



Plantas alimentícias não convencionais: resgate de espécies esquecidas.

Universidade Tecnológica Federal do Paraná

André Luiz Simonetti¹
Débora Regiane Gobatto²
Franciele Paludo³
Giovana Faneco Pereira⁴
Thiago de Oliveira Vargas⁵

Resumo:

Em 2016, o número de pessoas subnutridas no mundo aumentou para cerca de 815 milhões, número que tende a aumentar. O Brasil é detentor da chamada megadiversidade e, mesmo assim, restringimos o nosso consumo a cerca de 30 espécies vegetais que em sua maioria são exóticas. Como alternativa à crise alimentar e, principalmente, nutricional, tem ganhado força o debate em torno das plantas alimentícias não convencionais (PANC). Com o objetivo de endossar a discussão a respeito das PANC, bem como, instigar o resgate de espécies um dia consumidas como alimento, ou mesmo as não conhecidas, foram desenvolvidas atividades relacionadas ao tema durante o Projeto Rondon, Operação Serra do Cachimbo, realizada no município de Itaúba-MT. Foram realizadas duas oficinas teóricas, uma oficina prática e um momento de degustação com pratos elaborados com PANC. A partir das coletas realizadas pelos rondonistas, das espécies trazidas pela população e das discussões durante as oficinas, foi elaborada uma lista com 52 espécies de PANC encontradas na região. Por meio desta atividade, conseguiu-se fazer um resgate de plantas e a valorização do patrimônio sociocultural local, proporcionando uma melhoria na segurança alimentar e nutricional.

Palavras-chave: Segurança Alimentar e Nutricional; Estímulo de consumo; Hortaliças Tradicionais; Plantas esquecidas

¹ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco (UTFPR-PB)

² Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco (UTFPR-PB)

³ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco (UTFPR-PB)

⁴ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco (UTFPR-PB)

⁵ Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco (UTFPR-PB)

Abstract

In 2016, the number of undernourished people in the world has increased to about 815 million, a figure that is increasing. Brazil is the country of megadiversity, and yet we restrict our consumption to about 30 species of plants that are mostly exotic. As an alternative to the food and, especially, nutritional crisis, the debate on non-conventional food plants (PANC) has gained momentum. In order to endorse the discussion about PANC, as well as to instigate the rescue of species once consumed as food, or even those not known, activities related to the topic were developed during the Rondon Project, Operation Serra do Cachimbo, held in municipality of Itaúba-MT. Two theoretical workshops were held, a practical workshop and a moment of tasting with dishes made with PANC. From the collections made by the rondonists, the species brought by the population and the discussions during the workshops, a list was elaborated with 52 species of PANC found in the region. Through this activity, it was possible to make a rescue of plants and the valorization of the local socio-cultural patrimony, providing an improvement in food and nutritional security.

Key-words: Food and Nutrition Security; Consumption motivation; Traditional vegetables; Forgotten plants

1. Introdução

A alimentação é um tema que historicamente é debatido e tratado com seriedade por organizações mundiais, governos e estudiosos, principalmente no que diz respeito à segurança alimentar e nutricional. Segundo o relatório da FAO, “O estado da insegurança alimentar no mundo”, em 2015, 795 milhões de pessoas ainda passavam fome, isso significa afirmar que uma em cada nove pessoas não ingeriam o mínimo de alimentos necessários por dia para sua manutenção. Em 2016, o número de pessoas subnutridas no mundo aumentou para cerca de 815 milhões, número que tende a aumentar de devido às crises pelas quais estão passando vários países, principalmente, os africanos.

Por outro lado, temos uma grande biodiversidade, com milhares de espécies vegetais nutricionalmente muito ricas e que podem ser consumidas. Porém, no mundo apenas cerca de 30 espécies cultivadas fornecem 95% das necessidades de energia alimentar

humana. Por isso, se faz necessário o estudo e o aprofundamento em pesquisas que busquem alternativas para superar este crescente estado da fome. O Brasil é detentor da chamada megadiversidade com aproximadamente 50.000 espécies vegetais e, mesmo assim, restringimos o nosso consumo a pouquíssimas espécies, que em sua maioria são exóticas.

