



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO COORDENAÇÃO GERAL
DE PESQUISA, PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
AGROECOLOGIA E DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL**

ALESSANDRA QUIRINO BERTOSO DOS SANTOS JARDIM

**AGROBIODIVERSIDADE, USO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS (PANC) E SOBERANIA ALIMENTAR JUNTO A FAMÍLIAS
CAMPONESAS EM TRÊS MUNICÍPIOS DO SUL DA BAHIA**

**RECIFE
2022**

ALESSANDRA QUIRINO BERTOSO DOS SANTOS JARDIM

AGROBIODIVERSIDADE, USO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) E SOBERANIA ALIMENTAR JUNTO A FAMÍLIAS CAMPONESAS EM TRÊS MUNICÍPIOS DO SUL DA BAHIA

Tese e produtos finais apresentados ao Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, como requisitos para a obtenção do título de Doutora em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, pela Universidade Federal Rural de Pernambuco, em associação ampla de instituições de ensino superior (UNIVASF, UFRPE e UNEB).

Orientador: Prof. Dr. Ângelo Giuseppe Chaves Alves

Coorientador: Prof. Dr. Wagner Lins Lira

Coorientador (externo): Prof. Dr. Paulo Rogério Lopes

RECIFE

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- J37a Jardim, Alessandra Quirino Bertoso dos Santos
Agrobiodiversidade, uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e Soberania Alimentar junto a famílias camponesas em três municípios do sul da Bahia / Alessandra Quirino Bertoso dos Santos Jardim. - 2022.
375 f. : il.
- Orientador: Angelo Giuseppe Chaves Alves.
Coorientador: Wagner Lins Lira.
Inclui referências e apêndice(s).
- Tese (Doutorado) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, Recife, 2023.
1. Cabruca. 2. PANC. 3. Segurança Alimentar. 4. Sistema Agroalimentar. 5. Sistema Agroflorestal. I. Alves, Angelo Giuseppe Chaves, orient. II. Lira, Wagner Lins, coorient. III. Título

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALESSANDRA QUIRINO BERTOSO DOS SANTOS JARDIM

AGROBIODIVERSIDADE, USO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) E SOBERANIA ALIMENTAR JUNTO A FAMÍLIAS CAMPONESAS EM TRÊS MUNICÍPIOS DO SUL DA BAHIA

Tese e produtos finais apresentados ao Programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, como requisitos para a obtenção do título de Doutora em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, pela Universidade Federal Rural de Pernambuco, em associação ampla de instituições de ensino superior (UNIVASF, UFRPE e UNEB).

Aprovada em 19 de dezembro de 2022

Banca Examinadora

Presidente/Orientador: Dr. Ângelo Giuseppe Chaves Alves - PPGADT/UFRPE

Dra. Cássia Lima Silva Gusmão – UFRPE

Dra. Mara Lúcia Agostini Valle –UFSB

Dr. Moacyr Cunha Filho – PPGADT/UFRPE

Dr. Walter Santos Evangelista Júnior – PPGADT/UFRPE

Dedico à minha família!

Ao meu companheiro, pelo apoio incondicional em todos os momentos da minha vida.

Aos meus filhos, minha maior motivação para sempre seguir em frente.

Dedico à minha avó materna, Estelita Conceição (*in memoriam*), pelos primeiros ensinamentos com as plantas.

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal Rural de Pernambuco–UFRPE e ao programa de Pós-Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial, que permitiu a realização deste trabalho.

À Universidade Federal do Sul da Bahia-UFSB, pelo apoio financeiro em algumas oficinas.

Ao meu orientador prof. Dr. Ângelo Giuseppe. Tu és um professor incrível! Mais do que aquela pessoa que transmite conhecimento na sala de aula, você cria uma relação de amizade com seus orientandos!

Ao meu coorientador prof. Dr. Paulo Lopes, pelo empenho dedicado à elaboração deste trabalho.

Ao meu coorientador prof. Dr. Wagner Lira, muito obrigada por esta parceria que renderão bons frutos.

Ao meu orientador da graduação e mestrado, Dr. André Amorim, o seu ensinamento foi a base para que eu me tornasse uma pesquisadora.

Aos professores do PPGADT, que me acompanharam ao longo do curso e que, com empenho, se dedicam à arte de ensinar.

Aos membros da banca examinadora desta tese, pelas sugestões e contribuições.

Ao Professor Dr. Valdely Kinupp, criador do termo PANC, por ter nos presenteado com o prefácio do *e-book* (O que tem pra comer?) e por ter dedicado o seu tempo em contribuir como suas valiosas observações.

Aos meus irmãos, mãe e sobrinhos, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

Aos amigos Ary, Bira, Ivo, Paulo Santana, Paulo Mansan, Luiz, Cris, Jucy, Gislei, Bianca, Jurandy, Gilmar, Diana, Wivianne e Paula, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte deste doutorado e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

Agradecimento especial às minhas amigas Deizi, Telma e Gáudia, que foram mais que colegas de curso, foram e serão minhas irmãs do coração.

Às minhas amadas Ana Luiza e Cássia, que mesmo sem me conhecer abriram a porta do seu apartamento e de sua família para acolher-me no

Recife. Posso dizer que neste doutorado ganhei mais membros na minha família.

Ao meu amigo Lima pela parceria nas oficinas e amizade ao longo destes anos.

À minha amiga Eloina, pelos livros emprestados e ensinamentos sobre agroecologia.

À Luísa, Lissa e todos os amigos de Lippe, por serem os degustadores oficiais dos pratos que compõem o *e-book*.

Ao meu amigo Alan, por todos os conselhos úteis, bem como palavras motivacionais e de carinho.

À tia Lourdes pelos ensinamentos, o conhecimentos de práticas agroecológicas e culturais da região Sul Cacaueira.

Meus sinceros agradecimentos a todas/os camponesa/es que fizeram parte desta pesquisa e por compartilharem conhecimentos. Esta tese é resultado da nossa parceria.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente colaboraram e fizeram parte desta tese, o meu muito obrigado.

“Somos os cozinheiros da nossa própria existência. Para ela ficar mais saborosa, é necessário um bom tempero.”

(Aldinete Miranda)

RESUMO

A Mata Atlântica possui elevada diversidade de flora, formando um sistema complexo com alto grau de endemismo. Sendo considerado um dos 25 *hot spots* para conservação da biodiversidade. Neste ambiente chama a atenção as plantas que podem ser usadas na alimentação. O objetivo foi investigar os fatores que levam algumas pessoas a não utilizarem determinadas plantas na sua alimentação, a despeito de passarem por eventual privação alimentar e de terem conhecimentos do potencial alimentício de certos vegetais. Além de incentivar o uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e fortalecer a soberania e a segurança alimentar das famílias camponesas. Esta tese foi desenvolvida em âmbito regional, que incluiu três municípios no Sul da Bahia em um sistema agroflorestal conhecido como *cabruca*. Foram utilizadas, para obtenção dos dados, a metodologia da pesquisa-ação, com observações empíricas, investigações teóricas, realização de oficinas gastronômicas, tendo como base abordagem qualitativa e quantitativa, levando em conta a quantidade e a variedade de plantas não convencionais, que as/os participantes indicaram conhecer e utilizar com potencial para uso alimentício e de discutir a aceitação das PANC na alimentação local. Também foi fornecido material didático capaz de auxiliar na identificação, divulgação e uso das PANC.

Palavras-chave: *Cabruca*; PANC; Segurança Alimentar; Sistema Agroalimentar; Sistema Agroflorestal.

ABSTRACT

The Atlantic Forest has a high diversity of flora, forming a complex system with a high degree of endemism. Being considered one of the 25 hot spots for biodiversity conservation. In this environment, plants that can be used for food draw attention. The objective was to investigate the factors that lead some people not to use certain plants in their food, despite going through possible food deprivation and having knowledge of the nutritional potential of certain vegetables. In addition to encouraging the use of Non-Conventional Food Plants (PANC) and strengthening the sovereignty and food security of peasant families. This thesis was developed at a regional level, which included three municipalities in southern Bahia in an agroforestry system known as “cabruca”. To obtain the data, the methodology of research-action was used, with empirical observations, theoretical investigations, gastronomic workshops, based on a qualitative and quantitative approach, taking into account the quantity and variety of non-conventional plants, which the /participants indicated knowing and using with potential for food use and discussing the acceptance of PANC in local food. Didactic material capable of assisting in the identification, dissemination and use of PANC was also provided.

Keywords: *Cabruca*; PANC. Food Security; Agrofood System; Agroforestry System.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Livro de receitas que faz parte da história de vida a autora da tese.	17
Figura 2: Imagem da área de cobertura da Mata Atlântica na Bahia	19
Figura 3: Área de cultivo de cacau no sistema <i>cabruca</i> , no município de Itacaré.....	20
Figura 4: Mapa da Fome segundo Josué de Castro em <i>Geografia da Fome</i> . Áreas da situação alimentar no Brasil em 1965.....	40
Figura 5: Divisão dos Territórios de Identidades da Bahia, destaque no litoral Sul (área de produção de cacau no Sul da Bahia).....	49
Figura 6: Imagem panorâmica de um Sistema Agroflorestral <i>Cabruca</i> , no município de Arataca. Área de Mata Atlântica, em elevado estágio de conservação e cultivo de cacau, banana e aipim.....	50
Figura 7: Sistema <i>Cabruca</i> no município de Itacaré. Cultivo de cacau e árvores remanescente da Mata Atlântica.....	51
Figura 8: Mapa da área de estudo município de Arataca, delimitado por linha azul o Parque Nacional da Serra das Lontras.....	52
Figura 9: Mapa da área de estudo em Ubaitaba e Itacaré.	54
Figura 10: Etapas da pesquisa baseadas nas fases da metodologia pesquisa-ação, segundo Thiollent (2011).....	57
Figura 11: Imagens dos preparos dos pratos nas oficinas alimentícias.	62
Figura 12: Oficina no Assentamento Laranjeira limite entre os municípios de Ubaitaba e Itacaré. A: Apresentação para a comunidade da proposta da oficina. B-D: Preparo dos pratos com a participação da comunidade. E e F: Reunião para degustar os pratos preparados. Fotos: B, C e D: J. Jardim.	64
Figura 13: Preparo dos pratos nas oficinas. A: oficina com agricultores da Rede Povos da Mata no município de Itacaré. B e F participação masculina no preparo dos pratos. C-D pesquisadora ensinando preparo de alguns pratos. E: Participação Jovem nas oficinas. Fotos: J. Jardim	65
Figura 14: A e B: Material botânico coletado para o preparo dos pratos nas oficinas. Fotos: J. Jardim	66
Figura 15: A- <i>Artocarpus heterophyllus</i> - Jaca verde cozida: B- <i>Musa paradisiaca</i> - banana verde cozida. Estes vegetais foram usados como base nos preparos de algumas receitas.	68

Figura 16: Espécies consideradas comida de pobre ou de uso na falta de outros alimentos ganharam novas formas de preparos. A- <i>Artocarpus heterophyllus</i> - Jaca verde. B: Rocambole de Jaca verde com bacon. C: Moqueca de jaca verde. D: <i>Musa paradisíaca</i> - banana verde. E: sorvete com biomassa de banana verde, F: Godó de banana verde. G: “coração” de banana. H: Quiche de “coração” de banana. I: Salada de flores de banana. Fotos H e I: L. Jardim.....	69
Figura 17: A-B: Pratos preparados nas oficinas alimentícias: Fotos: L. Jardim	71
Figura 18: Pratos preparados nas oficinas alimentícias.	72
Figura 19: A - Vegetais usados na oficina. B – pratos preparados com os vegetais da figura A. Fotos: J. Jardim.....	73
Figura 20: Saladas preparadas com flores e cacau verde. Fotos: J. Jardim...	74
Figura 21: A; <i>Amaranthus spinosus</i> , B: <i>Eryngium foetidum</i> , C: <i>Xanthosoma poecile</i> , D: <i>Xanthosoma taioba</i> , F: <i>Elaeis guineenses</i> , G: <i>Emilia fosbergii</i> , H: <i>Sonchus oleraceus</i> , I: <i>Lepidium virginicum</i>	98
Figura 22: A: <i>Pereskia aculeata</i> , B: <i>Carica papaya</i> , C: <i>Ipomoea batatas</i> , D: <i>Cucurbita pepo</i> , E; F; G: <i>Joannesia princeps</i>	102
Figura 23: A: <i>Manihot esculenta</i> , B: <i>Cajanus cajan</i> , C-D: <i>Lecythis pisonis</i> , E: <i>Hibiscus acetosella</i> , F: <i>Theobroma cacao</i>	106
Figura 24: A: <i>Artocarpus altilis</i> , B: <i>Artocarpus heterophyllus</i> , C-D: <i>Musa paradisíaca</i> , E-F: <i>Eugenia florida</i>	109
Figura 25: A: <i>Syzygium malaccense</i> , B: <i>Eugenia stipitata</i> , C-D: <i>Psidium guineense</i>	112
Figura 26: A: <i>Averrhoa carambola</i> , B: <i>Phytolacca thyrsoiflora</i> , C: <i>Peperomia pelúcida</i> , D: <i>Piper umbellatum</i>	115
Figura 27: A: <i>Talinum triangulare</i> , B: <i>Urera bacífera</i> , C: <i>Alpinia zerumbet</i> , D: <i>Hedychium coronarium</i>	118

LISTA DE QUADROS

- Quadro 1:** Avaliação da Segurança Alimentar e Nutricional no Território de Identidade no Litoral Sul do Estado da Bahia (destaque para os municípios que apresentam algum nível grave de Insegurança alimentar: leve IAL, moderada - IAM e grave - IAG). 46
- Quadro 2:** Lista de algumas Plantas Alimentícias Não Convencionais indicadas pelos atores sociais e mediadores, usadas nas oficinas e sugestões de possíveis preparos. 76

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1:** Percentual da população rural no Território Litoral Sul, destaque para os três municípios estudados. Tabela com base nos dados de Cerqueira, 2015. 45

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	MEMORIAL BIOGRÁFICO	16
1.2	BIODIVERSIDADE DE FLORA	18
1.3	AS PANC E AGROBIODIVERSIDADE NO FORTALECIMENTO DA SOBERANIA ALIMENTAR	20
2	OBJETIVOS	28
2.1	OBJETIVO GERAL	28
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
3	REFERENCIAL TEÓRICO	29
3.1	ALIMENTAÇÃO E CULTURA: ALIMENTOS ACEITOS E REJEITADOS.....	29
3.2	INFLUÊNCIAS HISTÓRICAS NA ESCOLHA ALIMENTAR	32
3.3	ALIMENTAÇÃO NA REGIÃO SUL CACAUEIRA: REFLEXÕES A PARTIR DA “GEOGRAFIA DA FOME” DE JOSUÉ DE CASTRO.....	39
3.4	DADOS DA INSEGURANÇA ALIMENTAR NOS MUNICÍPIOS DE ARATACA, ITACARÉ E UBAITABA	44
4	MATERIAL E MÉTODOS	48
4.1	ÁREA DE ESTUDO	48
4.2	COLETAS E IDENTIFICAÇÃO DAS ESPÉCIES	55
4.3	DETALHAMENTO DAS FASES ABORDADAS NA PESQUISA	55
4.3.1	<i>Problematização e observação da redução alimentar no período de entressafra do cacau</i>	59
4.3.2	<i>Oficinas Alimentícias</i>	60
4.3.3	<i>Indicação e coleta do material botânico e preparo dos pratos</i>	62
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	63
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	82
7	REFERÊNCIAS	85
	APÊNDICE A - Tratamento Taxonômico Das Espécies Botânicas	93
	APÊNDICE B – Artigo: Agrobiodiversity And Food Sovereignty Among Peasant Families In Two Municipalities In The South Of Bahia/Brazil	121

APÊNDICE C - ARTIGO: JARDIM, A. Q. B. S.; ALVES, A. G. C.; LOPES, P. R.
Comida, Cultura E Identidade Camponesa Na Região Cacaueira Do Sul Da
Bahia **131**

APÊNDICE D - Livro (*E-book*): JARDIM, A. B.; JARDIM, J. G., PAIXÃO, J. L.;
ALVES, A. G., COSTA, S. K. O Que Tem Pra Comer? Plantas Alimentícias Não
Convencionais (PANC) No Sul Da Bahia: Cabruca, Cultura E Decolonialidade.
..... **169**

1 INTRODUÇÃO

1.1 Memorial Biográfico

Esta é uma investigação em que a pesquisadora, deste trabalho, faz parte do grupo de atores sociais estudado. Por isso neste momento irei dialogar com os leitores desta tese na primeira pessoa.

Quando eu era criança passei por momentos de privações alimentares e tinha que comer Plantas Alimentícias Não Convencionais, que não eram chamadas assim, sendo consideradas apenas como plantas que se come. Porém as formas que estes vegetais eram colocados na alimentação não deixavam, enquanto eu como criança, perceber que estávamos comendo aqueles vegetais por falta de opção.

A minha avó materna, indígena e a rezadeira do bairro onde morávamos, era a responsável pelo preparo destes vegetais. Ao mesmo tempo ela transmitia o conhecimento de quais vegetais podia ser consumido e como prepará-los. Lembro-me que mesmo antes de saber ler, eu sabia diferenciar uma taioba - *Xanthosoma taioba* E.G.Gonç. (comestível) de uma cocó - *Colocasia antiquorum* Schott (tóxica), de forma empírica e pelo que chamamos no campo de jeitão. É tão forte estes ensinamentos que até hoje só de chegar perto de uma “cocó” a minha boca e mãos ficam com uma sensação de coceira, ardência, talvez seja o medo de morrer, que mesmo sem tocar na planta, a mente reproduz os efeitos tóxicos.

E aprendi a cozinhar com minha mãe que era cozinheira. E numa das casas em que trabalhou, ela ganhou um livro de receitas. Este livro era o meu divertimento, eu imaginava os sabores que tinha aqueles pratos, não sabia ler quais eram os ingredientes que tinham ali, mas sabia que iria um dia comer todas aquelas receitas, mesmo não tendo nem o que comer direito quando olhava aquelas imagens que alimentavam a alma. Este livro de receitas (**Figura 1**) fez e faz parte da minha história de vida, um exemplo de que podemos cocriar a realidade que queremos.



Figura 1: Livro de receitas que faz parte da história de vida a autora da tese.

Quando aprendi a ler, continuava achando possível fazer e comer um dia todas aquelas receitas elaboradas. Todos estes anos se passaram e agora quando estava finalizando a tese lembrei de olhar de novo as receitas deste livro, que me acompanha desde a infância. Foi quando percebi que toda a minha vida está ligada as plantas, as receitas, as comidas e ao desejo de mudar uma realidade de que pobre só pode comer comida de pobre. Hoje entendo que o ser humano precisa de oportunidades para mudar a realidade que lhe foi imposta.

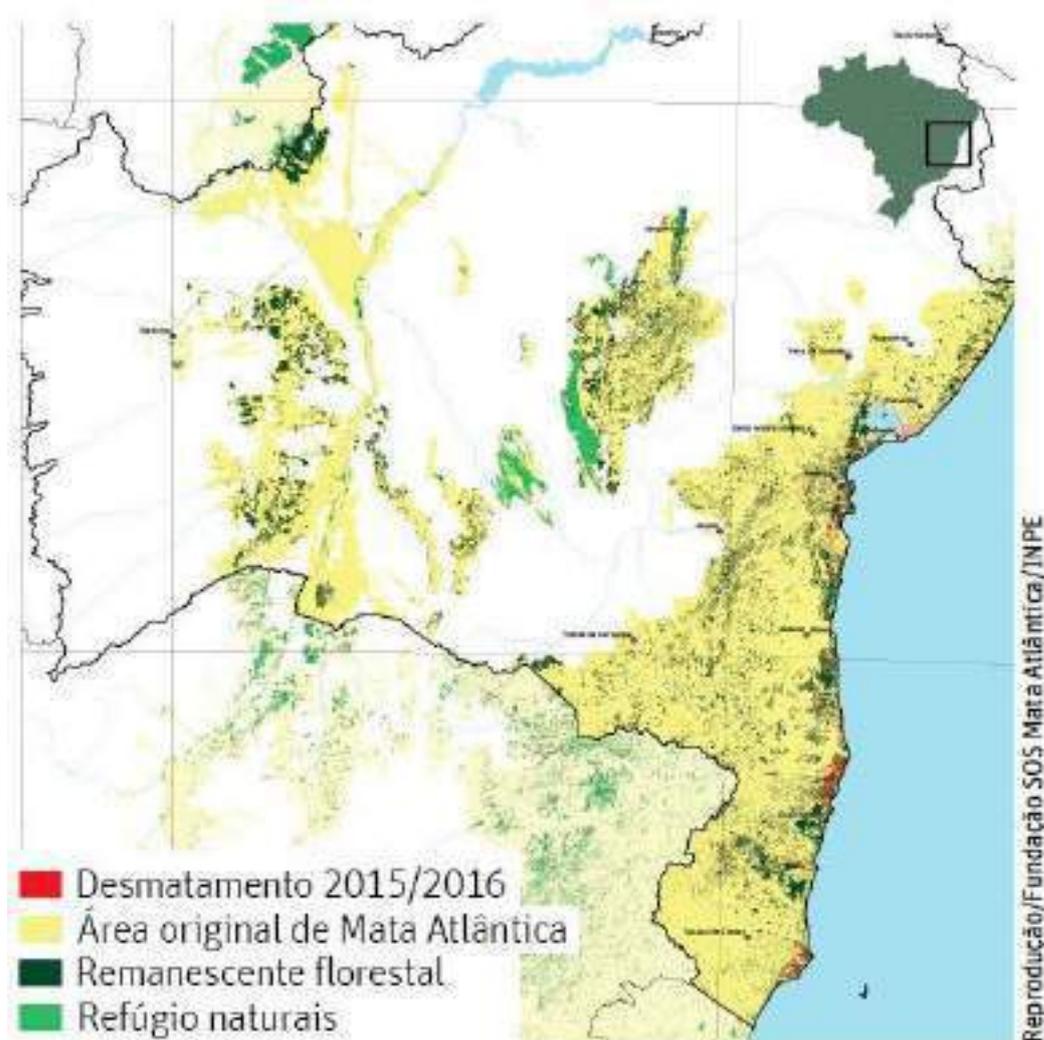
Fiz graduação em biologia, mestrado em botânica e me tornei agricultora, morando na zona rural observei a situação de privação alimentar da população local. E não conseguia entender porque eles não usavam a diversidade de vegetais que tinham na alimentação cotidiana. Como forma de contribuir e tentar incentivar o uso das PANC na alimentação montamos um grupo em 2016, para oferecer oficinas alimentícias, onde nós financiávamos todos os ingredientes para os preparos dos pratos. Este trabalho, com as comunidades ganhou uma proporção muito maior do que eu podia imaginar em que parte dele se tomou uma tese, com um produto de divulgação em forma de livro de receitas, com ampla repercussão e aceitação pelas comunidades em geral. Gerando o convite para compor projetos junto a comunidades rurais e a Universidades Estadual, Federal e Instituto Federal da região. Essa é um pouco da minha história de vida que se mistura com a de muitos dos atores sociais que compõem esta tese.

1.2 Biodiversidade de Flora

O Brasil possui a maior biodiversidade de plantas do planeta com um total de 40.989 espécies nativas da flora (BFG, 2018), sendo que estes números tendem a aumentar, pois em média, mais de 250 espécies novas são catalogadas ao ano (FIORAVANTI, 2016). Destaca-se que, do total de espécies citado acima, 33.099 são Angiospermas, ou seja, plantas que possuem sementes protegidas por frutos carnosos ou secos (BFG, 2018). Ressalta-se entre estas os feijões pertencentes aos gêneros *Vigna*, *Canavalia* e *Phaseolus* que, segundo os dados de Vinicius C. Souza, sozinhos constituem mais de 30 espécies nativas e naturalizadas, “a maioria delas com um grande

potencial para a alimentação humana ainda pouco investigado” (FIORAVANTI, 2016, p. 44). Este é apenas um dado para exemplificar o quanto temos na flora que podemos usar como fonte de alimentação.

A Mata Atlântica possui um nível elevado da diversidade de flora, formando um sistema complexo com alto grau de endemismo, sendo considerado um ambiente prioritário (*hot spot*) para a conservação da biodiversidade (**Figura 2**), (MYERS et al., 2000).



Fonte: Fundação SOS Mata Atlântica/ INPE

Figura 2: Imagem da área de cobertura da Mata Atlântica na Bahia

Um destes pontos importantes para conservação é o sul da Bahia, onde se encontra um Sistema Agroflorestal conhecido como “Cabruca”, que tem grande relevância para os remanescentes de Mata Atlântica dessa região. Segundo Sambuichi (2003) e Johns (1999), esse sistema agroflorestal se

caracteriza pelo raleamento da floresta e o cultivo de cacau (*Theobroma cacao* L.), sob a sombra de grandes árvores (**Figura 3**).



Figura 3: Área de cultivo de cacau no sistema *cabruca*, no município de Itacaré.

Dentro desse SAF há uma grande diversidade de plantas Alimentícias Não Convencionais, que são amplamente conhecidas na região, inclusive entre as famílias camponesas (JARDIM; JARDIM; PAIXÃO, 2019). Porém, não há estudos que ajudem a mensurar a real dimensão da diversidade dessas espécies e as maneiras através das quais elas são consumidas.

1.3 As PANC e Agrobiodiversidade No Fortalecimento da Soberania Alimentar

O termo PANC foi proposto por Valdely Kinupp para designar espécies de plantas nativas, exóticas, espontâneas silvestres ou cultivadas, presentes em diversas regiões, influenciando as culturas alimentares das populações tradicionais e regionais (KINUPP; LORENZI, 2014). Segundo os mesmos autores, elas estão distribuídas em todos os biomas brasileiros, sendo algumas conhecidas e bastante usadas na culinária, porém a grande maioria ainda desconhecidas pelos brasileiros.

Segundo Brack (2016), as PANC não se restringem às plantas consideradas nativas, sendo um conceito amplo que abrange todas as plantas que não são convencionais em nosso cardápio ou produzidas em sistemas convencionais, consideradas Plantas Alimentícias da Agrobiodiversidade. De forma mais ampla, o conceito valoriza as especificidades das biorregiões e das formas de produção, podendo incluir sementes crioulas e outras plantas associadas a diferentes culturas tradicionais e alimentares, resgatando nossa riqueza étnica e fortalecendo a autoestima das comunidades rurais e tradicionais (BRACK, 2016; KINUPP, 2007; SILVA, 2015).

Por este ângulo, neste trabalho foram adotadas como PANC todas as plantas, que, mesmo amplamente conhecidas, tenham partes alimentícias que ainda não são utilizadas ou a forma de consumo seja limitada.

Nos últimos anos, alguns trabalhos relacionados com as PANC foram publicados no Brasil (BRACK, 2016; BRASIL, 2010; PAULA FILHO, 2015; KINUPP, 2007; KINUPP e LORENZI, 2014; POLES, 2016; RUFINO, 2008;). Porém, o número de publicações ainda é pequeno, quando comparado à riqueza de espécies e a diversidade cultural registrada no país. Muitas das espécies com potencial para uso na alimentação não são aproveitadas ou usa-se apenas partes, devido à falta de conhecimento de como podem ser consumidas e do seu teor nutricional, havendo descarte de partes das plantas convencionalmente não consumidas, também o preconceito atribuído a estes vegetais faz com que parte da população rejeite-os na alimentação (JARDIM et al., 2019; KINUPP; LORENZI, 2014).

A agrobiodiversidade está relacionada com todos os elementos da diversidade biológica que se associa ao contexto agrícola de produção, atrelada à reprodução dos saberes dos agricultores familiares e comunidades tradicionais (BROOKFIELD; STOCKING, 1999; SANTILLI, 2009). Quando abordados os fatores relacionados à conservação da agrobiodiversidade, irá envolver, não apenas, questão ambiental, mas também a Segurança Alimentar e Nutricional de toda a população, o desenvolvimento rural sustentável, a inclusão social e o combate à fome e à miséria estão, direta ou indiretamente, relacionados à conservação e ao uso dos recursos da agrobiodiversidade. (SANTILLI, 2009)

O conceito de agrobiodiversidade ganhou destaque nos últimos 20 anos, em um contexto interdisciplinar que envolve diversas áreas de conhecimento (agronomia, antropologia, ecologia, botânica, genética e biologia da conservação (BROOKFIELD; STOCKING, 1999; CELLA et al., 2009; SANTILLI, 2009). A agrobiodiversidade forma uma complexa relação entre a sociedade humana, as plantas cultivadas e os ambientes em que estão inseridas, refletindo de forma direta e indireta sobre as políticas de conservação dos ecossistemas cultivados, de promoção da segurança alimentar e nutricional das populações humanas, de inclusão social e de desenvolvimento local sustentável (BROOKFIELD, 2001).

A preocupação com a alimentação de qualidade tem contribuído para aumentar o interesse da população pelos sistemas agroalimentares e pela preservação da diversidade biológica e cultural (CHAVES, 2016; DELORMIER; FROHLICH; POTVIN, 2009; POLES, 2016; RUFINO, 2008;). Para além da preocupação com a produção de alimentos de qualidade, a agroecologia anuncia propostas para o desenvolvimento rural, mantendo alto nível de biodiversidade e fortalecimento de novos mecanismos para distribuição dos alimentos, condição que favorece aos produtores e consumidores reassumir o seu poder de decisão e controle sobre a alimentação (ALTIERI, 2002; BRASIL, 2006, 2010; BURITTY, 2010; PAULA FILHO, 2015).

A agroecologia por ser uma ciência multi, inter e transdisciplinar (ALTIERI, 2012; CAPORAL; COSTABEBER, 2000), as suas diretrizes dialogam com a proposta da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Esta enfatiza o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais e tem como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (ALTIERI, 2012)

Uma definição oficial de SAN encontra-se na Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, conforme exposto a seguir:

Art. 3º [...] consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de

saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

Neste contexto, a SAN deve garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), o qual estará diretamente associado à quantidade, qualidade e regularidade (BRASIL, 2006; BURITY, 2010; BURITY; LEONEL, 2021). Já a Soberania Alimentar busca o resgate e preservação das culturas alimentares dos povos e a sustentabilidade dos sistemas agroalimentares; intersetorialidade, equidade e participação social (TRICHES; GERHART; SCHNEIDER, 2014). Diante dos desafios para construir a Soberania Alimentar dos povos, ou mesmo a SAN, como DHAA, muitas realidades, mesmo no Brasil, e em muitas outras partes do mundo, são de Insegurança Alimentar e Nutricional (ISAN) (FAO, 2014; FAO et al., 2021; JARDIM; SILVA; ALVES, 2020).

O decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010 complementa, no seu terceiro artigo, que as diretrizes que baseiam a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), que são:

- I - promoção do acesso universal à alimentação adequada e saudável, com prioridade para as famílias e pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional;
- II - promoção do abastecimento e estruturação de sistemas sustentáveis e descentralizados, de base agroecológica, de produção, extração, processamento e distribuição de alimentos;
- III - instituição de processos permanentes de educação alimentar e nutricional, pesquisa e formação nas áreas de segurança alimentar e nutricional e do direito humano à alimentação adequada;
- IV - promoção, universalização e coordenação das ações de segurança alimentar e nutricional voltadas para quilombolas e demais povos e comunidades tradicionais de que trata o art. 3º, inciso I, do Decreto nº 6.040, de 7 de fevereiro de 2007, povos indígenas e assentados da reforma agrária;
- V - fortalecimento das ações de alimentação e nutrição em todos os níveis da atenção à saúde, de modo articulado às demais ações de segurança alimentar e nutricional;
- VI - promoção do acesso universal à água de qualidade e em quantidade suficiente, com prioridade para as famílias em situação de insegurança hídrica e para a produção de alimentos da agricultura familiar e da pesca e aquicultura;
- VII - apoio a iniciativas de promoção da soberania alimentar, segurança alimentar e nutricional e do direito humano à alimentação adequada em âmbito internacional e a negociações internacionais baseadas nos princípios e diretrizes da Lei nº 11.346, de 2006; e
- VIII - monitoramento da realização do direito humano à alimentação adequada (BRASIL, 2010).

Quando são considerados aspectos relacionados ao sistema agroalimentar (produção, abastecimento, distribuição, comercialização e consumo), observa-se que a SAN ainda está em processo de construção (JARDIM; SILVA; ALVES, 2020).

A globalização acelerada fez com que produtos do mundo inteiro se misturassem, delineando novas modalidades de consumo, transformando, progressivamente, os hábitos alimentares (GARCIA, 2003; MALUF; MENEZES, 2000;).

Para Morgan e Soninno (2010), o setor agroalimentar adquire um status singular pelo simples fato de que o alimento é essencial a todos e a alimentação suscita uma série de questões, as quais constituem o centro dos debates relativos à sustentabilidade como, por exemplo, saúde pública, inclusão social, padrão de consumo e implicações ambientais.

O sistema de produção e abastecimento alimentar está estruturado, de modo geral, como se o alimento fosse uma mercadoria qualquer (ALTIERI, 2012; GARCIA, 2003). Tal sistema se consolidou com base no processo global da produção capitalista, que influencia também a produção e o comércio agroalimentar. Estas transformações no setor econômico afetam as condições ecológicas da agricultura como a fertilidade do solo, a biodiversidade, a qualidade da água e a estabilidade do clima, devido ao atual padrão de produção, processamento, distribuição e consumo dos alimentos (ALTIERI, 2012; MALUF, 2021)

Ações orientadas pelo pensamento agroecológico podem ser valiosas para enfrentar esses aspectos da grave crise socioecológica global, reflexo da Revolução Verde (ALTIERI, 2012; MOREIRA, 2000) e de outros processos mais amplos como a industrialização alimentar e o consumismo baseado na monotonia alimentar (ALTIERI, 2002, 2012).

Ao abordar a temática da segurança alimentar no Brasil, faz-se necessário refletir sobre as promessas feitas durante a “Revolução Verde”, que ocorreu entre as décadas de 1960 e 1970, sendo um processo de industrialização da agricultura, que permitem trazer uma contextualização introdutória sobre os impérios agroalimentares (MORATOYA et al., 2013). Um dos objetivos principais desta revolução era proporcionar, através de seu

pacote tecnológico, grandes produções vegetais que, supostamente, permitiriam reduzir a fome no mundo.

Porém ficou claro que o problema não é apenas a quantidade, mas sim o acesso ao que é produzido, ou seja, mesmo com o aumento da produção agrícola, as famílias de baixa renda possuem poucas condições de pagar pelos alimentos, não bastando produzir em grandes quantidades, mas é necessário produzir alimentos de qualidade, com preço acessível, e que a produção seja direcionada, não apenas a uma camada privilegiada da população, mas a todas as demandas. Nesse contexto, ganha força a temática da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), visando garantir aos indivíduos e grupos sociais uma alimentação digna que permita seu desenvolvimento saudável (ALBUQUERQUE, 2009; MALUF, 2021).

Mesmo com a intenção de investir na agricultura brasileira com o uso de tecnologias propagandeada pela Revolução Verde, o efeito nas famílias de pequenos agricultores mostrou o contrário (ALTIERI, 2012; MOREIRA, 2000). Nesse período, houve um intenso processo de êxodo rural, principalmente, ocasionado pela ampliação do processo de modernização que foi destinado aos grandes proprietários, e também pelo intenso processo de urbanização e industrialização, causando uma superpopulação nas grandes cidades.

De acordo com Bezerra e Schneider (2012), a dinâmica do sistema agroalimentar hegemônico incide no modelo de produção e consumo, trazendo riscos e prejuízos importantes, tanto no que se refere à saúde quanto à qualidade dos alimentos, considerando os aspectos de redução de nutrientes e contaminação por agrotóxicos. Já na dimensão social e cultural da alimentação, essa dinâmica ocasionou uma profunda redução do consumo de alimentos, culturalmente utilizados e produzidos local ou regionalmente, descaracterizando o consumo tradicional de diversos povos (BEZERRA; SCHNEIDER, 2012). É preciso considerar que os saberes locais e o uso dos recursos naturais têm sofrido modificações extremas, muito além de seu potencial de resiliência. A diminuição do aproveitamento desses saberes pode estar associada ao abandono da forma de manejo dos recursos e as mudanças no modo de vida das populações (BERKES, 1999; MORATOYA et al., 2013).

O cultivo e a utilização das PANC associadas aos sistemas agroflorestais, por populações camponesas e/ou tradicionais, podem ser um

caminho para a afirmação da autonomia e dos conhecimentos acumulados pelas comunidades sobre essas espécies e para o resgate das culturas alimentares regionais, além de possibilitar a criação de novas receitas saudáveis (ALTIERI, 2016; BRACK, 2016; BRASIL, 2010; KINUPP; LORENZI, 2014).

Sabemos que, associada à riqueza de espécies vegetais está à diversidade cultural da população camponesa que convive com essas plantas e que possui conhecimentos associados ao seu uso como fonte de alimentos, remédios, fibras, corantes, condimentos e tantas outras funcionalidades. São famílias agricultoras, comunidades tradicionais, coletivos autônomos que buscam aproveitar os recursos da biodiversidade de forma sustentável, através dos sistemas de produção ecológica, garantindo a conservação ambiental, a geração de renda e a produção da soberania alimentar (KINUPP, 2007; KÖHLER; BRACK, 2016).

Portanto, a monotonia alimentar (comer sempre os mesmos alimentos) não é por falta de opções, mas devido à ausência de conhecimentos (ou a vigência de preconceitos) sobre a existência das espécies, suas características e seus potenciais de uso, seja a forma de colheita, plantio, manejo, processamento ou simplesmente se a uma planta pode ou não ser consumida. Além destas barreiras, a falta de variedades das PANC em feiras livres e mercados, dificulta o seu consumo (KINUPP, 2007, RAPOPORT; MARZOCCA; DRAUSAL, 2009)

Ressaltamos que os estudos existentes abordam sempre os aspectos quantitativos, referentes aos levantamentos dos números de espécies existentes nos locais, porém não é dada a devida importância aos fatores culturais que levam as pessoas a não usarem determinados vegetais, mesmo sabendo que eles poderiam ser consumidos. Com isso, observamos um considerável contingente de pessoas no âmbito rural, passando por privações alimentares, apesar da grande quantidade de plantas que poderiam ajudar a suprir as carências alimentares.

Nesta pesquisa foram abordados fatores culturais e características alimentares da população camponesa na região sul cacaueteira, que compreende a região produtora de cacau do Sul da Bahia. Em 1968, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mudou a denominação desta

região, que antes era conhecida como “Microrregião Homogênea Cacaueira”, para “Região Cacaueira”, usando como critério a delimitação da área de produção de cacau e articulando a dimensão espacial (TRINDADE, 2011).

Este trabalho abordou as seguintes questões: quais são os fatores que levam determinadas famílias camponesas a não incluir algumas PANC na sua alimentação, apesar de conhecê-las? Será que o fato de algumas plantas serem culturalmente associadas ao uso eventual em momentos de fome ou privação faz com que uma parte do campesinato evite o consumo dessas plantas em seu cotidiano?

A abordagem desses aspectos etnobotânicos, como instrumentos de valorização e identificação de plantas alimentícias locais, estabelecendo inter-relações entre as pessoas e as plantas, a partir de uma análise interativa direta entre o simbólico, o natural (botânico) e o cultural (ALBUQUERQUE, 2005). Sendo de fundamental importância para criar e apoiar políticas públicas que fomentem a divulgação das plantas alimentícias não convencionais, além de formas práticas para o seu reconhecimento disponibilidade de receitas que podem ser preparadas com estas plantas, para que fortaleçam os sistemas agroalimentares e a soberania e segurança alimentar da população.

A tese está composta por uma abordagem teórica, levantamento e discussão dos dados obtidos. Além do tratamento taxonômico das espécies usadas para elaboração do *e-book*. E por fim os produtos da tese, compostos por dois artigos científicos e um e-book com identificação e receitas com PANC da *cabruca*.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Investigar os fatores que levam famílias camponesas a não incluir determinadas PANC na sua alimentação, de modo a subsidiar ações para o fortalecimento da soberania e segurança alimentar do campesinato.

2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar espécies com potenciais alimentícios;
- ✓ Investigar as motivações culturais que possam explicar o escasso uso das PANC no cotidiano do campesinato;
- ✓ Fornecer material didático que auxilie na identificação, divulgação e uso das PANC;
- ✓ Incentivar o uso das PANC.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Alimentação e Cultura: Alimentos Aceitos e Rejeitados

Os sistemas alimentares são formados por um conjunto de conhecimentos herdados e transmitidos de geração em geração, que incluem o saber-fazer, o gosto, as regras e a aceitação ou rejeição do alimento. Esses conhecimentos influenciam no processo de escolha dos recursos presentes num ambiente e sua transformação em alimentos para consumo na forma de pratos atrativos a uma determinada cultura. Poulain e Proença (2003), por seu turno, afirmam que esses conhecimentos se definem, concomitantemente, como sistemas de códigos simbólicos, que retratam os valores de um grupo humano, participando da formação identitária e cultural.

Na concepção de Poulain e Proença (2003), em se tratando dos sistemas alimentares, podemos ter em mente que o alimento está em movimento, desde a produção, até a escolha e elaboração de uma refeição, além das regras que envolvem escolhas, preparação e consumo. Em sentido semelhante, Sahlins (2003) define como sistema culinário, um conjunto de ingredientes e técnicas que são empregados no decorrer da história das sociedades humanas, posto que há uma “razão cultural em nossos hábitos alimentares”. Pelas definições abordadas, percebemos que as concepções em torno da alimentação ou culinária são estabelecidas pelas características e regras mais ou menos comuns adotadas por grupos de pessoas e pela sociedade mais ampla. Neste contexto, Woortmann (2007) afirma que as escolhas alimentares são as formadoras dos hábitos e se apresentam como elementos importantes das culturas humanas .

Sendo assim, temos em mente o fato de que, para abordarmos os temas relacionados à alimentação há necessidade de articularmos diferentes áreas do saber e campos profissionais. Valente (2003) critica a abordagem alimentar isolada dos trabalhos por especialidade e defende a interdisciplinaridade, uma vez que, de forma isolada, cada profissional tende a ver o problema da fome, apenas, a partir de suas próprias áreas de conhecimento, desconsiderando outras possibilidades.

(...) cada área profissional tende a olhar para a “fome” de um jeito diferente, e propor ações que decorrem desta visão. O profissional da saúde “enxerga” desnutrição e doença e propõe vacinação, saneamento, aleitamento materno, etc. O agrônomo “diagnostica” falta de alimentos e propõe maior produção de alimentos, ajuda alimentar, etc. O educador vê “ignorância e hábitos alimentares inadequados” e propõe educação alimentar. Os economistas clássicos “identificam” má distribuição de alimentos e propõem uma melhor política fiscal, geração de emprego e renda, etc. Os planejadores diagnosticam “falta de coordenação” e propõem a criação de conselhos de alimentação e nutrição e capacitação (VALENTE, 2003, p. 52).

Conforme Bourdieu (2007), podemos aludir que a formação do gosto tem origem cultural, tendo em vista que o gosto alimentar é estabelecido, em maior proporção, no convívio familiar (socialização primária), que estabelece o *habitus* (primário) dos atores sociais. Este fato pode ser decisivo para aceitação ou rejeição de determinado alimento, justamente, devido à inculcação da memória afetiva e cultural. Noutras palavras, o hábito, por ser condicionado pela cultura, é mais difícil de ser mudado, mas não impossível, pois há situações em que o gosto e, conseqüentemente, o hábito alimentar podem sofrer mudanças.

Por seu turno, no processo de formação do gosto alimentar estão presentes diferentes aspectos socioculturais, que irão interferir nas escolhas. Para justificar estas características, Bourdieu (2007) cunhou o conceito de *habitus* que define como podem ser vistos os estilos de vida e dos gostos pelos quais apreciamos o mundo e nos comportamos nele. Nas palavras de Bourdieu (2007), o *habitus* é um:

(...) sistema de disposições socialmente constituídas que, enquanto estruturas estruturadas e estruturantes, constituem o princípio gerador e unificador do conjunto das práticas e das ideologias características de um grupo de agentes. (BOURDIEU, 2007, p. 191).

Ou seja, a comida não é apenas uma substância alimentar, mas um modo representativo da identidade de grupos, classes e pessoas. A diferença entre o alimento no sentido biológico e o alimento como cultura é abordada principalmente por DaMatta (1986), Flandrin; Montanari (1998), Maciel (2001), Cascudo (2004), Montanari (2008), Delormier et al. (2009) e Harris (2011).

Para Helman (1994), é a cultura local que assume maior peso no processo de decisões alimentares. É ela que, primeiramente, define as regras

alimentares, cabendo-lhe assim, determinar: Quem prepara e quem serve o alimento para quem? Quais indivíduos ou grupos comem reunidos? Onde e em que ocasiões a ingestão do alimento acontece? Assim, devem ser consideradas as questões culturais que, em função de diversos fatores, podem gerar rejeição a determinadas práticas alimentares. Um exemplo disso é a atribuição dada a um determinado alimento ou prato como sendo “exótico”, porém, exótico aos olhos de quem não está habituado a consumi-lo.

Alguns exemplos de aceitação ou rejeição associada à forma de consumo podem ser observados no fato de que muitas das espécies vegetais são conhecidas ao longo de várias gerações humanas e, mesmo assim, ainda são alvos de preconceitos. (CASTRO, 1965).

Algumas PANC são, às vezes, consideradas “plantas da fome”, por serem mais consumidas em períodos de escassez alimentar. Neste sentido, Harris (2011) lembra que a espécie humana, por ser onívora, possui capacidade de ingerir alimentos, tanto de origem animal quanto vegetal. Porém, por razões de adaptabilidade fisiológica, mesmo sendo biologicamente possíveis de ingestão, alguns alimentos podem ser desprezados por certas sociedades e apreciados por outras. O autor afirma que as razões de apreciação e rejeição de um alimento vão além da razão fisiológica da digestão. Os alimentos rejeitados por razões culturais ou sociais se tornam aceitos para consumo em caso de não haver mais nada a comer, ou seja, em caso de fome extrema (CASTRO, 1965; HARRIS, 2011).

Com base em fatores de aceitação e rejeição dos alimentos, García et al. (2016) esclarece que os comportamentos culturais se formam através dos costumes e aprendizados. Muitas vezes, a preferência alimentar será, geralmente, pelo alimento conhecido em detrimento do novo ou do exótico. Muitos fatores podem influenciar na concepção de aceitar ou rejeitar um mesmo alimento, pois ele pode assumir diferentes sabores e aspectos, dependendo da forma como é preparado (JARDIM et al., 2022). Neste sentido, para inclusão de novos elementos na alimentação, seria necessário relativizar a questão do gosto e do hábito alimentar, já que apesar de tenderem a ser tradicionais, é possível mudá-los, ou incorporar novas percepções por meio de significados simbólicos (*status*, curiosidade pelo novo, para se inserir num determinado grupo de interesse).

A imposição de um determinado alimento, ou o convencimento em adotá-lo, pode também ocorrer de forma velada, utilizando-se campanhas com os grupos locais e, ou, através da mídia, como ocorre em relação a vários alimentos que passam a ser consumidos, sobretudo, pelas crianças a partir de campanhas publicitárias, muitas vezes, utilizando-se argumentos apelativos. As PANC podem atender a este apelo das mídias convencionais e serem introduzidas em receitas convencionais e de fácil aceitação, bem como em receitas mais elaboradas, dependendo do público consumidor.

3.2 Influências Históricas na Escolha Alimentar

A alimentação no Brasil tem suas raízes nos povos originários e às influências das culinárias ibérica e africana, entre outras. Além disso, vários tipos de alimentos foram trazidos de outros continentes.

Na primeira metade do Século XX, Frederico Carlos Hoehne (1882-1959) foi um dos pioneiros nas pesquisas sobre Botânica e suas aplicações na agricultura tropical, atuando na formação e estruturação de algumas das mais importantes instituições científicas no Brasil, entre elas o Instituto Butantã, o Museu do Ipiranga, o Instituto Biológico e o Instituto de Botânica, além de ser uma importante referência na proteção florestal no Brasil.

A expressiva produção bibliográfica de Hoehne, ampliou o conhecimento sobre as aplicações da Botânica e das espécies nativas, na agropecuária, na educação, na arborização urbana e de rodovias, no urbanismo e no paisagismo. Entre os vários trabalhos Hoehne publicou em 1937, “Botânica e agricultura no Brasil do Século XVI”, onde fez uma descrição detalhada de documentos históricos, que narram as primeiras citações de alguns principais vegetais cultivados para alimentação no Brasil, quando chegaram os primeiros colonizadores.

Entre os vegetais elencados temos: mandioca, banana nativa (com sementes), batata-doce (cultivada na Bahia), abacaxi, entre outros. Mas o que merece destaque para este estudo é o relato detalhado do arroz selvagem que os colonizadores encontraram no Brasil:

Mas, para terminar a lista, diremos apenas duas palavras sobre o "Arroz", que até ao presente momento não encontrou quem lhe quisesse negar a origem asiática o total desconhecimento no continente americano....Mas, é incontestável que aqui possuíam e cultivavam também o "Arroz". Mais adiante mostraremos que, quando o: navios de Cabral aqui aportaram, alguns dos homens caminhando até uma povoação onde habitavam índios, foram pelos mesmos obsequiados com várias coisas entre as quais também o arroz. Dirão os entendidos que se tratam talvez do "Milho" que os portugueses, por não o conhecerem assim apelidaram. Outros argumentarão dizendo que sem dúvida se tratava do arroz selvagem (*Oryza raudata* Trinius, aliás syn. de *Oryza sativa* L.) que Riedel e outros botânicos e viajantes mencionaram como nativo nos pantanais de Mato Grosso e Bolívia e que também nós encontramos nos ex-lagos de Xaraés, no sul do referido Estado; ou, mencionarão, talvez, a *O. subulata* Nees Ab Esenb, que vegeta espontaneamente no território sul riograndense e no Uruguai). Vejamos entretanto calmamente, se tais *hypotheses* podem ser aceitas sem discussão ou se não é mais provável que de facto os aborígenes americanos, aqui no Brasil, possuíam e cultivavam o arroz, isto é, o typo que Linneu classificou como *Oryza sativa*. O autor supra referido, disse, textualmente: "*Na Africa central e no Brasil o arroz selvagem cobre vastas superficies de solo alagadiço das proximidades de rios e occupa pantanos inteiros. Os nativos entram no meio dessas formações delle com suas canoas, batem as espigas maduras com varas, para os grãos cahirem nas mesmas, colhem igualmente aquelles que fluctuam sobre as aguas*" (HOEHNE, 1937 pp. 33, 34).

