica das mulheres. Inicialmente foi feita a acolhida e boas vindas das mulheres, apresentado os objetivos do encontro e realizado acordos de convivência, que definiu horários para as refeições, uso do celular, cuidados com o ambiente do local de trabalho, entre outras questões.

Na sequência deu-se início as discussões entre as mulheres abordando as temáticas da atividade. Para proporcionar a interação entre as mulheres, elas foram organizadas em um círculo, permitindo a interação entre as mesmas. Os diálogos deram início com a escuta em torno do entendimento que cada Margarida tinha em relação a segurança e soberania alimentar, alimentar, agroecologia, economia feminista e autonomia econômica. A partir dessa partilha dos conceitos desencadeou-se as discussões, oportunizando dialogar sobre o papel da mulher na produção de alimentos agroecológicos, alimentos saudáveis e nutritivos destinados ao autoconsumo da família fundamentais para assegurar a soberania e segurança alimentar e ainda a autonomia econômica das mulheres. Assim, a Roda de Conversa, como ressalta Gatti (2005) possibilita compreender contextos vivenciados por determinados grupos sociais, suas práticas cotidianas, atitudes, desafios, percepções, valores, simbologias que rodeiam os grupos e estão relacionados aos problemas.

As discussões foram estimuladas por meio de trabalho em grupo, seguido da socialização e aprofundamento das questões trabalhadas, fazendo uso de tarjetas, papel pincel, o que permitiu a participação e envolvimento de todas as mulheres.

Figura 1 – Roda de Conversa



Fonte: Arquivo do CEAA, 2025

No segundo passo da oficina, foi iniciada com momento de acolhida estimulando as mulheres a refletirem sobre os quintais enquanto espaço de produção de alimentos, valores e autonomia econômica, a partir de uma poesia. Em seguida, as mulheres foram estimuladas a refletirem e intercambiarem conhecimentos relacionados a orientações e dicas sobre higienização, armazenamento, segurança dos alimentos e adoção de uma alimentação saudável e equilibrada. Entre as recomendações partilhadas, cita-se por exemplo: realizar o armazenamento dos alimentos em potes adequados, higienização de folhagens com água sanitária ou solução apropriada, fazendo a secagem e acondicionamento em vasilhames adequados. Uma dica que gerou muitas risadas foi sobre o cuidado com o feijão. É cultural entre as mulheres cozinharem o feijão para ser servido no almoço, mas deixam ele no fogão para o jantar. A dica aqui foi para evitar fazer essa prática tendo em vista que o feijão pode fermentar e trazer problemas de saúde as pessoas.

Na última parte das oficinas ocorreram as preparações das receitas saudáveis, práticas e acessíveis utilizando insumos oriundos do quintal de cada Margarida. Inicialmente foi apresentado o cardápio e as receitas as mulheres, que foram em seguida divididas em pequenos

grupos para prepararem cada receita. A etapa de preparação precedeu da escuta sobre cada prato proposto, em vista compreender se as mesmas já conheciam, grau de dificuldade para elaborar, importância nutricional e econômica.

A elaboração do cardápio, precedeu o mapeamento dos alimentos disponíveis nos quintais das Margaridas. Em seguida, fez-se o planejamento das preparações culinárias a serem feitas a partir dos alimentos como macaxeira, milho, quiabo, abóbora, banana, caju, melancia, arroz, ovos, galinha caipira, dentre outros, com o intuito de promover a maior valorização dos seus produtos e demonstrar que não é necessário comprar alimentos externos no cotidiano para terem acesso a uma alimentação saudável.

Figura II – Preparação das Receitas Culinárias



Fonte: arquivo CEEA, 2025

Entre as receitas elaboradas estão: escondidinho de abóbora com carne desfiada, escondidinho de macaxeira com carne seca, bolinho de macaxeira, purê de abóbora, refogado de maxixe, refogado de quiabo, carne louca de banana, salada de couve com manga, arroz enriquecido com legumes, bolo de macaxeira, cocada da entrecasca de melancia, cocada de milho, galinhada com arroz, entre outros.

Concluindo a oficina foi realizado momento de degustação das receitas elaboradas entre as mulheres e familiares presentes durante a atividade.

## **Discussão**



A oficina Da Terra a Mesa surge da necessidade de favorecer as mulheres do campo reconhecerem que é possível ter uma alimentação saudável e diversificada a partir da produção de alimentos cultivados no quintal fazendo o aproveitamento integral e consciente dessa variedade de culturas alimentares proporcionado a segurança alimentar e nutricional de famílias agricultoras e ainda a melhoria da renda familiar a partir da comercialização dessa produção, oportunizando as mulheres alcançarem autonomia econômica. Segundo Osterne (2006) é primordial estimular as mulheres participarem de diversos espaços que permita aprimorar seus conhecimentos, estimulando as mesmas a envolverem-se em instâncias de poder, pois gradativamente permite lutar pela democratização e emancipação feminina.

O ato de intercambiar e partilhar de conhecimentos empíricos das mulheres e os conhecimentos acadêmicos socializados a partir do Curso em Gastronomia engrandeceram significativamente as trocas de conhecimentos e saberes compartilhados entre as Margaridas. Em cada atividade as mulheres foram percebendo que é possível diversificar e melhorar a qualidade do cardápio alimentar da família fazendo uso de técnicas e criatividade no manuseio e preparo das receitas. Nesse sentido, de acordo com Costa, Freitas e Marinho (2019) as mulheres tem condições de transformarem positivamente sua realidade, sua família, e muitas vezes sua comunidade passando a terem o papel de agentes de transformação, de empreenderem de forma dinâmica e interativa.