Como alternativa à crise alimentar e, principalmente, nutricional, tem ganhado força o debate em torno das plantas alimentícias não convencionais (PANC). O acrônimo PANC designa plantas que possuem pelo menos uma parte morfológica que seja fonte de alimento, que não tenham consumo corriqueiro, ou no dia a dia da maioria da população de uma região, como por exemplo para o brasileiro o arroz e o feijão (KINUPP e LORENZI 2014). Popularmente, essas plantas são conhecidas como “plantas daninhas”, “invasoras” ou, simplesmente, “mato”, “inço”, a grande maioria das pessoas acredita que elas não trazem nenhum benefício, e inclusive combatem a sua proliferação com o uso demorado de herbicidas.

Além de serem importantes do ponto de vista nutricional, as PANC possuem importância ecológica, pois sua popularização diminuiria o risco de extinção de várias espécies; e importância sociocultural, pois dentro deste grande grupo de plantas, estão incluídas várias espécies, que já foram utilizadas no passado e, atualmente, encontram-se esquecidas.

A coleta e identificação dessas espécies nem sempre é uma tarefa fácil, pois não costumamos conhecer nem mesmo as plantas que consumimos em nosso cotidiano. Muitas espécies com potencial alimentício são facilmente confundidas com espécies potencialmente tóxicas, sendo necessário conhecimento e treinamento sobre o assunto.

Desta forma, o objetivo deste trabalho é endossar a discussão a respeito das PANC, bem como, instigar o resgate de espécies um dia consumidas pela família, ou mesmo as não conhecidas, ressaltando a sua importância social, econômica, nutricional e cultural, a partir da experiência do Projeto Rondon, Operação Serra do Cachimbo, realizada no município de Itaúba, estado do Mato Grosso.

2. Material e Métodos

Durante a execução da “Operação Serra do Cachimbo”, do Projeto Rondon, desenvolvida no município de Itaúba, estado do Mato Grosso, por acadêmicos e

professores da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Câmpus Pato Branco (UTFPR-PB), pertencentes ao Conjunto B, foram realizadas oficinas teóricas e práticas, relacionadas às PANC. Para tanto, durante o preparo das oficinas e da viagem precursora, foi realizado um estudo da região, levantando quais espécies existiam na localidade. Com a identificação das plantas existentes na região, foi preparada uma oficina teórica, com fotos das plantas e como utilizá-las no preparo de diferentes pratos. Além disso, foi elaborada uma apostila contendo receitas diversas, para ser entregue a todos os participantes.

A partir da chegada da equipe na comunidade, já no primeiro dia, foram realizadas caminhadas na cidade e visitas às propriedades estratégicas na área rural com a finalidade de coletar plantas para serem utilizadas no preparo de pratos, conhecer novas espécies que poderiam ser incluídas e convidar a população para participar da oficina.

Assim, a oficina teórica foi realizada por meio da apresentação de slides, sempre preconizando a discussão, valorizando e aprimorando o conhecimento que as pessoas já possuíam e estimulando o consumo das PANC.

Outra ação, para atrair o interesse da população a respeito do tema, foi realizada durante a oficina “Show de Talentos”, organizada pelo conjunto A. Para esse evento, os rondonistas do conjunto B montaram uma banca com alguns pratos preparados com PANC coletadas no município, que foram deixados disponíveis para a degustação da comunidade, fomentando o paladar e a curiosidade.

A partir desta ação e da conseqüente procura dos rondonistas pela população para tirar dúvidas a respeito de algumas plantas, foi desenvolvida uma oficina prática com o preparo de receitas, na cozinha da escola “Centro de Educação Infantil Elza Kooler Heller”, com espécies encontradas na região e de outras trazidas pela própria população.