Nas pesquisas de Hoehne, o primeiro dado de registro de arroz trazido da Europa foi em 1745 no Maranhão, com excelentes resultados e logo em seguida em 1750 introduzido no município de Garanhuns em Pernambuco, local conhecido como "Serra do Arroz". O referido autor traçou as seguintes hipóteses para tentar entender a origem do arroz selvagem no Brasil:

1. que o arroz selvagem existia aqui, por que os nativos ofereceram arroz aos companheiros de Cabral , quando estes chegaram às suas aldeias um pouco afastadas do litoral:
2. que não está verificado ainda se o arroz cultivado (*Oryza sativa* L.) é uma forma aperfeiçoada do selvagem, em ou se este é uma forma degenerada dele:
3. que o arroz conhecido na Europa, foi introduzido no Maranhão, por volta de 1745, e finalmente;
4. que tanto na África, Ásia e no Brasil. sempre existiram vastas superficies alagadas, em que medrava e continua medrando uma forma do .arroz que é distinguida como selvagem (HOEHNE, 1937 p. 34).

Um fato importante para esta pesquisa é o relato da existência de cultivo silvestre de arroz no sul da Bahia, na região de Ilhéus, relatado no trecho a seguir:

Mas, não é este o único testemunho em abordar a existência do "Arroz" e sua cultura na terra brasílica. Se SPRECHER VON

BERNEGG escreveu a verdade, o que nos parece plausível, - então devemos aproveitar ainda a informação de SEBASTIÃO DA ROCHA PITTA: "*Historia da America Portuguesa*, desde o ano de mil e quinhentos do seu descobrimento até o de mil setecentos e vinte e quatro". A sua noticia sobre o cultivo do arroz no Brasil, é, portanto anterior a data supra fixada de 1745, porque a sua narrativa vem apenas até ao ano de 1724, e, todavia, lemos ali, pag. 25, n.038, o seguinte: "*Produção do arroz. E' immensa no Brasil a producçãp do arroz, igual na bondade ao de Hespanha, ao de Italia e rnelhor que o da Asia e pudera, servir de pão como na India, se em o nosso Clima se não accomodarão os corpos mais á farinha da mandioca, que melhor os nutre; porém continuamente se usa delle por regalo, assim guizado em muitas viandas, como em outros varios compostos. Na Província da Bahia os alqueires que se colhem, não tem numero; são tantos nas dos Ilheos, e do Porto Seguro, que sahe para varias partes em sirios, como a farinha. Este grão tem circumstancia maravilhosa na do Pará, porque penetrados aquelles Sertões, se experimentou, que os seus naturaes o colhem sem o semeanem, produzindo-o naturalmente a terra em dilatadissimos brejões, com abundancia, e sem cultura; mas não só para a parte do Norte se acha esta singularidade, porque pelo Sul muito além de S. Paulo, nas novas Minas do Cuyabá se vio o arroz produzindo na mesma forma, e o grão maior que todos os deste gênero*". Alguém, obstinado, poderá ainda dizer que este cereal foi introduzido da Europa e que SPRECHER VON BERNEGG não disse a verdade quando fixou a sua introdução para o ano de 1745. Como, porém, se podem responder os argumentos fornecidos pelo autor da "*Historia da America*", que tratou do "Arroz" sem referir que fora importado e ingenuamente até refere que nos sertões o colhiam sem cultivá-lo. (HOEHNE, 1937. p. 36-37)

Com esta narrativa da existência de arroz selvagem (vermelho), e com cultivos estabelecidos, como pode ter este deixado de ser cultivado, em grande quantidade, pelos povos habitantes do Brasil? Com a introdução do arroz cultivado (branco) conhecido como Carolina, no Maranhão em 1745, e talvez, o fato de que no ano de 1772 um Brando do Governador deste Estado, condenava as penas de multa, cadeia, calceta e surra, pessoas que continuasse cultivando o arroz vermelho da terra, ao invés do branco da Carolina, único permitido (HOEHNE, 1937), seja um dos motivos dos povos nativos terem diminuído a produção de arroz vermelho.

Corroborando, o relato de Salvador (1627) nos auxilia na compreensão dos hábitos alimentares formados no Brasil Colonial, mostrando que o colonizador europeu estabeleceu uma relação etnocêntrica com o território natural americano, com reflexo na alimentação. No Século XVI, apesar do Brasil possuir grande diversidade de flora e fauna, os colonizadores não encontravam na colônia os alimentos que estavam habituados a consumir na península ibérica (SALVADOR, 1627). Vivenciavam, assim, uma realidade que

podemos denominar como “escassez cultural” de alimentos, pois apesar da existência de uma variedade de vegetais nativos no Brasil, que poderiam ser usados na alimentação, a falta de costume e conhecimento limitava e ainda limita seu uso.

Muitas vezes os colonos rejeitavam novos alimentos, de modo a evitar mudanças drásticas em seus hábitos alimentares. Talvez considerassem os alimentos originários da colônia inferiores para o consumo dos europeus, ou mesmo tivessem medo de serem envenenados ao consumirem plantas conhecidas apenas por indígenas e/ou negros escravizados. Neste sentido, uma planta bastante conhecida é a mandioca, que requer cuidados específicos no seu preparo, devido ao ácido cianídrico (HCN) que, dependendo da quantidade, pode levar à morte.

Esses aspectos dos padrões culturais alimentares são também tratados por Sahlins (2003) ao chamar a atenção para o fato de as explicações baseadas no determinismo cultural (expressão que se refere à visão de que o desenvolvimento, a psicologia e o comportamento humano seriam determinados pela cultura, com pouca ou nenhuma contribuição de fatores biológicos e psicológicos) são insuficientes, quando deixam de considerar a sobrevivência e, portanto, a continuação da espécie, como por exemplo, fazer a distinção entre alimentos comestíveis e não comestíveis.

Esses fatos podem explicar a grande quantidade de vegetais trazidos para cultivo na colônia, possibilitando uma suavização nas mudanças alimentares pelas quais passaria o europeu no Brasil de então. O relato seiscentista do Frei Vicente do Salvador deixa clara esta tendência de evitar mudanças abruptas na alimentação das pessoas de origem europeia naquela época:

Das árvores e plantas frutíferas, que se cultivam em Portugal, se dão no Brasil as de espinho com tanto viço, e fertilidade, que todo o ano há laranjas, limões cidras e limas doces em muita abundância. Há também romãs, marmelos, figos e uvas de parreira, que se vindimam duas vezes no ano; e na mesma parreira / se querem/ tem juntamente uvas em flor, outras em agraço, outras maduras, se as podam a pedaços em tempos diversos.... Há muitas melancias e abóboras de Quaresma, e de conserva muitos melões todo o verão tão bons, como os bons de Abrantes, e com esta vantagem que lá entre cento se não acham dois bons, e cá entre cento se não acham dois ruins. Finalmente se dá no Brasil toda a hortaliça de Portugal, hortelã, endros, coentro, segurelha, alfaces, celgas, borragens, nabos

e couves, e estas só uma vez se plantam de couvinha, mas depois dos olhos, que nascem ao pé, se faz a planta muitos anos, e em poucos dias crescem e se fazem grandes couves: além destas há outras couves da mesma terra, chamadas taiobas, das quais comem também as raízes cozidas, que são como batatas pequenas (SALVADOR, 1627, p. 10).

Mas mesmo assim, com a introdução de um grande número de pessoas em um novo ambiente cultural, foram necessárias adaptações e ajustes alimentares.

Uma das influências na alimentação brasileira foi a dos africanos escravizados, especialmente, quando lhes eram destinadas pequenas parcelas de terra, onde eles podiam cultivar alimentos de seu interesse de consumo. Assim, os pequenos plantios de subsistência, além de contribuírem para reduzir os custos, complementando a alimentação fornecida pelos senhores, criavam um espaço próprio para as pessoas escravizadas, contribuindo assim, do ponto de vista dos senhores escravocratas, para a prevenção de fugas e revoltas (GUIMARÃES; REIS, 2007).

Talvez este seja um dos fatos que explica a riqueza que encontramos hoje de plantas de origem africana no Brasil, devido à possibilidade de cultivar algumas roças com alimentos preferidos, que os escravizados conseguiram transportar na diáspora. Isso também permitiu a inserção de algumas peculiaridades das práticas alimentares africanas na formação da comida brasileira (FREYRE, 2003; CASCU DO, 2004).

Com a chegada da Corte Portuguesa, em 1808, segundo Holanda (1995) e Cascudo (2004), ocorreram muitas mudanças na alimentação dos mais ricos. Criaram-se modismos ligados ao consumo de produtos importados da Europa e, especialmente, ao estilo francês de comer. Novos cozinheiros foram trazidos ao Brasil, bem como vários produtos importados como conservas, doces, frutos processados, salsichas, presuntos, manteiga, queijo, chá e temperos. Todo este processo causou novas mudanças no padrão alimentar, como a substituição da gordura pela manteiga francesa nas frituras diversas, a redução do consumo da feijoada e dos guisados, do uso da pimenta e de outros condimentos picantes. Tudo isso agiu no sentido da “desafricanização” da mesa brasileira, que, até os primeiros anos de

independência, esteve sob maior influência da África e da riqueza dos frutos indígenas (FREYRE, 2003).

Essa diversidade e riqueza nativa de alimentos indígenas são descritas com detalhes por Salvador (1627), desde a conhecida farinha de mandioca - *Manihot esculenta* Crantz, a forma de processamento, armazenamento, além da variedade de frutos nativos usados na alimentação, de modo que muitos destes ainda hoje são pouco conhecidos e consumidos pela população, fato que nos leva a considerá-las como Plantas Alimentícias Não Convencionais. No trecho a seguir é descrita a importância da mandioca (planta nativa) na alimentação.

Mas o ordinário e principal mantimento do Brasil é o que se faz da mandioca, que são umas raízes maiores que nabos e de admirável propriedade, porque se as comem cruas, ou assadas são mortíferas a peçonha, mas raladas, espremidas e desfeitas em farinha fazem delas uns bolos delgados, que cozem em uma bacia, ou alguidar, e se chamam beijus, que é muito bom mantimento, e de fácil digestão, ou cozem a mesma farinha mexendo-a na bacia como confeitos, e esta se a torram bem, dura mais que os beijus, e por isso é chamada farinha de guerra, porque os índios a levam quando vão a guerra longe de suas casas, e os marinheiros fazem dela sua matalotagem daqui para o reino (SALVADOR, 1627, p. 11).

Outra forma de preparo e consumo da mandioca, que até hoje é pouco divulgado, é a pubá ou carimã feita da mandioca fermentada por sete dias e o consumo das folhas que, apesar de muito tóxicas, podem ser consumidas depois de cozidas por vários dias, chamada de maniçoba, comida que lembra uma feijoada devido aos condimentos e carnes colocadas no seu preparo. Em trecho a seguir é descrito com detalhe o consumo em 1627:

Outra farinha se faz fresca, que não é tão cozida, e para esta / se a querem regalada / deitam primeiro as raízes de molho, até que amoleçam, e se façam brandas, e então as espremem etc., e se estas raízes assim moles as põem a secar ao sol chama-se carimã, e as guardam ao fumo em caniços muito tempo, as quais, pisadas se fazem em pó tão alvo como o da farinha de trigo, e dele amassado fazem pão, que se é de leite, ou misturado com farinha de milho, e de arroz, é muito bom, mas estreme é algum tanto corriento; e assim o para que mais o querem é para papas, que fazem para os doentes com açúcar, e as tem por melhores que tisanas, e para os sãos as fazem de caldo de peixe ou de carne, ou só de água, e esta é a melhor triaga que há contra toda a peçonha, e por isso disse destas raízes, que tinham propriedade admirável, porque sendo cruas mortífera peçonha, só com um pouco de água e sal se fazem mantimento e salutífera triaga: e ainda tem outra a meu ver mais admirável, que sendo estas raízes cruas mantimento com que sustentam e engordam cevados e cavalos, se as espremem e lhe

bebem só o sumo morrem logo, e com ser este sumo tão fina peçonha, se o deixam assentar-se coalha em um polme, a que chamam tapioca, de que se faz mais gostosa farinha, e beijus, que da mandioca, e cru é bela goma para engomar manto (SALVADOR, 1627, p. 11).

Entre os frutos relatados por Salvador (1627) estão o caragatá - *Bromelia* sp., que produz frutos doces e suas folhas guardam uma quantidade de água que eram usadas pelos viajantes como fonte de água potável. As palmeiras, que podia se usar os frutos, o palmito, azeite que servia para comer e usar nas lamparinas para fogo, além de suas palhas serem utilizadas nas coberturas das casas. Maçarandubas - *Manilkara* sp., jenipapos - *Genipa americana* L., cajueiros - *Anacardium occidentale* L., Maracujás - *Passiflora* sp., ananases - *Ananas* sp., taiobas - *Xanthosoma* sp. Além dos destaques para as favas ou feijões nativos:

Fazem-se favais de favas e feijões de muitas castas, e as favas secas são melhores que as de Portugal, porque não criam bicho, nem tem a casca tão dura como as de lá, e as verdes não são piores. A sua rama é a modo de vimes, e se tem por onde trepar faz grande ramada (SALVADOR, 1627, p. 09).

Uma das árvores mencionadas no relato de Salvador (1627) foi a referida sapucaia - *Lecythis pisonis* Cambess., planta conhecida na região sul cacaueira e com grande potencial para o consumo comercial, porém suas sementes ainda hoje, são pouco consumidas sendo considerada uma PANC.

Outras árvores se estimam ainda que agrestes, por seus saborosos frutos, que são inumeráveis, as que frutificam pelos campos, e matos, e assim não poderei contar senão algumas principais, tais são as sapocaias de que fazem os eixos para as moendas dos engenhos, por serem rigíssimas, direitas e tão grossas como tonéis, cujos frutos são uns vasos tapados, cheios de saborosas amêndoas, os quais depois que estão de vez se destapam, e comidas as amêndoas servem as cascas de grãos para pisar adubos (SALVADOR, 1627, p. 09).

As influências culturais nos hábitos alimentares na metade do Século XIX continuaram, principalmente, com a chegada dos imigrantes, como os italianos, alemães, espanhóis, japoneses e sírio-libaneses, incorporando novos elementos à culinária brasileira. Porém, no Século XX, o chamado “hibridismo alimentar” passa a se dar devido à influência da globalização. Ao facilitar a

divulgação, o transporte e a aquisição de alimentos de outros países, esse processo propiciou a introdução constante de novas práticas e hábitos alimentares, além da busca por alimentos processados e industrializados.

Neste contexto de escolhas, mudanças e/ou permanências nos hábitos alimentares das famílias rurais, desde a colonização até os dias atuais, têm fatores culturais que podem ter influenciado nas aceitações ou rejeições alimentares das comunidades camponesas.

3.3 Alimentação na Região Sul Cacaueira: Reflexões a Partir da “Geografia da Fome” de Josué de Castro

Josué de Castro (1965), em seu livro *Geografia da Fome*, analisa a importância que representou o Mapa da Fome no Brasil e coloca a região de cultivo do cacau na Bahia como uma das regiões, que apresenta um regime com insuficiência energética, com escassez de “alimentos nutricionais” e com uma “terrível monotonia alimentar” dos seus componentes habituais. Este é um ponto importante a ser abordado, pois esta região foi comparada a regiões canavieiras, caracterizadas por extrema deficiência alimentar. Provavelmente, fatores culturais e históricos podem nos ajudar a esclarecer como regiões de climas e vegetações distintas podem apresentar populações com deficiências e culturas alimentares similares.

Em *Geografia da Fome*, Castro (1965) abordou o lado da geografia humana e da sociologia baseado nos estudos de Vidal de La Blache, Max Sorré e Ratzel onde evidenciou o chamado “Mapa da Fome”, representando a realidade alimentar, principalmente, destacando a carência nutricional que dividia o país em cinco regiões, pois considerou que a fome não é apenas uma questão nutricional, ao passo que envolve fatores sociais, culturais e políticos.

Para entender melhor veremos o mapa com uma abordagem geral das cinco “áreas culturais” analisadas na obra: 1. Amazônia, 2. Área da Mata do Nordeste, 3. Sertão do Nordeste, 4. Centro-Oeste e 5. Extremo-Sul, sendo que apenas as três primeiras eram consideradas, na época do estudo, como áreas críticas da fome no país (**Figura 4**).

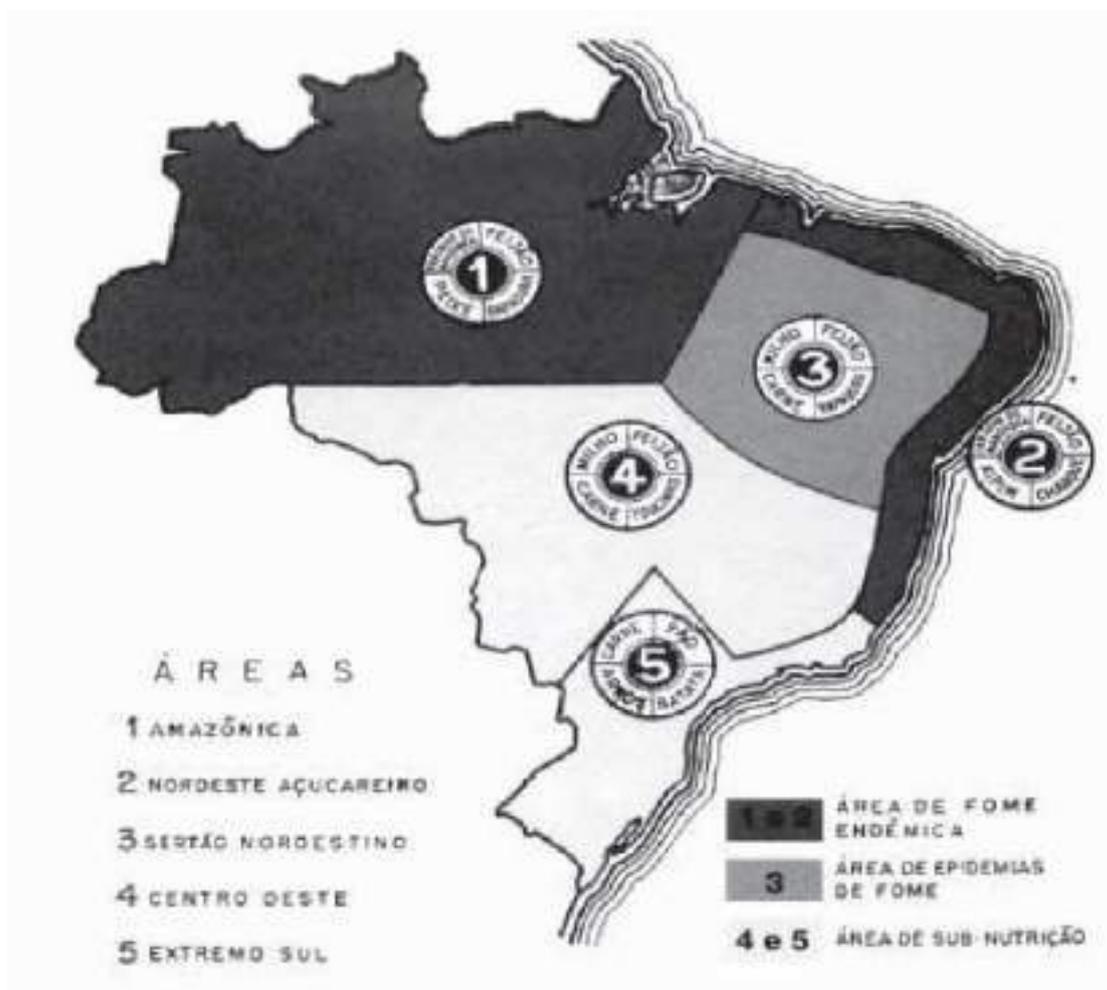


Figura 4: Mapa da Fome segundo Josué de Castro em *Geografia da Fome*. Áreas da situação alimentar no Brasil em 1965.

FONTE: CASTRO, 1965.

Nos relatos de Castro (1965), tomamos ciência de que a alimentação do brasileiro se mostrava imprópria em toda a extensão do território nacional, apresentando-se em regra insuficiente, incompleta ou desarmônica, arrastando o país a um regime habitual de fome, seja de fome epidêmica, como na área do sertão, exposta às secas periódicas, ou fome endêmica como as áreas do Nordeste açucareiro e da monocultura do cacau. Nesta perspectiva, o autor apresentou uma realidade que, mesmo descrita nos anos 1960, possui um cunho extremamente atualizado para os dias atuais na região Sul Cacaueira (GGSAN 2015).

A correlação entre diversidade vegetal, culturas e alimentação pode ser vista enquanto fio condutor para responder questões básicas, ao mesmo tempo, complexas, tais quais: Quais são os fatores que levam determinadas famílias camponesas a não incluir algumas PANC ou plantas da

Agrobiodiversidade na sua alimentação, apesar de conhecê-las? Será que o fato de algumas plantas serem culturalmente associadas ao uso eventual em momentos de fome ou privação nutricional faz com que uma parte do campesinato evite o consumo dessas plantas em seu cotidiano? Por que em uma região rica de alimentos vegetais (como é o caso da região cacauzeira do sul baiano) a população passa fome ou é subnutrida? Dados evidenciados no Diagnóstico de Insegurança Alimentar e Nutricional do Território litoral Baiano (GGSAN, 2015).

Quando falamos da região de cultivo do cacau no Sul da Bahia, considera-se a faixa de Mata Atlântica - uma das áreas consideradas com maior diversidade vegetal do mundo, porém, quando é feita a comparação como uma zona semiárida, no que se refere à falta de alimento, surge à necessidade de compreender melhor a seguinte questão: por que, numa localidade que possui uma das maiores riquezas e diversidade vegetal do Planeta, uma grande parte de sua população humana passa fome?

Provavelmente, para entender tal questão, seja necessário considerar um conjunto de fatores culturais e identitários, pois parte da população camponesa, que hoje habita a localidade, é formada por pessoas vindas das regiões semiáridas do país, que buscam condições melhores de vida, fugindo das precariedades impostas pela seca. Consigo, essas pessoas trouxeram, e trazem, seus hábitos alimentares, que possuem como base o feijão, a farinha de mandioca, o charque, o açúcar, a carne de gado e o toucinho. Hábitos estes, como mencionado, que foram herdados desde o período colonial e que envolvem a formação cultural e o processo de escolha alimentar na localidade. No trecho a seguir, Josué de Castro (1965, p. 143) descreve a situação:

O fenômeno faz com que, sob o ponto de vista alimentar, a zona do cacau e a zona do açúcar constituam um só tipo de área de alimentação. Sendo que, conforme observou aquele investigador [Vasconcellos Torres], a carne entra na ração em quantidade insignificante, apenas para dar gosto à comida. E não poderia ser de outro modo, em vista dos salários extremamente baixos que aquela gente recebe pelo trabalho e com todo o abastecimento de carne se fazendo à custa de gado vindo de outras zonas ou de charque também importado de regiões distantes.

Vale ainda ressaltar que tais hábitos alimentares - dos camponeses desta área de cacau - se estendem até os dias atuais. Com base na

comparação das condições alimentares, mais ou menos idênticas, apresentadas na área do açúcar, vemos que a área cacaueteira do Sul da Bahia possui um mesmo tipo de regime alimentar, que segundo Castro (1965), é considerado “precário e com as mesmas calamitosas consequências”.

Podemos ressaltar que devido à composição da comunidade camponesa envolvida na produção e cultivo de cacau desta área ser, em sua grande maioria, composta por pessoas vindas das regiões semiáridas do país, muitos conhecimentos tradicionais foram afetados, a exemplo dos saberes dos povos indígenas - que viviam na área de Mata Atlântica - relativos aos vegetais nativos usados na alimentação, além de outros elementos culturais e identitários que foram erradicados ou menosprezados, justamente, por serem considerados alimentos de baixo *status* social, conhecido como “comida de pobre”.

Embora as considerações relativas às condições alimentares sejam as mesmas, nas duas áreas observadas por Castro (Ano), o mecanismo que deu origem à forma de cultivo apresenta algumas diferenças. Um dos fatores que nos chama atenção - para o fato de que o sul da Bahia não tenha se tornado uma grande área de cultivo de cana-de-açúcar - foi à resistência dos indígenas da etnia Aimoré, não permitindo serem escravizados e impedindo a derrubada de novas áreas de floresta para o aumento das áreas dos engenhos, como se observa no trecho seguinte, do Frei Vicente do Salvador:

Mas não foi este o mal desta capitania, senão a praga dos selvagens Aimorés, que com seus assaltos cruéis, fizeram despovoar os engenhos, e se hoje estão já de paz, ficaram os homens tão desbaratados de escravos, e mais fábrica, que se contentam com plantar mantimento para comer (SALVADOR, 1627, p. 28).

Quando comparado às áreas canavieiras e de *cabruca* observa-se que o processo de devastação da floresta deu-se em escala menos intensa do que na zona açucareira, pois, geralmente, muitas fazendas praticavam o processo do “cabrocamento”, onde é feito um raleamento da floresta, deixando as árvores maiores para servir como fonte de sombra no cultivo do cacau. Devido ao tipo de manejo, esta região se tornou um grande sistema agroflorestal.

Uma das funções do sistema *cabruca*, que talvez não seja tão aproveitada quanto deveria, seria como banco de biodiversidade para as

populações humanas locais. Neste arranjo complexo e diverso podemos perceber que, mesmo em áreas de cultivo de cacau, existe uma grande riqueza de espécies cultivadas, espontâneas, exóticas e nativas, que podem ser usadas para várias funções, desde ornamentais, arbóreas, medicinais, condimentares, alimentação, entre outras.

Nesta pesquisa foi destacada a importância das PANC na construção da Soberania e Segurança Alimentar, buscando compreender os motivos destas plantas serem geralmente negligenciadas na alimentação. Neste sentido, Brack (2016) considera que a manutenção do cultivo e utilização das PANC junto aos sistemas agroalimentares de populações tradicionais e agricultores familiares pode ser uma forma de afirmação da autonomia e dos conhecimentos acumulados por essas comunidades sobre essas espécies. Este é um fator importante para garantir o acesso das famílias a uma dieta saudável e adequada, em consonância com as tradições locais.

Todavia, as áreas de cultivo do cacau, segundo Pierre Monbeig (1937) - no que diz respeito ao latifundiarismo - o cacau seguiu a mesma tendência avassalante da cana de açúcar, pois os proprietários de cacauais eram diretamente associados às sociedades estrangeiras, suíças e inglesas, que exploram as indústrias do cacau. Segundo o mesmo autor, são todos “açambarcadores de terras”, por serem possuidores, quase sempre, de várias plantações, formando uma agricultura chamada de mercantil. No trecho a seguir, Castro (1965, p.172), detalha esta tendência:

A verdade é que são eles negociantes e não agricultores, vivendo sua vida de nababos nas cidades e mesmo na capital da República, à custa das sementes do cacau que continuam funcionando em seus esquemas econômicos como moeda corrente, como no império Asteca, dos tempos de Montezuma.

Este regime agrícola monocultor e latifundiário levava as populações locais a uma baixa qualidade de vida, com baixos salários pagos pelos produtores de cacau, muitas vezes, na forma de gêneros alimentícios de segunda classe. Josué de Castro (1965, p.172) descreve a situação da seguinte maneira:

Tais salários, associados à quase ausência de recursos alimentares próprios da região, desde que o cacau absorve todo o trabalho agrícola, conduzem fatalmente as populações da zona a um regime

deficitário. Regime de feijão, farinha, charque, café e açúcar. Sem leite, sem verdura, sem frutas, sem carne verde. Regime cujas qualidades e defeitos já conhecemos bem e do qual resulta um nível sanitário baixíssimo nesta área (CASTRO, 1965, p. 172).

Precisamos, de certo modo, relativizar essa suposta “ausência de recursos alimentares próprios da região”, descrita por Castro (1965), posto que trata-se de uma região, cujas florestas apresentam ampla diversidade vegetal, de modo que as plantas locais representam vasta fonte de alimentos em potencial. Mais de meio século depois da publicação de “Geografia da Fome” vivemos ainda em situação de elevada desigualdade social (GGSAN, 2015). Todavia, ao longo desse período, tornou-se frequente o debate sobre as PANC, Plantas da Agrobiodiversidade e conceitos análogos (BRACK, 2016; KINUPP; LORENZI, 2014). Esse debate poderá nos auxiliar a reconhecer que os ditos “recursos alimentares próprios da região” não são tão escassos como pensado por Castro (1965). Mas pode estar relacionado de forma direta e indireta com os hábitos e culturas alimentares.

Com relação à baixa remuneração dos trabalhadores rurais da zona cacauera, ocorre que, em muitos locais foi introduzido o sistema denominado “de meia”, no qual os proprietários das fazendas não possuem obrigações trabalhistas. Segundo Coelho (2015), aproximadamente 46% da mão-de-obra da cabruca corresponde a meeiros, enquanto 36% refere-se à mão de obra assalariada, e que muitos meeiros associaram ser baixo o valor recebido em relação a força de trabalho. No período de entressafra do cacau, os chamados “meeiros” passam por muitas dificuldades, incluindo a falta de alimentos básicos, pois, como a maioria das famílias é dependente de produtos alimentícios vindos dos supermercados, com a diminuição ou ausência de dinheiro na entressafra, elas ficam sem recursos para a alimentação. Contudo, há uma grande variedade de espécies vegetais no seu entorno, que podem ser usadas cotidianamente na alimentação.

3.4 Dados da Insegurança Alimentar nos Municípios de Arataca, Itacaré e Ubaitaba

No Território de Identidade Litoral Sul estão os três municípios aqui pesquisados. Localizado na Costa do Cacau, possui 26 municípios e uma população relativamente elevada de 780.364 habitantes (IBGE, 2010). De acordo com os dados de Brasil (2010), este território foi classificado como rural (**Tabela 1:**), pois a densidade demográfica era de 52,69 hab./km², representada por 14.610 agricultores familiares, 2.564 famílias assentadas, 2.743 pescadores e marisqueiras, quatorze comunidades quilombolas e duas etnias indígenas (Tupinambá de Olivença e Pataxó-Hã-Hã-Hãe).

Tabela 1: Percentual da população rural no Território Litoral Sul, destaque para os três municípios estudados. Tabela com base nos dados de Cerqueira, 2015.

Município/Varizel	Percentual população residente rural (%)	Percentual estabelecimentos agrícolas familiares (%)	Percentual de pobres (%)	Percentual de extremamente pobres (%)	IDH-M	PIB per Capita (R\$)
Almadina	31,11	50,77	38,08	17,17	0,565	4.804,62
Aratoca	51,12	33,39	38,64	12,78	0,559	5.981,24
Aurelino Leal	18,71	49,34	36,60	12,91	0,568	4.583,96
Baço Preto	40,03	41,90	34,48	13,21	0,602	5.289,01
Buerarema	13,01	78,16	34,68	13,31	0,613	5.937,11
Camacãs	21,81	58,78	38,74	16,75	0,581	5.451,29
Canavieiras	25,42	72,52	30,85	12,62	0,590	5.158,86
Coaraci	16,45	46,77	29,86	13,34	0,613	4.906,79
Floresta Azul	35,04	70,28	38,11	19,11	0,557	4.314,17
Ibicoaraí	33,01	48,31	32,39	13,41	0,625	4.693,34
Ilhéus	27,01	57,38	19,66	6,86	0,690	12.243,02
Itabuna	2,79	67,80	17,89	6,12	0,712	12.618,82
Itacaré	56,12	87,66	36,47	16,01	0,583	4.668,06
Itaju do Colônia	24,93	25,93	37,65	12,46	0,592	5.591,87
Itajuípe	28,38	46,56	28,49	10,53	0,599	7.228,97
Itupá	40,80	43,27	34,17	13,46	0,599	4.451,75
Itapitanga	31,66	68,31	36,57	15,75	0,571	4.407,27
Jussara	32,19	62,53	37,14	14,73	0,567	5.362,99
Maracá	84,49	74,27	44,19	22,23	0,593	4.824,77
Mascote	26,35	56,25	46,08	24,05	0,581	4.347,34
Pau Brasil	33,02	63,38	41,50	22,57	0,583	4.187,98
Santa Lúcia	46,27	76,52	35,70	13,38	0,556	4.214,78
São José da Vitória	17,00	67,34	38,68	12,55	0,846	4.114,26
Toblatiba	22,10	79,71	35,38	13,71	0,611	7.070,03
Una	31,14	69,80	34,41	17,43	0,560	5.693,86
Urupuá	30,34	65,87	25,88	9,46	0,616	4.829,76

Fonte: Censo Agropecuário 2006 (IBGE, 2013), Censo Demográfico 2010 (IBGE, 2013) e Atlas do Desenvolvimento Humano 2010 (PNUD, 2014).

Fonte: Cerqueira, 2015

Em 2011 foi realizada uma Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional, em que os delegados (as) presentes, avaliaram a situação de segurança alimentar nos territórios. Com base nos dados e informações desta Conferência e da Pesquisa Nacional de Amostragem por Domicílio (PNAD/IBGE, 2010, 2014) constituiu em 2015, um Diagnóstico da Segurança Alimentar e Nutricional do Estado da Bahia. No presente diagnóstico consistiu em considerados os seguintes fatores para definir o nível de Insegurança Alimentar e Nutricional:

Insegurança Alimentar e Nutricional leve:

Resultados dos indicadores sinalizam para existência de alguns fatores comprometedores da SAN, sem caracterizar risco de privação de alimentos e fome.

Insegurança Alimentar e Nutricional moderada:

Resultados dos indicadores sinalizam para existência de alguns fatores comprometedores da SAN, com risco de situações de privação de alimentos e fome.

Insegurança Alimentar e Nutricional grave:

Resultados dos indicadores sinalizam para existência de muitos fatores comprometedores da SAN, implicando em exposição à privação de alimentos e fome. (GGSAN, 2015, p. 37)

Os resultados encontrados para estes municípios, segundo as dimensões usadas como parâmetro:

Disponibilidade de alimentos

A disponibilidade de alimentos estava associada aos indicadores de situações de emergências (secas e enchentes), de incentivo a agricultura familiar e da existência de cooperativas agropecuárias.

Dimensão: acesso de alimentos:

Os indicadores consideram, fundamentalmente, a questão da renda, organização familiar e escolaridade.

Dimensão: consumo de alimentos

Considera, essencialmente, o estado nutricional da criança e o aleitamento materno.

Dimensão: utilização biológica de nutrientes

A organização do sistema de saúde e a mortalidade infantil. (GGSAN, 2015)

Para os municípios de Arataca e Itacaré na dimensão disponibilidade de alimentos o nível de Insegurança Alimentar foi considerada Leve, e Ubaitaba estava dentro do nível de Segurança Alimentar e Nutricional. Quando considerado o acesso de alimentos, este apresentou um nível Grave de IA em Itacaré e IA Moderada em Arataca e Ubaitaba. Na dimensão de consumo de alimentos, Arataca e Itacaré possuem um nível Grave de IA e Ubaitaba IA Leve. E na dimensão biológica de nutrientes, novamente Itacaré apresenta IA Grave e Arataca e Ubaitaba IA Leve. Dados disponíveis no **Quadro 1**, com base no GGSAN (2015).

Quadro 1: Avaliação da Segurança Alimentar e Nutricional no Território de Identidade no Litoral Sul do Estado da Bahia (destaque para os municípios que apresentam algum nível grave de Insegurança alimentar: leve IAL, moderada - IAM e grave - IAG).

	Municípios	Disponibilidade	Acesso	Consumo	Utilização	Geral
1	Almadina	SAN	IA LEVE	IA LEVE	SAN	IA LEVE
2	Arataca	IA LEVE	IA MODERADA	IA GRAVE	IA LEVE	IA MODERADA
3	Aurelino Leal	SAN	IA MODERADA	IA LEVE	SAN	IA LEVE
4	Barro Preto	IA MODERADA	IA LEVE	IA LEVE	SAN	IA LEVE
5	Buerarema	SAN	IA MODERADA	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE

6	Camacan	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE	SAN	IA LEVE
7	Canavieiras	SAN	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE
8	Coaraci	SAN	IA LEVE	IA LEVE	SAN	IA LEVE
9	Floresta Azul	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE	SAN	IA LEVE
10	Ibicaraí	SAN	IA MODERADA	IA LEVE	SAN	IA LEVE
11	Ilhéus	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE	IA GRAVE	IA LEVE
12	Itabuna	SAN	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE
13	Itacaré	IA LEVE	IA GRAVE	IA GRAVE	IA GRAVE	IA GRAVE
14	Itaju do Colônia	SAN	IA MODERADA	IA MODERADA	IA MODERADA	IA MODERADA
15	Itajuípe	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE
16	Itapé	IA MODERADA	IA LEVE	IA LEVE	SAN	IA LEVE
17	Itapetinga	SAN	IA MODERADA	IA MODERADA	IA MODERADA	IA MODERADA
18	Jussari	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE I	SAN	IA LEVE
19	Marau	SAN	IA MODERADA	IA LEVE	IA MODERADA	IA MODERADA
20	Mascote	IA MODERADA	IA GRAVE	IA LEVE	IA LEVE	IA MODERADA
21	Pau Brasil	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE	IA GRAVE	IA MODERADA
22	São José Da Vitória	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE	SAN	IA LEVE
23	Santa Luzia	IA LEVE				
24	Ubaitaba	SAN	IA MODERADA	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE
25	Uma	IA LEVE	IA LEVE	IA LEVE	IA MODERADA	IA LEVE

FONTE: GGSAN, (2015). ADAPTAÇÃO: A. JARDIM.

Quando avaliada de forma geral, a Segurança Alimentar e Nutricional dos 25 municípios do território Litoral Sul, todos apresentaram algum grau de Insegurança Alimentar e Nutricional (IA). Destes dezoito (18) apresentaram IA Leve, seis (06) IA Moderada e um (01) município IA Grave (Itacaré), o que significa preocupação com a privação e prejuízos em termos de quantidade e qualidade da alimentação.

Entre os demais 27 territórios, 1,5% apresentam IA Grave e pertencem aos territórios de Itaparica (Chorrocho), Semiárido Nordeste II (Euclides da Cunha e Nova Soure), Litoral Sul (Itacaré) e Médio Sudoeste da Bahia (Santa Cruz da Vitória) (GGSAN, 2015).

Os fatores apontados no diagnóstico e que contribuem para níveis de Insegurança Alimentar e Nutricional são: alimentação inadequada, ausência de saneamento básico, concentração de terras, desemprego, ausência de políticas públicas para produção, armazenamento e comercialização da agricultura familiar (GGSAN, 2015).

De acordo com os dados apresentados a população rural é gravemente afetada, pois o estado registra grande discrepância social, dado que a pobreza é maior, mais intensa e mais severa na área rural (LACERDA, 2009). Este diagnóstico enfatiza a realidade observada de

forma empírica no decorrer da coleta de dados para a realização desta pesquisa.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Área de Estudo

O território baiano corresponde a 567.295 Km², sendo dividido em 27 Territórios de Identidade (**Figura 5**), que foram reconhecidas pelo Governo da Bahia com base no desenvolvimento sustentável, a partir da realidade local (GGSAN, 2015).

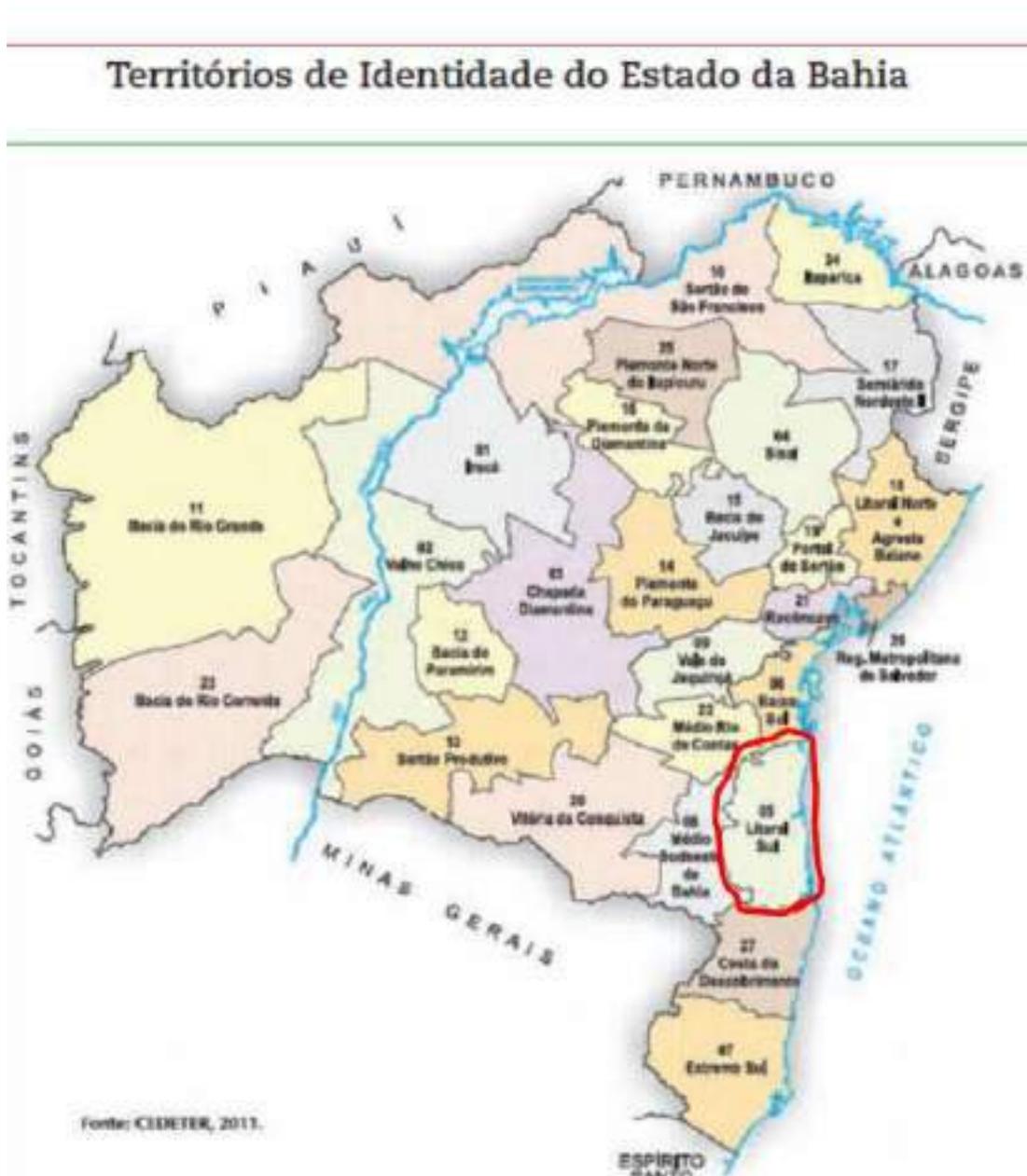


Figura 5: Divisão dos Territórios de Identidades da Bahia, destaque no litoral Sul (área de produção de cacau no Sul da Bahia)

Os Sistemas Agroflorestais (SAF) são os sistemas agrícolas que oferecem melhores condições para a conservação da biodiversidade através da viabilização da conectividade entre áreas florestais (TABARELLI et al., 2010). Sendo considerado como uma das estratégias utilizadas para aumentar os efeitos benéficos da permeabilidade da matriz nas áreas de Mata Atlântica da Região Cacaueira do Sul da Bahia (CASSANO et al., 2009; MCNEELY; SCHROTH, 2006; PARDINI et al., 2009).

Existem grande diversidade de SAF, como variações no potencial para conservação de cada agrossistema, de acordo com o seu grau de

complexidade, desde sistemas simples de consórcio, de um cultivo com uma espécie arbórea, até sistemas mais funcionais para conservação, as agroflorestas sucessionais, com maior diversidade de espécies; arranjo espacial, temporal e estratificação que imitam a sucessão natural (estrato baixo, médio, médio-alto, alto e emergente), além de incluírem espécies nativas (SCHROTH et al., 2004; SCHROTH; HARVEY, 2007; VIEIRA et al., 2009).

O Sistema Agroflorestal “Cabruca” é de grande relevância para os remanescentes de Mata Atlântica do sul da Bahia, uma vez que nas “cabruças” existentes ainda se distribuem espécies endêmicas, raras e ameaçadas. Muitas destas espécies já foram eliminadas em áreas remanescentes de mata, permanecendo apenas em áreas de solos férteis, onde se estabeleceu o sistema de “cabruca” (**Figura 6**).



Figura 6: Imagem panorâmica de um Sistema Agroflorestal *Cabruca*, no município de Arataca. Área de Mata Atlântica, em elevado estágio de conservação e cultivo de cacau, banana e aipim.

Esses sistemas agroflorestais funcionam também como corredores ecológicos, ligando um fragmento de mata ao outro (CASSANO et al., 2009; SAMBUICHI, 2003; SCHROTH et al., 2011). Do ponto de vista da conservação da biodiversidade, há uma relação positiva entre as “cabruças” e os fragmentos

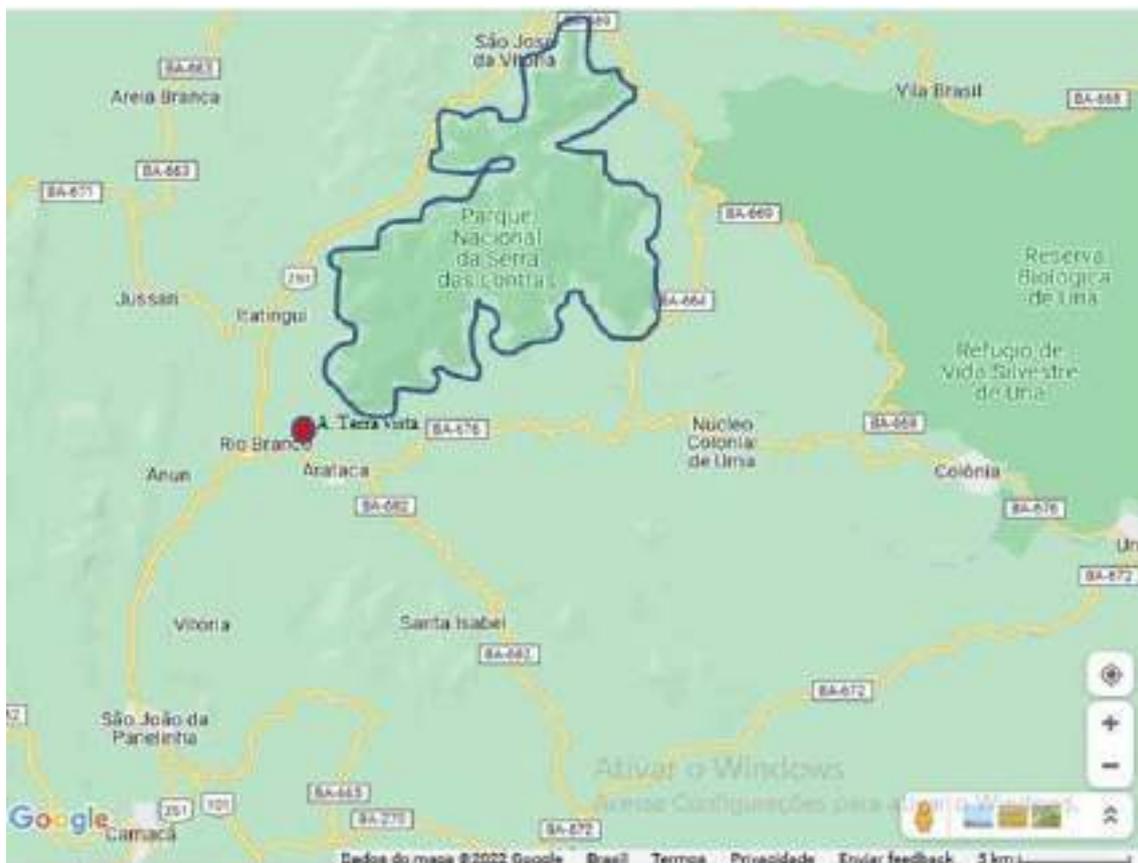
de mata remanescentes. Isto vem reforçar a necessidade de manutenção desses sistemas através da divulgação da sua importância e do incentivo político-financeiro dos entes governamentais para favorecer a manutenção de áreas conjugadas de “cabruca” e mata. Com isto, pode-se criar oportunidades significativas para a segurança alimentar com a oferta de múltiplos produtos e serviços, favorecendo ainda o ingresso de renda adicional para as famílias camponesas.

As áreas de estudo foram nos municípios de Arataca, Itacaré e Ubaitaba, região que ainda possui cobertura em bom estado de conservação de remanescentes da Mata Atlântica (**Figura 7**).



Figura 7: Sistema *Cabruca* no município de Itacaré. Cultivo de cacau e árvores remanescente da Mata Atlântica.

Uma das áreas de estudo foi no Assentamento Terra Vista – ATV (15°14'59.1"S 39°26'26.6"W), localizado às margens da BR 101 no município de Arataca no sul da Bahia. A área fica dentro de uma zona de amortecimento da unidade de conservação do Parque Nacional da Serra das Lontras (**Figura 8**).