A imersão nesse mundo diverso e rico de alimentos saudáveis e nutritivos produzidos nos Quintais das Margaridas a partir dos princípios da agroecologia oportunizou o reconhecimento da variedade de alimentos cultivados, as possibilidades para inovar, aprimorar e diversificar as preparações culinárias destinadas ao autoconsumo da família, além da venda e comercialização em seus municípios, oportunizando as mulheres a compreenderem como as estruturas econômicas as afetam, a importância das mesmas terem controle dos recursos financeiros e da sua vida financeira, permitindo-lhes dessa forma alcançar autonomia econômica.

Contudo, a compreensão do papel da mulher na família trouxe o diálogo sobre as consequências da divisão sexual do trabalho, havendo a distinção do trabalho masculino, considerado produtivo, tendo valor econômico e trabalho feminino considerado reprodutivo, de cuidado, essencial para manutenção da família. Dessa forma, Hirata e Kergoat (2017) enfatizam que a divisão sexual do trabalho é resultado da divisão social do trabalho em decorrência das diferenças cultural e historicamente construída entre os sexos, caracterizando pelos papéis sociais atribuídos ao homem, que assume a função produtiva e de valor econômico, político, militar e a mulher a função reprodutiva e de manutenção.

Entretando, o rompimento dessa condição, precede o acesso a espaços de participação, construção e partilha de conhecimentos, como ressalta Gisloti (2021) quando destaca que o acesso ao saber contribui para o rompimento das relações hegemônicas, de submissão, de sujeição no qual a mulher vive. Ao valorizar sua cultura, realidades, e possível interromper com os aspectos de violência, construindo pontes para ter acesso a melhores condições de vida.

Essa experiência vivenciada pelas Margaridas possibilitou ainda, reconhece-la como gastronomia sustentável, pois segundo a elaboração de preparações culinária com os alimentos oriundos dos Quintais das Margaridas possibilita práticas corretas fazendo uso de alimentos ricos em nutrientes, com baixo teor de toxidade, estimulando e fomentando a circularidade de alimentos comercializado nos mercados locais, gerando assim benefícios sociais, ambientais e econômicos a comunidade (Cândido, 2020).

### Considerações Finais

A oficina Da Terra à Mesa, a partir dos diálogos estabelecidos, demonstrou a relevância dos quintais produtivos no processo de promoção da segurança alimentar e soberania alimentar. Para isso, as mulheres na condição de trabalhadoras e guardiãs da sociobiodiversidade tem um papel estratégico na produção de alimentos agroecológicos que asseguram o autoconsumo da família e ainda na geração de renda para a família, conseqüentemente, estimulam e dinamizam as economias locais. A experiência ressaltou o papel vital de cada uma das Margaridas — agricultoras familiares, assentadas, indígenas e quilombolas — na construção de um futuro alimentar mais justo e sustentável.

A ação do projeto Quintais das Margaridas é um exemplo de como a educação e a troca de conhecimentos podem ser ferramentas poderosas para a autonomia e empoderamento feminino das mulheres do campo. Ao valorizar e intercambiar o conhecimento tradicional e o conhecimento acadêmico ao trabalho das mulheres, a oficina semeou não apenas preparações saudáveis, mas também autonomia, autoestima e a certeza de que são as "Margaridas" as verdadeiras responsáveis por nutrir seus territórios e a si mesmas.

### Referências



ARTICULAÇÃO DO SEMIÁRIDO BRASILEIRO (ASA). **Programa Quintais das Margaridas**. 2024.

Cândido, E. V., & Brito, A. S. (2020). **Conscientização e sustentabilidade aplicada na gastronomia**. TURYDES: Revista sobre Turismo y Desarrollo Local Sostenible, 13(28), 65–92. <https://>

DA COSTA, Tiago Pereira; FREITAS, Hélder Ribeiro; MARINHO, Cristiane Moraes. **Pedagogia da Alternância na Educação Básica e Profissional: conquistas e desafios em 25 anos de atuação da Rede das Escolas Famílias Agrícolas Integradas do Semiárido (REFAISA)**. Revista Brasileira de Educação do Campo, v. e7327-e7327, 2019.

GATTI, B.A. **Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Liber Livros, 2005.

GISLOTI, Laura Jane, et al. **"Perfil e percepções de futuras educadoras do campo a partir do ingresso em Universidade Pública."** Educação e Pesquisa 47 2021.

NETO, Antônio Augusto Lopes. **Caderneta Agroecológica: empoderando mulheres, fortalecendo a agroecologia**. Minas Gerais: 2018.

OSTERNE, Maria do Socorro Ferreira. **Violência contra a mulher: estruturas patriarcais, relações de gênero e a (re) significação do conceito de vida privada**. O Público e o Privado, v. 4, n. 8 jul. dez, p. 163-176, 2006.

SCHUMACHER, Schuma; VITAL BRAZIL, Érico. **Dicionário Mulheres do Brasil, de 1500 até a atualidade: biográfico e ilustrado**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

Silva, Ana Tereza Vital . Sil. **Roda de conversa como metodologia para partilha de saberes docentes**. [manuscrito] / Ana Tereza Vital Silva. - 2020. Sil132 f.: il.: color., gráf.. + Diagrama. + Quadro

VERGUTZ, Cristina Luísa Bencke. **A História das Mulheres e a Pedagogia da Alternância: a experiências da Escola Família Agrícola de Santa Cruz do Sul In**, 2019

**Palavras-chave:** segurança alimentar; alimentação saudável; quintal produtivo.

**Fonte(s) de financiamento/apoio:** Articulação do Semiárido – ASA, Ministério do Desenvolvimento Agrário - MDA; Centro de Educação Ambiental e Assessoria - CEAA



**Conflito de interesses:** Não há conflitos de interesses a declarar.