3. Resultados e discussão

Foram aplicadas duas oficinas teóricas intituladas “Plantas alimentícias não convencionais: resgate de espécies esquecidas”, uma realizada na sede do município de Itaúba-MT e outra na comunidade rural de Monte Verde. Durante a oficina teórica, os ouvintes participaram de forma ativa durante toda a discussão, trazendo nas suas falas plantas que eram de conhecimento deles e demonstrando surpresa com algumas descobertas. Foi possível perceber que muitas das plantas, principalmente as que são consideradas “pragas de lavoura”, já eram conhecidas pelas pessoas de mais idade,

inclusive alguns relataram sobre pratos que as mães e avós preparavam e que a muito tempo não as consumiam mais, como no caso do caruru. Por outro lado, algumas plantas facilmente encontradas na região, pois são utilizadas na arborização de ruas e escolas do próprio Município, não tinham sua aptidão alimentícia conhecida, como o oiti, cuja polpa pode ser utilizada no preparo de bolos, pudins ou até farofa.

Durante as visitas e caminhadas realizadas na primeira semana da Operação, foram encontradas e coletadas diferentes espécies de PANC. Por ser uma região de clima tropical, a flora é privilegiada, sendo encontradas um grande número de espécies, tanto herbáceas quanto arbóreas, muitas dessas frutíferas. Essa diversidade fomentou toda a discussão realizada sobre o tema.

Com a finalidade de instigar ainda mais a curiosidade da população, foram elaborados alguns pratos, com as espécies mais comumente encontradas, que foram levados para a degustação da população que participava da oficina “Show de talentos”, do Conjunto A. As receitas preparadas foram doce de jaca, moqueca de semente de jaca, farofa de banana-da-terra com buva, arroz de caruru, pão de cará-moela e pão de batata-cará-roxa. A partir de cada atividade efetuada sobre o tema PANC, aumentava o número de comunis que vinham até os rondonistas trazendo plantas, frutos, inflorescências, ramos, partes vegetativas, na intenção de obter informações a respeito daquelas espécies, e saber se eram comestíveis ou tóxicas e, no caso de serem comestíveis, como eram utilizadas na elaboração dos pratos.

Tendo em vista esse amplo interesse da população pelas PANC, foi realizada a oficina prática, onde os ouvintes puderam conhecer novas plantas comestíveis e novos pratos que poderiam ser preparados com essas e com as espécies já conhecidas, bem como contribuir, com a troca de receitas, relatando aos rondonistas suas experiências e seus pratos. Durante essa oficina foram preparados pão de cará-moela, pão de batata cará-roxo e sementes de cupuaçu torradas.

A partir das espécies de PANC encontradas e do relato dos participantes das oficinas, foi elaborada uma lista das espécies de PANC da região de Itaúba-MT. Essa lista encontra-se na Tabela 1 e conta com 52 espécies citadas pelo nome popular como são conhecidas, seguido do nome científico da espécie, família botânica e a parte morfológica comestível.

Tabela 1. Espécies de PANC encontradas e utilizadas pelo conjunto B no Projeto Rondon, Operação Serra do Cachimbo no município de Itaúba-MT.