Fonte: <https://www.google.com.br/maps/@-15.2218264,-39.5310964,11z?hl=pt-BR&authuser=0>

Figura 8: Mapa da área de estudo município de Arataca, delimitado por linha azul o Parque Nacional da Serra das Lontras.

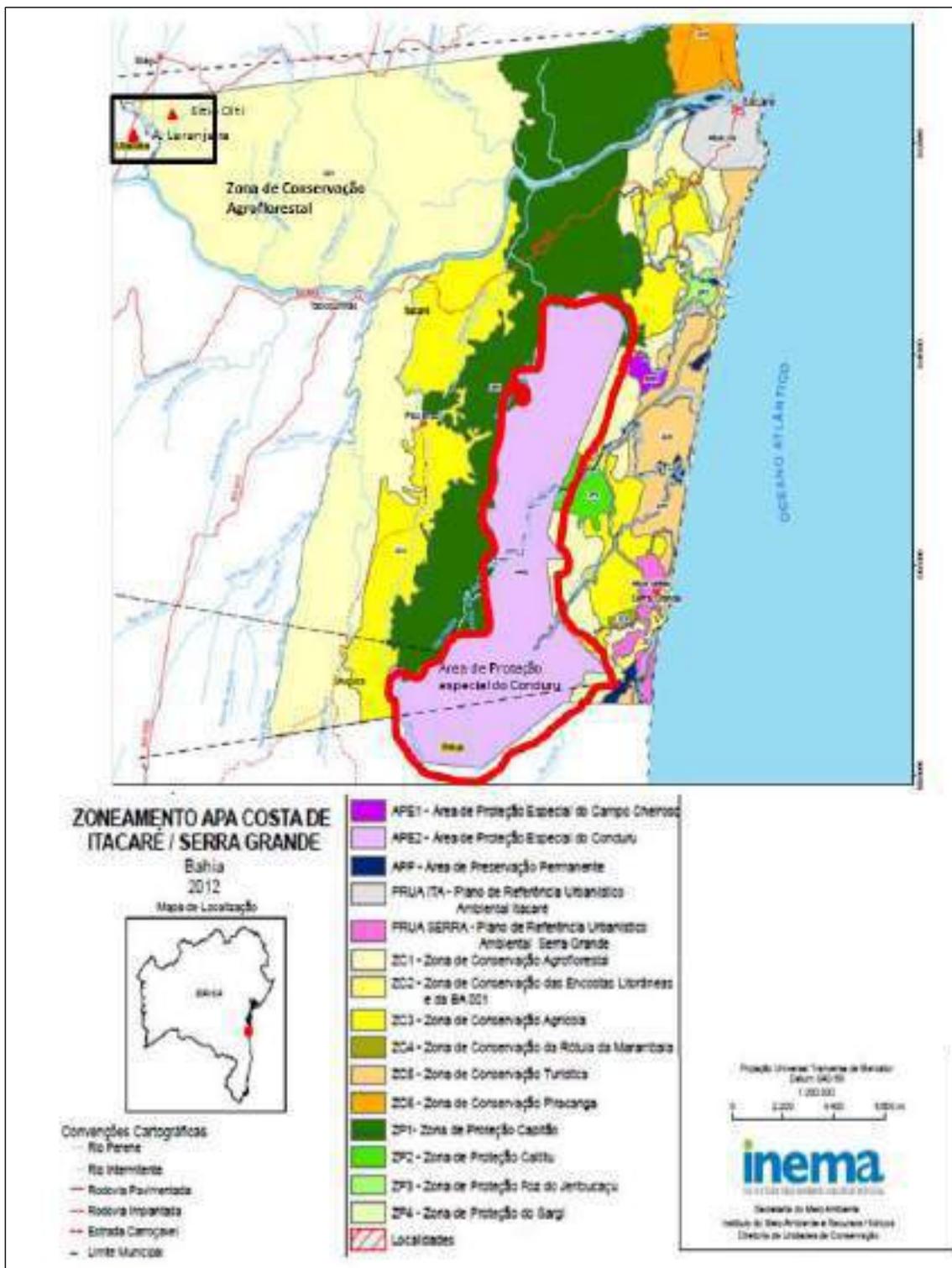
O assentamento foi fundado oficialmente em 1994, porém sua ocupação ocorreu em 1992, possui cerca 913,6 hectares e 55 famílias assentadas, sendo atualmente uma referência no sistema agroecológico.

Vale destacar que a produção de frutas e hortaliças, possui certificado Participativo de Produção Orgânica, pela Rede Povos da Mata que é credenciada junto ao Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento – MAPA desde agosto de 2016, como um Organismo Participativo de Avaliação da Conformidade – OPAC. No ATV funcionam dois centros educacionais (Centro Integrado de Educação Florestan Fernandes e Centro Estadual de Educação Profissional no Campo Milton Santos) com cursos do Ensino Fundamental, Profissionalizantes e de Nível Superior, incluindo uma Pós-Graduação na área de Agroecologia.

As outras duas áreas de estudo foram no Conjunto Ecológico Serra do Vinhático e seu entorno. Este conjunto foi criado pelo Plano Diretor do município de Itacaré, Lei 271/2014, que estabeleceu Zonas Especiais de

Interesse Social. A Serra do Vinhático ainda possui zonas com cobertura intacta de Mata Atlântica. Devido à proximidade com Parque do Conduru, que é considerado o ponto com maior diversidade de plantas lenhosas do planeta, trata-se de uma potencial área de grande interesse para pesquisas que envolvam biodiversidade.

Segundo o mapa de Zoneamento municipal de Itacaré, esta região compreende a Macrozona F4- Faixa Norte, localizada na parte Norte do Município e separada das demais pelo divisor do Rio de Contas, contendo: os povoados de Baetés, Cuiúdos, Mata Grande, Matinha, Piracanga, Pontal, Socó, Tijuípe, Vinhático e Volta do Poço. Este Conjunto é considerado como zona de conservação Agroflorestal, composta por agrossistema *cabruca* e remanescentes da Mata Atlântica (**Figura 9**).



▲ Local das oficinas

Figura 9: Mapa da área de estudo em Ubaitaba e Itacaré.

Dentro deste Conjunto *Ecológico Serra do Vinhático* e seu entorno, foram convidados a participar das oficinas trabalhadoras/es, agricultoras/es rurais de área com até quatro módulos rurais e seus familiares camponeses que

ficam dentro dos municípios de Itacaré (14°17'39.6"S 39°15'27.7"W) e Ubaitaba (14°17'57.0"S 39°16'08.7"W).

4.2 Coletas e Identificação das Espécies

A coleta do material botânico foi realizada junto aos entrevistados, no momento das oficinas, do tipo visita guiada (caminhada transversal realizada no sistema *cabruca*). Todas as espécies foram fotografadas para a confecção dos materiais de identificação.

As espécies foram selecionadas, usando a abordagem etnodirigida, consistindo na indicação a partir dos conhecimentos expostos pela população local. Para ampliar os saberes relativos à quantidade de espécies, também usou a abordagem quimiotaxonômica ou filogenética, que consiste na seleção de espécies de uma família ou gênero (Albuquerque; Hanazaki, 2006), para as quais se tenha algum conhecimento de uso na alimentação.

Para o desenvolvimento da parte taxonômica da tese, as identificações foram realizadas com auxílio de bibliografias específicas, comparação com espécimes previamente identificados ou com o apoio de especialistas das espécies. Para consulta de táxons também foi consultado o banco de dados da flora do Brasil¹, para obter informações, em herbários virtuais, de todas as coletas realizadas com plantas alimentícias nestas localidades.

4.3 Detalhamento das Fases Abordadas na Pesquisa

O presente estudo foi baseado nos princípios metodológicos da pesquisa-ação que, segundo Thiollent (2011), pode ser compreendida como:

Um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada com estreita associação com uma ação ou como a resolução de um problema coletivo, no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 2011, p. 20).

¹(<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/listaBrasil/ConsultaPublicaUC>). Acesso: 20/04/2022

Na pesquisa-ação, em contrapartida ao viés clássico e cientificista ancorado na separação entre sujeito e objeto, há uma interação entre dois tipos de personagens: os autores da pesquisa e os atores sociais. Sendo os autores da pesquisa os responsáveis pela condução metodológica das investigações, enquanto os atores sociais estão vinculados à ação, representação e condução da vida cotidiana. No decorrer deste processo epistêmico, pode emergir um ambiente de cooperação em que, ora o autor se torna coator da ação, ora o ator se torna coautor da pesquisa, ou seja, um interlocutor (THIOLLENT, 2011).

Noutras palavras podemos compreender a pesquisa-ação como uma forma de investigação-ação, que utiliza técnicas de pesquisa qualitativa legitimadas para informar à atuação que se decide tomar para aprimorar as práticas sociais no cotidiano (TRIPP, 2005, p. 447). Como é uma pesquisa que envolve as ações coletivas, a pesquisa-ação considera os saberes-fazeres, tanto dos atores sociais, quanto dos pesquisadores vinculados à pesquisa, de forma que o conhecimento e a ação sejam considerados resultados das vivências coletivas (CASSANDRE; GODOI, 2013).

Baseado em Thiollent (2011), podemos afirmar que, na fase de definição da pesquisa-ação, há a importância de elucidar os dois objetivos da pesquisa, o objetivo prático e o objetivo de conhecimento. Neste sentido, o primeiro visa contribuir para uma melhor avaliação do problema central na pesquisa. O segundo revela informações e amplia o conhecimento acerca de determinadas situações.

Como base para esta metodologia, Thiollent (2011, p. 22-23) destaca alguns aspectos principais da pesquisa-ação vista enquanto exequível estratégia metodológica para a pesquisa social, uma vez que:

- i) Ampla e explícita interação entre pesquisadores e pessoas implicadas na situação investigada;
- ii) Desta interação resulta a ordem de prioridade dos problemas a serem pesquisados e das soluções a serem encaminhadas sob forma de ação concreta;
- iii) O objeto de investigação não é constituído pelas pessoas e sim pela situação social e pelos problemas de diferentes naturezas encontrados nesta situação;
- iv) O objetivo da pesquisa-ação consiste em resolver ou, pelo menos, em esclarecer os problemas da situação observada;
- v) Durante o processo há um acompanhamento das decisões, das ações e de toda a atividade intencional dos atores da situação;
- vi) A pesquisa não se limita a uma forma de ação (risco de ativismo): pretende-se aumentar o conhecimento dos pesquisadores

e o conhecimento ou o “nível de consciência” das pessoas e grupos considerados.

Ainda sobre tais procedimentos epistêmicos, é importante destacar o papel da teoria como elemento básico para a formulação de idéias, conceitos, hipóteses ou diretrizes, visando orientar a pesquisa e as interpretações (THIOLLENT, 2011).

Seguindo os preceitos de Thiollent, (2011), a vigente pesquisa buscou transitar em 05 (cinco) fases principais (**Figura 10**):



Figura 10: Etapas da pesquisa baseadas nas fases da metodologia pesquisa-ação, segundo Thiollent (2011).

1. **A Fase da hipótese/pergunta:** Tal fase não segue o esquema tradicional de formular hipóteses e elencar dados que as comprovam ou as refutam, no entanto, desempenham funções semelhantes. Na pesquisa-ação, opera-se a partir de determinadas instruções, ou diretrizes acerca dos problemas identificados, as quais são determinadas de modo menos rígido. Neste caso a abordagem está direcionada aos motivos para os atores sociais não consumirem as PANC no período de entressafra do cacau, momento observado de

forma empírica que há uma escassez de alimentos, e partindo do pressuposto que eles conhecem algumas PANC.

As hipóteses, nesta metodologia, são definidas na forma de suposição elaborada pelo pesquisador a respeito de possíveis soluções a um problema identificado na pesquisa. Com os resultados da pesquisa, essas diretrizes podem ser alteradas, abandonadas ou substituídas (THIOLLENT, 2011).

2. **A Fase dos Objetivos:** Definidos e alinhados os objetivos e problemas a serem investigados, Thiollent (2011) aponta a técnica da realização de seminários (oficinas), na qual se constituíram os grupos que conduziram a investigação e o conjunto do processo. Os grupos foram formados por pesquisadores/mediadores e os atores sociais dos grupos implicados no problema em análise. As oficinas tiveram o objetivo de examinar, investigar, incentivar o uso e buscar dados sobre o processo de investigação. A partir das informações processadas, as oficinas produziram o material, que subsidiou e corroborou para o diálogo com o referencial teórico em consonância com a investigação empírica.

3. **A Fase do Levantamento de Dados:** Foram realizadas, pela pesquisadora-mediadora das oficinas, nas quais buscou-se as informações necessárias para dar andamento à pesquisa. Empregaram-se aqui as técnicas de investigação e indicação de dados quanti e qualitativos, tendo em vista a observação participante, o diálogo e a degustação das plantas.

De acordo com Minayo (2008), os métodos quantitativos têm o objetivo de mostrar dados, indicadores e tendências observáveis, ou produzir modelos teóricos abstratos com elevada aplicabilidade prática. Por outro lado, as análises qualitativas, como exemplificado no caso desta pesquisa, podem ser desenvolvidas a partir da observação participante. Minayo (2008) destaca que na pesquisa qualitativa, o importante é a objetivação, pois, durante a investigação científica, é preciso reconhecer a complexidade do objeto de estudo, rever criticamente as teorias sobre o tema, estabelecer conceitos e teorias relevantes, analisar todo o material de forma específica e contextualizada.

- 4 **A Fase do Referencial Teórico;** A investigação com base na pesquisa-ação precisa se articular dentro de uma problemática com um quadro de referência teórico adaptado e que dialogue com as observações empíricas. Para tal, foi traçada uma linha de investigação, buscando relatos do uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais em um contexto histórico e possíveis fatores, que podem ter influenciado a aceitação ou a rejeição destes vegetais por estas comunidades.

- 5 **A Fase da Divulgação:** A última fase compreende a divulgação e socialização dos dados da pesquisa. Nesta fase, as informações sobre os resultados e os dados encontrados foram divulgados aos membros dos grupos implicados e para a comunidade interessada.

A pesquisa foi subdividida em fases ou etapas que são: a observação empírica e detecção do problema, a análise e verificação de possíveis conhecimentos sobre o uso de alguns vegetais na alimentação e que são comuns nas áreas de estudo. Sendo assim, foram desenvolvidas oficinas alimentícias e coleta do material botânico com a indicação dos atores locais.

Detalhamento das fases abordadas na pesquisa:

4.3.1 Problematização e observação da redução alimentar no período de entressafra do cacau

A primeira fase, também denominada observação participante, iniciou-se a partir das observações diretas das atividades e refeições/alimentações de camponeses, que trabalham no cultivo e produção de cacau no Sul da Bahia. A pesquisadora participava ou observava do processo de colheita de cacau e analisava a refeição que era consumida pelos trabalhadores/agricultores em áreas dentro dos municípios de Arataca, Itacaré e Ubaitaba. Desde 2016, a pesquisadora deste trabalho passou a fazer parte da categoria de atores estudada, uma vez que é agricultora e integrante da associação de agricultores orgânicos da Rede Povos da Mata. As observações, percepções, vivências e experiências cotidianas potencializaram o processo de obtenção e sistematização dos dados.

Os registros e as percepções dos atores sociais foram elencados empiricamente e estavam relacionados às seguintes categorias: 1. Carência alimentar, 2. Distribuição dos momentos críticos de escassez de alimentos e 3. Identificação dos alimentos mais consumidos na localidade. Com base nestas informações, foram elaboradas estratégias para divulgar e fortalecer o potencial de uso dos vegetais na alimentação local, tais quais oficinas alimentícias, palestras, reuniões, elaboração de artigos e participação em eventos.

4.3.2 Oficinas Alimentícias

As oficinas foram usadas como método de avaliação e verificação de conhecimento prévio a respeito da possibilidade de consumo de alguns vegetais. Elas também serviram como ferramentas para compreender o motivo de alguns atores rejeitarem o uso de alguns destes vegetais na sua alimentação. Todo este conjunto de preparos ofereceu a oportunidade de verificar se os vegetais antes rejeitados poderiam ser aprovados e aceitos para consumo, caso os preparos fossem diferentes do habitual.

Os relatos foram obtidos de forma oral durante o período das oficinas. As narrativas eram de forma livre, deixando que os atores sociais que se sentisse a vontade, falasse dos pratos preparados com plantas que de alguma forma marcou ou tiveram algum significado na sua vida.

A pesquisadora/mediadora evitou falar a palavra fome ou algo similar, para não provocar qualquer forma de constrangimento.

Devido à dinâmica escolhida não foram aplicados questionários formais. As anotações e observações foram feitas pela pesquisadora no decorrer de todo o processo da dinâmica das oficinas. Para preservar a identidade do informante e seguindo o protocolo do projeto submetido ao Comitê de Ética as falas foram todas transcritas de forma generalizada.

O público das oficinas foi composto por trabalhadoras/es agricultoras/es rurais com área de até quatro módulos rurais e seus familiares camponeses, cujo público incluía, desde estudantes do Ensino Fundamental e Ensino Médio, assim como professores, crianças e adultos. Participaram da atividade 390 atores sociais, distribuídos em sete (7) oficinas. Sendo que os informantes

foram 15 atores sociais em cada oficina e as demais pessoas participaram da degustação.

Todas as oficinas foram desenvolvidas, atendendo aos interesses e pedidos dos atores sociais para a realização. Elas tiveram - como parte integrante da metodologia - um diálogo inicial, falando da importância das plantas que comeram na infância ou sabiam que serviam para comer. Depois saímos para coletar o material botânico, de modo que, neste momento, todas as indicações foram registradas, anotadas e fotografadas. Em seguida iniciou-se os preparos dos pratos, de modo que todos participaram e puderam contar sua história ou lembrança de alguma comida, tudo de uma forma que o assunto fluísse de maneira espontânea em rodas de conversa.

Neste sentido, a mediadora encarregou-se de registrar as observações e narrativas orais. De modo geral, os atores sociais nos ensinaram como outrora eles consumiam aqueles vegetais e, em contrapartida, a mediadora capacitou-os ao preparo de molhos, recheios, cremes, refogados, sobremesas, entre outras receitas. As oficinas (**Figura 11**) duravam uma manhã e eram finalizadas com o almoço participativo/coletivo.



Figura 11: Imagens dos preparos dos pratos nas oficinas alimentícias.

Como parte integrante e principal para o preparo dos pratos nas oficinas, o material botânico (as PANC) foi cuidadosamente identificado, para evitar qualquer incômodo alimentar.

4.3.3 Indicação e coleta do material botânico e preparo dos pratos

Quando falamos do uso de plantas na alimentação é importante que o material seja devidamente identificado, evitando risco à saúde humana. Para isso, a coleta do material botânico foi realizada com a participação da comunidade, com a presença de três pesquisadores (botânicos), com experiência na flora local (JARDIM et al., 2019). As espécies foram selecionadas, usando a abordagem etnodirigida, que consiste na indicação, a partir do conhecimento manifestado pela população local. Para contribuir no enriquecimento da quantidade de espécies, também foi usada a abordagem quimiotaxonômica ou filogenética que consiste na seleção de espécies de uma família ou gênero (ALBUQUERQUE; HANAZAKI, 2006), para as quais se tinha algum conhecimento de uso na alimentação.

Os cinquenta e quatro (54) vegetais coletados foram usados nos preparos dos setenta e cinco (75) pratos consumidos nas oficinas. Os ingredientes mais usados na elaboração das receitas foram: manteiga, queijos, farinha de trigo, charque, peixe seco, arroz, farinha de mandioca, leite condensado, creme de leite, leite de coco, azeite de dendê, óleo e temperos diversos como tomate, pimentão, coentro, cebola, alho, sal, pimenta-de-cheiro, além de condimentos ou temperos encontrados no local da oficina. A escolha dos ingredientes, usados para compor os pratos, foram sempre selecionados como forma de apresentar uma nova possibilidade de consumo, que não remetesse às lembranças de pratos consumidos em momentos de escassez alimentar, pois muitas destas recordações podem ter origem histórica baseada na construção da escolha ou rejeição dos alimentos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas oficinas realizadas em comunidades camponesas da região cacauieira (**Figura 12, Figura 13**), nos municípios de Arataca (3) três, Itacaré (3) três e Ubaitaba (1) Uma, contaram com cerca de 390 atores sociais e preparo de 75 pratos, com 54 espécies mais indicadas, destas 33 foram usadas na confecção do e-book (fazendo parte da divulgação de material didático).



Figura 12: Oficina no Assentamento Laranjeira limite entre os municípios de Ubaitaba e Itacaré. A: Apresentação para a comunidade da proposta da oficina. B-D: Preparo dos pratos com a participação da comunidade. E e F: Reunião para degustar os pratos preparados. Fotos: B, C e D: J. Jardim



Figura 13: Preparo dos pratos nas oficinas. A: oficina com agricultores da Rede Povos da Mata no município de Itacaré. B e F participação masculina no preparo dos pratos. C-D pesquisadora ensinando preparo de alguns pratos. E: Participação Jovem nas oficinas. Fotos: J. Jardim

Todos os vegetais utilizados nos preparos dos pratos das oficinas alimentícias (**Figura 14**), foram coletados com apoio dos atores sociais, no momento da visita guiada, que indicaram as plantas que eram conhecidas por eles como comestíveis. E para ampliar a quantidade de espécies que podiam

ser usadas, os coordenadores/mediadores das oficinas indicaram outras plantas que também eram comestíveis e que estavam taxonomicamente próximas aos grupos apontados pelos participantes da pesquisa



Figura 14: A e B: Material botânico coletado para o preparo dos pratos nas oficinas. Fotos: J. Jardim

Das plantas indicadas, 33 foram selecionadas para compor o produto final desta pesquisa, efetivamente, por serem de fácil identificação pela população em geral. E sendo preparados cerca de onze (11) tipos de pratos em cada oficina.

Como a maioria dos interlocutores narraram que as plantas escolhidas por eles tinham uma relação com períodos de privação alimentar (fato que já tinha sido relatado nos momentos das observações empíricas). Para evitar que as oficinas e as PANC fossem fontes de lembranças tristes, todos os pratos montados nas oficinas ganharam sabores, condimentos e aparências muito diferentes das receitas que eles descreveram terem comido antes (**Figura 15** e **Figura 16**). Segundo os relatos, as receitas que nos fazem lembrar dos tempos de escassez eram pratos sem temperos, cozidos com água e sal, de modo que raras vezes eram adicionados temperos verdes (coentro), cebola e alho. Quase sempre, eram consumidas folhas ou frutos verdes (como jaca ou banana) cozidos (**Figura 15**), para serem comidos puros ou misturados com farinha de mandioca, quando tinha.



Figura 15: A- *Artocarpus heterophyllus* - Jaca verde cozida: B- *Musa paradisiaca* - banana verde cozida. Estes vegetais foram usados como base nos preparos de algumas receitas.

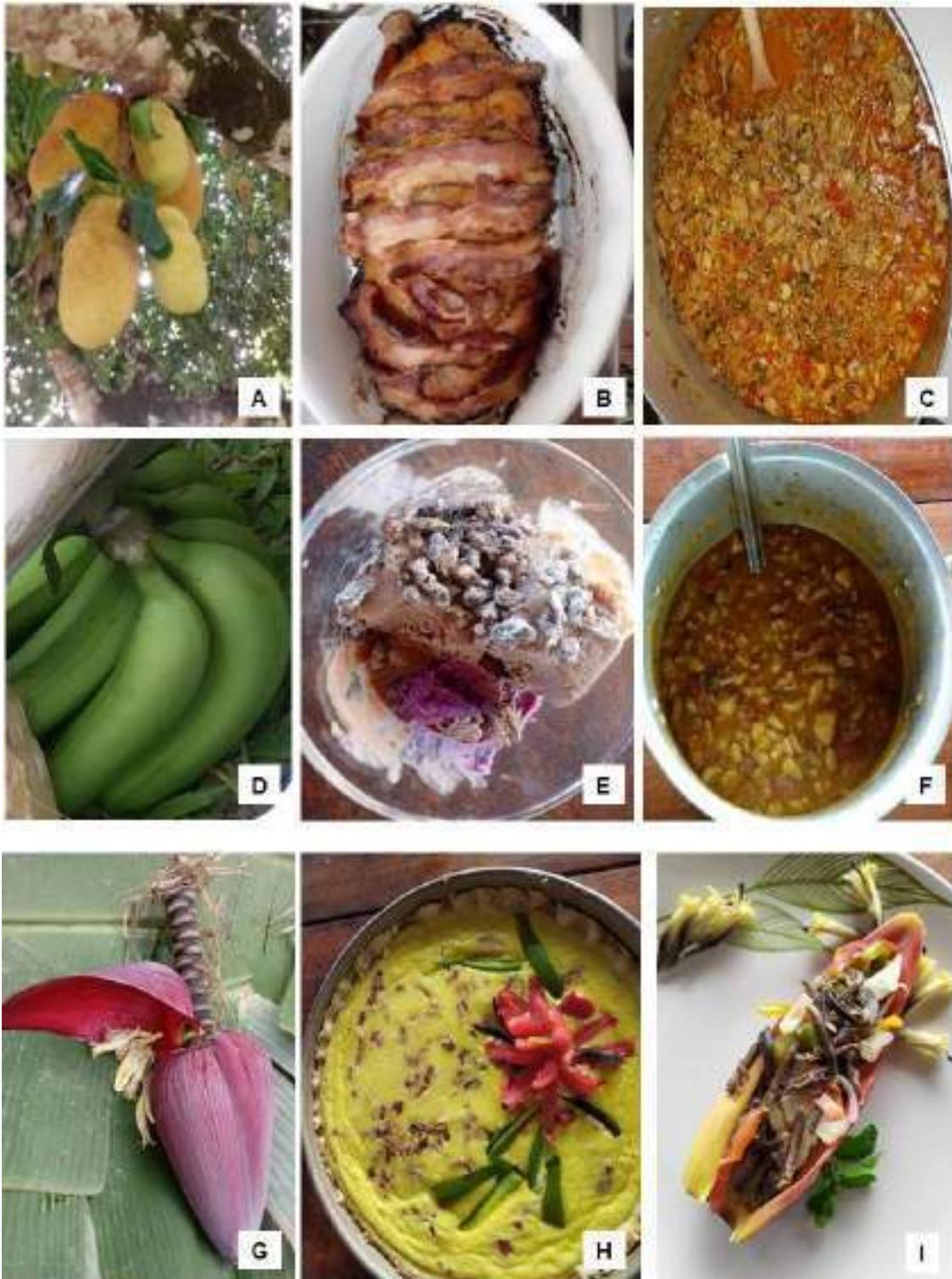


Figura 16: Espécies consideradas comida de pobre ou de uso na falta de outros alimentos ganharam novas formas de preparos. A- *Artocarpus heterophyllus* - Jaca verde. B: Rocambole de Jaca verde com bacon. C: Moqueca de jaca verde. D: *Musa paradisiaca* - banana verde. E: sorvete com biomassa de banana verde, F: Godó de banana verde. G: “coração” de banana. H: Quiche de “coração” de banana. I: Salada de flores de banana. Fotos H e I: L. Jardim

É importante lembrar que vários dos vegetais, que são amplamente usados na alimentação humana foram, por muito tempo rejeitados, por serem

considerados alimentos para os animais, Um exemplo é a batata “inglesa”, batatinha - *Solanum tuberosum* L., nativa da América do Sul e levada para a Europa para alimentar animais, passando a ser consumida pela população nos períodos de escassez alimentar, especialmente, nos tempos da guerra e do pós-guerra ou nas longas viagens marítimas.

Mesmo com uma memória afetiva não muito agradável relacionada a alguns vegetais, quase todos os participantes provaram e aprovaram os pratos. Apenas duas pessoas rejeitaram por motivos religiosos os pratos feitos com a urtiga - *Urtica dioica* (L.) Gaubich. ex Wedd., e o mamão verde - *Carica papaya* L.. Mesmo os vegetais que vários participantes afirmaram que “não comiam mais por não estarem passando fome”, ou que, “só na infância a mãe fazia por não ter opção”, foram aceitos e aprovados nas novas receitas. Nas **Figura 17, 18, 19 e 20**, são possíveis visualizar fotos de alguns pratos de receitas elaboradas em oficinas com a participação da comunidade local na preparação e ajuda na escolha das espécies vegetais.

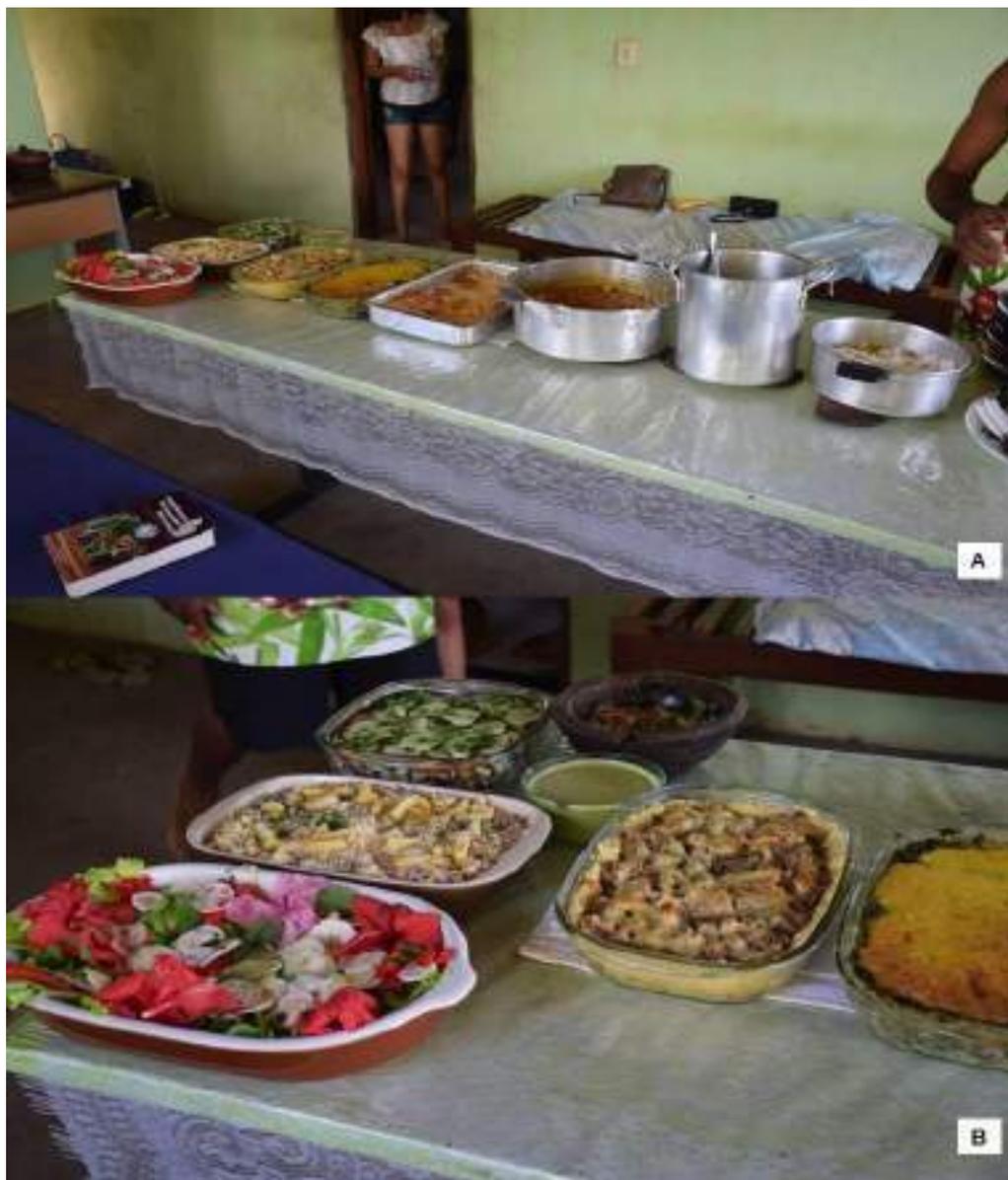


Figura 17: A-B: Pratos preparados nas oficinas alimentícias: Fotos: L. Jardim



Figura 18: Pratos preparados nas oficinas alimentícias.



Figura 19: A - Vegetais usados na oficina. B – pratos preparados com os vegetais da figura A. Fotos: J. Jardim



Figura 20: Saladas preparadas com flores e cacau verde. Fotos: J. Jardim

De acordo com nível de aceitação das PANC, ao longo das oficinas, foi possível indicar que um dos fatores que levam à população local a abandonar ou usar poucos desses vegetais, pode está relacionado à forma de preparo, posto que, muitos dos pratos relatados por eles, nos remetem à escassez de ingredientes, que pudessem dar-lhes sabor.

Outro fator é a vergonha de comer vegetais relacionados aos pobres, tendo em vista que, segundo vários dos atores sociais: “só pobre come jaca verde ou banana verde”. Uma destas falas que chamou a atenção foi a de um ator social, que relatou: “Quando estávamos acampados, a jaca verde cozida era quase o único alimento que tínhamos. Mas, já faz muito tempo que não como”.

Quando estes vegetais foram preparados nas oficinas com ingredientes, nomes de comidas famosas e que remetem a status sociais mais elevados, sendo amplamente divulgados nas mídias, não observamos nenhuma rejeição. Até mesmo os mais jovens que costumam não gostar de vegetais, aceitaram e aprovaram todos os pratos preparados nas oficinas.

Podemos indicar que a PANC que nenhum dos participantes tinha consumido foi a urtiga - *Urtica dioica*. O ato de usar esta planta na alimentação, talvez tenha lhes causado estranhamento, primordialmente, por ser considerado um vegetal que provoca queimaduras quando em contato com a pele. A PANC mais conhecida e que remete às memórias afetivas positivas foi a taioba - *Xanthosoma taioaba*, muito usada no período da Semana Santa.

Por outro lado, observamos que muitas das espécies com potencial para uso na alimentação têm sido desprezadas ou subaproveitadas na localidade. Há casos em que se usam apenas algumas partes das plantas, desperdiçando-se outras partes, talvez devido à falta de conhecimento sobre como podem ser consumidas e do seu teor nutricional. No **Quadro 2** apresentamos algumas PANC usadas nas oficinas e que podem ser produzidas, encontradas em quintais e áreas manejadas no sistema *cabruca*, além de formas alternativas de usos na culinária.

Quadro 2: Lista de algumas Plantas Alimentícias Não Convencionais indicadas pelos atores sociais e mediadores, usadas nas oficinas e sugestões de possíveis preparos.

Família	Nome científico	Nomes populares	Ocorrência	Hábito	Possibilidade de consumo
Amaranthaceae	<i>Amaranthus deflexus</i> L.	caruru, bredo	Naturalizada	Herbácea	Refogado, cozido, recheio, pão
Amaranthaceae	<i>Amaranthus spinosus</i> L.	caruru-de-espinho, bredo-de-espinho	Naturalizada	Herbácea	Refogado, cozido, recheio, pão, no bolinho de arroz
Amaranthaceae	<i>Celosia argentea</i> L.	rabo-de-galo	Naturalizada	Herbáceo	Consumidos após branqueamento, sopa, refogado
Anacardiaceae	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	andu, feijão-guandu	Naturalizada	Arbustivo/ Arvoreta	Cozido com carnes, sopa, salada
Anacardiaceae	<i>Spondias bahiensis</i> P. Carvalho, Van den Berg & M. Machado	cajá-umbu, cajá-umbuzeiro, umbu-cajá, umbu-cajazeira	Natural	Arbóreo	Fruto <i>in natura</i> , bebida láctea, sorvete, licor e geleia e as folhas em suco
Anacardiaceae	<i>Spondias dulcis</i> Parkinson	cajá-manga, cajarana,	Natural	Arbóreo	Doce, suco, purê da polpa
Anacardiaceae	<i>Spondias mombin</i> L.	acajá, acaíba, cajá, cajá-mirim, cajarana, cajazeira, cajazinho, taperebá	Natural	Arbóreo	Fruto <i>in natura</i> , bebida láctea, sorvete, licor e geleia e as folhas suco
Anacardiaceae	<i>Spondias purpurea</i> L.	seriguela, cirigueleira, ciriguela	Natural	Arbóreo	Frutos e folhas, suco, geleia, salada
Apiaceae	<i>Eryngium foetidum</i> L.	coentro-largo, coentrão-de-peixe, chicória-de-caboclo	Natural	Herbáceo	Sopa, moqueca, bolinho de arroz, patê, como condimento e tempero
Araceae	<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.	Taioba	Natural	Herbáceo	Cozida, frita ou refogada, mas nunca cruas. Rizoma cozido e em purê
Arecaceae	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth	Pupunha, pupunheira	Natural	Palmeira	Fruto cozido, purê, bolo, pão, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massas, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.
Arecaceae	<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.	Dendezeiro	Naturalizada	Palmeira	Fruto cozido, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massa, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.
Asteraceae	<i>Bidens pilosa</i> L.	picão-preto,	Natural	Herbáceo	Suco de limão com chá das folhas, recheio,

		carrapicho-de-agulha			refogado
Asteraceae	<i>Tagetes erecta</i> L.	tagete, cravo	Naturalizada	Herbáceo	Folhas, chás ou como condimentos em sopa e carnes, flores em salada
Asteraceae	<i>Emilia fosbergii</i> Nicolson	Serralha, serralhinha, emília	Naturalizada	Herbáceo	cozida, empanada, recheio
Basellaceae	<i>Anredera cordifolia</i> (Ten.) Steenis	bertalha-coração, bertalha	Natural	Trepadeira	Túberas subterrâneas e aéreas, purê, pão, fritas e a folha refogada, recheio
Basellaceae	<i>Basella alba</i> L.	bertalha, espinafre-de- malabar, couve-de- cerca	Naturalizada	Trepadeira	Omelete, moqueca, com frango, salada
Cactaceae	<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	ora-pro-nobis, azedinha, cipó-santo, surucucú, espinho-de- santo-antonio, espinho-preto, lobrobô, lobrobó, rogai-por-nós,	Natural	Liana	Cozido no vapor, pão, sopa, refogada, em torta salgada, bolinhos fritos, cozido, salada
Caricaceae	<i>Carica papaya</i> L.	Mamão	Naturalizada	Arvorecente	Fruto verde cozido é parecido com chuchu, salada, refogado, ensopado, moqueca com ovos, doce do fruto ou da medula do mamoeiro ralado (passar na água quente), moqueca da medula, flores de mamão macho cozidas pode ser usadas em preparos semelhantes ao fruto verde, às sementes podem ser usadas como condimentos sabor parecido com pimenta-do-reino.
Convolvulaceae	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	batata-doce	Naturalizada	Herbácea	Folha cozida ou refogada, com carnes, verduras, é muito parecida com couve
Costaceae	<i>Costus spiralis</i> (Jacq.) Roscoe	Costus, cana-de- macaco, cana-do-brejo	Natural	Herbácea	Suco, frisante, salada das flores
Curcubitaceae	<i>Cucurbita pepo</i> L.	Abóbora	Naturalizada	Herbáceo	Flor refogada, empanada, salada, ensopado ou cozida com arroz, e broto jovem refogado.
Fabaceae	<i>Clitoria ternatea</i> L.	feijão-borboleta	Naturalizada	Trepadeira	Flores e folhas comestíveis, salada, suco ou

					ainda como corante (azul) alimentício natural
Lecythidaceae	<i>Lecythis pisonis</i> Cambess.	Sapucaia, castanheira-de-sapucaia	Natural	Arbóreo	Amêndoas em bolo, pão, sorvete, farofa, paçoca
Malvaceae	<i>Theobroma cacao</i> L.	Cacau	Naturalizada	Arbóreo	Néctar da amêndoa fresca (mel de cacau), fruto verde em salada, frisanter do mel, suco, nibs da amêndoa seca torrada em bolo, sorvete, mousse, brigadeiro.
Malvaceae	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K.Schum.	Cupuaçu	Natural	Arbóreo	Suco, molho agridoce, geleia, chocolate das amêndoas
Moraceae	<i>Artocarpus attilis</i> (Parkinson) Fosberg	Fruta-pão	Naturalizada	Arbóreo	Bolo, purê, pão, refogado, com coco, cozido com verduras e carnes, mingau, massa de nhoque
Moraceae	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Jaca, jaqueira, jaca-mole, jaca-dura, jaca manteiga	Naturalizada	Arbóreo	Moqueca, rocambole salgado, pastel, empadão, recheios em geral, sementes cozidas, torradas em bolo, pão, arroz, barra de cereais
Musaceae	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Bananeira	Naturalizada	Herbáceo-Arborescente	Umbigo da bananeira refogado, recheio de torta e cozidos, pseudocaule com carne seca, frango, refogado
Myrtaceae	<i>Eugenia florida</i> DC.	Pitanga-preta, fruta-de-passarinho, murta	Natural	Arbóreo	Geleia, suco, frisanter, mousse
Myrtaceae	<i>Eugenia stipitata</i> McVaugh	Araçá-boi, arazá,	Naturalizada	Arbusto	Mousse, frisanter, sorvete, suco, geleia
Myrtaceae	<i>Eugenia uniflora</i> L.	pitangueira, pitanga	Natural	Arbusto	Suco, sorvete, refresco, geleia, licor e vinho
Myrtaceae	<i>Psidium guineense</i> Sw.	araçá, arazá-azedo, arazá-comum, arazá-da-praia, arazá-do-campo, arazá-mirim, arazá-verdadeiro, goiabinha	Natural	Arbustivo – Arbóreo	<i>In natura</i> , compota, suco, polpa congelada, sorvete, licor e geleia
Oxalidaceae	<i>Averrhoa bilimbi</i> L.	Bilimbi, biri-biri	Naturalizada	Arbustivo	Geleia, suco, salada, pickles, sorvete, frisanter, molho para salada, carnes, peixes
Oxalidaceae	<i>Averrhoa carambola</i> L.	Carambola	Naturalizada	Arbóreo	Salada, suco, doce, geleia, bolo, molho agridoce
Oxalidaceae	<i>Oxalis latifolia</i> Kunth	Trevinho, azedinha	Naturalizada	Herbáceo	Geleia, salada, suco

Passifloraceae	<i>Passiflora cincinnata</i> Mast.	maracujá-brabo, maracujá-da-caatinga, maracujá-da-casca-verde, maracujá-de-boi, maracujá-do-mato, maracujá-mi, maracujá-mochila e maracujá-tubarão	Natural	Trepadeira Lenhoosa	Sucos, sorvetes, doces, <i>in natura</i> , doce da casca
Piperaceae	<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	erva-jabuti	Natural	Herbáceo	Crua, cozida, salada, chá
Plantaginaceae	<i>Plantago major</i> L.	tansagem	Natural	Herbáceo	Cozida, refogada, empanada
Rubiaceae	<i>Genipa americana</i> L.	janipaba, janapabeiro, janipapeiro, janipapo, jenipapo-branco, jenipapo-bravo, jenipapo-manso, jenipapeiro, jenipapinho, jenipava	Natural	Arbóreo	<i>In natura</i> , doce, geleia, compota, licor e vinho, os frutos verdes usados para colorir de azul, pão, bolo
Solanaceae	<i>Acnistus arborescens</i> (L.) Schltl	Fruta-de-sábia	Natural	Arbóreo	Geleia, suco, molho, frizante, mousse, licor
Solanaceae	<i>Physalis pubescens</i> L.	balãozinho, bate-testa, bucho-de-rã, camapu, canapu, fisális, juá--de-capote, juá-poca, saco-de-bode, tomate-de-capote, pipoco	Natural	Herbáceo	<i>in natura</i> , conserva, doce, licor, sorvete ou cristalizado com açúcar e utilizado para bolo
Talinaceae	<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	beldroega, beldroega-pequena, beldroega-da-horta	Natural	Herbáceo	Omelete, torta salgada, sopa, pão, bolinhos fritos, refogada ou no vapor
Talinaceae	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn. e	major-gomes (nome mais frequente para <i>T. paniculatum</i>), cariru (nome mais frequente para <i>T. triangulare</i>), benção-de-Deus, bredo, beldroega-grande, erva-gorda, João-gomes, língua-	Natural	Herbáceo	Refogado, sopa, recheio de torta, omelete, caruru e no preparo de pratos com carnes, peixe ou camarão, salada

		de-vaca, maria-gomes, maria-gorda			
Urticaceae	<i>Urera baccifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	Cansação, urtiga, urtiga-brava	Natural	Arbustivo	Folha escaldada, escondidinho, bolinho de arroz, recheio de massa, cozida com legumes, risoto, suflê, pão, sopa, caldo verde

FONTE: Elaborado A. Jardim, com base nos dados das oficinas gastronômicas.

Entre as várias formas de se ter autossuficiência alimentar, o sistema *cabruca* pode assumir um papel importante, para além da preocupação com a produção de alimentos de qualidade. O resgate de alternativas de cultivo pode gerar propostas para o desenvolvimento rural, de forma coerente com o alto nível de biodiversidade da Mata atlântica. Pode também fortalecer os novos mecanismos para distribuição dos alimentos, além de trazer aos produtores e consumidores a possibilidade de reassumir o seu poder de decisão e controle sobre a alimentação, na resistência à constante tendência do sistema agroalimentar hegemônico em padronizar a produção e consumo de alimentos.

Compreendendo que a fome é antes um problema político, econômico e estrutural da nossa sociedade em função das relações de produção e da concentração de renda, Castro (1965), em *Geografia da Fome*, atribui o problema da fome como uma prioridade na agenda de formulação das políticas públicas do país. Um exemplo do efeito de programas voltados para diminuir este problema da subalimentação entre 2002 a 2013 (CONAB, 2013. 2019). As ações do Estado foram primordiais na elaboração de políticas direcionadas à segurança alimentar e nutricional, com destaque para o programa Fome Zero e a criação do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), além do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que foi responsável pela oferta de refeições para 43 milhões de crianças em 2012. (FAO, 2014).

Deste modo associa-se à necessidade de novas políticas públicas, que precisam reconhecer e fortalecer o papel das instituições locais, especialmente, das organizações da agricultura familiar, na regulação dos sistemas agroalimentares locais, diante das recentes mudanças nas dinâmicas espaciais da produção agroalimentar (GARCIA, 2003). É importante que seja também reconhecido o valor dos saberes-fazeres locais associados aos usos e identificação das principais plantas da agrobiodiversidade inerente aos territórios, para desenvolvimento das áreas rurais e garantia da soberania e segurança alimentar (BRANK, 2016 ; BURITY; LEONEL, 2021 ; MALUF, 2021).

Apesar da fama que possui o chocolate, a área de monocultura do cacau foi e ainda é, uma região com grande desigualdade econômica e social, onde a renda se concentra nas mãos dos fazendeiros, que pagam miseráveis salários, algumas vezes não chega a ser um salário mínimo mensal devido ao sistema *de meia*. É mais uma das regiões de fome existentes no país, que é camuflada

pela sua beleza natural e que, apesar da riqueza vegetal existente, sua população “tropeça” todos os dias no que poderia ser seu alimento. E por falta de conhecimento ou incentivo ao consumo destes vegetais, são raras às vezes, utilizados na alimentação.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As abordagens teóricas e metodológicas foram fundamentais para ampliar as concepções em torno do tema da alimentação, conhecendo as experiências conduzidas por eles e relacioná-las às situações observadas empiricamente na região cacaueira do Sul da Bahia. As análises empreendidas por outros autores convidaram-nos a refletir sobre os significados da comida, a influência cultural e as formações identitárias inerentes aos processos contemporâneos da alimentação.

Os referenciais históricos dos primeiros anos de colonização mostram que, possivelmente, os hábitos alimentares com base nos vegetais, a exemplo, do arroz, do feijão e da farinha de mandioca são heranças culturais dos povos indígenas que habitavam o Brasil. Pois, de modo geral, sabemos do uso da mandioca na alimentação indígena e da riqueza de feijões e favas que o país possui, mas o arroz foi sempre apresentado como sendo um cultivo asiático, introduzido no país pelos colonizadores portugueses. Porém, segundo os relatos históricos apresentados, o Brasil já cultivava um arroz de outro tipo (vermelho) em 1500.

Como o Brasil é constituído, culturalmente, de “vários rurais”, variadas também são as relações nutridas tradicionalmente com as comidas, de modo que merecem os esforços de novos estudos para ser possível compreender tais realidades de forma complexa, interdisciplinar e dialógica. É importante destacar que as pesquisas nas áreas da sociologia e da antropologia da alimentação no Brasil ainda são muito recentes, apesar das tradicionais obras citadas, a exemplo de Gilberto Freyre, Câmara Cascudo e Josué de Castro.

De forma geral, o consumo dos alimentos é também cultural, pois o ser humano não escolhe o que comer baseado apenas em critérios de ordem econômica ou nutricional, mas em simbologias atribuídas ao alimento.

Portanto, a comida representa muito mais do que só o alimento. Ainda compreendemos que a situação de Segurança Alimentar e Nutricional depende da garantia de um conjunto de direitos para sua consolidação.

Sendo importante salientar que não basta apenas indicar quais vegetais podem ou devem ser consumidos por esta população, fornecendo quantidades e nomes de espécies. Igualmente, como não se deve associar estes vegetais apenas como solução para um momento de privação alimentar, pois nas memórias de muitos destes atores sociais, estas plantas estão associadas à fome ou momentos de pouca comida. Deste modo, os remetem às recordações da escassez alimentar, dificultando ainda mais a aceitação destes vegetais na alimentação cotidiana. Pelo que foi analisado, a melhor forma de introdução destas plantas na dieta diária, pode se dar pela aceitação e inclusão destes vegetais nos cardápios da população geral, não apenas dos camponeses, pois os interlocutores nos relatam que quando têm dinheiro compram e consomem vegetais convencionais. Talvez o *status* social, neste caso, tenha influência nas escolhas alimentares locais.

De acordo com as discussões provocadas por nossa pesquisa, em relação as quais são os fatores que levam determinadas famílias camponesas a não incluir algumas PANC na sua alimentação, apesar de conhecê-las?

Indicamos que a comida está diretamente associada às relações culturais e sociais, pois a preferência, aceitação ou rejeição a padrões alimentares têm influência no convívio social. Observamos que a influência e o *status* atribuídos à comida (comida de pobre e comida de rico), podem ser fatores significativos para aceitação ou rejeição.

A rejeição não é diretamente ligada ao vegetal, mas sim às formas de preparo, de modo que os sabores e as formas de apresentação das comidas auxiliam na inclusão destes vegetais na alimentação rotineira. Assim, muitos dos participantes das oficinas passaram a incluir algumas PANC em sua alimentação e, até mesmo, solicitar novas receitas para o preparo em suas casas. Vimos que alguns vegetais que demandam muito tempo de coleta ou preparo são pouco consumidos, então a praticidade na escolha do vegetal para consumo também é levada em conta pelos atores locais.

E o outro ponto desta pesquisa era se fato de algumas plantas serem culturalmente associadas ao uso eventual em momentos de fome ou privação

faz com que parte do campesinato evite o consumo dessas plantas em seu cotidiano?

A tradição ou herança alimentar neste caso, especificamente do sul da Bahia, marcou alguns dos interlocutores negativamente, pois tais plantas os fazem lembrar os tempos de fome ou privação alimentar. Mas, de todas as plantas, uma é lembrada com muito carinho; a taioba - *Xanthosoma taioba*, que é consumida durante a Semana Santa, que representa um período de fartura alimentar para os camponeses. Época também associada à venda do cacau temporão, que significa entrada extra de dinheiro e possibilidade de compra de mais alimentos.

Considerando que o sistema *cabruca* pode ser um forte elemento contribuinte para a construção de diálogos, de socialização e de resgate da autonomia e da autoestima das famílias, ressalta-se a necessidade de ações, projetos, programas e políticas que viabilizem e fortaleçam a existência desta estratégia, visando o empoderamento, a formação cidadã e política, além da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável.

Por este prisma, indicamos que os sistemas de produção de alimentos devem ser considerados estratégicos na implementação de políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional e, principalmente, aqueles que envolvam estímulos à soberania alimentar e fortalecimento da qualidade e bem-estar das pessoas, possibilitando a aquisição de alimentos saudáveis e com preços acessíveis.

Deste modo, incita-se aqui a reflexão sobre tomadas de decisões para que se estabeleçam novas formas e a ressignificação da nossa relação com aquilo que denominamos por “natureza”, com a comida e com o ato de cultivar seu próprio alimento e de se alimentar. Neste sentido, a inclusão de Plantas da Agrobiodiversidade ou PANC na alimentação pode auxiliar as tentativas de fortalecer a riqueza da diversidade cultural e identitária das populações camponesas. É necessário discutir e reavaliar concepções introduzidas desde o período colonial, segundo as quais existiriam vegetais para os ricos (melhores para consumo) e vegetais da fome, que só são consumidos, quando não se tem dinheiro para comprar comida de supermercado.

O fortalecimento de alternativas de produção de alimentos constitui-se numa contribuição eficaz para combater a pobreza e a insegurança alimentar,

que hoje atingem parcela significativa da população brasileira, principalmente, nas áreas rurais. Por fim, torna-se de central importância o resgate cultural dos hábitos alimentares tradicionais, o que, conseqüentemente, poderia estimular a valorização do cultivo, identificação e consumo, por diferentes usos, das PANC através de projetos, envolvendo oficinas permanentes em escolas, associações, movimentos sociais e comunidades rurais.

Ademais, sabemos que a carência e a monotonia alimentar estão longe de ser problemas solucionados ou sob controle, mas que podemos repensar suas origens e tentar, ao menos, amenizá-los.

Espera-se que este trabalho seja um ponto inicial de uma chamada de consciência para a invisibilidade da fome na região Sul Cacaueira, que muitas vezes é camuflada pelo *glamour* do chocolate, conhecido como alimento dos deuses.

7 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. F. M. A Segurança Alimentar e Nutricional e o uso da abordagem de Direitos Humanos no desenho das Políticas Públicas para combater a fome e a pobreza. **Revista de Nutrição**, v. 22, p. 895-903, 2009.

ALBUQUERQUE, U. P. **Introdução à etnobotânica**. 2ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2005.

ALBUQUERQUE, U. P.; HANAZAK, N. As pesquisas etnodirigidas na descoberta de novos fármacos de interesse médico e farmacêutico: fragilidade e perspectivas. **Revista Brasileira de Farmacognosia**. 16(Supl.), p. 678-689, 2006.

ALTIERI, M. A. Agroecology: the science of natural resource management for poor farmers in marginal environments. **Agriculture, ecosystems & environment**, v. 93, n. 1-3, p. 1-24, 2002.

ALTIERI, M. A.. Agroecologia, Agricultura Camponesa e Soberania Alimentar. **Revista Nera**, (16), 22–32, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.47946/rnera.v0i16.1362>

ALTIERI, M. A. Os quelites: Usos, manejo e Efeitos ecológicos na agricultura camponesa. **Agriculturas**. v.13, n.2, p. 30-33, 2016.

BERKES, F. **Sacred Ecology: traditional ecological knowledge and resource management**. Philadelphia: Taylor & Francis, 1999.

BEZERRA, I. ; SCHNEIDER, S. Produção e consumo de alimentos: o papel das políticas públicas na relação entre o plantar e o comer. **Revista Faz Ciência**, v.14, n.20, p.35-61, 2012.

BFG - The Brazil Flora Group. Brazilian Flora 2020: Innovation and collaboration to meet Target 1 of the Global Strategy for Plant Conservation (GSPC). **Rodriguésia**. 69, n.4, p. 1513–1527, 2018. DOI: 10.1590/2175-7860201869402

BOURDIEU, P. **A distinção: crítica social do julgamento**. Tradução: Daniela Kern e Guilherme Teixeira. São Paulo: EDUSP; Porto Alegre: Zouk, 2007. 560p.

BRACK, P. Plantas Alimentícias Não Convencionais. **Agriculturas**, 13 (2), 4-6, 2016. Acesso: [https://aspta.org.br/revista/v13-n2-plantas-alimenticias-nao-convencionais/](https://aspta.org.br/revista/v13-n2-plantas-alimenticias-nao-convencionais/plantas-alimenticias-nao-convencionais/)

BRASIL. Lei 11.346/2006 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN. **Diário Oficial da União**, Seção 1, Brasília, DF, 18 set 2006. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm>. Acesso em 20/06/2019.

BRASIL. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Brasília: **Diário Oficial da União**; 2010. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm>. Acesso em 20/10/2020

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortaliças não convencionais (tradicionalis)** MAPA. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: MAPA/ACS, 2010. p. 52.

BROOKFIELD, H. **Exploring agrodiversity**. Nova York: Columbia University Press, 2001. p. 21, 38, 41, 44 e 286.

BROOKFIELD, H., STOCKING, M. “Agrodiversity: definition, description and design.” **Global Environmental Change**, Londres: Elsevier, v. 9, p. 77-80, 1999.

BURITY, V. et al. Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília. **ABRANDH**, 2010. p. 204.

BURITY, V; LEONEL, G. A agroecologia como meio para a promoção efetiva do Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas FIAN e UFF. In: **O**

Direito humano à alimentação e à nutrição adequadas [livro eletrônico]: enunciados jurídicos / BURITY [et al.]. (ORG.)-- Brasília, DF FIAN Brasil: O Direito Achado na Rua, 2021. PDF

CAPORAL, F. R.; COSTABEBER, J. A. Agroecologia e desenvolvimento rural sustentável: perspectivas para uma nova Extensão Rural. **Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável**, v.1, n.1, p.16-37, jan./mar. 2000.

CASCUDO, L. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004.

CASSANDRE, M. P; GODOI, C. K. Metodologias intervencionistas da teoria da atividade histórico-cultural: abrindo possibilidades para os estudos organizacionais. **Revista Gestão Organizacional**, v. 6, n. 3, p. 11-23. 2013.

CASSANO, C. R. et al. Landscape and farm scale management to enhance biodiversity conservation in the cocoa producing region of southern Bahia, Brazil. **Biodiversity and Conservation**, v.18, n.3, p.577-603, 2009

CASTRO. J. de. **Geopolítica da fome**: ensaio sobre os problemas de alimentação e de população. São Paulo: Brasiliense, 1965.

CELLA, D. et al. A Interdisciplinaridade e a Agrobiodiversidade: Apontamentos e discussões. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, 12(2), 45-156. 2009.

CERQUEIRA, C. A. **Políticas públicas de desenvolvimento territorial rural**: uma análise da delimitação dos territórios rurais do Estado da Bahia, segundo a tipologia municipal. 2015. 284 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais Aplicadas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2015. DOI <https://doi.org/10.14393/ufu.te.2015.74>.

CHAVES, M. S. **Plantas Alimentícias Não Convencionais em comunidades ribeirinhas na Amazônia**. 2015. Dissertação (Mestrado em Agroecologia) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, 2016.

COELHO, N. A. P. **Sustentabilidade dos sistemas agroflorestais no Sul da Bahia**: uma análise do cacauero em cabruca. Brasil. Ilhéus- BA: Dissertação (Mestrado em Economia Regional e Políticas Públicas) UESC, 2015. Disponível em: <http://www.biblioteca.uesc.br/biblioteca/btdt//201360258D.pdf>

CONAB. **Programa de Aquisição de Alimentos**. Resultados das ações da Conab em 2012. Brasília, 2013.

CONAB. **Programa de Aquisição de Alimentos**. Resultados das ações da Conab em 2019. Brasília, 2019.

DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco; 1986.

DELORMIER T, FROHLICH K.L, POTVIN L. Food and eating as social practice: understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. **Sociology of Health & Illness**, 31(2), 215-228, 2009. DOI:10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x

FAO. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. **O estado de segurança alimentar e nutricional no Brasil**: um retrato multidimensional. Brasília: FAO, 2014.

FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. América Latina y el Caribe - **Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional**: estadísticas y tendencias. Santiago de Chile, FAO. 2021.

PAULA FILHO, G. X. Agroecologia e recursos alimentares não convencionais: contribuições ao fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. **Campo-Território**: revista de geografia agrária, v. 10, n. 20 p. 227-245, 2015.

FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. **Pesquisa FAPESP**. n. 241, p. 42-47, 2016.

FLANDRIN, J-L.; MONTANARI, M. **História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FREYRE, G. **Casa-grande & senzala**: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal. 48. ed. São Paulo: Global, [1933] 2003.

GARCÍA, J. L.; JUÁREZ, L. M.; MEDINA, F. X. **Revista de Dialectología y Tradiciones Populares**, vol. LXXI, 2, 327-370, 2016. Doi: 10.3989/rdtp.2016.02.001

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v.16, n.4, 2003.

GRUPO GOVERNAMENTAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – GGSAN. **Diagnóstico da Segurança Alimentar e Nutricional do Estado da Bahia**. Bahia., 2015. Disponível em:<http://www.casacivil.ba.gov.br/arquivos/File/GGSanDiagnosticodaSegurancaAlimentareNutricionaldoEstadodaBahia2015.pdf>

GUIMARÃES, C. M.; REIS, F. M. da M. Agricultura e mineração no século XVIII. In: RESENDE, M. E. L. de; VILLALTA, L. C. (Orgs.). **História de Minas Gerais**: as minas setecentistas 1. Belo Horizonte: Autêntica/Companhia do Tempo, p. 321-335, 2007.

HARRIS M. **Bueno para comer** - Enigmas de alimentacion y cultura. 3ª ed. Madrid: Alianza Editorial, 2011.

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença**. 2 ed. Tradução: Eliane Mussmich. Porto Alegre: Artes Medicas, 1994.

HOEHNE, F. C. **Botânica e agricultura no Brasil no século XVI** (pesquisas e contribuições). São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1937. Disponível:<<http://www.brasiliana.com.br/obras/botanica-e-agricultura-no-brasil-no-seculo-xvi/>>

HOLANDA, S. B. de. **Raízes do Brasil**. 26 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios. Segurança Alimentar** 2004-2009. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios. Segurança Alimentar** 2013. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2014.

JARDIM, A. Q. B. S.; SILVA, J. N.; ALVES, A. G. C. A. Quintais produtivos e o cultivo de PANC como fonte de alimentação para as famílias da região semiárida em Pernambuco, Brasil. In: **Agroecologia e territórios: imersões, sujeitos, experiências e caminhos para o desenvolvimento territorial** / Ana Maria Dubeux Gervais... [et. al.], organizadores. – Recife : EDUFRPE, 2020. 383p. : il. – (Série Diálogos interdisciplinares: agroecologia e territórios; v. 1). 2020, p. 339-356. ISBN: 9786586547269 <http://ppgadt.univasf.edu.br/index.php/producao-bibliografica/>

JARDIM, A. B. et al. **O que tem pra comer? Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia**: Cabruca, Cultura e Decolonialidade. Ed. dos Autores, livro eletrônico, Ilhéus, Bahia. 2022, p. 209. Disponível: <https://ppgadt.univasf.edu.br/wp-content/uploads/2022/11/Ebook-O-que-tem-para-comer.pdf>

JARDIM, A. Q. B. S. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) associadas ao agrossistema cacau-cabruca no sul da Bahia. In: Gross, Eduardo e Viana, Thiago Guedes (org.) **Guia de Manejo do Agroecossistema Cacau Cabruca**. 2ª edição – Ilhéus – Bahia, 2019. cap. p. 118-132.

JARDIM, J. G.; JARDIM, A. Q. B. S.; PAIXÃO, J. L. Ponto de vista sobre o que tem para comer. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro. 2019; Suplemento. 53-58.

JOHNS, N. Conservation in Brazil's chocolate forest: the unlikely persistence of the traditional cocoa agroecosystem. **Environmental Management**, v.23, n.1, p.31-47, 1999

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

KINUPP, V. F.; LORENZI, H.. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, p. 768.

KÖHLER, M.; BRACK, P. Frutas nativas no Rio Grande do Sul: cultivando e valorizando a diversidade. **Agriculturas**. v. 13, n.2, p. 7-15, 2016.

LACERDA, F. C. **A pobreza na Bahia sobre o prisma multidimensional**: uma análise baseada na abordagem das necessidades básicas e na

abordagem das capacitações. Dissertação (mestrado em economia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2009.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat- Savarin? **Horiz. Antropol.** 7(16), 145-156, 2001. Doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008

MALUF, R. S. Decentralized food systems and eating in localities: a multi-scale approach. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 59, 2021.

MALUF, R. S.; MENEZES, F. **Caderno 'Segurança Alimentar'**. 2000. Disponível:www.forumsocialmundial.org.br/.../tconferencias_Maluf_Menezes_2000_por.pdf. Acesso em: nov. 2020

MCNEELY, J. A.; SCHROTH, G. Agroforestry and biodiversity conservation – traditional practices, present dynamics, and lessons for the future. **Biodiversity and Conservation**, v.15, n.2, p.549-554, 2006.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**. 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MONBEIG. P. "Colonisation, Peuplement et Plantation de Cacao dans le Sud de L'État de Bahia." **Annales de Géographie.** t.46, 261. 1937. Doi.org/10.3406/geo.1937.12129

MONTANARI, M.. **Comida como cultura**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

MORATOYA, E., CARVALHAES, G., WANDER, A., ALMEIDA, L.. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, 22, mai. 2013. Disponível em: <https://seer.sede.embrapa.br/index.php/RPA/article/view/283>. Acesso em: 01 Dez. 2022.

MOREIRA, R. J. Críticas ambientalistas à revolução verde. **Estudos sociedade e agricultura**, v. 15, p. 39- 52, out., 2000.

MORGAN, K.; SONINNO, R. Repensando a Alimentação Escolar: O Poder do Prato Público. In: The Worldwatch Institute. **Estado do Mundo: Transformando culturas do consumismo a sustentabilidade**. Washington: WWI/UMA, 2010, p. 298.

MYERS, N., R.A. MITTERMEIER, C.G. MITTERMEIER, G.A.B. FONSECA; J. KENT. Biodiversity hotspots for conservation priorities. **Nature**, 403: 853-845, 2000.

PARDINI, R. et al. The challenge of maintaining Atlantic forest biodiversity: A multi-taxa conservation assessment of specialist and generalist species in an agro-forestry mosaic in southern Bahia. **Biological Conservation**, v.142, n.6, p.1178-1190, 2009

POLESI, R. G.. **Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas**. 2016. Monografia (Especialização em Gestão da Qualidade no Processamento de Alimentos) - Unidade de Encantado, Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Encantado, 2016.

POULAIN, J-P.; PROENÇA, R. P. C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, 16 (4), 365-386, 2003. Doi.org/10.1590/S1415-52732003000400001

RAPOPORT, E.H; MARZOCCA, A.; DRAUSAL, B.S. **Malezas comestíveis del Cono Sur y otras partes del planeta**. Bariloche: INTA. 2009

RUFINO, Maria do Socorro Moura. **Propriedades funcionais de frutas tropicais brasileiras não tradicionais**. 2008. Tese (Doutorado em Agronomia) - Universidade Federal do Semiárido. Mossoró, 2008.

SAHLINS, M. A preferência de comida e o tabu nos animais domésticos americanos. In: _____. **Cultura e razão prática**. Rio de Janeiro: Zahar, p. 231, 2003.

SALVADOR, F. V. **História do Brasil**. v. 1 – Em que se trata do descobrimento do Brasil, costumes dos naturais, aves, peixes, animais e do mesmo Brasil. Bahia: [s.n.], 1627. Disponível: http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.do?select_ação=&co_autor=156

SAMBUICHI, R. H. R. **Ecologia da vegetação arbórea de cabruca Mata Atlântica raleada utilizada para cultivo de cacau na região sul da Bahia**. Tese de Doutorado - Universidade de Brasília, 2003.

SANTILLI J. **Agrobiodiversidade e direitos dos agricultores**. São Paulo: Peirópolis; 2009.

SCHROTH, G. et al. (Ed.) **Agroforestry and biodiversity conservation in tropical landscapes**. Washington: Island Press, 2004. p.151-430.

SCHROTH, G. et al. Conservation in tropical landscape mosaics: the case of the cacao landscape of southern Bahia, Brazil. **Biodiversity and Conservation**, v.20, n.8, p.1635-1654, 2011.

SCHROTH, G.; HARVEY, C. Biodiversity conservation in cocoa production landscapes: na overview. **Biodiversity and Conservation**, v.16, n.8, p.2237-2244, 2007.

SILVA, A. T. R. A conservação da biodiversidade entre os saberes da tradição e a ciência. **Estudos avançados**, v.29, n.83, p. 233-259, 2015.

TABARELLI, M. et al. Prospects for biodiversity conservation in the Atlantic Forest: lessons from aging human-modified landscapes. **Biological Conservation**, v.143, n.10, p.2328-2340, 2010.

THIOLLENT, M. **Metodologia Da Pesquisa-Ação**. 18. Ed. São Paulo: Cortez, 2011.

TRICHES, R. M.; GERHARDT, T. E.; SCHNEIDER, S. Políticas alimentares: interações entre saúde, consumo e produção de alimentos. **Interações**, Campo Grande, v. 15, n. 1, jan./jun. 2014, p. 109- 120.

TRINDADE, G. A.. “**Aglomerção Itabuna-Ilhéus**: cidade, região e rede urbana.” São Cristóvão, (Tese de doutorado), UFS, Sergipe, 2011.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e pesquisa**, v. 31, n. 3, p. 443-466, 2005. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022005000300009>

VALENTE, F. L. S. **Fome, desnutrição e cidadania**: inclusão social e direitos humanos. *Saúde e Sociedade*, 12 (1) 51-60, 2003. [Doi.org/10.1590/S0104-12902003000100008](https://doi.org/10.1590/S0104-12902003000100008)

VIEIRA, D. L. M. et al. Agro-Sucessional restoration as a strategy to facilitate tropical forest recovery. *Restoration Ecology*, v.17, n.4, p.451-454, 2009

WOORTMANN E. F. **Padrões tradicionais e modernização**: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros. In: Menasche R, organizadora. *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: Ed. UFRGS; p. 198, 2007.

As espécies que foram usadas no *e-book* passaram pelo tratamento taxonômico que utilizou como base, para todas, o nome da família, o epíteto, nomes populares, descrições de partes principais e observações.

APÊNDICE A - TRATAMENTO TAXONÔMICO DAS ESPÉCIES BOTÂNICAS

PRINCIPAIS PLANTAS INDICADAS COMO ALIMENTÍCIAS E USADAS NA ELABORAÇÃO DO E-BOOK

Amaranthaceae

Amaranthus spinosus L.

Caruru-de-espinho, bredo-de-espinho

Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Sul Tropical e América Central

Descrição geral: **Herbácea** anual, ereta, 0.5-1.5 m de altura, glabra ou moderadamente pilosa, verde, marrom ou avermelhada, caules tenros, em cada nó é encontrado pelo menos um par divergente de espinhos finos.

Folhas: verdes, com tricomas, rômbrica-ovadas, ovadas ou ovado-lanceoladas.

Flores: verdes ou branco-esverdeadas, diminutas. **Inflorescências:** nas axilas e terminais, em espiga tipo glomérulos. **Frutos:** utrículo, ovoides a subglobosos. **Sementes:** negras, globosas.

Observações: Muito comum em terrenos baldios e calçadas, erva considerada daninha nas plantações comerciais. Como não tem sabor marcante, pode ser usada em diversas receitas. Caruru é uma planta de origem americana, conhecida pelos indígenas antes da chegada dos portugueses ao Brasil. Os escravos que chegaram ao Brasil incorporaram o alimento em seu cardápio, sendo muito apreciado por eles como alimento e na medicina popular.

Consumo: Folhas cozidas ou refogadas, no bolinho de arroz, podendo substituir o espinafre nas receitas.

Receitas: Refogado, cozidos, recheios, pães.

Apiaceae

Eryngium foetidum L.

Coentro-largo, coentrão-de-peixe, chicória-de-caboclo

Ocorrências: Nativa

Origem: América Central e Antilhas

Descrição geral: Erva bianual, ereta, delgada, roseta patente a ascendente.

Folhas: basais oblanceoladas a elípticas, obtusas, com margens serradodentadas. **Inflorescência:** capítulos verdes ou branco-esverdeados, cinza na frutificação, cilíndrica a oblonga. **Flores:** pequenas, esverdeadas. **Frutos:** globosos a ovoides.⁽²¹⁾

Observações: planta muito usada como condimento para preparos com peixes e mariscos. Tem um sabor parecido com o coentro. De fácil cultivo, mas pode se tornar abundante e espontânea se deixá-la frutificar.

Consumo: Toda a parte aérea.

Receitas: Sopa, bolinho de arroz, como condimento e/ou tempero sucos, patê.

Araceae

Xanthosoma poecile (Schott) E. G. Gonç.

Mangarito, mangará, mangarito-roxo

Ocorrência: Brasil

Origem: Nativa

Descrição geral: Erva geofítica (propaga-se por brotos subterrâneos), caule subterrâneo tipo rizoma (exterior arroxeadado, parênquima amarelo) produz numerosos rizomas. **Folhas** 2–5 por planta; pecíolos, liso, verde a fortemente violeta; bainha cartácea, rosada a violeta, lâmina sagitada-cordada, peltada em menor folhas a não peltada em folhas maiores, verde fosco escuro adaxialmente, geralmente com uma mancha arroxeadada na inserção do pecíolo, mais pálido e fosco abaxialmente, veias arroxeadas adaxialmente, margens violetas. **Inflorescências:** espatas, solitárias ou em pares; pedúnculo ereto, quase tão longo quanto os pecíolos, verde avermelhado ou arroxeadado. **Flores:** unissexuais; muito pequenas.

Observações: Segundo Gonçalves (2012)⁽²⁾, especialista da família, esta espécie não é comumente cultivada no Brasil. Antes só havia relatos desta

espécie ter sido cultivada por colonos alemães no estado catarinense e o uso era atribuído à herança dos indígenas brasileiros (SANTOS, 2005)⁽³⁾. O cultivo, na maioria das vezes, ainda é da forma tradicional utilizada pelos indígenas, conhecida como “coivara”. *Xantosoma poecile* é vendido principalmente em aldeias maiores e seus rizomas são consumidos cozidos ou fritos⁽³⁾. Este foi o primeiro registo desta espécie para a Bahia.

Consumo: Rizomas.

Receitas: caldos, cozido, junto com carnes, sopas, purê, bolos, pães, frito.

Araceae

Xanthosoma taioaba E. G. Gonç.

Taioba

Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: **Herbácea** tuberosa, acaule, ereta. **Folhas:** membranáceas, glabras, com pecíolo ereto, longo, esponjoso, verde. **Inflorescência:** espádice ereto, esverdeado. **Flores:** pequenas, esverdeadas. Rizomas com parte externa marrom e interna branca.

Observações: Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos ou moídos, em purês ou frituras. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico, podendo provocar coceiras e inchaço de garganta e língua. Pode-se usar em refogados e outros.

Consumo: Rizomas, talo e folhas.

Receitas: Cozidas, omeletes, ensopados, fritas ou refogadas, mas **nunca cruas**.

Arecaceae

Elaeis guineenses Jacq.

Dendê, dendezeiro, coco-de-dendê

Ocorrências Naturalizada

Origem: Costa Ocidental da África

Descrição geral: **Palmeira** de 15-20 m de altura, caule solitário, ereto, espesso na juventude, nas plantas velhas torna-se mais fino e marcado pelas cicatrizes das folhas caídas e restos de pecíolos, desprovido de palmito visível

no topo. **Folhas:** pinadas, numerosas, de 3-4 m de comprimento, inseridas na raque em diversos planos, pecíolo provido de espinhos curvos nas margens. **Inflorescências:** masculinas e femininas separadas na mesma planta, dispostas na axila das folhas. **Frutos:** em cachos densos, ovoides, lisos, brilhantes, pretos no ápice e vermelhos na base, com polpa grossa, amarela e oleosa.⁽⁴⁾

Observações: Na região, o dendezeiro é uma espécie abundante, mas seu palmito ainda é pouco consumido. Comum em áreas degradadas e em regeneração e em áreas de baixadas e margens de rios. Seu palmito é macio e adocicado, podendo ser consumido *in natura*.

Consumo: Frutos e meristema apical (caule e folhas em desenvolvimento).

Receitas: Fruto cozido, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massas, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.

Asteraceae

Emilia fosbergii Nicolson

Serralha, serralhinha, emília

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Herbácea, ereta, anual, 0,2–1 m de altura. Caule liso, meduloso, densamente folhoso na porção basal, glabro ou esparsamente pubescente. **Folhas:** obovadas a obovado-lanceoladas, margem denteada, sésseis a pecioladas, glabras a esparsamente pubescentes em ambas as faces. As folhas apicais são menores, com a forma lanceolada, **Inflorescência:** capítulos, verde, glabros a esparsamente pubescentes. **Flores:** corola vermelha.

Observações: É considerada invasora principalmente em áreas agrícolas da América Tropical. Pode facilmente ser encontrada em áreas abertas, bordas de florestas, estradas e quintais. É utilizada na alimentação e na medicina popular e também como planta ornamental. Produz grande quantidade de sementes de dispersão anemocórica (pelo vento). Há uma segunda espécie [*E. sonchifolia* (L.)DC.] com o mesmo nome popular, características e usos semelhantes.

Consumo: Flores, folhas.

Receitas: Recheios, saladas.

Asteraceae

Sonchus oleraceus L.

Serralha, dente-de-leão

Ocorrências Naturalizada

Origem: Europa e Ásia

Descrição geral: **Erva**, ereta, perene 30 (50) cm de altura. **Folhas** dispostas, rosetadas a oblongas, glabras ou pubescentes. **Inflorescência:** capítulo, involúcro campanulado, brácteas verdes. **Flores:** com suas corolas amarelas.

Fruto aquênio fusiforme, tuberculado-espinhoso na parte superior, glabro.

Observações: Tem um leve amargo, planta bastante usada como medicinal.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Folhas e flores, cruas, cozidas, empanadas, recheio. As folhas podem ser consumidas como couve, além de recheio para diversos pratos.

Brassicaceae

Lepidium virginicum L.

Rúcula-do-mato, agrião-selvagem, mastruço

Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Norte

Descrição geral: **Herbácea**, anual, ereta, aromática, 30 – 60 cm de altura

Folhas: iniciais dispostas em forma de roseta (foto), caulinares, lanceoladas, com margens serrilhadas, glabras. **Inflorescência:** racemosa. **Flores:** corola branca, diminutas. **Fruto** drupáceo, lenticulares. **Semente:** aladas.

Observações: É uma erva muito comum especialmente em áreas úmidas. Considerada como planta daninha. Propagação por sementes. Tem um sabor que lembra o agrião. A planta jovem é muito semelhante à rúcula.

Consumo: Folhas e sementes.

Receitas: Saladas, refogados, as sementes como condimentos, cozidos com carnes, patê, pesto.



Figura 21: A; *Amaranthus spinosus*, B: *Eryngium foetidum*, C: *Xanthosoma poecile*, D: *Xanthosoma taioaba*, E: *Xanthosoma taioaba*, F: *Elaeis guineenses*, G: *Emilia fosbergii*, H: *Sonchus oleraceus*, I: *Lepidium virginicum*

Cactaceae

Pereskia aculeata Mill.

Ora-pro-nóbis, azedinha, carne-de-pobre, cipó-santo, rogai-por-nós

Ocorrências: Natural

Origem: América Tropical

Descrição geral: Liana, volúvel, trepadeira, quando jovem tem a base ereta semelhante a um arbusto, pode alcançar cerca 30 m altura se apoiada em árvore. **Folhas:** verdes em ambas as faces ou levemente arroxeadas na face inferior, curtamente pecioladas, elípticas a lanceoladas, carnosas e glabras, decíduas (caem) nos ramos maduros. **Inflorescência:** axilares ou terminais do tipo panícula. **Flores:** corola branca a creme, odoríferas, pediceladas, numerosos estames de cor amarelo-alaranjada, podendo chegar a tons avermelhados. **Frutos:** baga arredondada, com pequena abertura na parte superior, e mantém sobra do cálice, bractéolas, presença de acúleos, quando maduro apresenta uma cor alaranjada, podendo perder as bractéolas e os acúleos. **Sementes:** marrons ou pretas.⁽⁵⁾

Observações: É uma das PANC mais conhecidas e usadas no estado de Minas Gerais. No Brasil passou a ser bastante divulgado seu uso por suas qualidades nutricionais e medicinais. É conhecida como a “*carne de pobre*”, o que não devemos apoiar, pois não existem vegetais para consumo de pessoas pobres ou ricas. Vale destacar que por conta das folhas suculentas, é produzida uma mucilagem (quiabenta) que pode desagradar alguns paladares, para evitar essa baba, basta acrescentar gotas de limão ou usar as folhas inteiras sem cortar.

Consumo: Folhas, flores e fruto.

Receitas: Cozido no vapor, pães, sopas, refogadas, em torta salgada, bolinhos fritos, cozidas ou cruas em saladas, flores em salada, geleia; fruto em sorvete, licor, compotas, suco.

Caricaceae

Carica papaya L.

Mamão

Ocorrências Naturalizada

Origem: América Central

Descrição geral: **Arborescente**, caule simples ou ramificado, oco ou não lenhoso, 3-8m altura, latescente, glabro, tipicamente com cicatrizes foliares. **Folhas:** com pecíolos longos 40-60(-100) cm de comprimento, tubulares, lobadas, glabras. **Inflorescência:** axilar, pêndula ou ereta: **Flores:** solitárias

(pistiladas) ou em panícula (estaminadas), uni ou bissexuadas, alvas a creme.

Fruto: carnosos, amarelo ou alaranjado; sementes com testa mucilaginosa.

Observações: Fruto verde cozido é parecido com chuchu.

Consumo: Caule, flores, frutos e sementes.

Receitas: salada, refogado, ensopado, moqueca com ovos, doce do fruto ou da medula do mamoeiro (foto) ralado, flores de mamão macho cozidas podem ser usadas em preparos semelhantes ao fruto verde, as sementes podem ser usadas como condimentos, sabor parecido com pimenta-do-reino.

Convolvulaceae

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Batata-doce

Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Tropical

Descrição geral: **Herbácea**, verde ou arroxeados, prostrada, enraizando nos nós, bastante ramificada, levemente pubescente. **Folhas:** simples, membranáceas, alternas, lobadas. **Inflorescência:** cimeira, axilar **Flores:** campanuladas, corola rósea a branco-arroxeadas, com fundo da corola mais escuro. Fruto tipo cápsula, pouco frequente, com sementes marrons. **Raízes:** tuberosas, bastante intumescidas e de sabor adocicado, com uma variação de cores e também formas diversas (alongada, fusiforme ou redonda) dependendo da variedade.

Observações: A batata-doce é uma das culturas alimentares mais importantes do mundo. As raízes frescas podem também ser cortadas ou trituradas em lascas ou pequenos pedaços e secas ao sol e guardadas como um importante alimento para reidratar e consumir durante o ano ou transformadas em farinha, cereais ou até mesmo como massas (macarrão).⁽⁶⁾

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas podem ser cozidas ou refogadas, chips das raízes, suco.

Cucurbitaceae

Cucurbita pepo L.

Abóbora

Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Central

Descrição geral: **Herbácea**, anual, ramo rastejante, oco, com tricomas, presença de gavinhas. **Folha:** simples, pecíolo longo, lobada, presença de tricomas. **Flores:** femininas e masculinas distintas, axilares, amarelo-laranja. **Frutos:** bagas, grandes com forma e cores variadas dependendo da variedade. **Observações:** Quando for usar as flores no preparo de pratos, dê preferência pelas flores macho, aquelas que não têm na base da flor o formato de uma abóbora jovem. As flores fêmeas irão dar origem aos frutos depois de fecundadas.

Consumo: Frutos, flores e brotos jovens das folhas.

Receitas: Flores refogadas, empanadas, saladas, ensopadas ou cozidas com arroz, e os brotos jovens são consumidos refogados.

Euphorbiaceae

Joannesia princeps Vell.

Dandá, boleira, andá, andá-açu, bagona, cotieira, fruta-de-arara, coco-de-purga, fruta-de-cotia

Ocorrência: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: **Árvores** de 6–23 m de altura, monoica, caule fissurado, cinza, látex vermelho. **Folhas:** compostas, alternadas, dispostas no ápice dos ramos, digitada, 5-7-foliolada; presença de tricomas simples densos na superfície abaxial e na superfície adaxial apenas na nervura central. **Inflorescência:** Tirso bissexual. **Flores:** unissexuais, cor amarelo-clara a branca, cobertas por tricomas simples em ambas as faces. **Frutos:** drupáceo, oval, superfície marrom a enegrecida, indeiscente; semente 2 (–3), lisa, lenhosa.

Observações: O consumo das sementes deve ser moderado, pois seu óleo é purgativo, havendo relatos de que este óleo pode substituir o óleo de linhaça.⁽⁷⁾

Consumo: Sementes.

Receitas: sementes torradas, molho pesto, pode substituir castanhas e nozes em receitas.



Figura 22: A: *Pereskia aculeata*, B: *Carica papaya*, C: *Ipomoea batatas*, D: *Cucurbita pepo*, E; F; G: *Joannesia princeps*

Foto: E. Matos

Euphorbiaceae

Manihot esculenta Crantz

Aipim, macaxeira, mandioca-mansa

Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: **Arbusto** ereto, semiereto a decumbente, 1,5–5 m de altura.

Raízes: intumescidas, cilíndricas, cônicas ou cônico-cilíndricas; epiderme marrom, marrom claro ou escuro; polpa branca, creme ou amarela. Caule central presente ou ausente; ramificação primária basal e apical; ramos secundários dicotômicos e/ou tricotômicos; caule jovem verde, avermelhado e roxo, variavelmente pubescente; caule maduro cinza, cinza esverdeado, marrom, marrom claro ou escuro; nós com cicatrizes presentes. **Folhas:** 3–5 (-7) lobadas e usualmente unilobadas na inflorescência; lóbulos oblongos, obovados, oblanceolados, lanceolados, pubescentes ou glabros. **Inflorescência:** panícula central, 2-4 racemo saindo no mesmo ponto. **Flores:** amareladas, creme, esverdeadas e com pigmentos vermelhos na face interna e externa. **Frutos:** globosos, alados.

Mais informações: ⁽⁸⁾

Observações: Planta amplamente cultivada em todas as regiões do país. Uma das mais importantes culturas, fonte de muitos alimentos, é um dos mais importantes legados deixado pelos povos originais. De fácil cultivo em áreas abertas, ensolaradas, cresce facilmente a partir de estacas (maniva) que são comumente trocadas entre os agricultores. Existem muitas variedades, algumas de consumo restrito devido ao alto teor de cianeto.

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas cozidas por sete (7) dias - maniçoba, raiz cozida, sopa, mingau, raiz fermentada na água – puba ou carimã.

Fabaceae

Cajanus cajan (L.) Huth

Andu, feijão-guandu

Ocorrências: Naturalizada

Origem: África ou Índia

Descrição geral: **Arbustos/arvoreta** até 4 m de altura, ramificações estriadas, velutinas. **Folhas:** compostas, trifolioladas, folíolos elípticos a ovado-elípticos, discolores, face abaxial prateada. **Inflorescências:** racemosas, axilares. **Flores:** corola amarela; cálice campanulado, piloso; face abaxial, às vezes,

vermelha. **Frutos:** Legumes planos, lineares, comprimidos, pubescentes.

Sementes: esféricas, castanhas, purpúreas a negras.

Observações: O andu é comumente cultivado a partir de sementes em áreas abertas, é uma planta rústica e sem muita exigência quanto a tratamentos culturais.

Consumo: Sementes.

Receitas: Cozido, caldo, saladas.

Lecythidaceae

Lecythis pisonis Cambess.

Sapucaia, castanheira-de-sapucaia

Ocorrências: Natural

Origem: Mata Atlântica e Floresta Amazônica

Descrição geral: **Arbóreo** 5 a 30 m altura, mas pode atingir 50 metros nas áreas de floresta, tronco com coloração cinza, casca grossa fissurada no sentido vertical. **Folhas:** simples, alternas, elípticas, verdes, glabras, com margens onduladas e serrilhadas. No período de inverno perde as folhas (decíduas), que rebrotam na primavera, se destacando na mata (foto), com sua cor rosa avermelhada. **Flores:** branco-violáceas e com numerosos estames.

Frutos: pixídio, muito duro, pesado, seco e deiscente, globoso a alongado.

Sementes: marrons, angulosas, com casca dura estriada.

Observações: O fruto tem uma textura lenhosa e uma tampa que se abre quando maduro, liberando sementes grandes e comestíveis. A maturação do fruto leva de 10 a 12 meses e atrai a fauna silvestre. Relatos indicam o uso das sementes de sapucaia desde 1627 no preparo de bolos, pães, pois, em razão do seu apreciado sabor, era muito usada para substituir a castanha portuguesa.⁽⁹⁾

Consumo: Sementes.

Receitas: Amêndoas em bolo, pão, sorvete, farofa, paçoca, no chocolate em barra, leite vegetal, granola.

Malvaceae

Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern

Vinagreira-roxa, quiabo-roxo

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Africana

Descrição geral: Arbusto, 2-3 m de alt. **Folhas:** arroxeadas ou vináceas, alternas, presença de estípulas, 3 a 5 lóbulos, com margem crenada. **Flores:** vináceas, coloração mais escura na base e rosa no ápice, solitárias e axilares. **Fruto:** cápsula, com cálice e epicálice (sobra do conjunto de sépalas) persistentes e sementes marrom.⁽¹⁰⁾

Observações: É uma planta perene, geralmente cultivada como planta ornamental próximo de casas ou em quintais. As flores são muito usadas para chás e saladas. As folhas em saladas podem deixar uma sensação de salgada, logo, sugere-se evitar usar sal com tempero nesse caso.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Suco, chá, pão, pizza, bolo, refogado, salada.

Malvaceae

Theobroma cacao L.

Cacau

Ocorrências: Naturalizada

Origem: América central e região amazônica

Descrição geral: Arbóreo, 3-6 m de altura, na floresta pode chegar a 20 m altura **Folhas:** simples, elípticas, rígidas e quebradiças, glabras. **Flores:** cauliflora, brancas, os estames vermelho-vinho se destacam. **Frutos:** baga, esférico a elipsoide com 5-10 sulcos, coloração roxo a roxo-avermelhada, vermelho ou amarelo-ouro quando maduros, imaturos podem ser verdes ou roxos, dependendo da variedade. Os frutos têm de 20 a 60 sementes, com polpa succulenta formando uma mucilagem que vai do doce ao levemente ácido.

Observações: Árvore amplamente conhecida devido ao chocolate. Porém ainda pouco conhecida quanto a seu potencial alimentício, exceto pela população rural. É comumente cultivada por sementes e podem ser plantadas à meia sombra junto com outras árvores ou sol a depender da variedade e da disponibilidade de água.

Consumo: frutos maduros ou verdes, sementes, cibira (placenta), néctar das sementes.

Receitas: nhoque da parte clara da casca, cibira cristalizada, granola, pasta da amêndoa, néctar em bebidas, vinho, licores, drinks, frisante, suco, geleia,

molhos, néctar das sementes frescas (mel de cacau), fruto verde em salada, *nibs* (cotilédones secos) doces e salgados, em bolos, sorvetes, mousses, brigadeiros ou pratos salgados como macarrão e pizza.



Figura 23: **A:** *Manihot esculenta*, **B:** *Cajanus cajan*, **C-D:** *Lecythis pisonis*, **E:** *Hibiscus acetosella*, **F:** *Theobroma cacao*

Moraceae

Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg

Fruta-pão

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Indonésia

Descrição geral: **Arbóreo**, 20-30 m altura, perenifólia, látex branco, abundante. **Folhas:** simples, inteira na base e lobada do meio ao ápice, nervura central marcante, glabra a hispida. **Inflorescência:** unissexual espiga alongada e globosa. **Infrutescência:** sincarpo, globoso, esverdeado, com polpa clara e sementes não desenvolvidas.

Observações: As infrutescências têm um sabor levemente adocicado, mas não interfere na preparação de pratos salgados. Pode ser usado para dar consistência ao molho branco. Os frutos devem ser usados quando estiverem de vez.

Consumo: Infrutescências (pseudofrutos).

Receitas: Bolo, purê, pão, refogados, com coco, cozido com verduras e carnes, mingau.

Moraceae

Artocarpus heterophyllus Lam.

Jaca, jaqueira, jaca-mole, jaca-dura, jaca-manteiga jaca-prata

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia

Descrição geral: **Arbóreo**, 8-25m altura., látex branco, abundante. **Folhas:** simples, alternas, coloração verde-escura, brilhantes, elípticas a ovais. **Inflorescências:** caulinar; flores masculinas e flores femininas em inflorescências distintas. **Infrutescência:** formada pelo agrupamento dos ovários, cada uma delas portadora de uma única semente. **Sementes:** ovais, castanho-clara, envoltas por uma membrana fina e viscosa.

Observações: As sementes, ricas em amido, também podem ser consumidas, depois de assadas ou cozidas, tendo sabor semelhante à castanha portuguesa. Para fazer a “carne de jaca”, os frutos devem estar verdes e jovens, de preferência antes de formar as sementes.

Consumo: Infrutescências (pseudofruto) verdes ou maduras, sementes.

Receitas: Moqueca, rocambole salgado, pastel, empadão, recheios em geral, sementes cozidas ou assadas.

Musaceae

Musa paradisiaca L.

Bananeira

Ocorrência: Naturalizada

Origem: Ásia Meridional

Descrição geral: **Herbácea-arborescente**, 3-6 m de altura. rizomatosa, com pseudocaule cilíndrico, verde-violáceo, formado pelas bainhas dos pecíolos superpostos. **Folhas:** simples, lanceolado-oblongas, verdes, 1.2-2.0 m de comprimento. **Inflorescência:** pendente com flores brancas ou rosadas reunidas em espigas cobertas por brácteas roxas (conhecido por coração ou umbigo). Fruto cilíndrico-anguloso, recurvado.

Observações: Planta mundialmente conhecida, porém pouco divulgada a possibilidade de consumo de outras partes além dos frutos maduros.

Consumo: rizoma, pseudocaule, inflorescência, fruto verde.

Receitas: Umbigo da bananeira refogado, recheio de torta e cozido, *chips* de banana verde, refogados com carnes, substituindo o feijão, biomassa para doces substituindo o leite condensado, sorvetes.

Myrtaceae

Eugenia florida DC.

Pitanga-preta, fruta-de-passarinho, murta

Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: **Arbóreo**, 5-9 m de altura, caule castanho-acinzentado.

Folhas: simples, opostas, glabras. **Inflorescência:** cimeira bípara isto é, um pequeno cacho que tem dois pares de flores opostas e uma única flor na ponta.

Flores: brancas, botão floral verde amarelado. **Frutos:** drupas carnosas, roxo intenso. **Sementes:** esféricas, cor esverdeada.

Observações: Espécie comumente encontrada em áreas em regeneração e em pastagens abandonadas onde produzem de forma abundante. Ainda pouco

usada para consumo na região, tem um período curto de frutificação, mas com muitos frutos.

Consumo: Frutos.

Receitas: Geleia, suco, frisanter, mousse, vinho.



Figura 24: A: *Artocarpus altilis*, B: *Artocarpus heterophyllus*, C-D: *Musa paradisiaca*, E-F: *Eugenia florida*

Myrtaceae

Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M.Perry

Jambo, jambo-vermelho, eugênia

Ocorrência: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: **Arbóreo**, perenifólia, copa com formato piramidal, 7-20m de altura. **Folhas:** simples, glabras. **Inflorescência:** cimeiras curtas dispostas nos ramos. **Flores:** com muitos estames de cor rosa-magenta. **Frutos:** piriformes, lisos, vermelhos na parte externa e brancos na parte interna, doces a levemente ácidos.

Observações: É amplamente cultivado, muito utilizado em pomares domésticos.

Consumo: folhas jovens, flores, estames, frutos.

Receitas: doces, compotas, saladas, geleia, recheios.

Myrtaceae

Eugenia stipitata McVaugh

Araçá-boi, arazá

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Amazônia peruana e região ocidental da Amazônia brasileira

Descrição geral: **Arbusto**, bastante ramificado, 2-4 m de altura. **Folhas:** elípticas e verde escuras. **Inflorescências:** panícula. **Flores:** pétalas brancas. **Frutos:** baga, quando madura cor amarelo-escura, aveludada e epiderme fina. A polpa é succulenta, de sabor agradável, mas muito ácida. **Sementes:** esféricas, três a quatro, envoltas por polpa fibrosa.

Observações: Produz até duas vezes por ano, em geral, com abundância. Podem ser cultivados em locais abertos ou junto com outras árvores. Os frutos podem ser colhidos no pé ou no solo logo que caem.

Consumo: Fruto.

Receitas: Mousse, frisante, sorvete, suco, geleia.

Myrtaceae

Psidium guineense Sw.

Araçá, araçá-azedo, araçá-comum, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá-mirim, araçá-verdadeiro, goiabinha

Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: Arbustivo-arbóreo, 1,5-5m altura. **Folhas:** verde a avermelhadas na maturidade, elípticas, elípticas-oblongas ou obovadas, aveludadas na parte inferior. **Inflorescência:** fase inicial pubescente, coberta por tricomas marrom-avermelhados. **Flores:** corola branca. **Fruto:** geralmente subgloboso, podendo ser também elipsoidal, com polpa amarelada e com muitas sementes.

Observações: Espécie muito comum em áreas degradadas, pastagens, capoeiras e em áreas de regeneração. Tem grande potencial para consumo comercial, porém ainda pouco usada.

Consumo: Frutos.

Receitas: *In natura*, compotas, sucos, polpas congeladas, sorvetes, licores e geleias.



Figura 25: A: *Syzygium malaccense*, B: *Eugenia stipitata*, C-D: *Psidium guineense*

Oxalidaceae

Averrhoa carambola L.

Carambola

Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia e Indonésia

Descrição geral: Arbóreo, 3-9m de altura. **Folhas:** compostas, imparipinadas, com grandes folíolos ovalados e acuminados, de coloração verde brilhante. **Inflorescências:** axilares e em racemo. **Flores:** variegadas e róseas. **Frutos:** imaturos verde-amarelados e amarelos quando maduros. Quando cortado transversal o fruto, pode-se observar a forma de uma estrela pentâmera. **Sementes:** marrons.

Observações: o consumo deve ser moderado devido ao oxalato presente nos frutos. Geralmente cultivada em pomares e quintais.

Consumo: Frutos.

Receitas: Saladas, suco, doces, geleia, bolos, molho agridoce.

Phytolaccaceae

Phytolacca thyrsoiflora Fenzl. ex Schmidt.

Bredo, caruru-de-cacho

Ocorrência: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: Herbácea ou subarbustiva, 1,5 a 1,8 m de altura, muito ramificada. **Folhas:** alternas, elíptico-ovaladas, simples. **Inflorescência:** racemosa espiciforme. **Flores:** brancas, róseas ou lilases. **Fruto:** baga subglobosa, rosetiforme, glabro, vermelho-purpúrea quando maturo.

Observação: devido às suas propriedades medicinais não deve ser consumido com frequência. Consumir sempre cozido. A planta aparece espontaneamente em áreas abertas, principalmente após as queimadas.

Consumo: folhas e ramos jovens.

Receitas: recheio, refogado, caruru.

Piperaceae

Peperomia pellucida (L.) Kunth

Erva-jabuti

Ocorrências: Nativa

Origem: América Tropical

Descrição geral: Herbácea, anual, ereta ou prostrada, ramificada, com caules tenros e quase translúcidos, medindo até 40 cm de altura. **Folhas:** simples,

alternas, cordadas. **Inflorescências:** espigas, eretas, cilíndricas. **Flores:** numerosas, diminutas e de cor esverdeada. **Frutos:** drupa elipsoide.