Espécie	Nome popular	Família	Parte comestível
1. <i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K. Jansen	jambu, agrião-do-pará	Asteraceae	ramo com folha e inflorescência
2. <i>Amaranthus spinosus</i> L.	caruru	Amaranthaceae	folha
3. <i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	jaca	Moraceae	fruto, semente
4. <i>Bidens pilosa</i> L.	picão-preto	Asteraceae	ramos foliares
5. <i>Bunchosia armeniaca</i> (Cav.) DC.	caferana, ameixa-do-pará	Malpighiaceae	fruto
6. <i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	feijão-guandu, guandu	Fabaceae	semente
7. <i>Carica papaya</i> L.	mamão-macho	Caricaceae	caule
8. <i>Caryocar brasiliense</i> Cambess.	pequi	Caryocaraceae	fruto
9. <i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	inhame	Araceae	rizoma
10. <i>Colocasia esculenta</i> var. <i>antiquorum</i> (Schott) C.E. Hubb. & Rehder	inhame-de-porco	Araceae	rizoma
11. <i>Conyza bonariensis</i> (L.) Cronquist	buva	Asteraceae	folha
12. <i>Cucumis anguria</i> L.	maxixi	Cucurbitaceae	fruto
13. <i>Cucurbita pepo</i> L.	abóbora	Cucurbitaceae	Flor, ramos novos e semente
14. <i>Curcuma longa</i> L.	açafrão-da-terra	Zingiberaceae	rizoma
15. <i>Dillenia indica</i> L.	maçã-de-elefante	Dilleniaceae	sépalas
16. <i>Dioscorea bulbifera</i> L.	cará-moela	Dioscoriaceae	tubérculo aéreo
17. <i>Dioscorea</i> sp	cará-roxo, batata-cará-roxo	Dioscoriaceae	tubérculo
18. <i>Dysphania</i>	mastruz	Amaranthaceae	folha

<i>ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants			
19. <i>Eryngium foetidum</i> L.	coentrão, coentro-bravo	Apiaceae	folha
20. <i>Eugenia uniflora</i> L.	pitanga	Myrtaceae	folha
21. <i>Galinsoga parviflora</i> Cav.	picão-branco, guasca	Asteraceae	ramos foliares
22. <i>Genipa americana</i> L.	jenipapo	Rubiaceae	fruto
23. <i>Handroanthus chrysotrichus</i> (Mart. ex A. DC.) Mattos	ipê-amarelo	Bignoniaceae	flores
24. <i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	vinagreira	Malvaceae	folha, flor, fruto
25. <i>Hymenaea courbaril</i> L.	jatobá	Fabaceae	fruto
26. <i>Impatiens walleriana</i> Hook. f.	beijinho, beijo-turco	Balsaminaceae	flor
27. <i>Ipomoea batatas</i> L. Lam.	batata-doce	Convolvulaceae	folhas
28. <i>Lactuca canadensis</i> L.	almeirão-roxo	Asteraceae	folha
29. <i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standl.	caxi	Cucurbitaceae	fruto
30. <i>Licania tomentosa</i> (Benth.) Fritsch	oiti	Chrysobalanaceae	fruto
31. <i>Luffa aegyptiaca</i> Mill.	bucha	Cucurbitaceae	fruto, flor
32. <i>Maranta arundinacea</i> L.	araruta	Marantaceae	rizoma
33. <i>Mauritia flexuosa</i> L. f.	buriti	Arecaceae	fruto
34. <i>Morinda citrifolia</i> L.	noni, morinda	Rubiaceae	fruto
35. <i>Moringa oleifera</i> Lam	moringa	Moringaceae	folha, flor, fruto
36. <i>Musa x paradisiaca</i> L.	banana-da-terra	Musaceae	fruto, casca
37. <i>Musa x paradisiaca</i> L.	mangará, coração-de-bananeira,	Musaceae	inflorescência (brácteas e

	umbigo-de-banana		flores)
38. <i>Oxalis latifolia</i> Kunth	trevinho, azedinha	Oxalidaceae	folha, flor
39. <i>Pachira aquatica</i> Aubl.	paquira, falso-cacau, monguba	Malvaceae	folha, flor, semente
40. <i>Passiflora quadrangularis</i> L.	maracujá-melão	Passifloraceae	fruto
41. <i>Pereskia aculeata</i> Mill.	ora-pro-nobis	Cactaceae	folha, flor, fruto
42. <i>Plantago australis</i> Lam.	tansagem, tanchagem, língua-de-vaca	Plantaginaceae	folha
43. <i>Solanum americanum</i> Mill.	maria-pretinha, erva-moura	Solanaceae	folha, fruto
44. <i>Solanum paniculatum</i> L.	jurubeba	Solanaceae	fruto
45. <i>Stachys byzantina</i> K.Koch	peixinho-da-horta, pulmonária	Lamiaceae	folha
46. <i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr. & L.M.Perry	jambo-roxo	Myrtaceae	flor, fruto
47. <i>Tabebuia roseoalba</i> (Ridl.) Sandwith	ipê-branco	Bignoniaceae	flores
48. <i>Taraxum officinale</i> L.	dente-de-leão	Asteraceae	folha, flor
49. <i>Terminalia catappa</i> L.	sete-copas	Combretaceae	fruto, semente
50. <i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K. Schum.	cupuaçu	Malvaceae	semente
51. <i>Urera caracasana</i> (Jacq.) Gaudich. ex Griseb.	urtiga	Urticaceae	folha
52. <i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.	taioba	Araceae	folha