Observações: Cresce de forma espontânea em locais úmidos, próximos de casas. Conhecida como planta medicinal, é pouco usada na alimentação. Em saladas dá um toque especial pelo seu sabor levemente picante, lembrando a pimenta-do-reino.

Consumo: Folhas e brotos

Receitas: Crua, cozida ou como chá, salada.

Piperaceae

Piper umbellatum L.

Capeba

Ocorrências: Nativa

Origem: Américas

Descrição geral: **Subarbusto:** 2-3 m de altura, entrenós superiores com tricomas. **Folhas** ovadas ou reniformes, com tricomas. **Inflorescências:** espigas, axilares, umbeladas. **Flores:** congestas, esverdeadas. **Frutos:** drupas, glabras.

Observações: Planta pouco usada na alimentação, cresce em áreas mais úmidas e ricas em matéria orgânica, geralmente é usada como medicinal. Seus frutos são bastante apreciados por pássaros. Suas folhas têm um leve sabor amargo, sendo recomendado passar em água fervendo para diminuir o amargor.

Consumo: Folhas

Receitas: Pode ser usada para substituir folhas de couve e repolho nas receitas. Também pode ser usada em recheios.



Figura 26: **A:** *Averrhoa carambola*, **B:** *Phytolacca thyrsoiflora*, **C:** *Peperomia pelúcida*, **D:** *Piper umbellatum*

Talinaceae

Talinum triangulare (Jacq.) Willd.

Cariru, bênção-de-deus, bredo, beldroega-grande, erva-gorda, joão-gomes, língua-de-vaca, maria-gomes, maria-gorda

Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical

Descrição geral: **Herbácea**, ereta, suculenta, atingindo até 60 cm de altura.

Folhas: alternas, levemente suculentas, glabras, obovadas a lanceoladas, verde intenso. **Inflorescências:** panícula, terminais. **Flores:** pétalas róseas.

Fruto: cápsula, globosa, verde a amarelada. **Sementes:** numerosas, pequenas, pretas e lustrosas.

Observações: Planta usada em preparos com camarão seco, leite de coco e dendê. Nasce de forma espontânea em cultivos de olerícolas.

Consumo: Folhas flores, talos.

Receitas: Refogados, sopas, recheios de tortas, omeletes, caruru e no preparo de pratos com carnes, peixes ou camarão, saladas.

Urticaceae

Urera baccifera (L.) Gaudich. ex Wedd.

Cansação, urtiga, urtiga-brava

Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical

Descrição geral: **Arbustivo:** 0,5–3 m de altura tricomas glandulares urticantes desde a base; látex incolor a branco. **Folhas:** ovais a (sub)orbiculares, pubescentes com tricomas glandulares, urentes distribuídos em ambas as faces, cistólitos alongados e arredondados concentrados próximo às nervuras.

Inflorescências: cimeiras ou escorpioides. **Flores:** rosa a roxa. **Frutos:** aquênios, imaturos vermelhos a vináceo–rosado, na maturação são carnosos alvos a rosados.

Observações: Nas receitas use sempre as partes mais jovens dos ramos. Deve ter cuidado ao colher, pois quando toca na pele pode provocar irritação. Para o consumo, basta colocar na água fervendo, depois pode ser manuseado normalmente. A planta é muito associada às roças de cacau, podendo ser encontrada também na floresta.

Consumo: Folhas

Receitas: Folha escaldadas, recheio, refogados com carnes, escondidinho, bolinho de arroz, recheio de massas, cozida com legumes, risoto, suflê, pão, sopa, caldo verde.

Zingiberaceae

Alpinia zerumbet (Pers.) B.L.Burtt & R.M.Sm.

Água-de-colônia, falso-cardamomo, pacová, gengibre-concha, alpinia

Ocorrência: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: **Herbácea**, perene, atinge 2 a 3 m de altura, rizomatosa, com pseudocaulé aéreo curto, originado pela sobreposição das bainhas. **Folhas:** simples coriáceas, espessas e lanceoladas, curto-pecioladas, verde-luzidias, bainha aberta, língula desenvolvida e em disposição dística. **Inflorescência:** racemo pendente ou semipendente, terminais. **Flores:** campanuladas, róseas e amareladas, com três lobos e grande lábio com mancha central vermelha a magenta, tem cheiro agradável. **Frutos:** cápsulas globosas.

Observações: muito utilizada popularmente no Brasil, especialmente na região nordeste como ornamental e medicinal. Folhas e rizomas com aroma semelhante a gengibre.

Consumo: Flores e rizomas

Receita: Flores nas saladas, frisantes com rizomas, suco

Zingiberaceae

Hedychium coronarium J.Koenig

Lírio-do-brejo, açucena, colônia, lírio-de-oxum, jasmim, jasmim-do-brejo

Ocorrência: Naturalizada

Origem: Ásia Tropical

Descrição geral: **Herbáceo**, perene, 0-5-2 m de altura, rizomatosa. **Folhas:** oblongas a lanceoladas, glabras. **Inflorescência:** com brácteas ovadas, verdes, parcialmente sobrepostas. **Flores:** brancas, com perfume bastante característico que fica mais acentuado no período da noite. **Frutos:** cápsula oblonga.

Observações: geralmente encontrado em áreas úmidas, brejosas e margens de rios.

Consumo: Flores e rizomas

Receitas: Saladas das flores, rizomas condimentos, licor, frisante.



Figura 27: **A:** *Talinum triangulare*, **B:** *Urera bacífera*, **C:** *Alpinia zerumbet*, **D:** *Hedychium coronarium*

Referência Citada

¹ FIASCHI, P., COTA, M. R. C. *Apiaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil*. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB15529>

² GONÇALVES, E.G., et al., *Aroideana*, 35: 35, 2012.

³ SANTOS, A. H. O Vale do Rio Taia-HY: *Levantamento de aráceas e dioscoreáceas comestíveis no litoral norte catarinense*. Dissertação de mestrado para pós-graduação em Agrossistemas. UFSC. 2005.

⁴ LEITMAN, P., et al. *Arecaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil*. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB22138>.

⁵ ZAPPI, D.; TAYLOR, N.P. *Cactaceae in Flora do Brasil 2020*. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2020. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB1633>.

⁶ STATHERS, T. et al. *Tudo o Que Sempre Quis Saber Sobre a Batata-Doce*: Manual de Capacitação CdF - Alcançando Agentes de Mudança. 1: Ajudando os adultos a aprender; Origem e Importância da batata-doce; Seleção e características varietais da batata-doce Centro Internacional da Batata, Nairobi, Quênia. vol.1. 2013.

⁷ CARVALHO, P.E.R. *Espécies arbóreas brasileiras*. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo: Embrapa Florestas, 2003. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v.1).

⁸ MENDOZA FLORES, Jeronimo Moises. Morfologia e meiose em cultivares e escapes de mandioca (*Manihot esculenta* Crantz). 2013. viii, 47 f., il. Dissertação (Mestrado em Botânica)—Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

⁹ SALVADOR, Frei Vicente do. *História do Brasil*. v. 1 – Em que se trata do descobrimento do Brasil, costumes dos naturais, aves, peixes, animais e do mesmo Brasil. Bahia: [s.n.], 1627.

¹⁰ ESTEVES, G. L.; DUARTE, M. C.; TAKEUCHI, C. Sinopse de *Hibiscus* L. (Malvoideae, Malvaceae) do Estado de São Paulo, Brasil: espécies nativas e cultivadas ornamentais. *Hoehnea*, v. 41, n. 4, p. 529-539, 2014.



PRODUTOS FINAIS

Artigo: JARDIM, A.Q.B.S.; ALVES, A. G. C.; LOPES, P. R. **Agrobiodiversity and food sovereignty among peasant families in two municipalities in the south of Bahia/Brazil.** INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED ENGINEERING RESEARCH AND SCIENCE. v.9, p.280 - 287, 2022.

[HTTP://HTTPS://JAERS.COM/DETAIL/AGROBIODIVERSITY-AND-FOOD-SOVEREIGNTY-AMONG-PEASANT-FAMILIES-IN-TWO-MUNICIPALITIES-IN-THE-SOUTH-OF-BAHIA-BRAZIL](http://https://jaers.com/detail/agrobiodiversity-and-food-sovereignty-among-peasant-families-in-two-municipalities-in-the-south-of-bahia-brazil)

Artigo: JARDIM, A. Q. B. S.; ALVES, A. G. C.; LOPES, P. R. **Comida, cultura e identidade camponesa na região cacauieira do Sul da Bahia.** Revista Desenvolvimento e Meio Ambiente (DMA). Universidade Federal do Paraná – UFPR <https://revistas.ufpr.br/made> - interdisciplinar. **Aceito para publicação.**

Produto de Editoração: livro (E-book): JARDIM, A. B.; JARDIM, J. G., PAIXÃO, J. L.; ALVES, A. G., COSTA, S. K. **O que tem pra comer? Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade.** 2022.



APÊNDICE B – Artigo: AGROBIODIVERSITY AND FOOD SOVEREIGNTY AMONG PEASANT FAMILIES IN TWO MUNICIPALITIES IN THE SOUTH OF BAHIA/BRAZIL

AGROBIODIVERSIDADE E SOBERANIA ALIMENTAR JUNTO A FAMÍLIAS CAMPONESAS EM DOIS MUNICÍPIOS DO SUL DA BAHIA/BRASIL

Este artigo apresenta uma pesquisa em âmbito regional, que inclui dois municípios no Sul da Bahia/Brasil, em um sistema agroflorestal conhecido como “*cabruca*”. Foi realizado um levantamento das principais Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), utilizadas pela comunidade camponesa. Os dados foram obtidos usando uma abordagem quali-quantitativa, levando em conta a quantidade e a variedade de plantas não convencionais que as/os participantes indicaram conhecer e utilizar, e que tinham potencial para uso alimentício. As principais espécies indicadas pela comunidade, com potencial alimentício foram devidamente identificadas. Também foram realizadas oficinas gastronômicas, buscando incentivar o uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e fortalecer a soberania e segurança alimentar das famílias camponesas. O principal objetivo foi investigar o(s) fator(es) que levam algumas pessoas a não utilizar determinadas plantas na sua alimentação, mesmo passando por eventual privação alimentar e com o conhecimentos do potencial alimentício desses vegetais.

Palavras-chave: *Cabruca*, PANC, Segurança Alimentar, Sistema Agroalimentar, Sistema Agroflorestal.

AGROBIODIVERSITY AND FOOD SOVEREIGNTY AMONG PEASANT FAMILIES IN TWO MUNICIPALITIES IN THE SOUTH OF BAHIA/BRAZIL

Alessandra Quirino Bertoso dos Santos Jardim¹, Angelo Giuseppe Chaves Alves², Paulo Rogério Lopes³

¹Doctoral student, Postgraduate Program in Agroecology and Territorial Development, Rural Federal University of Pernambuco (UFRPE) Campus Recife - PE, Brazil

Email: allejardim@gmail.com

²Teacher, Program in Agroecology and Territorial Development, Rural Federal University of Pernambuco (UFRPE) Campus Recife - PE, Brazil

Email: agcalves.ufrpe@hotmail.com

³Teacher and Coordinator of the Agroecology course, Federal University of Paraná (UFPR) – Litoral

Email: agroecologialopes@gmail.com

Received: 21 Mar 2022,

Received in revised form: 18 Apr 2022,

Accepted: 24 Apr 2022,

Available online: 30 Apr 2022

©2022 The Author(s). Published by AI Publication. This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Keywords— Cabruca, Agrofood System, Agroforestry System, Food Security, PANC.

Abstract— This article presents a research at a regional level, which includes two municipalities in the South of Bahia/Brazil, in an agroforestry system known as “cabruca”. A survey of the main Unconventional Food Plants (PANC) used by the peasant community was carried out. Data were obtained using a qualitative approach, taking into account the quantity and variety of unconventional plants that participants indicated they knew and used, and which had potential for food use. The main species indicated by the community, with food potential, were duly identified. Gastronomic workshops were also held, seeking to encourage the use of Non-Conventional Food Plants (PANC-portuguese) and strengthen the sovereignty and food security of peasant families. The main objective was to investigate the factor(s) that lead some people to not use certain plants in their diet, even though they may be suffering from food deprivation and having with the knowledge the feed potential of these plants.

I. INTRODUCTION

Brazil has the greatest plant biodiversity on the planet with a total of 40,989 native species of flora (BFG, 2018), and these numbers tend to increase, since on average, more than 250 new species are cataloged per year (Fioravanti, 2016). It is noteworthy that of the total number of species mentioned above, 33,099 are Angiosperms, that is, plants that have seeds protected by fleshy or dry fruits (BFG, 2018).

The Atlantic Forest has a high level of flora diversity, forming a complex system with a high degree of endemism, being considered a priority environment (hot spot) for the conservation of

biodiversity. One of these important points for conservation is the South of Bahia, where there is an Agroforestry System known as “Cabruca”, which has great relevance for the remnants of Atlantic Forest in that region. According to Sambuichi (2003), this agroforestry system is characterized by the thinning of the forest and the cultivation of cocoa (*Theobroma cacao* L.), under the shade of large trees. Within this SAF there is a great diversity of Unconventional Food plants, which are widely known in the region, including among peasant families. However, there is a need for studies that help to measure the real dimension of the diversity of these species and the ways in which they are consumed.

The term PANC was proposed by Valdely Kinupp to designate species of native, exotic, wild or cultivated spontaneous plants, present in different regions, influencing the food culture of traditional and regional populations (Kinupp & Lorenzi, 2014). They are distributed in all Brazilian biomes, some of which are known and widely used in cooking, but the vast majority are still unknown by Brazilians.

According to Brack (2016), PANC are not restricted to plants considered native, being a broad concept that encompasses all plants that are not conventional in our menu or produced in conventional systems, considered food plants of agrobiodiversity. More broadly, the concept values the specificities of bioregions and forms of production, and may include creole seeds and other plants associated with different traditional and food cultures, rescuing ethnic wealth and strengthening the self-esteem of rural and traditional communities (Kinupp, 2007; Silva, 2015; Brack, 2016).

In recent years, some works related to PANC have been published in Brazil (Kinupp, 2007; Rufino, 2008; Brasil, 2010; Kinupp & Lorenzi, 2014; Filho, 2015; Brack, 2016; Polesi, 2016). However, the number of publications is still low when compared to the species richness and cultural diversity recorded in the country. Many of the species with potential for use in food are not used or only parts are used, due to the lack of knowledge of how they can be consumed and their nutritional content, with a part of the plant not conventionally consumed being discarded.

The concern with quality food has contributed to increasing the population's interest in agro-food systems and the preservation of biological and cultural diversity (Rufino, 2008; Chaves, 2016; Polesi, 2016). In addition to the concern with the production of quality food, agroecology announces proposals for rural development, maintaining a high level of biodiversity and strengthening new mechanisms for food distribution, a condition that favors producers and consumers to reassume their decision-making power over your food (Brasil, 2006, 2010; Burity, 2010; Filho, 2015).

The cultivation and use of PANC associated with agroforestry systems, by peasant and/or traditional populations, can be a way to affirm the autonomy of knowledge accumulated by the communities about these species and to rescue the regional food culture, in addition to enabling the creating new healthy

recipes (Brasil, 2010; Kinupp & Lorenzi, 2014; Altieri, 2016; Brack, 2016, Jardim et al., 2019, 2020).

We know that, associated with the richness of plant species, is the cultural diversity of the peasant population that lives with these plants and that has knowledge associated with their use as a source of food, medicines, fibers, dyes, condiments and so many other features. They are farming families, traditional communities, autonomous collectives that seek to use biodiversity resources in a sustainable way, through ecological production systems, guaranteeing environmental conservation, income generation and the production of food sovereignty (Kinupp, 2007; Köhler & Brack, 2016).

Therefore, food monotony (always eating the same foods) is not due to a lack of options, but a lack of knowledge (or the existence of prejudices) about the existence of species, their characteristics and their potential for use, whether in the form of harvest, planting, handling, processing or simply whether a plant can be consumed, in addition to these barriers, the lack of PANC varieties in open markets and markets, makes consumption difficult (Kinupp, 2007).

The existing studies always approach the quantitative aspects of the species existing in the places, however, due importance is not given to the cultural factors that lead people not to use certain vegetables, even knowing that they could be consumed. As a result, we see a large number of zone rural people experiencing food deprivation, despite the large number of plants that could help meet their food shortages.

Therefore, an approach was used that also contemplates the ethnobotanical aspects that are of fundamental importance to create and support public policies that promote the dissemination of unconventional food plants, as well as practical ways for their recognition, availability of recipes, which can be prepared with these plants, so that they strengthen the agrofood systems and the food sovereignty and security of the population. With the objective of encouraging peasant families to include certain PANC in their food, in order to subsidize actions to strengthen the sovereignty and food security of the peasantry.

II. METHODOLOGY

2.1 Characterization of the study area

The “*Cabruca*” Agroforestry System is of great relevance to the Atlantic Forest remnants of southern

Bahia, since endemic, rare and threatened species are still distributed in the existing “*cabruças*”. Many of these species have already been eliminated in remaining areas of forest, remaining only in areas of fertile soils where the “*cabruça*” system was established. These Agroforestry Systems also function as ecological corridors, linking one forest fragment to another.

The study area is located in the municipalities of Itacaré and Ubaitaba, a region that still has coverage in a good state of conservation of remnants of the Atlantic Forest. The area where the research was developed is inside and around the in the Serra do Vinhático Ecological Complex and its surroundings. This set was created by the Master Plan of the municipality of Itacaré LEI 271/2014, which established Special Zones of Social Interest. Serra do Vinhático still has areas with intact Atlantic Forest coverage. Due to its proximity to Parque do Conduru, which is considered the point with the greatest diversity of woody plants on the planet, it is a potential area of great interest for research involving biodiversity. According to the municipal zoning map of Itacaré (Fig. 01), this region comprises Macrozone F4- Northern Range, located in the northern part of the municipality and separated from the others by the Contas river divider, containing: the villages of Baetés, Cuiúdos, Mata Grande, Matinha, Piracanga, Pontal, Socó, Tijuípe, Vinhático and Volta do Poço.

This Complex is considered an agroforestry conservation zone, composed of the *Cabruca* agrosystem and remnants of the Atlantic Forest. From the point of view of biodiversity conservation, there is a positive relationship between the *cabruças* and the remaining forest fragments. This reinforces the need to maintain these systems through the dissemination of their importance and the political-financial incentive of governmental entities to favor the maintenance of combined areas of *cabruca* and forest. With this, significant opportunities for food security can be created with the offer of multiple products and services, also favoring the inflow of additional income for peasant families.

2.2 Species collection and identification

The collection of botanical materials was carried out with the social actors, at the time of the workshops. The species that needed to be collected for better identification were herborized according to the techniques described by Mori et al. (1989) and incorporated into the Herbarium. All were photographed for the preparation of identification

materials. The identifications were carried out with the help of specific bibliographies, comparison with previously identified specimens, with the support of specialists and botanical knowledge of the author of the research.

For the selection of species, the ethno-directed approach was used, which consists of an indication based on the knowledge expressed by local social actors. To contribute to the enrichment of the number of species, the chemotaxonomic or phylogenetic approach was also used, consisting in the selection of species from a family or genus (Albuquerque & Hanazaki, 2006), for which there is some knowledge of use in food.

2.3 Gastronomic workshops

The workshops were held at partner farms that showed interest. After conversations with the peasant community to identify possible species already used in food, a walk was carried out in the area to harvest the plants previously indicated, as well as edible species that are known to the researcher.

The preparation of the dishes was carried out with the participation of all local members, seeking at times to use ingredients and condiments that the community usually uses in the daily preparation of their food. On other occasions, plants that were already known, but little used in food, gained new forms of preparation that positively surprised the expectations of the participants.

III. RESULTS AND DISCUSSION

The concern with quality food and the price of food has contributed to increasing the population's interest in the search for alternatives linked to more sustainable production, and consequently linked to the preservation of biological and cultural diversity (Rufino, 2008; Chaves, 2016; Polesi, 2016; Jardim et al., 2019). One of the allies in the contribution of this more sustainable alternative is agroecology, which has a proposal for rural development, maintaining a high level of biodiversity and strengthening mechanisms for food distribution, a condition that favors producers and consumers to reassume their decision-making power and control over food (Brasil, 2006, 2010; Burity, 2010; Filho, 2015). In this search for development, be it local, regional or territorial, considering the term sustainable, food assumes a leading role in achieving social, environmental, territorial, cultural and political sustainability.

For Morgan and Soninno (2010) the agri-food sector acquires a unique status in sustainable development for the simple fact that food is essential for everyone and food raises a series of questions, which constitute the center of debates related to sustainability, such as , public health, social inclusion,

consumption pattern and environmental implications. In other words, food in the most different ways is a determining factor in the individual and collective commitment to achieving sustainable development.

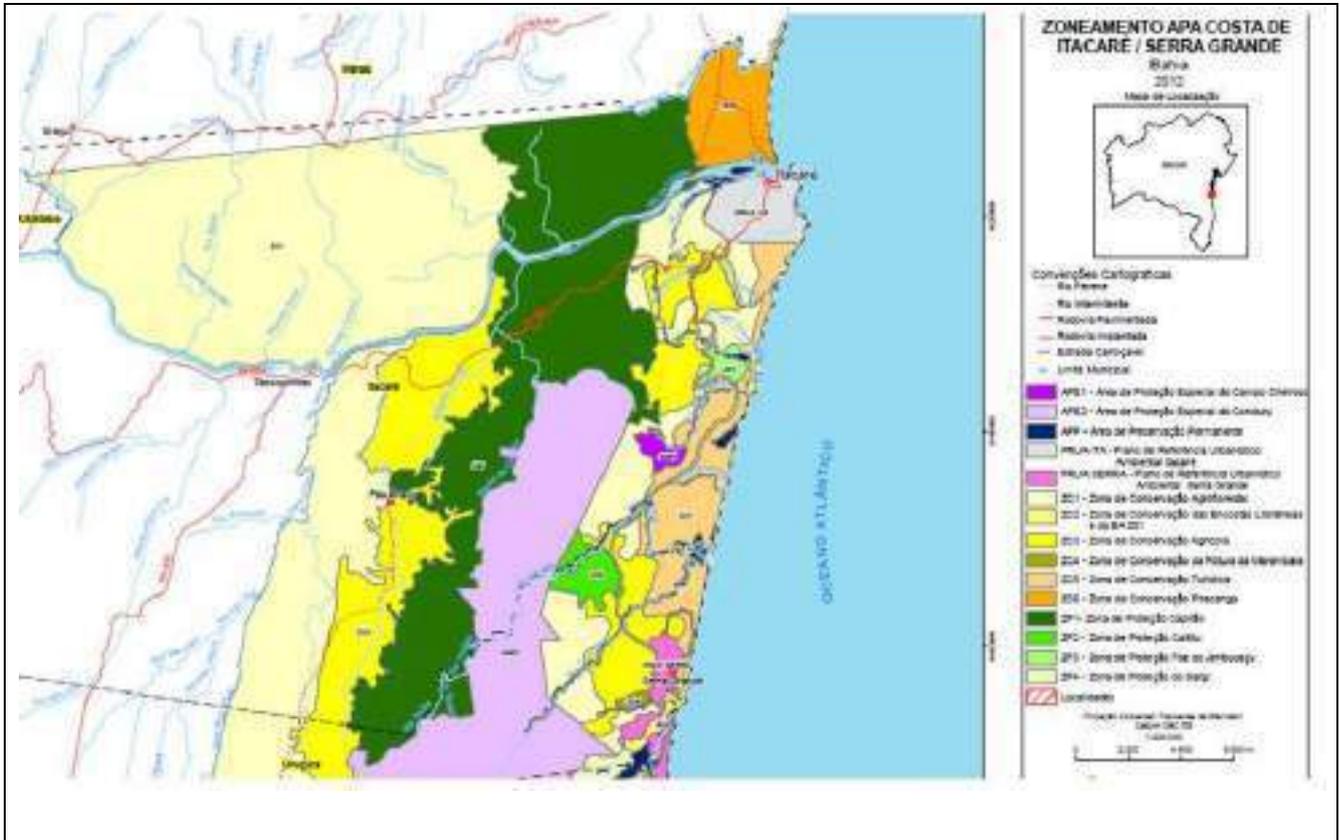


Fig. 01: Map of the ZONEAMENTO APA COSTA DE ITACARÉ / SERRA GRANDE Bahia-BR (Master Plan of the municipality of Itacaré LEI 271/2014), where the Serra do Vinhático Ecological Complex is located.

Source: CEPRAM Resolution No. 3503 of September 30, 2005 Municipal Limits

In this perspective, Bezerra and Schneider (2012) emphasize that the dynamics of the hegemonic agri-food system has an impact on the production and consumption model, bringing with it significant risks and losses. Both with regard to the health and quality of food, considering the aspects of reducing nutrients and contamination by pesticides, as well as in the social and cultural dimension of food, causing a profound reduction in the consumption of food, culturally used and produced locally or regionally, thus decharacterizing the traditional consumption of a people (Bezerra; Schneider, 2012). In addition, these processes affect food diversity and the right of each person or group to exercise free choice about what to consume and also to produce (Braga, 2004).

It is necessary to observe the agri-food chain in which we are inserted and the practice of

(un)sustainable development. Although we have laws that define what would be ideal when we talk about food as a basis for human dignity and equity, observing the concept of Food and Nutrition Security (FNS), according to Law No. 11.346, of September 15, 2006, it considers that:

“Art. 3º ... consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (Brasil, 2006).



Fig. 02: A-B: A - Some species found in Cabruca (*Carica papaya* L.; *Manihot esculenta* Crantz; *Artocarpus heterophyllus* Lam.; *Elaeis guineensis* Jacq.; *Musa paradisiaco* L.), B - Dishes prepared in a workshop with the plant species in the fig. (A). Photos: A: Jardim, J.; B: Jardim, A.



Fig. 03: A-B: *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. (Dandelion); B: Dandelion with guandú bean (*Cajanus cajan* (L.) Huth) and dried meat. C-D: *Piper umbellatum* L. (Capeba); D: Capeba cigar. E-F: (vegetable sponge); F: sponge with cheese sauce. G-H: *Urera baccifera* (L.) Gaudich. ex Wedd. (urtiga); H: Rice cake. I-J: *Eugenia stipitata* McVaugh (Araçá-boi); J: Araçá-boi mousse pie. K-L: *Talinum triangulare* (Jacq.) Willd. (Beldroega); K: Shrimp moqueca with beldroega. M-N *Carica papaya* L. (Papaya); N: Noodles with *Macrocybe titans* mushroom and papaya pith. O-P: *Xanthosoma taioba* E.G.Gonç. (taioba); O: Taioba risotto. Photos: Jardim, A.

Following this FNS approach, we can say that the agri-food chain will still have to undergo major changes to guarantee the Human Right to Adequate Food (HRAF), which will be directly linked to quantity, quality and regularity. As well as changes to meet what we call Food Sovereignty, which seeks to rescue and preserve the food culture of the people and the sustainability of the agri-food system; intersectoriality; equity and social participation (Triches; Gerhart and Schneider, 2014). Faced with the challenges to build the Food Sovereignty of the people, or even the FNS, as HRAF, many realities, even in Brazil, which has food biodiversity and in many other parts of the world, are of Nutritional Food Insecurity. In the search for viable and inexpensive alternatives, related to improving the situation of Food and Nutrition Insecurity (ISAN) of peasant families, the increase in the consumption of local plant diversity in food, such as the PANC, can be an affordable option that would value the inheritances food (Jardim et al., 2020).

The PANC are standing out as a strong ally to ensure Food and Nutrition Security and Sovereignty, as it is an alternative that has low cost, is often linked to food heritage and traditional knowledge, in addition to many having a high nutritional level that can replace plant species. (Fig. 02), we present several plants and dishes that were prepared in workshops in communities that are part of the *cabruca* system (Fig. 03).

In the complex and diverse Agroforestry System that *Cabruca* takes over, different plant species, in addition to cocoa, share the space and fulfill their functions in the system. Among ornamental, arboreal, medicinal, condiment, and various plants that can be used in food, which have their potential little used (Jardim et al., 2019).

In addition to analyzing which plants already had knowledge of their potential for use in food, we observed which were the main foods that served as a basis for this population's diet. One of the results is that in most peasant families in this region the food base is composed of rice, beans, manioc flour and jerked meat (salted and dried beef), with or without vegetables. A fact that had also been observed by Castro (1965), in one of his books called *Geografia da fome* (geography of hunger), where he reports the situation of hunger in Brazil and mentions that there is a similarity in the nutritional deficiency of the population of the semi-arid region of northeastern

Brazil and that of the Southern Bahia (humid region), both are based on the same foods.

One of the possible links between the report by Josué de Castro in 1965 and the situation still observed by the authors of this article, may be linked to the origin of the eating habits of the formation of this population, who work on cocoa farms in that region. As the south of Bahia received many people from the semi-arid region of northeastern Brazil, who migrated in search of improvements in the quality of life, as this region was considered very rich due to the status that cocoa plantation gave it, and consequently they brought their eating habits, which is predominantly observed to this day.

IV. CONCLUDING REMARKS

In this sense, it should be noted that the food plant species found in *Cabruca* is a cultural heritage and is configured as a strategy to guarantee the situation of food and nutritional security, having the potential to help families improve their food and nutrition conditions of family income. One of the functions of this Agroforestry System is to be reservoirs of biodiversity in communities. Another relevant aspect that can be incorporated into this production system are agroecological practices, which seek a more sustainable model for the generation of safe food, enriching the food of producing families, in addition to subsidizing actions by the local Government and Public Policies.

In this way, the diversity of food plant species, as well as the preservation of food culture and natural resources, can supply and supplement, even if in part, the daily subsistence needs in most households of the peasant population, collaborating to improve the quality of food for these families. Therefore the search for more alternatives contributing to the guarantee of Food and Nutrition Security through independence in relation to the production and consumption of food, preservation of food and productive culture and maintenance of agrobiodiversity in these spaces.

REFERENCES

- [1] Albuquerque, U. P.; Hanazak, N. (2006). As pesquisas etnodirigidas na descoberta de novos fármacos de interesse médico e farmacêutico: fragilidade e perspectivas. *Revista Brasileira de Farmacognosia*. 16(Supl.), p. 678-689.
- [2] Altieri, M. A. (2016). Os quelites: Usos, manejo e Efeitos ecológicos na agricultura camponesa. *Agriculturas*. v.13, n.2, p. 30-33.

- [3] Bezerra, I. ; Schneider, S. (2012). Produção e consumo de alimentos: o papel das políticas públicas na relação entre o plantar e o comer. *Revista Faz Ciência*, v.14, n.20, pp.35-61.
- [4] BFG - The Brazil Flora Group. Brazilian Flora (2020): Innovation and collaboration to meet Target 1 of the Global Strategy for Plant Conservation (GSPC). *Rodriguésia*. 69, n.4, p. 1513–1527, 2018. DOI: 10.1590/2175-7860201869402
- [5] Braga, V. (2004). Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. *Saúde em Revista*, Piracicaba, v.6, n.13.
- [6] Brasil. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. (2010). *Hortaliças não convencionais (tradicionais)* MAPA. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: MAPA/ACS, p. 52.
- [7] Brasil. Lei 11.346/2006 de 15 de setembro (2006). Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN. *Diário Oficial da União*, Seção 1, Brasília, DF, 18 set 2006. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm>. Acesso em 20/06/2019.
- [8] Brack, P. (2016). Plantas alimentícias não convencionais. *Agriculturas*. v. 13, n.2, p. 4-6.
- [9] Burity, Váleria *et al.* (2010). .Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional. Brasília. *ABRANDH*, p. 204.
- [10] Castro. Josué de. (1965). *Geopolítica da fome: ensaio sobre os problemas de alimentação e de população*. São Paulo: Brasiliense.
- [11] Chaves, Mariane Sousa. (2016). *Plantas Alimentícias Não Convencionais em comunidades ribeirinhas na AMAZÔNIA*. Dissertação (Mestrado em Agroecologia) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa.
- [12] Filho, G. X. P. (2015) Agroecologia e recursos alimentares não convencionais: contribuições ao fortalecimento da soberania alimentar e nutricional. *Campo-Território: revista de geografia agrária*, v. 10, n. 20 p. 227-245.
- [13] Fioravanti, C. (2016). A maior diversidade de plantas do mundo. *Pesquisa FAPESP*. n. 241, p. 42-47.
- [14] Jardim, A. Q. B. dos S., Jardim, J. G., Paixão, J. L. da, & Costa, L. C. do B. (2019). Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) associadas ao agrossistema cacau-cabruca no sul da Bahia. In E. Gross & T. G. Viana (Orgs.), *Guia de Manejo do Agroecossistema Cacau Cabruca* (2ª edição, p. 118–132).
- [15] Jardim, A. Q. B. S.; SILVA, J. N. & ALVES, A. G. C. A. (2020). Quintais produtivos e o cultivo de PANC como fonte de alimentação para as famílias da região semiárida em Pernambuco, Brasil. In: – *Agroecologia e Territórios: imersões, sujeitos, experiências e caminhos para o desenvolvimento territorial* / Ana Maria Dubeux Gervais... [et al.], organizadores – Recife: EDUFRPE.2020. 383p. (Série Diálogos interdisciplinares agroecologia e territórios: V.1) 339-356. Disponível: <https://ppgadt.univasf.edu.br/wp-content/uploads/2021/05/Dialogo-Interdisciplinar-v1-compactado-1.pdf>
- [16] Kinupp, V. F. (2007). *Plantas Alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS*. 2007. Tese (Doutorado em Fitotecnia) - Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.
- [17] Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. (2014). *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. São Paulo. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, p. 768.
- [18] Köhler, M. & Brack, P. (2016). Frutas nativas no Rio Grande do Sul: cultivando e valorizando a diversidade. *Agriculturas*. vol. 13, n.2, p. 7-15.
- [19] Morgan, K; Soninno, R. (2010). Repensando a Alimentação Escolar: O Poder do Prato Público. In: The Worldwatch Institute. *Estado do Mundo: Transformando culturas do consumismo a sustentabilidade*. Washington: WWI/UMA, p. 298.
- [20] Mori, S. A. *et al.* (1989). *Manual de Manejo do Herbário fanerogâmico*. 2ª ed. Itabuna. Centro de Pesquisas do Cacau. CEPLAC.
- [21] Polesi, R. G. (2016). *Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas*. Monografia (Especialização em Gestão da Qualidade no Processamento de Alimentos) - Unidade de Encantado, Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Encantado.
- [22] Rufino, M. S. M. (2008). *Propriedades funcionais de frutas tropicais brasileiras não tradicionais*. Tese (Doutorado em Agronomia) - Universidade Federal do Semiárido. Mossoró,
- [23] Sambuichi, R. H. R. (2003). *Ecologia da vegetação arbórea de cabruca - Mata Atlântica raleada utilizada para cultivo de cacau - na região sul da Bahia*. Tese de Doutorado - Universidade de Brasília.
- [24] Silva, A. T. R. (2015). A conservação da biodiversidade entre os saberes da tradição e a ciência. *Estudos avançados*, v.29, n.83, p. 233-259.
- [25] Triches, R. M.; Gerhardt, T. E.; Schneider, S. (2014).. Políticas alimentares: interações entre saúde, consumo e produção de alimentos. *Interações*, Campo Grande, v. 15, n. 1, jan./jun. p. 109- 120.

APÊNDICE C - Artigo: JARDIM, A. Q. B. S.; ALVES, A. G. C.; LOPES, P. R.
Comida, cultura e identidade camponesa na região cacauera do Sul da Bahia

Artigo: JARDIM, A. Q. B. S.; ALVES, A. G. C.; LOPES, P. R. **Comida, cultura e identidade camponesa na região cacauera do Sul da Bahia.** Revista Desenvolvimento e Meio Ambiente (DMA). Universidade Federal do Paraná – UFPR <https://revistas.ufpr.br/made> - interdisciplinar (A2-CAPES Qualis: 2013-2016) **Aceito para publicação.**

Comida, cultura e identidade camponesa na região cacauera do Sul da Bahia

Food, culture and peasant identity in the cocoa region of southern Bahia

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar aspectos que podem ter influenciado nas escolhas e hábitos alimentares da população camponesa na zona cacauera do Sul da Bahia. Para isso, foram tomadas como base experiências relatadas por Josué de Castro, no livro *Geografia da fome*, e Frei Vicente do Salvador, no livro *História do Brasil*, em que descreve a diversidade de vegetais e os hábitos alimentares na Bahia, em 1627. Associado a esses dois referenciais teóricos foram realizadas observações empíricas e levantamentos de campo alinhados à *pesquisa-ação*. São também discutidos os conceitos de comida e alimento, a origem e as possíveis ligações do colonialismo com os principais alimentos consumidos pelos camponeses na região cacauera, perpassando por análises do sistema alimentar contemporâneo e sua relação com a diversidade cultural do território. O cenário empírico pesquisado se deu em unidades produtivas familiares inseridas no sistema *cabruca*, sistema agroflorestal biodiverso. Buscou-se sistematizar evidências teóricas e práticas de que a utilização da diversidade vegetal existente no sistema *cabruca* e a inclusão de Plantas Alimentícias Não Convencionais podem ser um importante instrumento para soberania e segurança alimentar, além de contribuírem para a viabilização socioeconômica da agricultura familiar e o desenvolvimento rural local.

Palavras-chave: *Cabruca*; Campesinato; Colonialismo alimentar; Herança alimentar; PANC.

Abstract

This article aims to analyze aspects that may have influenced the food choices and habits of the peasant population in the cocoa zone in southern Bahia. To do so, it was taken as a base the experiences reported by Josué de Castro, in the book *Geografia da Fome*, and Frei Vicente do Salvador, in the book *História do Brasil*, in which he describes the diversity of vegetables and the eating habits in

Bahia, in 1627. In association with these two theoretical references, empirical observations and field surveys aligned with action research were carried out. The concepts of food and eating, the origin and possible connections of colonialism with the main foods consumed by the peasants in the cocoa region are also discussed, passing through analyses of the contemporary food system and its relationship with the cultural diversity of the territory. The empirical scenario researched took place in productive family units inserted in the *cabruca* system, a biodiverse agroforestry system. We sought to systematize theoretical and practical evidence that the use of plant diversity existing in the *cabruca* system and the inclusion of Non-Conventional Food Plants can be an important tool for food sovereignty and security, besides contributing to the socioeconomic viability of family farming and local rural development.

Keywords: *Cabruca*; Peasantry; Food colonialism; Food inheritance; PANC.

1. Introdução

A alimentação é um elemento básico de sobrevivência humana, que envolve aspectos que vão além da necessidade fisiológica de nutrir-se. Alimentar-se é um ato social emblemático, que revela identidades diferentes ao mesmo tempo em que estabelece igualdade. Independente do gênero, da idade, da situação socioeconômica e da etnia, todos (as) temos que exercer essa atividade. Desta forma, a alimentação humanizada e humanizadora em uma sociedade possui muitos significados, que envolvem as culturas e as identidades dos seus atores. O artigo aborda fatores culturais e características alimentares da população camponesa na região sul cacaeira, que compreende a região produtora de cacau do Sul da Bahia. Em 1968, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mudou a denominação desta região, que antes era conhecida como “Microrregião Homogênea Cacaeira”, para “Região Cacaeira”, usando como critério a delimitação da área de produção de cacau e articulando a dimensão espacial (Trindade, 2011).

Neste sentido, este artigo tem como objetivo analisar e compreender o significado da comida e as relações culturais e identitárias associadas às práticas alimentares, como também apresentar alternativas para garantir a soberania e segurança alimentar das famílias camponesas da região sul

cacaueira da Bahia. Além de buscar entender: por que, num lugar que possui uma das maiores riquezas e diversidade vegetal do planeta, uma grande parte da sua população humana passa fome?

Desta forma, a correlação entre diversidade vegetal, cultural e alimentícia pode ser o elo condutor para responder algumas indagações complexas: Quais são os fatores que levam determinadas famílias camponesas a não incluir algumas PANC ou Plantas da Agrobiodiversidade na sua alimentação, apesar de conhecê-las? Será que o fato de algumas plantas serem culturalmente associadas ao uso eventual em momentos de fome ou privação faz com que uma parte do campesinato evite o consumo dessas plantas em seu cotidiano? Por que em uma região rica de alimentos vegetais (como é o caso da região cacaueira do sul baiano) a população passa fome ou é subnutrida?

Mais especificamente, analisou-se a dinâmica de transformação e permanência de tais práticas alimentares, considerando: a articulação hereditária entre o tradicional e o moderno; o processo de escolha de alimentos vegetais e os princípios que a originam (tais como hábitos, tradição, praticidade e custo); e os *tabus*, ou seja, a influência dos guardiões da tradição na reprodução do gosto, no processo de significação e ressignificação da comida ligadas às práticas, aos saberes e aos hábitos do cotidiano.

Para Maciel (2001) a alimentação humana pode ser entendida como um ato cultural, e é possível pensá-la como um "sistema simbólico" no qual estão presentes códigos sociais que operam no estabelecimento de relações dos seres humanos entre si e com a natureza. Neste contexto, Woortmann (2007) afirma que, as escolhas alimentares são as formadoras dos hábitos e se constituem em uma parte da totalidade cultural.

E corroborando os conceitos que serão usados como base, DaMatta (1986) aponta para uma interessante distinção entre alimento e comida. Para ele, esta última é o alimento incorporado em uma cultura. Argumenta o autor:

"Comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere"
(DaMatta, 1986, p. 37).

Nesse contexto, pode-se entender que toda substância nutritiva é um alimento, mas nem toda comida é alimento. Pois, a comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo representativo da identidade de grupos, classes e pessoas. A diferença entre o alimento em sentido biológico, e o mesmo, como cultura, é abordada principalmente por DaMatta (1986), Flandrin & Montanari (1998), Maciel (2001), Cascudo (2004), Montanari (2008), Delormier *et al.* (2009) e Harris (2011).

Crotty (1993) e Delormier *et al.* (2009) abordam que devem ser considerados os aspectos sociais e culturais, pois o processo de escolha do alimento, não se dá apenas pela escolha nutricional, mas sim pelas influências do convívio social cotidiano, que podem estar presentes nas relações com pessoas próximas, por influências externas e por condições sociais, que podem moldar as escolhas alimentares dos indivíduos.

Para abordar os temas relacionados à alimentação há necessidade de articular diferentes campos profissionais. Valente (2003) critica a abordagem alimentar isolada dos trabalhos em cada especialidade e defende a interdisciplinaridade, uma vez que, de forma isolada cada profissional tende a ver o problema da fome apenas a partir de suas próprias áreas de conhecimentos, desprezando outras possibilidades.

(...) cada área profissional tende a olhar para a “fome” de um jeito diferente, e propor ações que decorrem desta visão. O profissional da saúde “enxerga” desnutrição e doença e propõe vacinação, saneamento, aleitamento materno etc. O agrônomo “diagnostica” falta de alimentos e propõe maior produção de alimentos, ajuda alimentar etc. O educador vê “ignorância e hábitos alimentares inadequados” e propõe educação alimentar. Os economistas clássicos “identificam” má distribuição de alimentos e propõem uma melhor política fiscal, geração de emprego e renda, etc. Os planejadores diagnosticam “falta de coordenação” e propõem a criação de conselhos de alimentação e nutrição e capacitação (Valente, 2003, p. 52).

Consequentemente, é importante desenvolver uma visão integrada desses aspectos, de modo a enfatizar as relações bioculturais que envolvem a comida.

2. **Metodologia**

O presente estudo foi baseado nos princípios metodológicos da *pesquisa-ação*, que Thiollent (2011) define como:

Um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada com estreita associação com uma ação ou como a resolução de um problema coletivo, no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. (Thiollent, 2011, p. 20)

Na pesquisa-ação, ao invés da separação entre sujeito e objeto, há uma interação entre dois tipos de personagens: os mediadores da pesquisa e os atores sociais. Sendo os mediadores da pesquisa os articuladores e responsáveis pela condução metodológica da investigação, enquanto os atores sociais estão vinculados à ação, sendo participantes ativos no processo de leitura, avaliação, observação e problematização da realidade local. Nesse processo, pode emergir um ambiente de cooperação em que, ora o autor se torne coator da ação, ora o ator se torne coautor da pesquisa (Thiollent, 2011). A pesquisa foi subdividida em fases ou etapas que são: a observação empírica e detecção do problema, a análise e verificação de possíveis conhecimentos sobre a possibilidade de uso de alguns vegetais na alimentação, comuns nas áreas de estudo. Para isso foram realizadas oficinas alimentícias e coleta do material botânico com a indicação dos atores locais.

Fase I: Problematização e observação da redução alimentar no período de entressafra do cacau

A primeira fase, também denominada de observação participante, iniciou-se através de observações diretas de atividades e participação das refeições/alimentações cotidianas de camponeses que trabalham no cultivo e produção de cacau no Sul da Bahia. Desde 2016 a primeira autora deste artigo passou a fazer parte da categoria de atores estudada, uma vez que é agricultora e integrante da associação de agricultores orgânicos da Rede Povos da Mata. As observações, percepções, vivências e experiências cotidianas potencializaram o processo de sistematização. Os registros e as percepções se deram de forma empírica e estavam relacionadas à carência alimentar, à distribuição dos momentos críticos de escassez de alimentos, além da identificação dos alimentos mais consumidos. Esses resultados preliminares compõem a pesquisa de doutorado da referida autora. E com base nestas informações foram elaboradas estratégias para divulgar e fortalecer o potencial

de uso dos vegetais na alimentação local, tais como as oficinas alimentícias, palestras, reuniões, elaboração de artigos e participação em eventos.

Fase II: Oficinas Alimentícias

As oficinas foram usadas como método de avaliação e verificação de conhecimento prévio a respeito da possibilidade de consumo de alguns vegetais. Elas também serviram como ferramentas para buscar entender o motivo de alguns atores rejeitarem o uso de alguns destes vegetais na sua alimentação. Todo este conjunto de preparos ofereceu a oportunidade de poder testar se os vegetais que eram antes rejeitados poderiam ser aprovados e aceitos se os preparos fossem diferentes do habitual.

O público das oficinas foi bastante diverso, desde estudantes do ensino fundamental e médio, professores, agricultoras e agricultores familiares, assentados, crianças e adultos, sendo todos integrantes de comunidades rurais inseridas na área de estudo. Participaram da atividade 500 atores sociais, distribuídos em doze oficinas, com destaque em uma das oficinas que contemplou a participação de cerca de 300 pessoas, no “II Encontro de Mulheres da Teia dos Povos: Mulheres na luta por terra, território e Agroecologia”, promovido pela Teia dos Povos no Assentamento Terra Vista, em Arataca/BA. Todas as oficinas foram feitas atendendo interesses e pedidos dos atores sociais para a realização. E tiveram como parte integrante da metodologia, um diálogo inicial falando da importância das plantas que comeram na infância ou sabiam que serviam para comer. Depois saímos para coletar o material botânico, neste momento todas as indicações foram anotadas, fotografadas. Em seguida iniciou-se os preparos dos pratos, de maneira que todos participaram e puderam contar sua história ou lembrança de alguma comida, tudo de uma forma que o assunto fluísse de maneira natural, em uma roda de conversa. A mediadora ficou encarregada de anotar as observações e narrativas orais. Os atores sociais ensinaram como eles tinham comido aqueles vegetais antes e em contrapartida a mediadora ensinou como preparar molhos, recheios, cremes, refogados, sobremesas, entre outras receitas e acrescentar aqueles vegetais. As oficinas duravam uma manhã e foram finalizadas com o almoço participativo/coletivo.

Como parte integrante e principal para o preparo dos pratos nas oficinas, o material botânico (as PANC) foi cuidadosamente identificado, para evitar qualquer incômodo alimentar.

Fase III: Indicação e coleta do material botânico e preparo dos pratos

Quando falamos do uso de plantas na alimentação é importante que o material seja devidamente identificado, evitando risco à saúde humana. Para isso, a coleta do material botânico foi realizada com a participação da comunidade, com a presença de três pesquisadores (botânicos), com experiência na flora local. As espécies foram selecionadas usando a abordagem etnodirigida, a qual consiste na indicação a partir do conhecimento manifestado pela população humana local. Para contribuir no enriquecimento da quantidade de espécies, também foi usada a abordagem quimiotaxonômica ou filogenética que consiste na seleção de espécies de uma família ou gênero (Albuquerque & Hanazaki, 2006), para as quais se tinha algum conhecimento de uso na alimentação.

Parte do material, a partir da seleção e determinação dos pesquisadores, passou por identificação e herborização, conforme as técnicas descritas por Mori et al. (1989), sendo incorporado ao Herbário CEPEC – Centro de Pesquisas do Cacau.

Os vegetais coletados foram usados nos preparos dos pratos consumidos nas oficinas. Os ingredientes usados para compor os pratos foram sempre selecionados como forma de apresentar uma nova possibilidade de consumo que não remetesse as lembranças de pratos consumidos em momentos de escassez alimentar. Pois, muitas destas recordações podem ter origem histórica baseada na construção da escolha ou rejeição dos alimentos.

3. *Influência histórica na escolha alimentar*

A alimentação no Brasil tem suas raízes nos povos originários e nas influências das culinárias ibérica e africana, entre outras. Além disso, vários tipos de alimentos foram trazidos de outros continentes.

O relato de Salvador (1627) nos auxilia na compreensão dos hábitos alimentares formados no Brasil Colonial, mostrando que o colonizador europeu

estabeleceu uma relação etnocêntrica com o território natural americano, com reflexo na alimentação. No século XVI, apesar de o Brasil possuir uma grande diversidade biológica em sua flora e fauna, os colonizadores não encontravam nesta colônia os alimentos que estavam habituados a consumir na península ibérica (Salvador, 1627). Vivenciavam assim uma realidade que podemos denominar como “escassez cultural” de alimentos, pois apesar da existência de uma diversidade de vegetais nativos no Brasil, que poderiam ser usados na alimentação, a falta de costume e conhecimento limitava, e ainda limita, seu uso até os dias atuais.

Muitas vezes os colonos rejeitavam novos alimentos, de modo a evitar mudanças drásticas em seus hábitos alimentares. Talvez considerassem os alimentos originários da colônia inferiores para o consumo dos europeus, ou mesmo tivessem medo de serem envenenados ao consumirem plantas conhecidas apenas pelos indígenas e/ou negros escravizados. Neste sentido, uma planta bastante conhecida é a mandioca, que requer cuidados específicos no seu preparo, devido ao ácido cianídrico (HCN) que, dependendo da quantidade, pode levar à morte. Esses aspectos dos padrões culturais alimentares são também tratados por Sahlins (2003) ao chamar a atenção para o fato de que as explicações baseadas no *determinismo cultural*³ serem insuficientes quando deixam de considerar a sobrevivência e, portanto, a continuação da espécie, como por exemplo, fazer a distinção entre alimentos comestíveis e não comestíveis. Esses fatos podem explicar a grande quantidade de vegetais trazidos para cultivo na colônia, possibilitando uma suavização nas mudanças alimentares pelas quais passaria o europeu no Brasil colonial. O relato seiscentista do Frei Vicente do Salvador deixa clara esta tendência de evitar mudanças abruptas na alimentação das pessoas de origem europeia naquela época:

Das árvores e plantas frutíferas, que se cultivam em Portugal, se dão no Brasil as de espinho com tanto viço, e fertilidade, que todo o ano há laranjas, limões cidras e limas doces em muita abundância. Há também romãs, marmelos, figos e uvas de parreira, que se vindimam duas vezes no ano; e na mesma parreira / se querem / tem juntamente uvas em flor, outras em agraço, outras maduras, se as

³ Expressão que se refere à visão de que o desenvolvimento, a psicologia e o comportamento humano seriam determinados pela cultura, com pouca ou nenhuma contribuição de fatores biológicos e psicológicos.

podam a pedaços em tempos diversos... Há muitas melancias e abóboras de Quaresma, e de conserva muitos melões todo o verão tão bons, como os bons de Abrantes, e com esta vantagem que lá entre cento se não acham dois bons, e cá entre cento se não acham dois ruins. Finalmente se dá no Brasil toda a hortaliça de Portugal, hortelã, endros, coentro, segurelha, alfaces, celgas, borragens, nabos e couves, e estas só uma vez se plantam de couvinha, mas depois dos olhos, que nascem ao pé, se faz a planta muitos anos, e em poucos dias crescem e se fazem grandes couves: além destas há outras couves da mesma terra, chamadas taiobas, das quais comem também as raízes cozidas, que são como batatas pequenas (Salvador, 1627, p. 10).

Com a introdução de um grande número de pessoas em um novo ambiente cultural, foram necessárias adaptações e ajustes alimentares. Outra fortíssima influência na alimentação brasileira foi a dos africanos escravizados, especialmente quando lhes eram destinadas pequenas parcelas de terra, nas quais eles podiam cultivar alimentos de seu interesse de consumo. Assim, os pequenos plantios de subsistência, além de contribuírem para reduzir os custos dos fazendeiros complementando a alimentação fornecida pelos senhores, criavam um espaço próprio para as pessoas escravizadas, contribuindo do ponto de vista dos senhores escravocratas, para a prevenção de fugas e revoltas (Guimarães & Reis, 2007).

Talvez este seja um dos fatos que explica a riqueza que encontramos hoje de plantas de origem africana no Brasil, devido à possibilidade de cultivar algumas roças com alimentos preferidos, que os escravizados conseguiram transportar na diáspora. Isso também permitiu a inserção de algumas peculiaridades das práticas alimentares africanas na formação da comida brasileira (Freyre, 2003; Cascudo, 2004).

Com a chegada da Corte Portuguesa, em 1808, segundo Holanda (1995) e Cascudo (2004), ocorreram muitas mudanças na alimentação dos mais ricos. Criaram-se modismos ligados ao consumo de produtos importados da Europa e, especialmente, ao estilo francês de comer. Novos cozinheiros foram trazidos ao Brasil, bem como vários produtos importados a exemplo de conservas, doces, frutos processados, salsichas, presuntos, manteiga, queijo, chá e temperos. Todo este processo causou novas mudanças no padrão alimentar, como a substituição da gordura pela manteiga francesa nas frituras diversas, a redução do consumo da feijoada e dos guisados, do uso da pimenta e de outros condimentos picantes. Tudo isso agiu no sentido da

desafricanização da mesa brasileira, que até os primeiros anos de independência esteve sob maior influência da África e da riqueza dos frutos indígenas (Freyre, 2003).

Essa diversidade e riqueza nativa de alimentos indígenas são descritas com detalhes por Salvador (1627), desde a conhecida farinha de mandioca (*Manihot esculenta* Crantz), além da variedade de frutos nativos usados na alimentação. Alguns destes vegetais são atualmente pouco conhecidos e consumidos pela população local, fato que nos leva a considerá-las como Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). No trecho a seguir é descrita a importância da mandioca (planta nativa) na alimentação:

[...] o ordinário e principal mantimento do Brasil é o que se faz da mandioca, que são umas raízes maiores que nabos e de admirável propriedade, porque se as comem cruas, ou assadas são mortíferas a peçonha, mas raladas, espremidas e desfeitas em farinha fazem delas uns bolos delgados, que cozem em uma bacia, ou alguidar, e se chamam beijus, que é muito bom mantimento, e de fácil digestão, ou cozem a mesma farinha mexendo-a na bacia como confeitos, e esta se a torram bem, dura mais que os beijus, e por isso é chamada farinha de guerra, porque os índios a levam quando vão a guerra longe de suas casas, e os marinheiros fazem dela sua matalotagem daqui para o reino (Salvador, 1627, p. 11).

Outra forma de preparo e consumo da mandioca que até hoje é pouco divulgada é a *pubá* ou *carimã*, feita a partir da fermentação da mandioca por sete dias. Além disso, as folhas da mandioca, que apesar de muito tóxicas, podem ser consumidas após seu cozimento por vários dias, compondo o principal ingrediente da chamada *maniçoba*, comida que lembra uma feijoada devido aos condimentos e carnes colocadas no seu preparo. No trecho a seguir tais tipos de consumo, no século XVII, são descritos com mais detalhes:

Outra farinha se faz fresca, que não é tão cozida, e para esta / se a querem regalada / deitam primeiro as raízes de molho, até que amoleçam, e se façam brandas, e então as espremem etc., e se estas raízes assim moles as põem a secar ao sol chama-se carimã, e as guardam ao fumo em caniços muito tempo, as quais, pisadas se fazem em pó tão alvo como o da farinha de trigo, e dele amassado fazem pão, que se é de leite, ou misturado com farinha de milho, e de arroz, é muito bom, mas estreme é algum tanto corriento; e assim o para que mais o querem é para papas, que fazem para os doentes com açúcar, e as tem por melhores que tisanas, e para os são as fazem de caldo de peixe ou de carne, ou só de água, e esta é a melhor triaga que há contra toda a peçonha, e por isso disse destas raízes, que tinham propriedade admirável, porque sendo cruas mortífera peçonha, só com um pouco de água e sal se fazem mantimento e salutífera triaga: e ainda tem outra a meu ver mais admirável, que sendo estas raízes cruas mantimento com que

sustentam e engordam cevados e cavalos, se as espremem e lhe bebem só o sumo morrem logo, e com ser este sumo tão fina peçonha, se o deixam assentar-se coalha em um polme, a que chamam tapioca, de que se faz mais gostosa farinha, e beijus, que da mandioca, e cru é bela goma para engomar manto (Salvador, 1627, p. 11).

Entre os frutos relatados por Salvador (1627) está o caragatá (*Bromelia* sp.), que produz frutos doces e suas folhas armazenam uma quantidade significativa de água, a ponto de serem utilizadas pelos viajantes como fonte de água potável. As palmeiras, por sua vez, apresentavam um aproveitamento ainda maior, pois delas se podiam usar os frutos, o palmito, o azeite (que servia tanto para comer, quanto para manter as lamparinas acesas), além da utilização de suas palhas nas coberturas das casas. Também são mencionados pelo autor, as maçarandubas (*Manilkara* sp.), os jenipapos (*Genipa americana* L.), os cajueiros (*Anacardium occidentale* L.), os maracujás (*Passiflora* sp.), os ananases, (*Ananas* sp.) e as taiobas (*Xanthosoma* sp.). Além dos destaques para as favas e feijões nativos:

Fazem-se favais de favas e feijões de muitas castas, e as favas secas são melhores que as de Portugal, porque não criam bicho, nem tem a casca tão dura como as de lá, e as verdes não são piores. A sua rama é a modo de vimes, e se tem por onde trepar faz grande ramada (Salvador, 1627, p. 09).

Uma das árvores mencionada no relato de Salvador (1627) foi a referida sapucaia (*Lecythis pisonis* Cambess), planta conhecida na região sul cacaueira e com grande potencial para o consumo comercial, porém suas sementes ainda hoje, são pouco consumidas sendo considerada uma PANC.

Outras árvores se estimam ainda que agrestes, por seus saborosos frutos, que são inumeráveis, as que frutificam pelos campos, e matos, e assim não poderei contar senão algumas principais, tais são as sapocaias de que fazem os eixos para as moendas dos engenhos, por serem rigíssimas, direitas e tão grossas como tonéis, cujos frutos são uns vasos tapados, cheios de saborosas amêndoas, os quais depois que estão de vez se destapam, e comidas as amêndoas servem as cascas de grãos para pisar adubos... (Salvador, 1627, p. 09).

As influências culturais nos hábitos alimentares na metade do século XIX continuaram, principalmente com a chegada de mais imigrantes no território brasileiro, como os italianos, os alemães, os espanhóis, os japoneses e os sírio-libaneses, incorporando novos elementos à culinária brasileira (Flandrin & Montanari, 1998; Cascudo, 2004; Maciel, 2004; Mascarin, 2015).

Freyre (2003) destaca o processo de mudança na alimentação com a inclusão de novos elementos:

Em vez do aluá, da garapa de tamarindo, do caldo de cana – o chá à inglesa; em vez de farinha, do pirão ou do quibebe – a batata chamada inglesa. Juntando-se a tudo isso o requinte do gelo. Manteiga francesa, batata inglesa, chá também à inglesa, gelo (Freyre, 2003, p. 517).

Por consequência, novos elementos foram sendo incorporados aos hábitos alimentares brasileiros (Freyre, 2003). Com isso os alimentos nativos inicialmente utilizados na alimentação foram sendo substituídos pelas iguarias consideradas modismos alimentares.

O pão foi outra novidade do século XIX. O que se usou nos tempos coloniais, em vez de pão, foi beiju de tapioca ao almoço, e ao jantar a farofa, o pirão escaldado ou a massa da farinha de mandioca feita no caldo do peixe ou da carne. O feijão era de uso cotidiano. Comuns, como já dissemos, as feijoadas com carne salgada, cabeça de porco, lingüiça, muito tempero africano; e mais comuns do que durante o século XIX, as verduras e os vegetais, tão característicos da alimentação africana. Com a europeização da mesa é que o brasileiro tornou-se um abstêmio de vegetais; e ficou tendo vergonha de suas mais características sobremesas - o mel ou melado com farinha, a canjica temperada com açúcar e manteiga. Só se salvou o doce com queijo. É que a partir da Independência os livros franceses de receita e de bom-tom começaram o seu trabalho de sapa da verdadeira cozinha brasileira; começou o prestígio das negras africanas de forno e fogão a sofrer consideravelmente da influência europeia (Freyre, 2003, p. 517).

Porém, no século XX, o chamado hibridismo alimentar passa a ser devido à influência da globalização. Ao facilitar a divulgação, o transporte e a aquisição de alimentos de outros países, esse processo propiciou a introdução constante de novas práticas, hábitos alimentares e a busca por alimentos processados e industrializados.

Nas sociedades contemporâneas, as mudanças nos padrões de alimentação podem ser observadas a partir na ocidentalização da dieta. Segundo Carneiro (2003), a globalização contribuiu na mudança dos hábitos alimentares e para a incorporação dos *fast foods*, como o auxílio do marketing das grandes empresas transnacionais, além das transformações na produção e no processamento dos alimentos. Nesta conjuntura, a partir da segunda metade do século XX os mais pobres, incorporaram ao seu cardápio novos alimentos com preços mais acessíveis, à base de gorduras vegetais e açúcares refinados simples, a exemplo de produtos de biscoitos, margarinas e

refrigerantes. Drewnowski & Popkin (1997), destacam que o incremento na produção de gorduras vegetais foi responsável em grande parte pelas mudanças alimentares nos países em desenvolvimento.

Neste contexto de escolhas, mudanças e/ou permanências nos hábitos alimentares das famílias rurais, desde a colonização até os dias atuais, constata-se a existência de fatores culturais que podem ter influenciado as decisões de aceitação ou rejeição alimentar da comunidade camponesa.

4. Alimentação na região sul cacauera: reflexões a partir da Geografia da Fome de Josué de Castro

Josué de Castro (1965), em seu livro *Geografia da Fome*, analisa a importância que representou o Mapa da Fome no Brasil e coloca a região de cultivo do cacau na Bahia como uma das regiões que apresenta um regime com insuficiência energética, com escassez de “alimentos nutricionais” e com uma “terrível monotonia alimentar” dos seus componentes habituais. Este é um ponto extremamente importante para ser abordado, pois esta região foi comparada a regiões canavieiras, caracterizadas por extrema deficiência alimentar. Provavelmente, fatores culturais e históricos podem nos ajudar a esclarecer como regiões de climas e vegetações distintas podem apresentar populações com deficiências e culturas alimentares similares.

Na obra *Geografia da Fome*, o autor abordou o lado da geografia humana e da sociologia baseado nos estudos de Vidal de La Blache, Max Sorré e Ratzel. Onde deixou evidente em um chamado “Mapa da Fome” a realidade alimentar e carência nutricional que dividia o país em cinco regiões, considerando que a fome não é apenas uma questão nutricional, mas que envolve fatores sociais, culturais e políticos.

Para entender melhor veremos o mapa com uma abordagem geral das cinco “áreas culturais” analisadas na obra: Amazônia, Área da Mata do Nordeste, Sertão do Nordeste, Centro-Oeste e Extremo-Sul, sendo que apenas as três primeiras foram consideradas como áreas críticas da fome no país (Figura 1).



FONTE: CASTRO, 1965.

Figura 1 – Áreas alimentares do Brasil

Nos relatos de Castro (1965), a alimentação do brasileiro se mostrava imprópria em toda a extensão do território nacional, apresentando-se em regra insuficiente, incompleta ou desarmônica, arrastando o país a um regime habitual de fome, seja de fome epidêmica, como na área do sertão, exposta às secas periódicas, ou fome endêmica como as áreas do Nordeste açucareiro e da monocultura do cacau. O autor apresenta uma realidade que, mesmo descrita nos anos 1960, possui um cunho extremamente atualizado para os tempos presentes na região Sul Cacaueira.

Quando falamos da região de cultivo do cacau no Sul da Bahia, considera-se a faixa de Mata Atlântica que é uma das zonas consideradas com maior diversidade vegetal do mundo. Porém, quando é feita a comparação como uma zona semiárida no que se refere à falta de alimento surge a necessidade de compreender melhor a seguinte questão: *por que, num lugar que possui uma das maiores riquezas e diversidade vegetal do planeta, uma grande parte da sua população humana passa fome?* Provavelmente, para entender seja necessário considerar um conjunto de fatores, tais como os

culturais e identitários, pois parte desta população camponesa que hoje mora nesta região é formada por pessoas vindas da região semiárida do país, em busca de condições melhores de vida, fugindo da seca. Estas pessoas trouxeram seus hábitos alimentares, que possuíam como base feijão, a farinha de mandioca, o charque, o açúcar, a carne de gado e o toucinho, hábitos estes, como mencionado anteriormente, herdados do período colonial, que envolvem a formação cultural e o processo de escolha alimentar. No trecho a seguir, Josué de Castro descreve a situação:

O fenômeno faz com que, sob o ponto de vista alimentar, a zona do cacau e a zona do açúcar constituam um só tipo de área de alimentação. Sendo que, conforme observou aquele investigador [Vasconcellos Torres], a carne entra na ração em quantidade insignificante, apenas para dar gosto à comida. E não poderia ser de outro modo, em vista dos salários extremamente baixos que aquela gente recebe pelo trabalho e com todo o abastecimento de carne se fazendo à custa de gado vindo de outras zonas ou de charque também importado de regiões distantes. (Castro, 1965, p. 143).

Vale ressaltar que tais hábitos alimentares dos camponeses desta área de cacau, se estendem até os dias atuais. Com base na comparação das condições alimentares mais ou menos idênticas, apresentadas na área do açúcar, vemos que a área cacauzeira do Sul da Bahia possui até hoje, um mesmo tipo de regime alimentar, que segundo Castro (1965, p. 170), “precário e com as mesmas calamitosas consequências”.

Podemos ressaltar que devido à composição da comunidade camponesa envolvida na produção e cultivo de cacau desta área, ser em sua grande maioria de pessoas vindas da região semiárida do país, muitos conhecimentos dos indígenas que viviam nesta zona de Mata Atlântica, com relação aos vegetais nativos usados na alimentação se perderam ou são menosprezados por serem considerados alimentos de baixo *status* social, chamados de comida de pobre.

Embora as considerações às condições alimentares sejam as mesmas nas duas áreas, o mecanismo que deu origem à forma de cultivo apresenta algumas diferenças. Um dos fatos intrigantes, para que o sul da Bahia não tenha se tornado uma grande área de cultivo de cana-de-açúcar foi a resistência dos indígenas da etnia Aimorés, pois não se sucumbiram à escravidão e impedindo a derrubada de novas áreas de floresta para o

aumento das áreas dos engenhos, como se observa no trecho seguinte, do Frei Vicente do Salvador:

Mas não foi este o mal desta capitania, senão a praga dos selvagens Aimorés, que com seus assaltos cruéis, fizeram despovoar os engenhos, e se hoje estão já de paz, ficaram os homens tão desbaratados de escravos, e mais fábrica, que se contentam com plantar mantimento para comer (Salvador, 1627, p. 28).

Quando comparado às áreas canavieiras e de *cabruca* observa-se que o processo de devastação da floresta foi em escala menos intensa do que na zona açucareira, pois geralmente, muitas fazendas praticavam o processo do “*cabrocamento*”, cujo processo se baseia no raleamento da floresta, deixando as árvores maiores para servir como fonte de sombra no cultivo do cacau. Devido ao tipo de manejo, esta região se tornou uma extensa área de conservação da socioagrobiodiversidade, desenhada em diferentes mosaicos de sistema agroflorestal. E uma das funções do sistema *cabruca* (*sistema agroflorestal local*), que talvez não seja tão aproveitado quanto deveria, seria como banco de biodiversidade para as populações humanas locais. Neste arranjo complexo e diverso podemos perceber que mesmo em áreas de cultivo de cacau, existe uma elevada riqueza de espécies cultivadas, espontâneas, exóticas e nativas, que podem ser usadas para várias funções - desde ornamentais, arbóreas, medicinais, condimentares, alimentação, entre outras. Neste artigo, também propomos a problematização do lugar das PANC na construção da Soberania e Segurança Alimentar e aprofundar a compreensão sobre os motivos destas plantas serem geralmente negligenciadas na alimentação. Desta forma, Brack (2016) considera que a manutenção do cultivo e a utilização das PANC junto aos sistemas agroalimentares de populações tradicionais e agricultores familiares pode ser uma forma de afirmação da autonomia e dos conhecimentos acumulados por essas comunidades sobre essas espécies. Este é um fator importante para garantir o acesso das famílias a uma dieta saudável e adequada, em consonância com as tradições locais.

Todavia as áreas de cultivo do cacau, segundo Pierre Monbeig (1937), no que diz respeito ao latifundiarismo, o cacau seguiu a mesma tendência avassalante da cana, pois os proprietários de cacauais eram diretamente associados às sociedades estrangeiras, suíças e inglesas, que exploram as indústrias do cacau. Segundo o mesmo autor, são todos “açambarcadores de

terras”, possuidores quase sempre de várias plantações, formando uma agricultura chamada de *agricultura mercantil*. O trecho a seguir, Castro (1965), detalha esta tendência:

A verdade é que são eles negociantes e não agricultores, vivendo sua vida de nababos nas cidades e mesmo na capital da República, à custa das sementes do cacau que continuam funcionando em seus esquemas econômicos como moeda corrente, como no império Asteca, dos tempos de Montezuma. (Castro, 1965, p. 172).

Este regime agrícola monocultor e latifundiário levava as populações locais a uma baixa qualidade de vida, com baixos salários pagos pelos produtores de cacau, muitas vezes, na forma de gêneros alimentícios de segunda classe. Josué de Castro descreve a situação da seguinte maneira:

Tais salários, associados à quase ausência de recursos alimentares próprios da região, desde que o cacau absorve todo o trabalho agrícola, conduzem fatalmente as populações da zona a um regime deficitário. Regime de feijão, farinha, charque, café e açúcar. Sem leite, sem verdura, sem frutas, sem carne verde. Regime cujas qualidades e defeitos já conhecemos bem e do qual resulta um nível sanitário baixíssimo nesta área (Castro, 1965, p. 172).

Devemos relativizar essa suposta “ausência de recursos alimentares próprios da região”, descrita por Castro (1965). Uma vez que se trata de uma região cujas florestas apresentam altíssima diversidade vegetal, as plantas que ali ocorrem representam uma vasta fonte de alimentos em potencial. Mais de meio século depois da publicação de “Geografia da Fome” vivemos ainda em situação de elevada desigualdade social. Todavia, ao longo desse período, tornou-se frequente o debate sobre as PANC, Plantas da Agrobiodiversidade e conceitos análogos. Esse debate poderá nos auxiliar no reconhecimento de que os ditos “recursos alimentares próprios da região” não são tão escassos como pensava Castro (1965), mas que podem estar relacionados - de forma direta e indireta - com hábitos e culturas alimentares.

5. Alimentação e Cultura: Alimentos Aceitos e Rejeitados

Os sistemas alimentares são formados por um conjunto de conhecimentos herdados e transmitidos de geração em geração, que incluem o saber-fazer, o gosto, as regras e a aceitação ou rejeição do alimento. Poulain & Proença (2003) afirmam que esses conhecimentos se definem,

concomitantemente, como sistemas de códigos simbólicos que retratam os valores de um grupo humano, participando da construção de identidades culturais.

Na concepção de Poulain & Proença (2003), nesses sistemas o alimento está em movimento desde a produção agrícola até a escolha e elaboração de uma refeição, e também nas regras que envolvem escolhas, preparação e consumo. Em um sentido semelhante Sahlins (2003) define como sistema culinário, um conjunto de ingredientes e técnicas que são empregadas, ou seja, há uma “razão cultural em nossos hábitos alimentares”. Pelas definições abordadas, percebe-se que as questões que envolvem a alimentação ou a culinária são estabelecidas pelas características e regras mais ou menos comuns adotadas por grupos de pessoas e pela sociedade mais ampla à qual pertencem.

Para Helman (1994), é a cultura local que assume maior peso no processo de decisões alimentares. É ela que, primeiramente, define as regras alimentares, cabendo-lhe assim, determinar: Quem prepara e quem serve o alimento para quem? Quais indivíduos ou grupos comem reunidos? Onde e em que ocasiões a ingestão do alimento acontece? Devem ser consideradas as questões culturais que, em função de diversos fatores, podem gerar rejeição a determinadas práticas alimentares. Um exemplo disso é a atribuição dada a um determinado alimento ou prato como sendo “exótico”, porém, exótico aos olhos de quem não está habituado a consumi-lo.

Alguns exemplos de aceitação ou rejeição associada à forma de consumo podem ser observados nas Plantas Alimentícias Não Convencionais, conhecidas pela sigla PANC e já mencionadas neste artigo. Segundo Kinupp & Lorenzi (2014), trata-se de um conjunto de espécies vegetais que podem incluir plantas nativas, exóticas, espontâneas, silvestres ou cultivadas, presentes em diversas regiões e que influenciam a cultura alimentar de populações tradicionais e regionais. Esse conjunto de plantas que não são consumidas de forma convencional também pode ser denominado de “Plantas Alimentícias da Agrobiodiversidade” (Brack, 2016). Muitas das espécies de PANC são conhecidas ao longo de várias gerações humanas e, mesmo assim, ainda são alvos de preconceitos.

Algumas PANC são, às vezes, consideradas como *plantas da fome*, por serem mais consumidas em períodos de escassez alimentar. Neste sentido, Harris (2011) lembra que a espécie humana, por ser onívora, possui capacidade de ingerir alimentos tanto de origem animal, quanto vegetal. Ao mesmo tempo, alguns alimentos podem ser desprezados por determinadas sociedades e apreciados por outras, sendo que as razões para a apreciação ou a rejeição de um alimento transcendem a mera adaptabilidade fisiológica de digestão. Os alimentos rejeitados por razões culturais ou sociais tornam-se aceitos para consumo em caso de escassez, ou seja, em caso de fome extrema (Harris, 2011).

Com base em fatores de aceitação e rejeição dos alimentos, García *et al.* (2016) esclarece que os comportamentos culturais se formam através dos costumes e aprendizados. Muitas vezes, a preferência alimentar será pelo alimento conhecido ao invés do novo ou exótico. Diversos fatores podem influenciar o posicionamento de aceitar ou rejeitar um mesmo alimento, pois ele pode assumir diferentes sabores e aspectos dependendo da forma como é preparado. Neste sentido, para inclusão de novos elementos na alimentação seria necessário relativizar a questão do gosto e do hábito alimentar, já que apesar de tenderem a ser tradicionais, é possível mudá-los, ou incorporar novas percepções por meio de significados simbólicos (*status*, curiosidade pelo novo, para se inserir num determinado grupo de interesse). A imposição de um determinado alimento, ou o convencimento em adotá-lo, pode também ocorrer de forma velada, utilizando-se campanhas com os grupos locais e/ou através da mídia (como ocorre em relação a vários alimentos que passam a ser consumidos, sobretudo, pelas crianças a partir de campanhas publicitárias, muitas vezes, utilizando-se argumentos apelativos).

6. Resultados e discussão

As PANC podem atender a este apelo das mídias convencionais e ser introduzidas em receitas convencionais e de fácil aceitação, como também em receitas mais elaboradas dependendo do público consumidor. Todos os vegetais utilizados nos preparos dos pratos foram coletados no momento das oficinas alimentícias. Os atores sociais no momento da visita guiada

(caminhada transversal realizada no sistema cabruca) indicaram as plantas que eram conhecidas por eles como comestíveis. E para enriquecer a quantidade de espécies que podiam ser usadas, os coordenadores/mediadores das oficinas apontaram outras plantas que também eram comestíveis e que estavam taxonomicamente próximas aos grupos apontados pelos atores sociais.

A maioria dos informantes narraram que as plantas escolhidas por eles tinham uma relação com períodos de privação alimentar (fato que já tinha sido relatado nos momentos das observações empíricas). Para evitar que as oficinas e as PANC fossem fonte de lembranças tristes, os cerca de cento e vinte (120) pratos montados nas oficinas ganharam sabores, condimentos e aparências, muito diferentes das receitas que eles descreveram terem comido antes.

Segundo relatos dos participantes, as receitas que faziam eles se lembrarem de um período de escassez eram pratos basicamente sem temperos, cozidos com água e sal, raramente eram colocados temperos verdes (coentro), cebola e alho. A maioria das vezes eram folhas ou frutos verdes (como jaca ou banana) cozidos, para serem comidos puros ou misturados com farinha de mandioca (quando este ingrediente estava presente). Ao pensar na forma de preparo destes alimentos, consumidos por muitas destas pessoas em situações de escassez, lembram-se da mistura que costumam fazer para alimentar os porcos, chamada de “lavagem”. Também é importante ressaltar que vários dos vegetais, que atualmente são amplamente usados na alimentação humana, foram rejeitados por muito tempo, por serem considerados alimentos de animais. Um exemplo seria a batata “inglesa”, a batatinha (*Solanum tuberosum* L.), nativa da América do Sul e levada para a Europa para alimentar animais, que, posteriormente, passou a ser consumida pela população no período de escassez alimentar, durante o período de guerra, pós-guerra e nas longas viagens marítimas.

Mesmo com uma memória afetiva não muito agradável relacionada a alguns vegetais, quase todos os quinhentos (500) participantes das oficinas, provaram e aprovaram os pratos. Apenas duas pessoas rejeitaram por motivos religiosos os pratos feitos com a urtiga (*Urtica bacifera* (L.) Gaudich. ex Wedd.) e o mamão verde (*Carica papaya* L.). Até mesmo os vegetais que traziam

memórias de épocas difíceis (escassez), citados pelos participantes que “não comiam mais por não estarem passando fome”, ou que, “só na infância a mãe fazia por não ter opção”, foram aceitos e aprovados nas receitas/pratos oferecidos ao longo das oficinas. Na figura 2, é possível visualizar as fotos de alguns pratos com receitas elaboradas nas oficinas com a participação da comunidade local na preparação e ajuda na escolha das espécies vegetais.



Figura 2: **A-B** Jaca verde (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), **A-** moqueca de jaca verde, **B-** rocambole salgado de jaca verde com fatias de bacon; **C-** Pseudocaule de banana (*Musa paradisiaca* L.), *strogonoff* do pseudocaule da bananeira com carne; **D-** Folhas de batata-doce (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.), refogado de folhas de batata-doce com carne seca; **E-** Palmito de dendê (*Elaeis guineensis* Jacq.), lasanha de palmito de dendê com chips de banana da terra verde; **F-** Taioba (*Xanthosoma taioba* E.G.Gonç.), taioba com molho branco grelhado; **G-** Bredo de espinho (*Amaranthus spinosus* L.), bredo de espinho com creme de queijos gratinado; **H-**

Beldroega (*Talinum triangulare* (Jacq.) Willd.), suflê de beldroega; **I-J** Feijão guandu (*Cajanus cajan* (L.) Huth) feijão guandu-preto com carnes secas, **J** – Dente de leão (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.) feijão guandu com dente-de-leão; **K** – Erva-de-jabuti (*Peperomia pellucida* (L.) Kunth) e carambola (*Averrhoa carambola* L.), salada de erva-de-jabuti com carambola, **L**- serralhinha (*Emilia fosbergii* Nicolson), moranga com serralhinha e creme de queijos, **M**- ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.), bolinho de arroz com ora- pro-nóbis; **N- O** cacau (*Theobroma cacao* L.), sorvete com biomassa de banana verde e massa de amêndoas de cacau e nibis; **O** – mel de cacau, o néctar da amêndoa de cacau fresca ; **P**- Araçá-boi (*Eugenia stipitata* McVaugh), Mousse de araçá-boi com cobertura de massa de amêndoa de cacau.
FOTOS: Primeira autora / Exceto FOTOS: **D** e **O**: J. Jardim

De acordo com nível de aceitação das PANC nas oficinas podemos indicar que um dos fatores que levaram a população local abandonar ou usar poucos desses vegetais pode ser a forma de preparo, muitos dos pratos relatados por eles, remete a escassez de ingredientes que pudessem dar-lhes sabores. Outro fator é a vergonha de comer vegetais relacionados aos pobres, segundo alguns atores: “só pobre come jaca verde ou banana verde”, por exemplo. Quando estes vegetais foram preparados nas oficinas com ingredientes “mais sofisticados” ou com nomes de comidas famosas e que remetem a *status* sociais, normalmente, foram amplamente consumidos, sem rejeição. Até mesmo os mais jovens que costumam não gostar de vegetais aceitaram e aprovaram todos os pratos preparados nas oficinas. A PANC urtiga (*Urtica dioica*) foi a única que nenhum dos participantes ainda não tinha comido. Usar a urtiga na alimentação, talvez tenha causado certo espanto, por ser considerada por eles como um vegetal que provoca uma sensação de queimadura na pele. A PANC mais conhecida e que remeteu os atores sociais às memórias afetivas positivas foi a taioba (*Xanthosoma taioba*), muito usada no período da Semana Santa.

Muitas das espécies com potencial para uso na alimentação humana têm sido desprezadas ou subaproveitadas. Há casos em que se usam apenas algumas partes das plantas, desperdiçando-se outras partes, talvez devido à falta de conhecimento sobre o modo de preparo, sabor e teor nutricional. Na tabela 1 apresentamos algumas PANC usadas nas oficinas e que podem ser produzidas no campo e nas cidades e que são encontradas em quintais e

áreas manejadas no sistema *cabruca*, além de formas alternativas de usos na culinária, visando a segurança e soberania alimentar.

Tabela 1 - Lista de algumas Plantas Alimentícias Não Convencionais: indicadas pelos atores sociais e mediadores, usadas nas oficinas e sugestões de possíveis preparos.

Nome científico	Nomes populares	Possibilidade de consumo
<i>Acnistus arborescens</i> (L.) Schtdl	Fruta-de-sábia	Geleia, suco, molho, frisante, mousse, licor
<i>Amaranthus deflexus</i> L.	caruru, bredo	Refogado, cozido, recheio, pão
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	caruru-de-espinho, bredo-de-espinho	Refogado, cozido, recheio, pão, no bolinho de arroz
<i>Anredera cordifolia</i> (Ten.) Steenis	bertalha-coração, bertalha	Túberas subterrâneas e aéreas, purê, pão, fritas e a folha refogada, recheio
<i>Artocarpus altilis</i> (Parkinson) Fosberg	Fruta-pão	Bolo, purê, pão, refogado, com coco, cozido com verduras e carnes, mingau, massa de nhoque
<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Jaca, jaqueira, jaca-mole, jaca-dura, jaca manteiga	Moqueca, rocambolo salgado, pastel, empadão, recheios em geral, sementes cozidas, torradas em bolo, pão, arroz, barra de cereais
<i>Averrhoa bilimbi</i> L.	Bilimbi, biri-biri	Geleia, suco, salada, pickles, sorvete, frisante, molho para salada, carnes, peixes
<i>Averrhoa carambola</i> L.	Carambola	Salada, suco, doce, geleia, bolo, molho agridoce
<i>Bactris gasipaes</i> Kunth	Pupunha, pupunheira	Fruto cozido, purê, bolo, pão, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massas, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.
<i>Basella alba</i> L.	bertalha, espinafre-de-malabar, couve-de-cerca	Omelete, moqueca, com frango, salada
<i>Bidens pilosa</i> L.	picão-preto, carrapicho-de-agulha	Suco de limão com chá das folhas, recheio, refogado
<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	andu, feijão-guandu	Cozido com carnes, sopa, salada
<i>Carica papaya</i> L.	Mamão	Fruto verde cozido é parecido com chuchu, salada, refogado, ensopado, moqueca com ovos, doce do fruto ou da medula do mamoeiro ralado (passar na água quente), moqueca da medula, flores de mamão macho cozidas pode ser usadas em preparos semelhantes ao fruto verde, às sementes podem ser usadas como condimentos sabor parecido com pimenta-do-reino.
<i>Celosia argentea</i> L.	rabo-de-galo	Consumidos após branqueamento, sopa, refogado
<i>Clitoria ternatea</i> L.	feijão-borboleta	Flores e folhas comestíveis, salada, suco ou ainda como corante (azul) alimentício natural
<i>Costus spiralis</i>	Costus, cana-de-	Suco, frisante, salada das flores

(Jacq.) Roscoe	macaco, cana-do-brejo	
<i>Cucurbita pepo</i> L.	Abóbora	Flor refogada, empanada, salada, ensopado ou cozida com arroz, e broto jovem refogado
<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.	Dendezeiro	Fruto cozido, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massa, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.
<i>Eryngium foetidum</i> L.	coentro-largo, coentrão-de-peixe, chicória-de-caboclo	Sopa, moqueca, bolinho de arroz, patê, como condimento e tempero
<i>Eugenia florida</i> DC.	Pitanga-preta, fruta-de-passarinho, murta	Geleia, suco, frisante, mousse
<i>Eugenia stipitata</i> McVaugh	Araçá-boi, arazá,	Mousse, frisante, sorvete, suco, geleia
<i>Eugenia uniflora</i> L.	pitangueira, pitanga	Suco, sorvete, refresco, geleia, licor e vinho
<i>Genipa americana</i> L.	janipaba, janapabeiro, janipapeiro, janipapo, jenipapo-branco, jenipapo-bravo, jenipapo-manso, jenipapeiro, jenipapinho, jenipava	<i>In natura</i> , doce, geleia, compota, licor e vinho, os frutos verdes usados para colorir de azul, pão, bolo
<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	batata-doce	Folha cozida ou refogada, com carnes, verduras, é muito parecida com couve
<i>Lecythis pisonis</i> Cambess.	Sapucaia, castanheira-de-sapucaia	Amêndoas em bolo, pão, sorvete, farofa, paçoca
<i>Musa paradisiaca</i> L.	Bananeira	Umbigo da bananeira refogado, recheio de torta e cozidos, pseudocaule com carne seca, frango, refogado
<i>Oxalis latifolia</i> Kunth	Trevinho, azedinha	Geleia, salada, suco
<i>Passiflora cincinnata</i> Mast.	maracujá-brabo, maracujá-da-caatinga, maracujá-da-casca-verde, maracujá-de-boi, maracujá-do-mato, maracujá-mi, maracujá-mochila e maracujá-tubarão	Sucos, sorvetes, doces, <i>in natura</i> , doce da casca
<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	erva-jabuti	Crua, cozida, salada, chá
<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	ora-pro-nobis, azedinha, cipó-santo, surucucú, espinho-de-santo-antonio, espinho-preto, lobrobô, lobrobó, rogai-por-nós,	Cozido no vapor, pão, sopa, refogada, em torta salgada, bolinhos fritos, cozido, salada
<i>Physalis pubescens</i> L.	balãozinho, bate-testa, bucho-de-rã, camapu, canapu, fisális, juá--de-capote, juá-poca, saco-de-bode, tomate-de-capote, pipoco	<i>in natura</i> , conserva, doce, licor, sorvete ou cristalizado com açúcar e utilizado para bolo
<i>Plantago major</i> L.	tansagem	Cozida, refogada, empanada
<i>Portulaca oleracea</i> L.	beldroega, beldroega-pequena, beldroega-da-horta	Omelete, torta salgada, sopa, pão, bolinhos fritos, refogada ou no vapor

<i>Psidium guineense</i> Sw.	araçá, araçá-azedo, araçá-comum, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá-mirim, araçá-verdadeiro, goiabinha	<i>In natura</i> , compota, suco, polpa congelada, sorvete, licor e geleia
<i>Spondias bahiensis</i> P. Carvalho, Van den Berg & M. Machado	cajá-umbu, cajá-umbuzeiro, umbu-cajá, umbu-cajazeira	Fruto <i>in natura</i> , bebida láctea, sorvete, licor e geleia e as folhas em suco
<i>Spondias dulcis</i> Parkinson	cajá-manga, cajarana,	Doce, suco, purê da polpa
<i>Spondias mombin</i> L.	acajá, acaíba, cajá, cajá-mirim, cajarana, cajazeira, cajazinho, taperebá	Fruto <i>in natura</i> , bebida láctea, sorvete, licor e geleia e as folhas suco
<i>Spondias purpurea</i> L.	seriguela, cirigueleira, ciriguela	Frutos e folhas, suco, geleia, salada
<i>Tagetes erecta</i> L.	tagete, cravo	Folhas, chás ou como condimentos em sopa e carnes, flores em salada
<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn. e <i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	major-gomes (nome mais frequente para <i>T. paniculatum</i>), cariru (nome mais frequente para <i>T. triangulare</i>), benção-de-Deus, bredo, beldroega-grande, erva-gorda, João-gomes, língua-de-vaca, maria-gomes, maria-gorda	Refogado, sopa, recheio de torta, omelete, caruru e no preparo de pratos com carnes, peixe ou camarão, salada
<i>Taraxacum officinale</i> F.H. Wigg.	dente-de-leão	crua, cozida, empanada, recheio
<i>Theobroma cacao</i> L.	Cacau	Néctar da amêndoa fresca (mel de cacau), fruto verde em salada, frisante do mel, suco, nibs da amêndoa seca torrada em bolo, sorvete, mousse, brigadeiro.
<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K.Schum.	Cupuaçu	Suco, molho agridoce, geleia, chocolate das amêndoas
<i>Urera bacifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	Cansanção, urtiga, urtiga-brava	Folha escaldada, escondidinho, bolinho de arroz, recheio de massa, cozida com legumes, risoto, suflê, pão, sopa, caldo verde
<i>Xanthosoma taioba</i> E.G.Gonç.	Taioba	Cozida, frita ou refogada, mas nunca cruas . Rizoma cozido e em purê

FONTE: Elaborado pela primeira autora, com base nos dados do projeto de tese (doutorado) aprovado pela CE parecer nº 4.695.670.

O sistema *cabruca* é um SAF biodiverso, que contribui de forma significativa com a oferta de diversas PANC, sendo relevante à autossuficiência, resiliência e segurança alimentar das comunidades camponesas e consumidores urbanos. Pois além de ofertar alimentos de

qualidade, sem agrotóxicos, com elevado teor nutricional, possui fins medicinais, alimentação animal e outros usos. O resgate de alternativas de cultivo pode gerar propostas para o desenvolvimento territorial, de forma coerente, unindo a produção de alimentos com a conservação da biodiversidade da Mata Atlântica, bioma brasileiro que mais sofreu com o desmatamento. Além disso, a valorização da sociobiodiversidade brasileira pode trazer aos produtores e consumidores a possibilidade de reassumir o protagonismo vinculado à produção, decisão e controle sobre a alimentação, atuando na resistência à constante tendência do sistema agroalimentar hegemônico em padronizar a produção e consumo de alimentos. Por isso, salientamos a necessidade de valorizar políticas públicas e programas que tiveram êxito num passado recente, mas deixaram de ser prioridade no atual governo e/ou até foram extintos, tais como o Programa de Aquisição de alimento (PAA), Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa Nacional de Educação na Reforma Agrária (PRONERA), Programa Nacional de Assistência Técnica e Extensão Rural (PNATER), o CONSEA e ministério do desenvolvimento Agrário (MDA), imprescindíveis à segurança e soberania alimentar dos povos do campo, das florestas e das águas, principalmente das regiões brasileiras com menores níveis de desenvolvimento humano, com histórico antigo de fome. Essas e outras políticas públicas, poderiam por sua vez, contribuir com fortalecimento das instituições locais, especialmente das organizações da agricultura familiar, na regulação dos sistemas agroalimentares locais, diante das recentes mudanças nas dinâmicas espaciais da produção agroalimentar. É importante também o reconhecimento do valor do conhecimento local associado aos usos e à identificação das principais plantas da agrobiodiversidade local, tanto para o desenvolvimento dos territórios rurais, quanto para a garantia da soberania e da segurança alimentar.

Apesar da fama que possui a região cacaeira por conta das amêndoas e altíssima qualidade, bem como do seu principal produto, o chocolate, a área de monocultura do cacau foi e ainda possui uma elevada desigualdade econômica e social, pois a renda se concentra nas mãos dos fazendeiros, que pagam miseráveis salários, algumas vezes não chega a ser

um salário mínimo mensal devido ao sistema *de meia*⁴, no qual os proprietários das fazendas não possuem obrigações trabalhistas. Coelho (2015), verificou que 46% da mão-de-obra da *cabruca* correspondem a meeiros, enquanto 36% referem-se à mão de obra assalariada, e que muitos meeiros associaram ser baixo o valor recebido em relação a força de trabalho. No período de entressafra do cacau, os trabalhadores desse sistema passam por muitas dificuldades, incluindo a falta de alimentos básicos. Pois, como a maioria das famílias é dependente de produtos alimentícios vindos dos supermercados, com a diminuição ou ausência de dinheiro na entressafra, elas ficam sem recurso para a alimentação. Entretanto, há uma grande variedade de espécies vegetais no seu entorno, que podem ser usadas na alimentação.

É mais uma das regiões de fome existente no país, que é camuflada pela sua beleza natural, e que apesar da riqueza vegetal existente, sua população “tropeça” todos os dias no que poderia ser seu alimento. E por falta de conhecimento ou incentivo ao consumo destes vegetais, são raras às vezes, utilizados na alimentação. Novamente, ressalta-se a importância das políticas públicas, citadas anteriormente, que fariam a articulação necessária para se enfrentar a fome, juntamente com a reforma agrária popular que se espera neste país.

Pelo que foi analisado, a melhor forma de introdução destas plantas na dieta cotidiana, pode ser pela aceitação e inclusão destes vegetais nos cardápios da população geral, não só dos camponeses, pois os atores sociais relatam que quando têm dinheiro compram e consomem vegetais convencionais, talvez o *status* social, neste caso, influencie na escolha. Além disso, um trabalho de educação alimentar, vinculado à Educação em Agroecologia e Educação no Campo, alinhados com a ATER local e programas sociais poderiam proporcionar uma transformação social.

De acordo com a abordagem, a comida está diretamente ligada às relações culturais e sociais, pois a preferência, aceitação ou rejeição a padrões alimentares sofrem influências do convívio social cotidiano. Observou-se que a influência e *status* atribuído à comida pode ser um grande fator de aceitação ou

⁴ Sistema de mão-de-obra desenvolvido por agricultores/as, que são denominados parceiros ou meeiros que trabalham em áreas de terceiros em troca de parte da produção, em geral 50%.

rejeição. Como foi visto, a rejeição não é diretamente ligada ao vegetal, mas sim à forma de preparo e memórias. E que os sabores e as formas de apresentação da comida auxiliam na inclusão destes vegetais na alimentação. Muitos dos participantes das oficinas passaram a incluir algumas PANC em sua alimentação e até mesmo pedir novas receitas, para preparo em suas casas. Vimos que alguns vegetais que demandam muito tempo de coleta ou preparo são pouco consumidos, então a praticidade na escolha do vegetal para consumo também é levada em conta por estes atores sociais.

A tradição ou herança alimentar neste caso, especificamente do sul da Bahia, marcou alguns dos atores sociais negativamente, pois estes vegetais estão ligados a uma memória de fome ou privação alimentar. Mas de todos os vegetais um é lembrado com muito carinho, pela maioria dos atores sociais informantes, foi a taioba (*Xanthosoma taioba*) que é consumida tradicionalmente na Semana Santa, um período de fartura alimentar para os camponeses. Época que também está ligada à venda do cacau temporão, que significa entrada extra de dinheiro e possibilidade de compra de mais alimento.

7. Considerações finais

A leitura e abordagem de alguns trabalhos dos autores destacados neste artigo foram fundamentais para aprofundar o tema da alimentação, segurança e soberania alimentar, bem como para relacionar o arcabouço teórico com a pesquisa; conhecer as experiências conduzidas por eles e correlacioná-las com a situação observada na região cacauzeira do Sul da Bahia. As análises conduzidas pelos autores convidam à reflexão sobre os significados da comida, a influência cultural e a identidade da alimentação, para além do ato de comer. Foi possível perceber que existem lacunas nas discussões sobre a antropologia e sociologia da alimentação, colonialidade e territorialidade no Brasil, sobretudo no que se refere aos estudos voltados para as populações camponesas.

Como o Brasil é constituído, culturalmente, de vários rurais, variadas também são as relações simbólicas com a comida e merecem ampliação nos estudos para que seja possível alcançar uma maior complexidade. É

importante destacar que as pesquisas nas áreas da sociologia e da antropologia da alimentação no Brasil ainda são muito recentes, apesar das tradicionais obras já citadas de Gilberto Freyre, Câmara Cascudo e Josué de Castro.

De forma geral, o consumo dos alimentos é também cultura, pois o ser humano não escolhe o que comer baseado apenas em critérios de ordem econômica ou nutricional, mas também em simbologias atribuídas ao alimento. Portanto, comida é mais que alimento. É importante deixar claro que não basta indicar quais vegetais podem ou devem ser consumidos por esta população. Assim como não se deve associar estes vegetais apenas como solução para um momento de privação alimentar, pois nas memórias de muitos destes atores sociais, estas plantas estão ligadas a fome ou momento de pouca comida. Deste modo, os remetem recordações de escassez alimentar dificultando a aceitação destes vegetais na alimentação cotidiana.

Considerando que o sistema *cabruca* pode ser um forte elemento contribuinte para a construção de diálogos, de socialização e de resgate da autonomia e da autoestima das famílias, ressalta-se a necessidade de ações, projetos, programas e políticas que viabilizem e fortaleçam a existência desta estratégia, visando o empoderamento, a formação cidadã e política, além da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável. Pois o sistema de produção de alimento deve ser considerado estratégico na implementação de políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional. E principalmente aqueles que envolvam estímulos à soberania alimentar e fortalecimento da qualidade e bem-estar das pessoas, possibilitando a aquisição de alimentos saudáveis e com preços acessíveis.

Deste modo, incita-se aqui a reflexão sobre tomadas de decisões para que se estabeleçam novas formas e a ressignificação da nossa relação com aquilo a que chamamos “natureza”, com a comida e com o ato de cultivar seu próprio alimento e de se alimentar. Neste sentido, a inclusão de Plantas da Agrobiodiversidade ou PANC na alimentação pode auxiliar as tentativas de fortalecer a riqueza da diversidade cultural e de identidade das populações camponesas. É necessário discutir e reavaliar concepções introduzidas desde o período colonial, segundo os quais existiriam vegetais para os ricos

(melhores para consumo) e vegetais da fome, que só são consumidos quando não se tem dinheiro para comprar comida de supermercado.

O fortalecimento de alternativas de produção de alimentos constitui-se numa contribuição eficaz para combater a pobreza e a insegurança alimentar, que hoje atingem uma grande parcela da população brasileira, principalmente a rural. Por fim, torna-se de central importância o resgate cultural dos hábitos alimentares tradicionais, o que, conseqüentemente, poderia estimular a valorização do cultivo, identificação e consumo, por diferentes usos, das PANC através de projetos, programas e oficinas permanentes em escolas, associações e comunidades rurais.