Algumas espécies citadas na Tabela 1 são consideradas frutas típicas e muito consumidas na região, como jaca, cupuaçu e pitanga, e, assim, poderiam não ser interpretadas como PANC. No entanto, existem algumas partes que podem ser



Figura 1. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) utilizadas em oficinas durante a Operação Serra do Cachimbo do Projeto Rondon, município de Itaúba-MT. (A) PANC trazidas pela população. (B) Caferana (*Bunchosia armeniaca* (Cav.) DC.), espécie considerada tóxica por algumas pessoas da comunidade. (C) Batata-cará-roxa (*Dioscorea* sp.). (D) Caruru (*Amaranthus spinosus* L.). (E) Espécies utilizadas durante a oficina prática. (F) Farofa de banana-da-terra com buva (*Conyza bonariensis* (L.) Cronquist.) (G) Doce de jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.). (H) Arroz de caruru (*Amaranthus spinosus* L.). (Fotos: G.F.Pereira)

consumidas e que não eram aproveitadas como a semente de jaca, que quando cozida e temperada, pode ser consumida como petisco ou na moqueca substituindo o peixe.

Outro exemplo são as sementes de cupuaçu, que quando torradas lembram o sabor e aroma do chocolate amargo, podendo ser utilizadas no preparo de doces e bolos. Ainda, as folhas da pitangueira, que servem como condimento no preparo de alimentos e enriquecendo o sabor de refrescos.

As plantas negligenciadas, esquecidas e até mesmo não conhecidas como alimento são fontes de nutrientes importantes para o organismo humano. Um exemplo é o açafão-da-terra que é rico em diversos minerais e vitaminas, como o potássio, ferro, cálcio, vitamina C e B6, e um polifenol com ação anti-inflamatória e antioxidante. Os jovens

não conhecem esse rizoma ou não tem costume de consumo, quanto aos nossos avós consumiam diariamente.

Ao final da Operação “Serra do Cachimbo”, numa confraternização de encerramento, alguns comunis que estavam presentes trouxeram comidas típicas da região como por exemplo, bolo, strogonoff e brigadeiro de castanha-do-brasil, e mousse de cupuaçu. Com esta troca de sabores e saberes, pode-se perceber o quanto a população se interessou em experimentar novos sabores e também em dividir com os rondonistas os sabores da cidade.

5. Considerações finais

Diante do exposto, pode-se perceber que a realização desta oficina foi um sucesso, e o objetivo da mesma foi alcançada, os comunis conheceram mais sobre as PANC, conscientizando-se da importância econômica, social, cultural e nutricional que estas plantas possuem, bem como compreenderam a relevância de conhecerem bem as espécies e partes de plantas a se utilizar e aproveitar, visando evitar problemas de intoxicação.

Além disso, ocorreu uma grande troca de sabores e saberes entre a comunidade e os rondonistas, sendo levadas novas informações aos cidadãos itaubenses, respeitando seus conhecimentos e sua cultura.

Por meio desta oficina, conseguiu-se fazer um resgate de plantas e a valorização do patrimônio sociocultural local, proporcionando uma melhoria na segurança alimentar e nutricional.

6. Referências

FAO, IFAD and WFP. 2015. The State of Food Insecurity in the World 2015. Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress. Rome, FAO.

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