Os fatores que podem interferir na escolha alimentar, apontados neste artigo, levam a uma reflexão de que não basta saber que o vegetal pode ser consumido, pois existe uma dinâmica alimentar, cultural e social que interfere no processo de aceitação de vegetais que o seu consumo não seja convencional. Mas a possibilidade e o potencial de uso socioeconômico destas plantas pela comunidade em geral pode ser um forte aliado para romper as barreiras do preconceito relacionado aos vegetais de rico e pobre (aqueles consumidos quando não se tem mais nada para comer).

Ademais, sabemos que a carência e a monotonia alimentar estão longe de ser um problema solucionado ou sob controle, mas que podemos repensar suas origens e tentar, ao menos, amenizá-las. É necessário trazer para o debate público o fato de que muitos dos vegetais frequentemente consumidos na atualidade tiveram um processo longo e até mesmo discriminatório até sua aceitação para consumo, como é o caso da batata, milho, tomate, entre outros que hoje são mundialmente consumidos. Muitos deles foram, por longo tempo, rejeitados pelos humanos e usados apenas como alimentação para outros animais por aqueles que colonizaram as regiões de origem destes vegetais. Esperamos que este artigo seja um ponto inicial de uma chamada de consciência para a invisibilidade da fome na região Sul Cacaueira, que muitas vezes é camuflada pelo *glamour* do chocolate, conhecido como alimento dos deuses.

Agradecimentos

A UFESB (Universidade Federal do Sul da Bahia), pelo auxílio financeiro para realização de algumas oficinas alimentícias. E agradecemos a parceria do Jomar Gomes Jardim e José Lima da Paixão, como coordenadores/mediadores das oficinas: *O que tem para comer?*

Referências

Albuquerque, U. P.; Hanazak, N. As pesquisas etnodirigidas na descoberta de novos fármacos de interesse médico e farmacêutico: fragilidade e perspectivas. *Revista Brasileira de Farmacognosia*. 16(Supl.), p. 678-689, 2006.

Brack, P. Plantas alimentícias não convencionais. *Agriculturas*, 13 (2), 4-6, 2016. Acesso: <https://aspta.org.br/revista/v13-n2-plantas-alimenticias-nao-convencionais/plantas-alimenticias-nao-convencionais/>

Carneiro, H. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus, 2003. Cascudo, L. *História da alimentação no Brasil*. São Paulo: Global, 2004.

Castro. J. de. *Geopolítica da fome: ensaio sobre os problemas de alimentação e de população*. São Paulo: Brasiliense, 1965.

Coelho, N. A. P. *Sustentabilidade dos sistemas agroflorestais no Sul da Bahia: uma análise do cacauero em cabruca*. Brasil. Ilhéus- BA: Dissertação (Mestrado em Economia Regional e Políticas Públicas) UESC, 2015. Disponível em: <http://www.biblioteca.uesc.br/biblioteca/bdtd//201360258D.pdf>

Crotty, P. The value of qualitative research in nutrition. *Annual Review of Health and Social Sciences*, 3:1, 109-118, 1993. DOI: 10.5172/hesr.1993.3.1.109

DaMatta, R. *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco; 1986.

Delormier T, Frohlich KI, Potvin L. Food and eating as social practice: understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31(2), 215-228, 2009. DOI:10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x

Drewnowski, A.; Popkin, B. The nutrition transition: new trends in the global diet. *Nutrition Reviews*, v. 55, n. 2, p. 31-43, feb. 1997.

Flandrin, J-L.; Montanari, M. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

Freyre, G. *Casa-grande & senzala: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal*. 48. ed. São Paulo: Global, [1933] 2003.

García, J. L.; Juárez, L. M.; Medina, F. X. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, vol. LXXI, 2, 327-370, 2016. DOI: 10.3989/rntp.2016.02.001

Guimarães, C. M.; Reis, F. M. da M. Agricultura e mineração no século XVIII. In: Resende, M. E. L. de; Viillalta, L. C. (Orgs.). *História de Minas Gerais: as minas setecentistas 1*. Belo Horizonte: Autêntica/Companhia do Tempo, p. 321-335, 2007.

Harris M. *Bueno para comer - Enigmas de alimentacion y cultura*. 3ª ed. Madrid: Alianza Editorial, 2011.

Holanda, S. B. de. *Raízes do Brasil*. 26 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

Helman, C. G. *Cultura, saúde e doença*. 2 ed. Tradução: Eliane Mussmich. Porto Alegre: Artes Medicas, 1994.

Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas*. São Paulo. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

Maciel, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat- Savarin? *Horiz. Antropol.* 7(16), 145-156, 2001. Doi.org/10.1590/S0104-71832001000200008

Maciel, M. E. Uma Cozinha à brasileira. *Estudos históricos*. Rio de Janeiro, n.33, p. 25-39, jan.-jun. 2004.

Mascarin, T. F. (2015). Alguns aspectos sobre alimentação: ênfase a contribuição do negro no período colonial. *Revista Espaço Acadêmico*, 15(171), 61-68. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/26695>

Monbeig, P. "Colonisation, Peuplement et Plantation de Cacao dans le Sud de L'État de Bahia." *Annales de Géographie*. t.46, 261. 1937.

Doi.org/10.3406/geo.1937.12129

Montanari, M.. *Comida como cultura*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.

Mori, S. A. *et al. Manual de Manejo do Herbário fanerogâmico*. 2ª ed. Itabuna. Centro de Pesquisas do Cacau. CEPLAC, 1989.

Poulain, J-P.; Proença, R. P. C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Revista de Nutrição*, Campinas, 16 (4), 365-386, 2003.

Doi.org/10.1590/S1415-52732003000400001

Sahlins, M. A preferência de comida e o tabu nos animais domésticos americanos. In: _____. *Cultura e razão prática*. Rio de Janeiro: Zahar, p. 231, 2003.

Salvador, F. V. *História do Brasil*. v. 1 – Em que se trata do descobrimento do Brasil, costumes dos naturais, aves, peixes, animais e do mesmo Brasil. Bahia: [s.n.], 1627. Disponível:

http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.do?select_acion=&co_autor=156

Thiollent, M. *Metodologia Da Pesquisa-Ação*. 18. Ed. São Paulo: Cortez, 2011.

Trindade, G. A. "Aglomeracão Itabuna-Ilhéus: cidade, região e rede urbana." São Cristóvão, (Tese de doutorado), UFS, Sergipe, 2011.

Valente, F. L. S. Fome, desnutrição e cidadania: inclusão social e direitos humanos. *Saúde e Sociedade*, 12 (1) 51-60, 2003. Doi.org/10.1590/S0104-12902003000100008

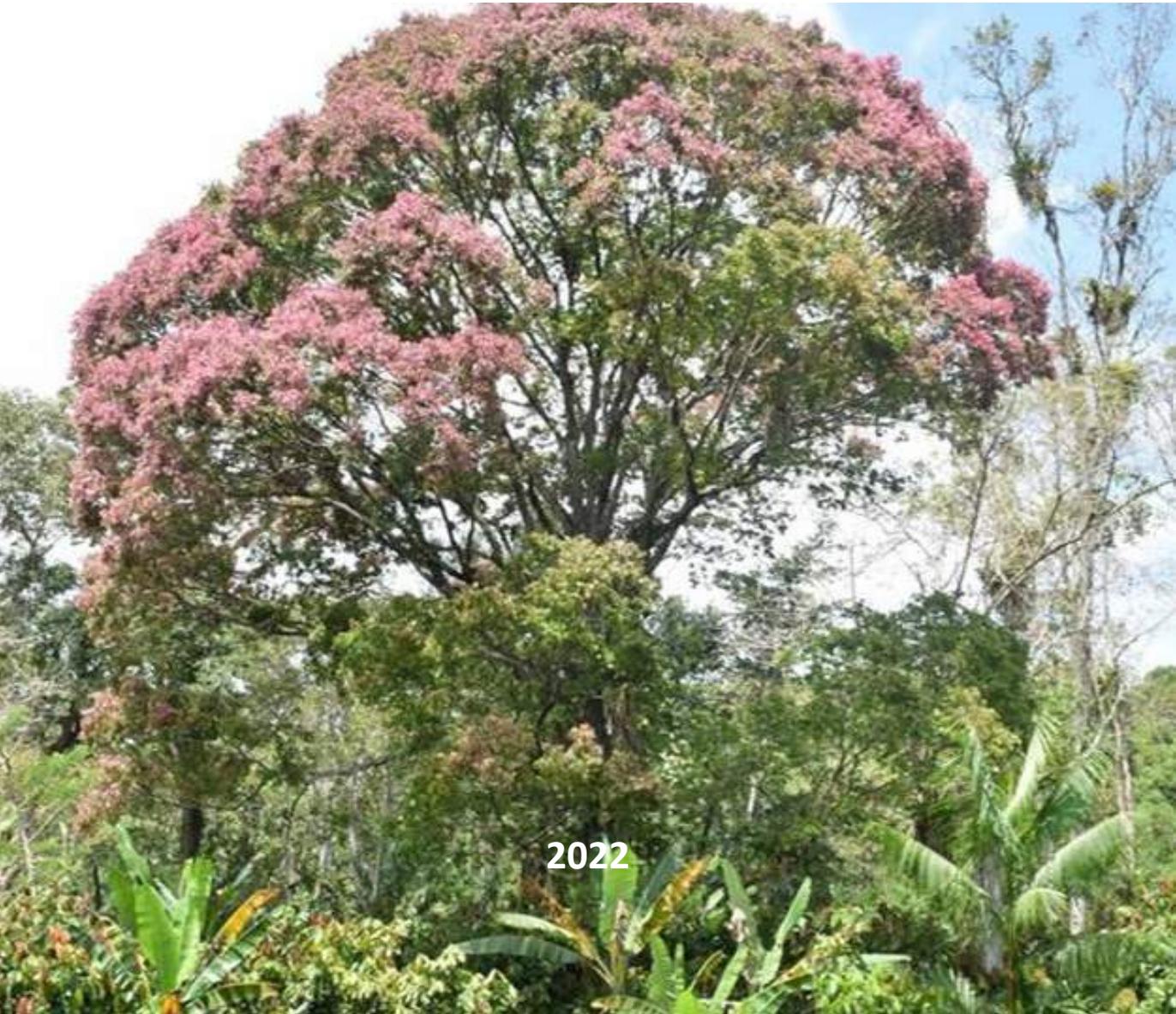
Woortmann E. F. *Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teutobrasileiros*. In: Menasche R, organizadora. *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: Ed. UFRGS; p. 198, 2007.

APÊNDICE D - Livro (*E-book*): JARDIM, A. B.; JARDIM, J. G., PAIXÃO, J. L.; ALVES, A. G., COSTA, S. K. O que tem pra comer? Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade.

Produto de Editoração: livro (*E-book*): JARDIM, A. B.; JARDIM, J. G., PAIXÃO, J. L.; ALVES, A. G., COSTA, S. K. **O que tem pra comer? Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade.** 2022, Ed. dos Autores. Disponível:
<https://ufsb.edu.br/cfcfa/extensao-cfcfa/publicacoes-tecnico-cientificas>
<https://ppgadt.univasf.edu.br/wp-content/uploads/2022/11/Ebook-O-que-tem-pra-comer.pdf>

O que tem pra comer?

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade



2022

Alessandra Bertoso Jardim

Jomar Gomes Jardim

José Lima da Paixão

Ângelo Giuseppe Alves

Silvia Kimo Costa

O que tem pra comer?

**Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no
Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade**

2022

Copyright © 2022, Alessandra Bertoso Jardim, Jomar Gomes Jardim, José Lima da Paixão, Ângelo Giuseppe Alves, Sílvia Kimo Costa. Todos os direitos desta edição reservados à autora e aos autores - Programa de Pós Graduação em Agroecologia e Desenvolvimento Territorial (UFRPE/ Recife) e Universidade Federal do Sul da Bahia, Centro de Formação em Ciências Agroflorestais.

COORDENAÇÃO GERAL: Alessandra Bertoso Jardim. **REVISÃO:** José Tarcísio Barbosa.
CAPA: Agrossistema cabruca, em destaque a árvore da sapucaia (*Lecythis pisonis* Cambess.) em floração.
FOTO DA CAPA: Jomar Gomes Jardim. **DIAGRAMAÇÃO e ILUSTRAÇÕES:** Sílvia Kimo Costa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O que tem pra comer? [livro eletrônico] : plantas alimentícias não convencionais (PANC) no sul da Bahia : cabruca, cultura e decolonialidade / Alessandra Bertoso Jardim... [et al.]. -- Ilhéus, BA : Ed. dos Autores, 2022.
PDF

Outros autores: Jomar Gomes Jardim, José Lima da Paixão, Ângelo Giuseppe Alves, Sílvia Kimo Costa
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-55291-1

1. Alimentos naturais - Brasil 2. Culinária (Alimentos naturais) 3. Nutrição 4. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais - Bahia (BA) 5. Plantas alimentícias 6. Plantas comestíveis 7. Receitas (Culinária) I. Jardim, Alessandra Bertoso. II. Jardim, Jomar Gomes. III. Paixão, José Lima da. IV. Alves, Ângelo Giuseppe. V. Costa, Sílvia Kimo.

22-133562

CDD-641.35098142

Índices para catálogo sistemático:

1. PANC : Plantas alimentícias não convencionais : Economia doméstica 641.35098142

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, por qualquer meio, total ou parcial, constitui violação da Lei n. 9.610/1998

Prefácio

Olá leitores e leitoras não convencionais é com imenso prazer que apresento esta esculenta obra com desejos de leituras salivantes. É um livro de leitura aprazível e com 54 receitas inusitadas, incluindo saladas, pratos salgados, sobremesas e bebidas com a incorporação de diversas espécies de plantas alimentícias não convencionais (PANC). Parabênzico os autores pelo didático e apetitoso livro.

Aliás cabe menção a este quinteto fantástico e eclético de autoras e autores não convencionais com histórias e estórias cativantes, com alguns sobrenomes sugestivos e que têm tudo a ver com as PANC: Jardim & Lima...e o Alves com suas importantes provocações e reflexões das Etnociências e da decolonialidade.

A capa já é um colírio para os olhos com um lindo exemplar de sapucaia florido com folhas jovens guarnecido por uma agrofloresta biodiversa com caqueiros, bananeiras, açazeiros ou juçaras e outras árvores nativas recobertas por epífitas. Enfim, um agroecossistema complexo e heterogêneo como apregoa a Agroecologia.

O livro trata de 33 espécies, número icônico e cabalístico, distribuídas em 31 gêneros e 22 famílias, incluindo espécies exóticas cultivadas ou subespontâneas e nativas de diferentes hábitos, desde ervas pelúcidas e tenras a árvores do dossel da Mata Atlântica. Dentre as espécies destaco uma que tem poucas informações sobre sua comestibilidade, a mais PANC das PANC desta obra – *Joannesia princeps* (dandá, fruta-de-cotia ou cotieira) que merece mais estudos bromatológicos e de Tecnologia de Alimentos.

E de lambuja nos apresentam o gigante cogumelo alimentício *Macrocybe titans* – com textura deliciosa e aroma incrível tanto fresco quanto desidratado. Espero que esta saborosa obra inspire os agricultores e as agricultoras e/ou extra-

tivistas da região a diversificarem seus cardápios e tomara que subsidie políticas públicas para mais pesquisas com estas espécies e a incorporação de várias delas na merenda escolar das escolas municipais, estaduais, federais e particulares da região e do Brasil. #pancnaveia.

Valdely Ferreira Kinupp
Professor do IFAM, Manaus/AM
Autor do livro PANC (Plantarum)
@sitiopanc



O que tem pra comer?



Os autores



Alessandra Bertoso Jardim, (Alle ou Alê), doutoranda do curso de Agroecologia e Desenvolvimento Territorial na UFRPE-Recife, mestre em botânica, licenciada em biologia, agricultora com produção certificada orgânica pela Rede Povos da Mata, Núcleo Serra Grande, mãe de Lippe e Eric, e uma alquimista de plantas ou bruxa nata dos sabores.

Tudo na cozinha é uma arte de transformação, desde uma técnica tão simples de cozimento, que requer apenas diferentes tempos, mas que muda completamente o resultado de um prato. Técnica que podemos chamar de alquimia, gastronomia, bruxaria ou ciências das boas! O interesse pelas plantas surgiu na infância, entre 6 a 7 anos, antes mesmo de ser alfabetizada. Sou neta de uma indígena que todos conheciam como Dona Ester, que era a rezadeira ou curandeira do bairro onde morávamos. Passei a infância vendo aquela senhorinha usando as plantas para curar todos os males que ali apareciam, as mães, antes mesmo de levarem seus bebês recém-nascidos ao médico, levavam para ela rezá-los de mau-olhado.

Também aparecia uma grande quantidade de adultos, que precisavam de seu auxílio para diversas doenças do corpo e da alma. Ela fazia tudo isso de graça com a ajuda de uma diversidade de plantas que cultivava em seu quintal, onde aprendi os nomes populares e como usar algumas delas. Ganhei algumas de presente da minha avó para que aprendesse a cuidar e a respeitar. A única exigência era que não podia deixar a planta morrer. Contei um pouco da minha ligação com as plantas para falar que ninguém foge do destino. Estou eu aqui atendendo um pedido: “Não deixar que as plantas morram!” O processo de transformar o que muitos chamam, nas oficinas, de “mato”, em pratos saborosos e com boa aceitação é o meu maior presente ao ver a surpresa e a satisfação que os atores da comunidade mostram ao provar algo que nunca imaginavam que conseguiria ter aquele sabor.

É vê-los comer jaca verde (como sabor de moqueca de peixe, bolinho de queijo ou empadão de mariscada) ou palmito de dendê (como sabor de cachorro-quente ou lasanha) sem que estes vegetais lhes remetam à imagem de fome, ou alimento para pobres. Isso me faz sentir um ser humano que está buscando desempenhar um dos seus papéis para com a sociedade, que custeou todos estes anos de estudos em escola e universidades públicas para minha formação.



Jomar Gomes Jardim, sou antes de tudo “mateiro”, aquele que conhece e é atraído pela natureza onde vive. Nasci na fazenda Poço, Una – BA, pelas mãos de um parteira, em uma casa de taipa - obrigado, “mãe-velha”, por me ajudar a chegar a esse mundo - assim eram tratadas as parteiras. Aprendi a gostar do mato e das plantas, acho que por influência de meus avós (Alice e José) paternos com quem convivi mais tempo.

Deveria ter cinco anos quando meu avô me levou à mata uma vez em uma de suas idas para tirar cipó, usado em suas cestarias e trançados. Lá ele me ofereceu um fruto de uma palmeira que dava próximo da água, acho que era um tucum (*Bactris* sp.).

Acho que ali “os encantados” me acolheram, já que sinto uma atração inexplicável ao entrar numa floresta. Meus avós também tinham uma prática de dar a cada neto/a um “pé de planta” para cuidar, geralmente planta de comer ou ornamental, cana, rosas, veludo etc. Minha mãe, dona Du, Amália, sempre cultivou várias plantas (“caqueiros” = vasos reaproveitados, cacos) e os filhos tinham a obrigação ajudá-la a cuidar.

Ela foi também responsável por minha educação, estava sempre preocupada em eu ir para a escola, sentou-se para me ensinar o ABC, mesmo sem saber ler. Gratidão, mãezinha! Por incentivo dos dois, meu pai (Pedro, administrador rural) e minha mãe, concluí o curso técnico em Agropecuária na escola agrícola da CEPLAC, Emarc, Uruçuca em 1992.

Sou pai de Eric e Lippe e, atualmente, sou professor na UFSB e curador do herbário CEPEC onde fui bolsista e técnico de campo por mais 10 anos e também onde adquiri parte de minha formação em botânica. Sou agricultor familiar vivendo no “Sítio Oiti” (@sitiooiti) há mais de cinco anos, onde faço muitos experimentos de plantar, colher e preparar alimentos. Além disso, gosto de fazer amigos, jogar futebol (“bater um baba”), fazer trilha e andar de bicicleta nas horas vagas.



José Lima da Paixão, nascido de mãos de parteira, a saudosa “Mãe Vicença”, como era conhecida, no município de Teofilândia-Ba, bioma caatinga, entre as comunidades denominadas “Serrote”, “Gato” e “Boa Esperança”. Quando criança e passando pela adolescência, minha vivência junto aos meus grandes professores da vida, os saudosos avós paternos Anízia “Rezadeira, artesã de panela de barro, e o agricultor, e criador de ovinos José Silvestre”.

Da parte materna, a vaqueira e dona de barraca de comida de Rua Maria, conhecida como (Cunã), e o vaqueiro Zé Carreiro, respeitado na região. Quanto aos meus queridos pais, José Lino e D. Maria, pequenos produtores e também criadores de ovinos, a parte D. Maria do Beiju, como é conhecida em Camamu-Ba.

Daí, iniciei os meus primeiros temperos culinários. Agradeço pelos esforços na minha educação e também aos demais familiares das duas partes, que somaram direta e indiretamente na minha formação.

Sou pai de uma bela menina que só me dá alegria, Valéria da Paixão. Muitas de minhas lembranças me marcaram e me permitem evocá-las e afirmar que meus personagens inesquecíveis que vêm à minha primeira lembrança eram as gotas de orvalhos nos ramos dos “Serrotes”, o cheiro dos “alecrins-do-campo” e os movimentos inconstantes das preás nas laterais das cercas de gravatás e na caatinga, margeando os caminhos que ligavam as comunidades citadas acima e que nos levavam e traziam também da escola com classes multisseriadas na época.

Entreí pela primeira vez em uma sala de aula aos 9 anos, juntamente com o meu querido irmão, Luciano. A vinda de minha família para Camamu no sul da Bahia me deixou mais ainda encantado com a natureza, acostumado com o pequeno porte da vegetação da caatinga, ficava “encantado”, admirando as grandes árvores da Mata Atlântica do sul da Bahia. Com isso, não foi difícil a tendência para a escolha do curso de técnico em agropecuária e, conseqüentemente, a lapidação

para “mateiro” ou “parabotânico”.

Vale salientar a minha passagem pela Pastoral da Criança, onde presenciei milagres com a multimistura ministrada na dieta das crianças que sofriam de desnutrição. Tenho até os dias de hoje a apostila recomendada pela pastoral. Durante a minha passagem pela Emarc-Ur (Escola Técnica Agropecuária da CEPLAC), tive o prazer de conhecer o Projeto Mata Atlântica Nordeste, convênio Ceplac e Jardim Botânico de Nova Iorque. Hoje, tenho muito orgulho de ser um “mateiro ou parabotânico” com experiência na área de Botânica, com ênfase em Taxonomia Vegetal, Fanerógamas, técnicas de coleta de material botânico para diversos estudos, Técnica de coletas de Sementes e produção de Mudanças Nativas, técnicas de escaladas em árvores (Arvorismo).

Além das atividades acima, é com muita gratidão que faço parte do movimento de produção de Sistema Agroflorestal e do resgate e uso de plantas alimentícias da região cacaueteira, acreditando na soberania alimentar e na nossa qualidade de vida. Grato pelo destino!



Ângelo Giuseppe Alves, sou educador e pesquisador; ecólogo e agrônomo. Atuo em ensino, pesquisa e extensão nas áreas de Etnoecologia e Agroecologia. Desde 1997, sou docente da Universidade Federal Rural de Pernambuco (Recife), sendo responsável pela disciplina “Etnoecologia”, entre outras.

Já foi vice-presidente da Sociedade Brasileira de Etnobiologia e Etnoecologia. Recentemente, lancei o livro “Docência em Etnociências: um Caminho com o Coração”. Atualmente, oriento pesquisas em nível de Graduação e Pós-Graduação nas áreas de Etnoecologia e Agroecologia.



Silvia Kimo Costa é Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente e Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente pela UESC/ BA. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela UFV/MG.

Atua no Centro de Formação em Políticas Públicas e Tecnologias Sociais e no Programa de Pós-Graduação em Biosistemas da Universidade Federal do Sul da Bahia.

Mãe do Lucas e, nas horas vagas, ilustradora e escritora amadora de aventuras fantásticas.

“Minhas ilustrações são repletas de plantas, flores, frutos e insetos! Adoro observar a natureza e representá-la! Foi com alegria que recebi o convite para participar dessa obra como uma das autoras. Aqui, deixo um pouquinho de meu coração através dos desenhos que compõem as molduras coloridas!”

Sumário

Prefácio	4
Os autores	7
O que tem para comer?	19
Escolha do título da obra	20
Por que utilizamos o termo PANC?	20
Por que escolher as plantas da Cabruca?	20
A influência da cultura alimentar na escolha dos sabores	21
Por que usar o termo “decolonial” e não “descolonial”?	22
Amaranthaceae	24
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	24
Bredo com carne seca	26
Apiaceae	28
<i>Eryngium foetidum</i> L.	28
Patê de coentro-largo	30
Araceae	32
<i>Xanthosoma poecile</i> (Schott) E. G. Gonç.	32
Caldo de mangarito com carne seca	34
<i>Xanthosoma taioba</i> E. G. Gonç.	36
Empadão de Taioba	38
Risoto de Taioba	40
Arecaceae	42
<i>Elaeis guineensis</i> Jacq.	42
Lasanha de palmito de dendê	44
Moqueca de palmito de dendê	46
Asteraceae	48
<i>Emilia fosbergii</i> Nicolson	48
Moranga com serralha e creme de queijos	50
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	52

Serralha com feijão-guandu e carne seca	54
Brassicaceae	56
<i>Lepidium virginicum</i> L.	56
Salada refrescante	58
Patê de queijo com agrião-do-mato	60
Cactaceae	62
<i>Pereskia aculeata</i> Mill.	62
Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis	64
Ora-pro-nóbis ao molho de queijos	66
Pastel de ora-pro-nóbis, queijo e carne de churrasco	68
O que tem pra comer?	70
Caricaceae	72
<i>Carica papaya</i> L.	72
Salada de medula de mamoeiro	74
Quibe de forno com medula de mamoeiro	78
Macarrão com cogumelo <i>Macrocybe</i> e medula de mamoeiro	80
Convolvulaceae	81
<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	81
Folhas de batata-doce ao molho branco e creme de queijo	83
Cucurbitaceae	86
<i>Cucurbita pepo</i> L.	86
Arroz com flores e brotos jovens de folhas de abóbora	88
Euphorbiaceae	90
<i>Joannesia princeps</i> Vell.	90
Barrinhas de cereais com dandá/boleira	92
<i>Manihot esculenta</i> Crantz	94
Caldo/Sopa de aipim	96

	Cuscuz de puba	98
Fabaceae		100
	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Huth	100
	Andu/Feijão-guandu (variedade com sementes pretas/ roxas) com carne seca	102
Lecythidaceae		104
	<i>Lecythis pisonis</i> Cambess.	104
	Paçoca de sapucaia	106
	Torta de castanha-de-sapucaia	108
	Bolo molhadinho de castanha-de-sapucaia e chocolate	110
Malvaceae		112
	<i>Hibiscus acetosella</i> Welw. ex Hiern	112
	Pão caseiro com vinagreira-roxa	114
	Pizza com vinagreira-roxa	116
	<i>Theobroma cacao</i> L.	118
	Mel de cacau	120
	Sorvete de amêndoas de cacau	122
	Macarrão com nibs de cacau	124
	Bolo de coco com nibs	126
Moraceae		128
	<i>Artocarpus altilis</i> (Parkinson) Fosberg	128
	Bolinhos de fruta-pão com peixe seco e queijo	130
	Nhoque de fruta-pão	132
	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	134
	“Carne de jaca” verde como base para as receitas	135
	Rocambole de jaca verde com queijo e bacon	136

Moqueca de jaca verde	139
Musaceae	141
<i>Musa paradisiaca</i> L.	141
Salada de flores do “coração” de bananeira	143
Quiche de queijo e “coração” de bananeira	145
Strogonoff de pseudocaule de bananeira e carne	148
Godó de banana verde	151
Myrtaceae	153
<i>Eugenia florida</i> DC.	153
Vinho de pitanga-preta	155
Geleia de pitanga-preta	157
Biscoitos amanteigados com geleia de pitanga-preta	159
<i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr. & L.M.Perry	161
Salada de jambo-vermelho	163
<i>Eugenia stipitata</i> McVaugh	165
Torta com mousse de araçá-boi	167
<i>Psidium guineense</i> Sw.	169
Pavê de araçá-mirim	171
Oxalidaceae	173
<i>Averrhoa carambola</i> L.	173
Vinagrete de carambola	175
Phytolaccaceae	177
<i>Phytolacca thyrsoiflora</i> Fenzl. ex Schmidt.	177
Bredo com bacalhau e legumes	179
Piperaceae	181
<i>Peperomia pellucida</i> (L.) Kunth	181
Salada de carambola e erva-de-jabuti	183
<i>Piper umbellatum</i> L.	185
Charutinho de capeba	187
Talinaceae	189

<i>Talinum triangulare</i> (Jacq.) Willd.	189
Moqueca de camarão com beldroega	191
Urticaceae	193
<i>Urera baccifera</i> (L.) Gaudich. ex Wedd.	193
Bolinho de arroz com cansaço/urtiga	195
Zingiberaceae	197
<i>Alpinia zerumbet</i> (Pers.) B.L.Burtt & R.M.Sm.	197
Frisante de água-de-colônia	199
Zingiberaceae	201
<i>Hedychium coronarium</i> J.Koenig	201
Salada agridoce com flores de jasmim/ lírio-do-brejo	203
Índice de Nomes Populares	205

O que tem para comer?

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)
no Sul da Bahia: Cabruca, Cultura e Decolonialidade

Para quem está disposto a aprender, este não é apenas um livro de receitas. Os autores buscam apresentar um livro “não convencional” com uma linguagem que dialogue com o leitor. Em vários trechos, os autores apontam suas experiências como dicas e sugestões. A intenção é atender uma demanda por referências relacionadas com o tema para a região, sem direcionar os saberes para uma área específica ou especializada do conhecimento. Os autores optaram por apresentar as espécies de plantas e as possibilidades de seu uso em volumes, por dois motivos, o primeiro é que dispomos de diversas formas de uso alimentícios e o segundo por considerar que fica mais dinâmico o diálogo com o leitor e com os atores que compõem parte muito importante deste processo.

Também aproveitamos a oportunidade para falar que não é preciso ser um chef de cozinha especializado para saber cozinhar com as PANC, desde que sejam tomados os devidos cuidados na sua escolha e preparação. Mas é necessário, sim, gostar de fazer, de criar, testar, experimentar, observar, além de ter a sensibilidade para diferenciar os sabores, aromas e texturas. Muitas receitas do dia a dia podem ter os seus ingredientes vegetais substituídos por outros não convencionais, de forma que o preparo se manterá o mesmo. Quando se trabalha no preparo de pratos com espécies de grupos taxonômicos próximos, geralmente os sabores destes vegetais são muito parecidos.

Embora as/os autoras/es tenham tomado todo o cuidado quanto à acurácia dos dados utilizados, não faz qualquer representação expressa ou implícita quanto à exatidão das informações contidas neste livro e não pode, portanto, ser considerado legalmente responsável ou aceitar a responsabilidade por quaisquer erros ou omissões. As autoras/es não podem ser responsabilizados por quaisquer reivindicações decorrentes da identificação errônea de plantas ou de seu uso ina-

proprio. Também não assumem responsabilidade por qualquer efeito nocivo atribuído ao fato de comer ou usar qualquer planta descrita neste livro.

Escolha do título da obra

Por que utilizamos o termo PANC?

Utilizamos o termo PANC em razão da sua abrangência, estando relacionada à forma não convencional do preparo da planta ou parte dela. E pelo fato de poder incluir todos e quaisquer grupos de plantas alimentícias que existam conceitos formais, como, por exemplo, exóticas, nativa, convencional, cultivada, espontânea, ruderal e todos os demais grupos formalmente conceituados (mais detalhes ver Kinupp & Lorenzi, 2014)¹.

Por que escolher as plantas da Cabruca?

A Cabruca é um Sistema Agroflorestal - SAF ou agrossistema, predominante na região sul da Bahia, associado à cultura do cacau (*Theobroma cacao* L.). Sua influência na preservação de fragmentos de Mata Atlântica e da sua agrobiodiversidade que o compõem é fundamental.

O termo Cabruca vem da forma como o manejo era tradicionalmente feito, em que a floresta nativa era raleada mantendo as árvores emergentes para sombrear as plantas do cacau. Assim, ao implantar uma roça de cacau nesse modelo, dizia-se que ia fazer um “brocado, cabruca”, no sentido de abrir, ralar a floresta, cortando os arbustos, arvoretas e cipós, e deixando parte das árvores. Ao longo do tempo, com o tombamento e morte de algumas árvores por diversos motivos, incluindo por indução, ou seja, com o manejo, são plantadas espécies frutíferas (abacate, banana, cajá, jabuticaba, jaca, laranja, limão, pinha, tangerina e outras) ou deixadas crescer espontaneamente a depender do interesse. Dessa forma, es-

1 KINUPP, V. F.; LORENZI, H.. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo. Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, p. 768.

tas áreas trazem uma diversidade significativa de espécies e de usos, associados não apenas à cultura do cacau.

Além disso, são mantidas e selecionadas espécies nativas de uso medicinal, alimentício ou madeireiro, muitas pelo seu porte, mas também por servirem como fonte de alimentação, caso da sapucaia (*Lecythis pisonis* Cambess.), e como fonte de madeira, caso do cedro (*Cedrela odorata* L.). Por estes e outros motivos, consideramos aqui que esse trabalho envolve parte da “cultura da cabruca”, a qual inclui um conhecimento amplo das mais diversas formas de interação com a natureza e com o lugar, que vai desde o manejo à culinária, confecção de utensílios, decoração, lazer até a arte.

A influência da cultura alimentar na escolha dos sabores

Embora este não seja o assunto que iremos abordar de forma direta, ele faz parte da escolha alimentar. Como esta é uma região com uma formação alimentar com forte influência da cultura vinda do período dos engenhos, muitos dos seus hábitos são frequentemente encontrados no hábito alimentar da população camponesa, tal como ter na sua base alimentar arroz, feijão, farinha e carne de jabá (charque).

Sabemos que a formação do gosto e da escolha alimentar tem forte influência do grupo em que o indivíduo está inserido, seja ele a família, escola, amigos ou região do país em que vive. A aceitação ou rejeição por alguns tipos de alimentos específicos pode ser também baseada no status, modismos e influência das mídias. Outro fator importante é o instinto de sobrevivência, e o medo de ingerir algo que possa ser venenoso faz com que as escolhas na maioria das vezes sejam pautadas no alimento tradicionalmente usado. No caso das plantas alimentícias, não é diferente.

Por estes fatores citados acima, os autores buscaram trabalhar, neste volume, com espécies fáceis de serem reconhecidas, encontradas na maioria das vezes

nas áreas de cabruca mais próximas das casas. Muitas das receitas são feitas com ingredientes que buscam se aproximar de sabores já conhecidos. Porém não abrimos mão de apresentar novas propostas e adaptações de receitas para aqueles que reconhecem a cozinha como um laboratório para novas possibilidades.

Por que usar o termo “decolonial” e não “descolonial”?

A decolonialidade é um termo empregado como uma forma de resistir e desconstruir padrões, conceitos e perspectivas impostas, sendo uma crítica direta à modernidade e ao capitalismo contemporâneo. O decolonial seria a contraposição à “colonialidade”, enquanto o descolonial seria uma contraposição ao “colonialismo”. A colonialidade pode ser compreendida como um fenômeno histórico e cultural que tem sua origem no colonialismo, mas que se mantém após a experiência colonial. Dessa forma, a colonialidade subalterniza certos grupos de pessoas, garantindo sua dominação, exploração, ignorando seus conhecimentos e experiências.

Pois a intenção não é desfazer o colonial ou revertê-lo, mas, sim, provocar um posicionamento contínuo de transgredir e insurgir. Isso significa que utilizamos plantas que foram trazidas para cultivo no Brasil pelos colonizadores, além daquelas que, de alguma forma, conseguiram ser transportadas pelos negros, como também utilizamos parte do legado deixado pelos povos originários, aquelas que compõem a diversidade de espécies nativas, trabalhamos com as plantas que compõem a agrobiodiversidade, que são parte da sociobiodiversidade. O importante é sabermos que temos opções seguras de escolhas de vegetais que podem compor o nosso cardápio alimentar.

Muitas das receitas apresentadas neste livro foram preparadas em oficinas as quais denominamos “O que tem para comer? Ou Comer o que tem.” Termo este que deu origem ao título desta obra. As oficinas tiveram origem em 2016, com recursos dos autores para preparo dos pratos e sua organização. Em 2018, o

projeto foi oficialmente formalizado como atividade de extensão e teve o apoio da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB).

Amaranthaceae

Amaranthus spinosus L.

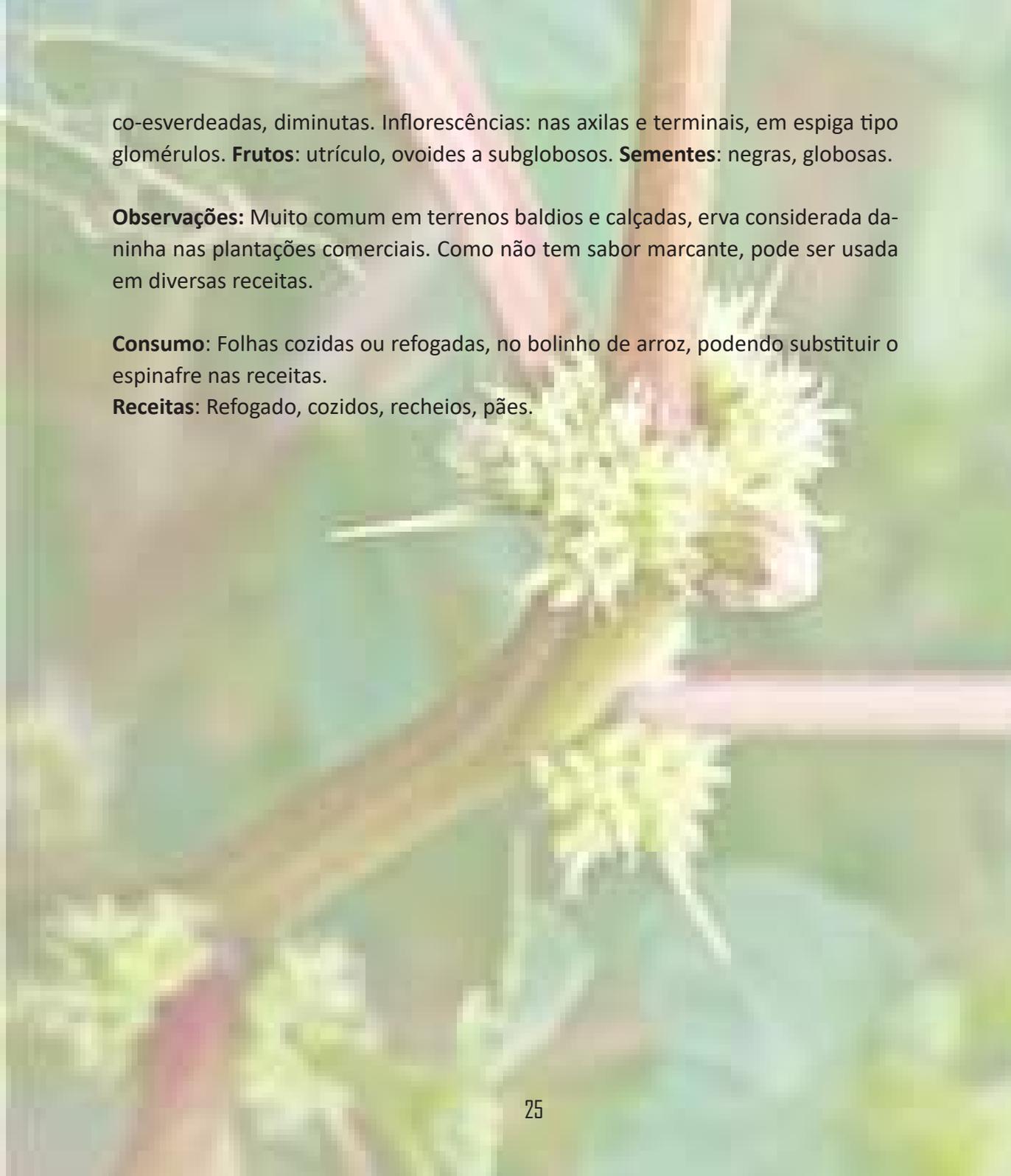
Nome popular: Caruru-de-espinho, bredo-de-espinho



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Sul Tropical e América Central

Descrição geral: Herbácea anual, ereta, 0.5-1.5 m de altura, glabra ou moderadamente pilosa, verde, marrom ou avermelhada, caules tenros, em cada nó é encontrado pelo menos um par divergente de espinhos finos. **Folhas:** verdes, com tricomas, rômbrica-ovadas, ovadas ou ovado-lanceoladas. **Flores:** verdes ou bran-

A close-up photograph of a plant stem, likely a weed, showing a cluster of small, light-colored flowers or seed heads. The stem is reddish-brown and has several long, thin, white, hair-like structures extending from the flower cluster. The background is a blurred green field.

co-esverdeadas, diminutas. Inflorescências: nas axilas e terminais, em espiga tipo glomérulos. **Frutos:** utrículo, ovoides a subglobosos. **Sementes:** negras, globosas.

Observações: Muito comum em terrenos baldios e calçadas, erva considerada daninha nas plantações comerciais. Como não tem sabor marcante, pode ser usada em diversas receitas.

Consumo: Folhas cozidas ou refogadas, no bolinho de arroz, podendo substituir o espinafre nas receitas.

Receitas: Refogado, cozidos, recheios, pães.

**BREDO COM CARNE
SECA**





Bredo com carne seca

Ingredientes

- 1 maço de bredo
- 250 g de carne seca dessalgada e desfiada cortada em tiras pequenas ou batida no processador
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

1. Limpe e corte as folhas do bredo.
2. Aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e a carne seca.
3. Acrescente as folhas do bredo, o tomate e o pimentão.
4. Em seguida o sal, a pimenta-do-reino, deixe refogar.
5. Acrescente por último o cheiro verde e está pronto.

Apiaceae

Eryngium foetidum L.

Nome popular: Coentro-largo, coentrão-de-peixe, chicória-de-caboclo



Ocorrências: Nativa

Origem: América Central e Antilhas

Descrição geral: Erva bianual, ereta, delgada, roseta patente a ascendente. **Folhas:** basais oblanceoladas a elípticas, obtusas, com margens serrado-dentadas. **Inflorescência:** capítulos verdes ou branco-esverdeados, cinza na frutificação, cilíndrica a oblonga. Flores: pequenas, esverdeadas. **Frutos:** globosos a ovoides¹.

Observações: planta muito usada como condimento para preparos com peixes e mariscos. Tem um sabor parecido com o coentro. De fácil cultivo, mas pode se tornar abundante e espontânea se deixá-la frutificar.

Consumo: Toda a parte aérea.

Receitas: Sopa, bolinho de arroz, como condimento e/ou tempero sucos, patê.

1 FIASCHI, P., COTA, M. R. C. Apiaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB15529>

PATÊ DE COENTRO-LARGO





Patê de coentro-largo

Ingredientes:

- 1 copo de requeijão
- ½ xícara de coentro-largo
- 100 g de queijo minas ou parmesão
- Cebolinha verde e sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva com torradas.

Araceae

Xanthosoma poecile (Schott) E. G. Gonç.

Nome popular: Mangarito, mangará, mangarito-roxo



Ocorrências: Brasil

Origem: Nativa

Descrição geral: Erva geófitica (propaga-se por brotos subterrâneos), caule subterrâneo tipo rizoma (exterior arroxeado, parênquima amarelo) produz numerosos rizomas. **Folhas** 2–5 por planta; pecíolos, liso, verde a fortemente violeta; bainha cartácea, rosada a violeta, lâmina sagitada-cordada, peltada em menor folhas a não peltada em folhas maiores, verde fosco escuro adaxialmente, geralmente com uma mancha arroxeada na inserção do pecíolo, mais pálido e fosco abaxialmente, veias arroxeadas adaxialmente, margens violetas. **Inflorescências:** espatas, solitárias ou em pares; pedúnculo ereto, quase tão longo quanto os pecíolos, verde avermelhado ou arroxeado. **Flores:** unissexuais; muito pequenas.

Observações: Segundo Gonçalves (2012)¹, especialista da família, esta espécie não é comumente cultivada no Brasil. Antes só havia relatos desta espécie ter sido cultivada por colonos alemães no estado catarinense e o uso era atribuído à herança dos indígenas brasileiros (SANTOS, 2005)². O cultivo, na maioria das vezes, ainda é da forma tradicional utilizada pelos indígenas, conhecida como coivara. *Xantosomea poecile* é vendido principalmente em aldeias maiores e seus rizomas são consumidos cozidos ou fritos. Este foi o primeiro registo desta espécie para a Bahia.

Consumo: Rizomas.

Receitas: caldos, cozido, junto com carnes, sopas, purê, bolos, pães, frito.

1 GONÇALVES, E.G. et al., Aroideana, 35: 35, 2012.

2 SANTOS, A. H. O Vale do Rio Taia-HY: Levantamento de aráceas e dioscoreáceas comestíveis no litoral norte catarinense. Dissertação de mestrado para pós-graduação em Agrossistemas. UFSC. 2005.

**CALDO DE MANGARITO COM
CARNE SECA**



Caldo de mangarito com carne seca

Ingredientes:

- ½ kg mangarito cozido e amassado
- 1 cebola média
- 500 g de carne seca
- 1 colher de sopa de alho picado
- 100 g de bacon picado
- Azeite
- Cheiro verde a gosto
- Temperos a gosto

Modo de Preparo:

1. Corte a carne seca em cubinhos e coloque para escaldar em água, troque a água 3 vezes.
2. Corte o bacon em cubinhos pequenos e frite junto com a carne seca em uma frigideira. Acrescente os temperos para refogar, deixe um pouco de cheiro verde para acrescentar no final do cozimento.
3. Coloque tudo para cozinhar na panela de pressão.
4. Não é necessário acrescentar sal, pois a carne seca já é salgada.
5. Coloque o mangarito para cozinhar até amolecer.
6. Após cozido, coloque o mangarito no liquidificador e bata para que vire um caldo.
7. Após bater, junte o líquido com as carnes cozidas, junte o cheiro verde e misture tudo.
8. Deixe por mais uns 2 minutos no fogo e está pronto.

Araceae

Xanthosoma taioba E. G. Gonç.

Nome popular: Taioba



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil



Descrição geral: Herbácea tuberosa, acaule, ereta. **Folhas:** membráceas, glabras, com pecíolo ereto, longo, esponjoso, verde. **Inflorescência:** espádice ereto, esverdeado. **Flores:** pequenas, esverdeadas. Rizomas com parte externa marrom e interna branca.

Observações: Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos ou moídos, em purês ou frituras. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico dos cristais de oxalato de cálcio, podendo provocar coceiras e inchaço de garganta e língua. Pode-se usar em refogados e outros.

Consumo: Rizomas, talo e folhas.

Receitas: Cozidas, omeletes, ensopados, fritas ou refogadas, mas nunca cruas. Rizomas cozidos e em purê.

EMPADÃO DE
TAIOBA



Empadão de Taioba

Ingredientes:

Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 300 g de manteiga
- 2 colheres de chá de sal
- 1 ovo

Recheio:

- 1 colheres de azeite
- 1 cebola picada
- 300 g de taioba cortada em fatias finas
- ½ pacote de creme de cebola
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de manteiga
- ½ xícara de azeitona verde picada
- 100 g de requeijão cremoso

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes da massa em uma tigela com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea, caso necessário, acrescente um pouco mais de manteiga.
2. Abra em um refratário.
3. Leve ao forno para pré-assar a massa.
4. Para o recheio, acrescente o azeite, a cebola e a manteiga, refogue.
5. Junte a taioba e as azeitonas, abaixe o fogo e deixe por 2 minutos, depois acrescente o leite com o creme de cebola dissolvido, mexendo até engrossar, junte o requeijão cremoso.
6. Coloque o recheio na massa pré-assada e leve ao forno.



**RISOTO DE
TAIOBA**



Risoto de Taioba

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola (média) picada
- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 4 folhas de taioba (só folhas), lavadas e batidas no liquidificador com um pouco de água
- 7 camarões torrados na hora
- 1 pimenta de cheiro
- 4 folhas de coentro-largo
- ½ kg de camarão descascado
- 4 xícaras de chá de água fervente
- 3 colheres de sopa de queijo ralado (tipo parmesão)
- ½ copo de requeijão cremoso

Modo de Preparo:

1. Em uma panela média, aquecer o óleo junto com a manteiga, fritar a cebola até murchar.
2. Junte o arroz e refogue por 3 minutos.
3. Bata no liquidificador a taioba, coentro-largo, pimenta-de-cheiro e o camarão torrado. E acrescentar na panela da cebola com arroz, vá adicionando a água fervendo aos poucos.
4. Cozinhar em fogo brando, mexendo até o arroz amaciar e secar.
5. Misturar o queijo ralado e o requeijão cremoso e servir a seguir.

Areaceae

Elaeis guineensis Jacq.

Nome popular: Dendê, dendezeiro, coco-de-dendê



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Costa Ocidental da África

Descrição geral: Palmeira de 15-20 m de altura, caule solitário, ereto, espesso na juventude, nas plantas velhas torna-se mais fino e marcado pelas cicatrizes das

folhas caídas e restos de pecíolos, desprovido de palmito visível no topo. **Folhas:** pinadas, numerosas, de 3-4 m de comprimento, inseridas na raque em diversos planos, pecíolo provido de espinhos curvos nas margens. **Inflorescências:** masculinas e femininas separadas na mesma planta, dispostas na axila das folhas. **Frutos:** em cachos densos, ovoides, lisos, brilhantes, pretos no ápice e vermelhos na base, com polpa grossa, amarela e oleosa¹.

Observações: Na região, o dendezeiro é uma espécie abundante, mas seu palmito ainda é pouco consumido. Comum em áreas degradadas e em regeneração e em áreas de baixadas e margens de rios. Seu palmito é macio e adocicado, podendo ser consumido in natura.

Consumo: Frutos e meristema apical (caule e folhas em desenvolvimento).

Receitas: Fruto cozido, palmito fresco em salada, refogado, recheio de massas, moqueca, cozido com carne, peixes, frango e verduras.

¹ LEITMAN, P., et al. Arecaceae in Lista de Espécies da Flora do Brasil. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2015. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/jabot/floradobrasil/FB22138>.

LASANHA DE PALMITO
DE DENDÊ



Lasanha de palmito de dendê

Ingredientes:

- 1 kg palmito de dendê ralado em tiras
- 3 cebolas
- 100 g bacon
- 200 g de molho de tomate
- 1 pacote de creme de cebola
- 500 g queijo muçarela
- 3 colheres de manteiga

Modo de preparo:

1. Frite o bacon sem óleo.
2. Junte a cebola picada, a manteiga e deixe dourar.
3. Coloque o molho de tomate e o creme de cebola dissolvido em água.
4. Deixe ferver por alguns minutos sempre mexendo.
5. Monte as camadas alternando o molho, palmito e queijo.
6. Leve ao forno até que o queijo derreta. Sirva com banana verde chips.

Sugestão: a mistura do molho para a lasanha pode ser servida como molho de cachorro quente, basta acrescentar ervilhas e milho verde e demais recheios da sua preferência. Obs: não usar salsicha.



MOQUECA DE PALMITO
DE DENDÊ



Moqueca de palmito de dendê

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- ½ cebola em rodela
- 500 g de palmito de dendê ralado
- 200 g de peixe seco desfiado, tipo bacalhau (dessalgado)
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão em rodela
- 2 tomates picados
- ½ tomate em rodela
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta de cheiro picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Misture os temperos picados com o peixe desfiado e o palmito ralado.
2. Coloque os temperos cortados em rodela por cima.
3. Coloque o molho de tomate e o leite de coco.
4. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar na panela.
5. Coloque o azeite de dendê e deixe ferver por 2 minutos, desligue o fogo.
6. Após apagar o fogo, adicione o coentro picado.

Sirva com arroz.

Dica: Ponha o dendê sempre ao final. A fervura satura o azeite e altera suas propriedades.

Asteraceae

Emilia fosbergii Nicolson

Nome popular: Serralha, serralhinha, emília



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia



Descrição geral: Herbácea, ereta, anual, 0,2–1 m de altura. Caule liso, meduloso, densamente folhoso na porção basal, glabro ou esparsamente pubescente. **Folhas:** obovadas a obovado-lanceoladas, margem denteada, sésseis a pecioladas, glabras a esparsamente pubescentes em ambas as faces. As folhas apicais são menores, com a forma lanceolada, **Inflorescência:** capítulos, verde, glabros a esparsamente pubescentes. Flores: corola vermelha.

Observações: É considerada invasora principalmente em áreas agrícolas da América Tropical. Pode facilmente ser encontrada em áreas abertas, bordas de florestas, estradas e quintais. Apesar de ser tradicionalmente utilizada na alimentação na Ásia e na medicina popular no Brasil, recomenda-se moderação no consumo devido à falta de estudos bromatológicos. É também como planta ornamental. Produz grande quantidade de sementes de dispersão anemocórica (pelo vento). Há uma segunda espécie [*E. sonchifolia* (L.)DC.] com o mesmo nome popular, características e usos semelhantes. Consumo: Flores, folhas.

Consumo: Flores, folhas.

Receitas: Recheios, saladas.

MORANGA COM SERRALHA
E CREME DE QUEIJOS



Moranga com serralha e creme de queijos

Ingredientes:

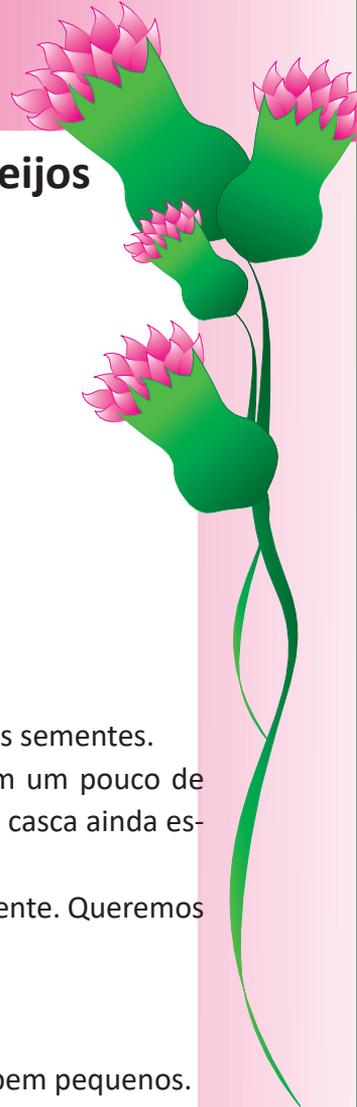
- 250 g de folhas de serralha fresco, lavadas
- 1 colher (sopa) (15ml) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho (10 g) socados
- ¼ de colher (chá) (1g) de noz-moscada ralada
- 1 ¼ xícara (300 ml) de creme de leite fresco
- 250 g de queijo parmesão (ou mistura de queijos)
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto
- 1 abóbora média

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C. Corte a tampa da abóbora e retire as sementes.
2. Coloque a abóbora de boca para baixo em uma assadeira com um pouco de água e asse por 25-30 minutos ou até que a polpa fique macia e a casca ainda esteja ligeiramente firme.
3. Se a abóbora for muito pequena, 20 minutos podem ser o suficiente. Queremos servir nosso prato dentro da abóbora!

Modo de preparo do creme

1. Coloque as folhas de serralha numa tábua e corte em pedaços bem pequenos.
2. Numa panela grande, aqueça o azeite e frite o alho em fogo baixo por 2 minutos, até que esteja macio.
3. Junte a noz-moscada, o creme de leite e os queijos, mexa até homogeneizar e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Aumente o fogo e aqueça o molho até um pouco antes do ponto de fervura.
5. Adicione o espinafre, mexa, cozinhe por mais 1 minuto.
6. Coloque o creme dentro das abóboras, salpique salsinha ou coentro por cima e sirva com os acompanhamentos de sua preferência.



Asteraceae

Sonchus oleraceus L.

Nome Popular: Serralha



Ocorrências: Nativa

Origem: Américas

Descrição geral: Erva, ereta, perene 30 (50) cm de altura. Folhas dispostas, rosetadas a oblongas, glabras ou pubescentes. **Inflorescência:** capítulo, involúcro campanulado, brácteas verdes. Flores: com suas corolas amarelas. **Fruto** aquênio

fusiforme, tuberculado-espinhoso na parte superior, glabro.

Observações: Tem um leve amargo, planta bastante usada como medicinal.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Folhas e flores, cruas, cozidas, empanadas, recheio. As folhas podem ser consumidas como couve, além de recheio para diversos pratos.

**SERRALHA COM
FEIJÃO-GUANDU E CARNE SECA**



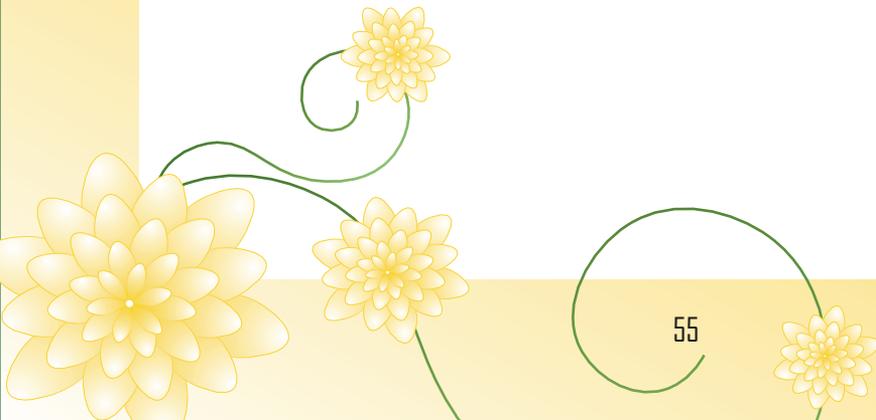
Serralha com feijão-guandu e carne seca

Ingredientes:

- 1 kg de feijão-guandu
- 250 g charque/ jabá
- 1 cebola média
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 100 g bacon
- 1 maço de serralha
- Sal a gosto
- Óleo para refogar
- Coentro e cebolinha verde a gosto.

Modo de Preparo:

1. Escalde o charque.
2. Refogue um pouco a carne, a calabresa e o bacon, picados. Acrescente a cebola, o pimentão, a serralha e o tomate. Refogue tudo e reserve.
3. Escalde o feijão-guandu por 15 minutos, descarte a água. Adicione água ao feijão-guandu e cozinhe por 35 minutos, ou até que esteja macio. Escorra a água do feijão e acrescente os temperos refogados e o coentro e a cebolinha verde.



Brassicaceae

Lepidium virginicum L.

Nome popular: Rúcula-do-mato, agrião-selvagem, mastruço



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América do Norte



Descrição geral: Herbácea, anual, ereta, aromática, 30 – 60 cm de altura. Folhas: iniciais dispostas em forma de roseta (foto), caulinares, lanceoladas, com margens serrilhadas, glabras. Inflorescência: racemosa. **Flores:** corola branca, diminutas. Fruto drupáceo, lenticulares. Semente: aladas.

Observações: É uma erva muito comum especialmente em áreas úmidas. Considerada como planta daninha. Propagação por sementes. Tem um sabor que lembra o agrião. A planta jovem é muito semelhante à rúcula.

Consumo: Folhas e sementes.

Receitas: Saladas, refogados, as sementes como condimentos, cozidos com carnes, patê, pesto.

**SALADA
REFRESCANTE**



Salada refrescante

Ingredientes:

- Entre 10-15 tomates cajá ou cereja
- 1 maço de folhas de rúcula-selvagem
- 1 manga
- 1 maçã
- ½ abacaxi
- Gergelim, sal, azeite e suco de limão a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a manga e a maçã e o abacaxi em cubos.
2. Junte o tomate cereja e as folhas de rúcula-selvagem em um refratário.
3. Coloque o gergelim por cima e tempere a gosto.

Obs: As frutas podem ser substituídas por outras cuja polpa seja firme.



**PATÊ DE QUEIJO COM
AGRIÃO DO MATO**



Patê de queijo com agrião-do-mato

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de requeijão cremoso
- 50 g queijo minas
- 20 g queijo gorgonzola
- ½ caixa de creme de leite
- 1 maço de agrião-do-campo

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme, não precisa acrescentar sal.

Sirva com torradas.

Cactaceae

Pereskia aculeata Mill.

Nome popular: Ora-pro-nóbis, azedinha, carne-de-pobre, cipó-santo, rogai-por-nós



Crédito da foto: E. Matos

Ocorrências: Natural

Origem: América Tropical

Descrição geral: Liana, volúvel, trepadeira, quando jovem tem a base ereta semelhante a um arbusto, pode alcançar cerca 30 m altura se apoiada em árvore. **Folhas:** verdes em ambas as faces ou levemente arroxeadas na face inferior, curtamente pecioladas, elípticas a lanceoladas, carnosas e glabras, decíduas (caem) nos ramos maduros. Inflorescência: axilares ou terminais do tipo panícula. **Flores:** corola branca a creme, odoríferas, pediceladas, numerosos estames de cor amarelo-alaranjada, podendo chegar a tons avermelhados. Frutos: baga arredondada, com pequena abertura na parte superior, e mantém sobra do cálice, bractéolas, presença de acúleos, quando maduro apresenta uma cor alaranjada, podendo perder as bractéolas e os acúleos. Sementes: marrons ou pretas¹.

Observações: É uma das PANC mais conhecidas e usadas no estado de Minas Gerais. No Brasil passou a ser bastante divulgado seu uso por suas qualidades nutricionais e medicinais. É conhecida como a “carne de pobre”, o que não devemos apoiar, pois não existem vegetais para consumo de pessoas pobres ou ricas. Vale destacar que por conta das folhas suculentas, é produzida uma mucilagem (quibenta) que pode desagradar alguns paladares, para evitar essa baba, basta acrescentar gotas de limão ou usar as folhas inteiras sem cortar.

Consumo: Folhas, flores e fruto.

Receitas: Cozido no vapor, pães, sopas, refogadas, em torta salgada, bolinhos fritos, cozidas ou cruas em saladas, flores em salada, geleia; fruto em sorvete, licor, compotas, suco.

1 ZAPPI, D.; TAYLOR, N.P. Cactaceae in Flora do Brasil 2020. Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2020. Disponível: <http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB1633>.

**BOLINHO DE ARROZ COM
ORA-PRO-NÓBIS**



Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- ½ xícara (chá) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ cebola ralada
- 1 ovo
- 2 xícaras ou um maço de folhas de ora-pro-nóbis
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até ficar uma massa firme e encoorada.
2. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados.
3. Escorra sobre papel absorvente e sirva com um molho pesto da sua preferência.



**ORA-PRO-NÓBIS AO MOLHO
DE QUEIJOS**





Ora-pro-nóbis ao molho de queijos

Ingredientes:

- 1 pacote de creme de cebola
- 3 colheres manteiga
- 300 ml leite
- ½ pote de requeijão cremoso
- 300 g de queijos variados
- Sal a gosto
- 400 g de folhas de ora-pro-nóbis cortadas e pré-cozidas

Modo de preparo:

1. Misture o creme de cebola, leite e manteiga.
2. Leve ao fogo até obter consistência.
3. Coloque o requeijão cremoso e os demais queijos e mexa até derreter.
4. Em um refratário, acrescente as folhas de ora-pro-nóbis e o molho, misture e leve ao fogo para gratinar.

**PASTEL DE ORA-PRO-NÓBIS , QUEIJO E
CARNE DE CHURRASCO**



Pastel de ora-pro-nóbis, queijo e carne de churrasco

Ingredientes:

- 200 g de carne assada do churrasco
- 100 g de queijo muçarela em fatias
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em fatias
- Massa pronta para pastel

Modo de preparo:

1. Bata a carne que sobrou do churrasco no processador.

Recheie a massa dos pastéis com a carne, o queijo e as folhas de ora-pro-nóbis cruas (para não ficar quiabenta)





O que tem pra comer?

Esta é uma receita sugerida por Eric Jardim (9 anos) com ora-pro-nóbis, ovo, requeijão cremoso e carne de churrasco. Este é aquele famoso prato que quando você abre a geladeira e todos os ingredientes estão lá e você não sabe o que fazer. O Eric gosta de dar ideias de pratos com ingredientes que agradam o seu paladar e o de crianças como ele.

Ingredientes:

- 200 g de carne assada que sobrou do churrasco
- 5 ovos
- 2 colheres de requeijão cremoso
- 1 maço de folhas de ora-pro-nóbis cortadas em fatias
- Azeite

Modo de preparo:

1. Bata a carne no processador.
2. Bata as claras em neve, acrescente a gema, deixe no ponto de omelete.
3. Aqueça a panela, coloque o azeite, o ovo batido, a carne de churrasco e o requeijão cremoso.
4. Mexa e acrescente as folhas de ora-pro-nóbis cruas cortadas em fatias, incorpore a mistura e desligue o fogo. Ela irá continuar cozinhando com o calor sem ficar quiabenta.

Obs: nesta mistura com ovo, podem ser usadas várias outras PANC, use a criatividade.

Caricaceae

Carica papaya L.

Nome popular: Mamão



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Central

Descrição geral: Arborescente, caule simples ou ramificado, oco ou não lenhoso, 3-8m altura, latescente, glabro, tipicamente com cicatrizes foliares. **Folhas:** com pecíolos longos 40-60(-100) cm de comprimento, tubulares, lobadas, glabras. Inflorescência: axilar, pêndula ou ereta: **Flores:** solitárias (pistiladas) ou em panícula (estaminadas), uni ou bissexuadas, alvas a creme. Fruto: carnoso, amarelo ou alaranjado; sementes com testa mucilaginosa.

Observações: Fruto verde cozido é parecido com chuchu.

Consumo: Caule, flores, frutos e sementes.

Receitas: salada, refogado, ensopado, moqueca com ovos, doce do fruto ou da medula do mamoeiro (foto) ralado, flores de mamão macho cozidas podem ser usadas em preparos semelhantes ao fruto verde, as sementes podem ser usadas como condimentos, sabor parecido com pimenta-do-reino.

SALADA DE MEDULA DE MAMOEIRO



Salada de medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 500 g de medula de mamoeiro ralada e passada na água fervendo
- 1 pimenta de cheiro ou 3 pimentas biquinho
- ½ Cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 maçã
- Sal, pimenta do reino, cebolinha, gengibre, salsa e outros temperos a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

1. Comece ralando a medula do mamoeiro. Ele pode ser ralado fino, grosso, faça como preferir. Reserve.
2. Rale também o gengibre.
3. Enquanto isso, fatie bem fino a cebola e o alho.
4. Leve para refogar em uma frigideira grande com 1 colher de sopa de manteiga.
5. Dica: Pode ser azeite ou banha de porco.
6. Refogue até que a cebola fique translúcida, adicione a medula do mamoeiro e a maçã cortada em fatias e misture tudo.
7. Salpique sal, pimenta do reino e temperos, se desejar. Refogue por mais alguns minutos e pronto.



QUIBE DE FORNO COM MEDULA
DE MAMOEIRO





Quibe de forno com medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 300 g de medula de mamoeiro (fazer choque térmico)
- 300 g de trigo para quibe
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picado
- 1 pimenta de cheiro
- 200 g de muçarela
- Sal, cebolinha, salsinha, hortelã e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de azeite de oliva

Modo de Preparo:

1. Coloque o trigo de molho em água morna por 15 minutos, depois escorra bem até remover toda água.
 2. Misture bem a medula de mamoeiro.
 3. Misture bem, adicione os temperos batidos no liquidificador. Pode bater um pouco da muçarela junto, coloque um pouco de água.
 4. Unte um refratário de aproximadamente 30 cm, coloque a metade da mistura e pressione no fundo, recheie com a muçarela todo ele e depois coloque o restante do quibe por cima.
- Leve ao forno por 30 minutos.

Macrocybe titans (Bigelow & Kimbrough) Pegler, Lodge & Nakasone: Fungo comestível encontrado na *cabruca*, não é consumido pela população local, sendo pouco divulgado o seu potencial de uso. Como é geralmente encontrado em áreas de formigueiro, vem com um pouco de barro. É recomendado retirar a primeira camada fazendo cortes finos como se fosse descascá-lo. Depois lavar e cortar em fatias finas. Como é muito grande, rende entre 5-8 porções. É recomendado fazer um pré-preparo com cebola refogada, azeite e algumas ervas de sua preferência. Deixe no fogo por cerca de 10 minutos, não coloque água. Divida as porções com caldo em potes, espere esfriar e congele. No freezer duram seis meses.



**MACARRÃO COM COGUMELO *MACROCYBE* E
MEDULA DE MAMOEIRO**





Macarrão com cogumelo *Macrocybe* e medula de mamoeiro

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de cebola roxa fatiada
- 1 xícara (chá) de abobrinha cortada em tiras
- 1 xícara (chá) de berinjela cortada em tiras
- ½ pacote de talharim (massa fresca) cozido, prepare quando o molho estiver pronto
- 3 xícaras (chá) de tomate cortado em tiras
- 1 xícara (chá) de cenoura pré-cozida cortada em tiras
- ½ pimentão amarelo cortado em tiras
- ½ xícara de ervilha em vagem pré-cozida
- 200 g de *Macrocybe* titans limpo e cortado em tiras
- 200 g de medula de mamoeiro ralada pré-cozida
- Azeitona fatiada a gosto
- 1 colher de manteiga
- Cheiro verde e manjeriço a gosto
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado na hora

Modo de preparo:

Molho:

1. Refogue a cebola no azeite.
2. Junte o tomate, pimentão, a medula de mamoeiro e deixe formar um molho.
3. Acrescente os demais ingredientes e deixe pegar sabor.
4. Sirva por cima da massa de talharim no prato, finalizando com o queijo ralado.

Convolvulaceae

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Nome popular: Batata-doce



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Tropical

Descrição geral: Herbácea, verde ou arroxeadado, prostrada, enraizando nos nós, bastante ramificada, levemente pubescente. **Folhas:** simples, membranáceas, alternas, lobadas. **Inflorescência:** cimeira, axilar Flores: campanuladas, corola rósea a branco-arroxeadada, com fundo da corola mais escuro. **Fruto** tipo cápsula, pouco frequente, com sementes marrons. **Raízes:** tuberosas, bastante intumescidas e de sabor adocicado, com uma variação de cores e também formas diversas (alongada, fusiforme ou redonda) dependendo da variedade.

Observações: A batata-doce é uma das culturas alimentares mais importantes do mundo. As raízes frescas podem também ser cortadas ou trituradas em lascas ou pequenos pedaços e secas ao sol e guardadas como um importante alimento para reidratar e consumir durante o ano ou transformadas em farinha, cereais ou até mesmo como massas (macarrão)².

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas podem ser cozidas ou refogadas, chips das raízes, suco.

² STATHERS, T. et al. Tudo o Que Sempre Quis Saber Sobre a Batata-Doce: Manual de Capacitação CdF - Alcançando Agentes de Mudança. 1: Ajudando os adultos a aprender; Origem e Importância da batata-doce; Seleção e características varietais da batata-doce Centro Internacional da Batata, Nairobi, Quênia. vol.1. 2013.

**FOLHAS DE BATATA-DOCE AO MOLHO
BRANCO E CREME DE QUEIJO**



Folhas de batata-doce ao molho branco e creme de queijo

Ingredientes:

Para o molho branco:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola ralada
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 2 ovos batidos
- 300 g de folhas de batata-doce limpas e picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 50 g de queijo parmesão ralado

Para o creme de queijo:

- 3 ovos
- 1 copo de requeijão cremoso
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de queijo muçarela picada

Modo de preparo:

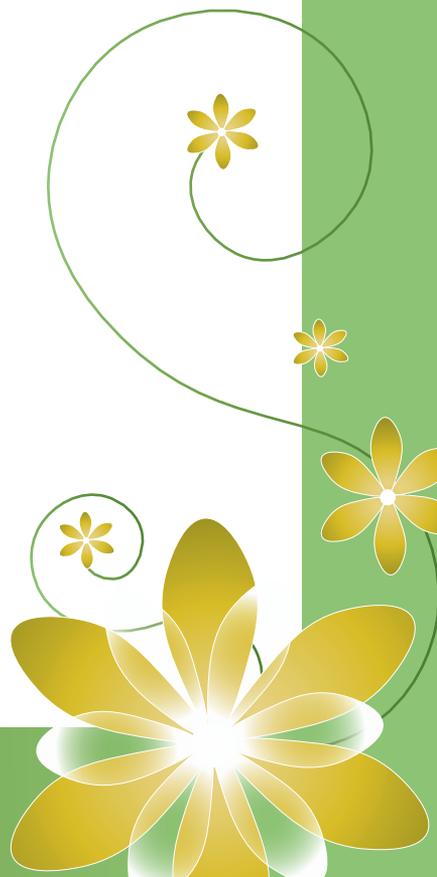
Para o molho branco:

1. Em uma panela em fogo baixo, derreta a manteiga com cebola, acrescente as folhas de batata-doce.
2. Em seguida, coloque a farinha de trigo e mexa até dissolver.
3. Adicione o leite quente e mexa até virar uma pasta.
4. Coloque os ovos batidos. Continue mexendo até ganhar mais consistência.
5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
6. Adicione o queijo parmesão ralado e leve ao forno.



Creme de queijo:

1. Bata os ovos ligeiramente.
2. Acrescente o requeijão cremoso e os queijos.
3. Quando as folhas de batata-doce com molho estiverem fervendo, coloque este creme por cima e volte para o forno, aguarde ficar gratinado.



Cucurbitaceae

Cucurbita pepo L.

Nome popular: Abóbora



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América Central



Descrição geral: Herbácea, anual, ramo rastejante, oco, com tricomas, presença de gavinhas. **Folha:** simples, pecíolo longo, lobada, presença de tricomas. **Flores:** femininas e masculinas distintas, axilares, amarelo-laranja. **Frutos:** bagas, grandes com forma e cores variadas dependendo da variedade.

Observações: Quando for usar as flores no preparo de pratos, dê preferência pelas flores macho, aquelas que não têm na base da flor o formato de uma abóbora jovem. As flores fêmeas irão dar origem aos frutos depois de fecundadas.

Consumo: Frutos, flores e brotos jovens das folhas.

Receitas: Flores refogadas, empanadas, saladas, ensopadas ou cozidas com arroz, e os brotos jovens são consumidos refogados.

ARROZ COM FLORES E BROTOS JOVENS DE
FOLHAS DE ABÓBORA



Arroz com flores e brotos jovens de folhas de abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 6 flores masculinas de abóbora
- 3 pontas de ramos jovens
- 3 dentes de alho amassados
- Óleo
- Sal

Modo de preparo:

1. Refogue o alho.
2. Acrescente o arroz e mexa até refogar.
3. Coloque as flores de abóbora e os brotos cortados em tirinhas.
4. Coloque água quente e sal e deixe cozinhar normalmente.

Obs: Caso prefira com aparência de arroz com cenoura, use apenas as flores da abóbora.



Euphorbiaceae

Joannesia princeps Vell.

Nome popular: Dandá, boleira, andá, andá-açu, bagona, cotieira, fruta-de-arara, coco-de-purga, fruta-de-cotia



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: Árvores de 6–23 m de altura, monoica, caule fissurado, cinza, látex vermelho. **Folhas:** compostas, alternadas, dispostas no ápice dos ramos, digitada, 5-7-foliolada; presença de tricomas simples densos na superfície abaxial e na superfície adaxial apenas na nervura central. **Inflorescência:** Tirso bissexual. **Flores:** unissexuais, cor amarelo-clara a branca, cobertas por tricomas simples em ambas as faces. **Frutos:** drupáceo, oval, superfície marrom a enegrecida, indeiscente; semente 2 (–3), lisa, lenhosa.

Observações: O consumo das sementes deve ser moderado, pois seu óleo é purgativo, havendo relatos de que este óleo pode substituir o óleo de linhaça³.

Consumo: Sementes.

Receitas: sementes torradas, molho pesto, pode substituir castanhas e nozes em receitas.

³ CARVALHO, P.E.R. Espécies arbóreas brasileiras. Brasília: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo: Embrapa Florestas, 2003. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras, v.1).

**BARRINHAS DE CEREAIS COM
DANDÁ/BOLEIRA**





Barrinhas de cereais com dandá/boleira

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de coco ralado queimado
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de granola
- 4 colheres de sopa de gergelim
- 20 sementes picadas de boleira/dandá
- ½ xícara de chá de uva passa picada
- ½ xícara de chá de mel
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- ½ Nibs de cacau
- Raspas de cascas de tangerina
- 200 g de chocolate meio amargo para cobertura

Modo de preparo:

1. Em uma panela, derreta o açúcar e junte o mel.
 2. Acrescente a uva passa, a raspa de tangerina e o nibs, deixe ferver até a mistura ficar meio escurinha.
 3. Em uma tigela, misture bem os demais ingredientes.
 4. Despeje a mistura da panela na tigela com os ingredientes secos.
 5. Misture bem até virar uma pasta.
 6. Cubra uma forma com papel manteiga e arrume a mistura sob o papel para que não grude.
 7. Use um pedaço de papel manteiga para apertar bem a mistura na forma para que fique bem lisa e homogênea.
- Espere esfriar, corte em pedaços e embrulhe em papel manteiga ou celofane.

Euphorbiaceae

Manihot esculenta Crantz

Nome popular: Aipim, macaxeira, mandioca-mansa



Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: Arbusto ereto, semiereto a decumbente, 1,5–5 m de altura. **Raízes:** intumescidas, cilíndricas, cônicas ou cônico-cilíndricas; epiderme marrom, marrom claro ou escuro; polpa branca, creme ou amarela. Caule central presente

ou ausente; ramificação primária basal e apical; ramos secundários dicotômicos e/ou tricotômicos; caule jovem verde, avermelhado e roxo, variavelmente pubescente; caule maduro cinza, cinza esverdeado, marrom, marrom claro ou escuro; nós com cicatrizes presentes. **Folhas:** 3–5 (-7) lobadas e usualmente unilobadas na inflorescência; lóbulos oblongos, obovados, oblanceoladas, lanceoladas, pubescentes ou glabros. **Inflorescência:** panícula central, 2-4 racemo saindo no mesmo ponto. **Flores:** amareladas, creme, esverdeadas e com pigmentos vermelhos na face interna e externa. **Frutos:** globosos, alados.

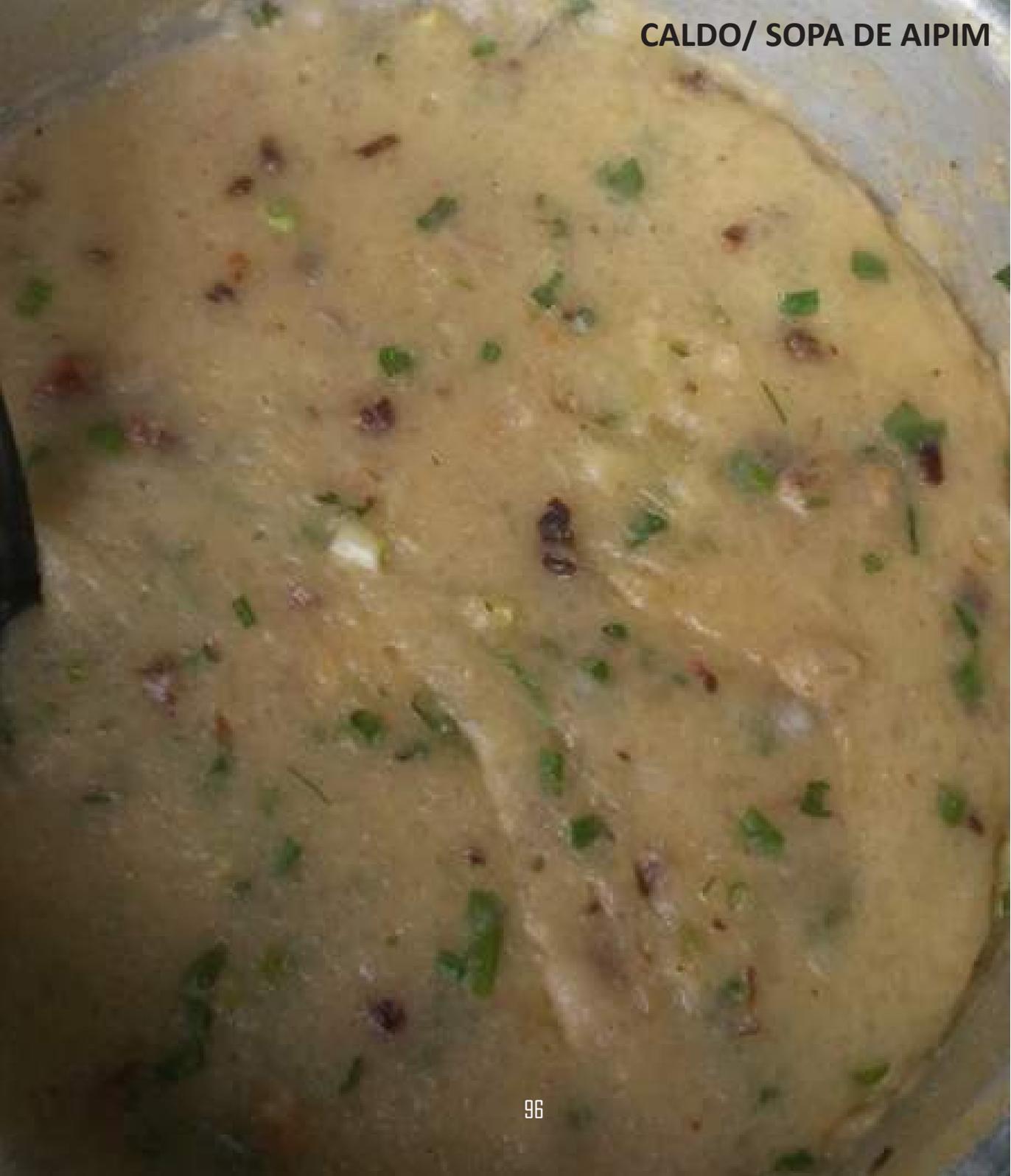
Mais informações⁴

Observações: Planta amplamente cultivada em todas as regiões do país. Uma das mais importantes culturas, fonte de muitos alimentos, é um dos mais importantes legados deixado pelos povos originais. De fácil cultivo em áreas abertas, ensolaradas, cresce facilmente a partir de estacas (maniva) que são comumente trocadas entre os agricultores. Existem muitas variedades, algumas de consumo restrito devido ao alto teor de cianeto.

Consumo: Folhas, raízes.

Receitas: Folhas cozidas por sete (7) dias - maniçoba, raiz cozida, sopa, mingau, raiz fermentada na água – puba ou carimã.

4 MENDOZA FLORES, Jeronimo Moises. Morfologia e meiose em cultivares e escapes de mandioca (*Manihot esculenta* Crantz). 2013. viii, 47 f., il. Dissertação (Mestrado em Botânica)—Universidade de Brasília, Brasília, 2013.



Caldo/Sopa de aipim

Ingredientes:

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 250 g de carne-seca (se for fazer a receita no dia seguinte, é aconselhável deixar a carne de molho durante a noite para tirar o excesso de sal).
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 500 g de macaxeira (aipim) descascada, lavada e cortada
- Salsa a gosto
- 2 litros de água

Modo de preparo:

1. Leve a macaxeira (aipim) à panela de pressão e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
2. Lave a carne-seca já dessalgada.
3. Cozinhe a carne-seca na panela de pressão por até 20 minutos
4. Desfie a carne.
5. Bata em um liquidificador a macaxeira cozida com 2 litros de água.
6. Em uma panela, coloque 2 colheres de manteiga, refogue a cebola e o alho.
7. Junte ao refogado a mandioca batida.
8. Acrescente a carne-seca.
9. A mandioca deve ficar consistente e encorpada.
10. Coloque sal a gosto.
11. No prato, finalize com cheiro verde ou salsinha Dica: Deixar a carne de molho (dia anterior) durante a noite para tirar o excesso de sal. Bater bem a mandioca no liquidificador, adicionando água aos poucos.



Cuscuz de puba

Ingredientes:

- 600 g de puba (carimã) fresca
- 5 colheres rasas de açúcar
- 1 coco pequeno ralado
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Coloque para cozinhar em um cuscuzeiro por, aproximadamente, 25 minutos.



Fabaceae

Cajanus cajan (L.) Huth

Nome popular: Andu, feijão-guandu



Ocorrências: Naturalizada

Origem: África ou Índia



Descrição geral: Arbustos/arvoreta até 4 m de altura, ramificações estriadas, velutas. **Folhas:** compostas, trifolioladas, folíolos elípticos a ovado-elípticos, discolors, face abaxial prateada. Inflorescências: racemosas, axilares. **Flores:** corola amarela; cálice campanulado, piloso; face abaxial, às vezes, vermelha. **Frutos:** Legumes planos, lineares, comprimidos, pubescentes. Sementes: esféricas, castanhas, purpúreas a negras.

Observações: O andu é comumente cultivado a partir de sementes em áreas abertas, é uma planta rústica e sem muita exigência quanto a tratos culturais.

Consumo: Sementes.

Receitas: Cozido, caldo, saladas.



Andu/Feijão-guandu

(variedade com sementes pretas/ roxas) com carne seca

Ingredientes:

- 1 kg de andu/feijão-guandu
- 250 g charque/jabá
- 1 cebola média
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 1 calabresa
- 100 g bacon
- Óleo para refogar
- Sal, coentro e cebolinha verde a gosto.

Modo de Preparo:

1. Escalde a charque.
2. Refogue um pouco as carnes, a calabresa e o bacon, picados. Acrescente a cebola, o pimentão e o tomate.
3. Escalde o feijão-guandu por 15 minutos, descarte a água. Adicione água ao feijão-guandu e cozinhe por 35 minutos, ou até que esteja macio.
4. Escorra a água do feijão e acrescente os temperos refogados e o coentro e a cebolinha verde.

Lecythidaceae

Lecythis pisonis Cambess.

Nome popular: Sapucaia, castanheira-de-sapucaia



Ocorrências: Natural

Origem: Mata Atlântica e Floresta Amazônica

Descrição geral: Arbóreo 5 a 30 m altura mas pode atingir 50 metros nas áreas de floresta, tronco com coloração cinza, casca grossa fissurada no sentido vertical. **Folhas:** simples, alternas, elípticas, verdes, glabras, com margens onduladas e serrilhadas. No período de inverno perde as folhas (decíduas), que rebrotam na primavera, se destacando na mata (foto), com sua cor rosa avermelhada. **Flores:** branco-violáceas e com numerosos estames. **Frutos:** pixídio, muito duro, pesado, seco e deiscente, globoso a alongado. Sementes: marrons, angulosas, com casca dura estriada.

Observações: O fruto tem uma textura lenhosa e uma tampa que se abre quando maduro, liberando sementes grandes e comestíveis. A maturação do fruto leva de 10 a 12 meses e atrai a fauna silvestre. Relatos indicam o uso das sementes de sapucaia desde 1627 no preparo de bolos, pães, pois, em razão do seu apreciado sabor, era muito usada para substituir a castanha portuguesa⁵.

Consumo: Sementes.

Receitas: Amêndoas em bolo, pão, sorvete, farofa, paçoca, no chocolate em barra, leite vegetal, granola.

5 SALVADOR, Frei Vicente do. História do Brasil. v. 1 – Em que se trata do descobrimento do Brasil, costumes dos naturais, aves, peixes, animais e do mesmo Brasil. Bahia: [s.n.], 1627.

**PAÇOCA DE
SAPUCAIA**



Paçoca de sapucaia

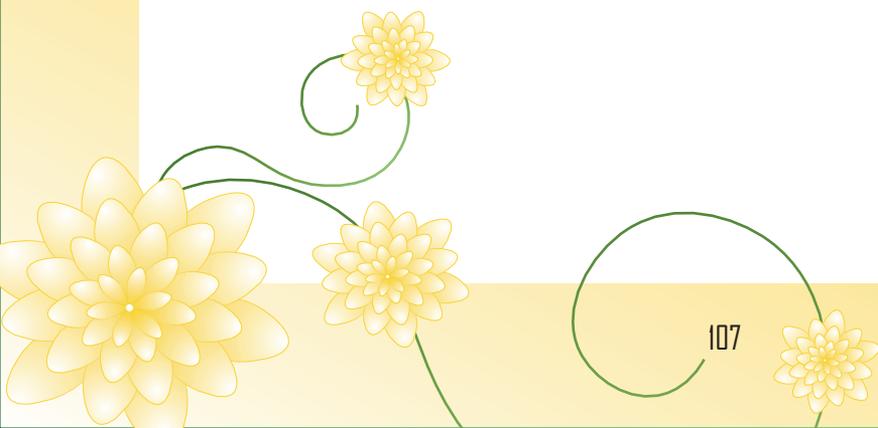
Ingredientes:

- 500 g de sementes

Modo de preparo:

1. Coloque as sementes para torrar com a casca por cerca de 30 minutos no forno a 180°C.
2. Deixe esfriar e descasque as sementes.
3. Bata a castanha no liquidificador ou processador até formar uma farofa.

Obs: A paçoca pode ser consumida com frutas, no prepara de bolos, pães, sorvetes. Segundo relatos, essa paçoca era feita e muito apreciada 1627.(9) Quando chegavam a armazená-la até por um período de um ano, para ser consumida, substituindo a castanha portuguesa.



TORTA DE CASTANHA
DE SAPUCAIA



Torta de castanha-de-sapucaia

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha-de-sapucaia (paçoca)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 250 g de manteiga
- 1 xícara de amido de milho (maizena)

Recheio

- Raspas da casca de limão
- 1 caixa de leite condensado
- 1 pacote de 100 g de coco seco (ralado grosso)
- 1 gema

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes da torta até formar uma massa quebradiça.
2. Coloque em uma assadeira de fundo falso, distribua a massa por todas as paredes da forma.
3. Coloque na geladeira por 15 minutos.
4. Faça furos com o garfo na parte do fundo da massa e leve para assar por 10 minutos.
5. Misture todos os ingredientes do recheio, coloque na massa da torta e deixe assar por mais 20 minutos ou até ficar dourada na parte de cima.



**BOLO MOLHADINHO DE CASTANHA DE
SAPUCAIA E CHOCOLATE**



Bolo molhadinho de castanha-de-sapucaia e chocolate

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de manteiga
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó amargo
- 1 xícara de castanha-de-sapucaia (paçoca)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos

Cobertura

- ½ caixa de leite condensado
- ½ xícara de chocolate amargo
- 1 xícara de leite

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e bata novamente.
2. Adicione a farinha, a castanha, o chocolate em pó, o leite e bata por mais alguns minutos e acrescente o fermento mexendo manualmente.
3. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos.

Cobertura

1. Em uma panela, leve ao fogo médio os ingredientes, deixe até ferver.
2. Despeje quente sobre o bolo já assado e frio.
3. Coloque um pouco de castanha por cima.



Malvaceae

Hibiscus acetosella Welw. ex Hiern

Nome popular: Vinagreira-roxa, quiabo-roxo



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Africana



Descrição geral: Arbusto, 2-3 m de alt. **Folhas:** arroxeadas ou vináceas, alternas, presença de estípulas, 3 a 5 lóbulos, com margem crenada. **Flores:** vináceas, coloração mais escura na base e rosa no ápice, solitárias e axilares. **Fruto:** cápsula, com cálice e epicálice (sobra do conjunto de sépalas) persistentes e sementes marrom⁶.

Observações: É uma planta perene, geralmente cultivada como planta ornamental próximo de casas ou em quintais. As flores são muito usadas para chás e saladas. As folhas em saladas podem deixar uma sensação de salgada, logo, sugere-se evitar usar sal com tempero nesse caso.

Consumo: Folhas e flores.

Receitas: Suco, chá, pão, pizza, bolo, refogado, salada.

⁶ ESTEVES, G. L.; DUARTE, M. C.; TAKEUCHI, C. Sinopse de Hibiscus L. (Malvoideae, Malvaceae) do Estado de São Paulo, Brasil: espécies nativas e cultivadas ornamentais. Hoehnea, v. 41, n. 4, p. 529-539, 2014.

**PÃO CASEIRO COM
VINAGREIRA-ROXA**





Pão caseiro com vinagreira-roxa

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- 1 e ½ xícara de leite morno
- ½ xícara de água morna
- 1 xícara de folha de vinagreira picada
- ½ xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a vinagreira e a água morna.
2. Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem.
3. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa.
4. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora.
5. Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume.
6. Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por, aproximadamente, 30 minutos.

PIZZA COM
VINAGREIRA-ROXA



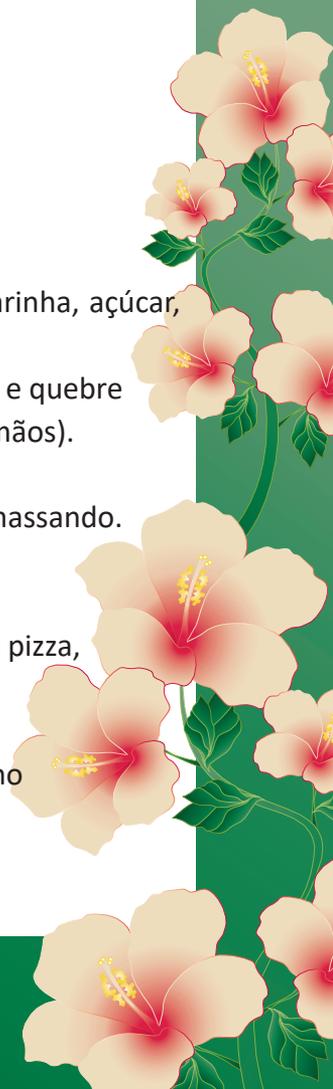
Pizza com vinagreira-roxa

Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pacote (10 g) de fermento biológico seco
- 200 ml de água (temperatura ambiente)
- 1 xícara de folhas de vinagreira
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente fundo, misture todos os ingredientes secos (farinha, açúcar, sal e fermento).
2. Após, faça uma cava (buraco com a colher) no meio dessa farinha e quebre 1 ovo inteiro e a manteiga misture (amassando com a colher ou as mãos).
3. Bata as folhas de vinagreira no liquidificador com água.
4. Após, coloque a mistura com a água aos poucos na massa e vá amassando.
5. A massa está pronta quando estiver desgrudando das mãos (caso necessário, coloque mais um pouquinho de farinha ou de água).
6. Não precisa deixar essa massa descansar, é só abri-la na forma de pizza, colocar o molho de tomate e levar ao forno (já aquecido) por uns 3 ou 5 minutos, ou até a massa “secar” um pouquinho.
7. Faça o recheio de sua preferência (doce ou salgado) e leve ao forno até derreter o queijo.



Malvaceae

Theobroma cacao L.

Nome popular: Cacau



Ocorrências: Naturalizada

Origem: América central e região amazônica

Descrição geral: Arbóreo, 3-6 m de altura, na floresta pode chegar a 20 m altura
Folhas: simples, elípticas, rígidas e quebradiças, glabras. **Flores:** cauliflora, brancas, os estames vermelho-vinho se destacam. **Frutos:** baga, esférico a elipsoide com

The background of the page is a photograph of cacao pods hanging from a tree branch. The pods are in various stages of ripeness, with some being bright yellow and others a darker, reddish-brown color. The leaves of the tree are green and slightly out of focus, creating a natural, agricultural setting.

5-10 sulcos, coloração roxo a roxo-avermelhada, vermelho ou amarelo-ouro quando maduros, imaturos podem ser verdes ou roxos, dependendo da variedade. Os frutos têm de 20 a 60 sementes, com polpa succulenta formando uma mucilagem que vai do doce ao levemente ácido.

Observações: Árvore amplamente conhecida devido ao chocolate. Porém ainda pouco conhecida quanto a seu potencial alimentício, exceto pela população rural. É comumente cultivada por sementes e podem ser plantadas à meia sombra junto com outras árvores ou sol a depender da variedade e da disponibilidade de água.

Consumo: frutos maduros ou verdes, sementes, cibira (placenta), néctar das sementes.

Receitas: nhoque da parte clara da casca, cibira cristalizada, granola, pasta da amêndoa, néctar em bebidas, vinho, licores, drinks, frisante, suco, geleia, molhos, néctar das sementes frescas (mel de cacau), fruto verde em salada, nibs (cotilédones secos) doces e salgados, em bolos, sorvetes, mousses, brigadeiros ou pratos salgados como macarrão e pizza.

MEL DE
CACAU



Mel de cacau

Conhecido como mel de cacau, o néctar que escorre das sementes dos frutos maduros do cacau tem sabor, dependendo da variedade, que vai do doce até o ácido.

Pode ser extraído através de prensa manual ou mecânica. De forma artesanal e empírica, é comumente extraído nas roças pelo método conhecido como “cama de cacau” (foto). Esta cama é feita usando as folhas e troncos (pseudocaule) de bananeiras, sendo o solo forrado pelas folhas de bananeira.

Em uma área íngreme e contornada por dois troncos, na parte inferior são fixadas duas estacas e colocadas folhas do próprio cacau servindo para barrar as sementes e filtrar o néctar. Logo abaixo, é feito um buraco e colocada uma vasilha ou pedaços de folhas intactas de bananeira para recolher o néctar. Depois de pronta a cama, são colocadas as sementes frescas. Para recolher um litro, é necessário, pelo menos, meio balde de vinte litros de sementes. Deixe por cerca de 3 horas.

O rendimento é maior ao usar prensas ou métodos semelhantes como sacos rendados.



“Cama” de mel de cacau

SORVETE DE
AMÊNDOAS DE CACAU



Sorvete de amêndoas de cacau (chocolate caseiro) com biomassa

Ingredientes:

- 4 bananas da prata ou d'água verde
- 300 g leite condensado
- 200 g creme de leite
- 300 g chocolate amargo (amêndoas amassadas)

Modo de preparo:

1. Coloque em uma panela de pressão água suficiente para cobrir as bananas.
2. Quando estiver fervendo, coloque as bananas com casca, tampe a panela e espere pegar pressão, depois conte 10 min, desligue o fogo e deixe esfriar.
3. Retire as cascas das bananas e bata bastante no liquidificador aos poucos até ficar uma massa sem pedaços.
4. Acrescente o leite condensado, derreta o chocolate no creme de leite em banho-maria e junte a mistura.
5. Leve ao congelador por 6 horas.
6. Para ficar mais cremoso, depois de congelado, pode bater de novo no processador.
7. Sirva com nibs caramelizados.



MACARRÃO COM NIBS
DE CACAU



Macarrão com nibs de cacau

Ingredientes:

- ½ pacote de macarrão espaguete ou massa fresca
- 5 dentes de alho
- 100 g de bacon
- 50 g queijo parmesão ralado na hora
- Manjericão, nibs (amêndoas de cacau torrada) e cebolinha a gosto
- Sal opcional

Modo de preparo:

1. Em outra panela frite o bacon até ficar bem frito, retire um pouco do excesso da gordura do bacon, caso seja necessário.
2. Coloque o alho até dourar levemente.
3. Cozinhe o macarrão, acrescente o bacon com alho, o nibs e as folhas de manjericão e a cebolinha.

**BOLO DE COCO COM
NIBS**



Bolo de coco com nibs

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar refinado
- 1 xícara de coco ralado
- 3 colheres de manteiga
- 200 ml de leite
- 3 ovos
- 100 g de nibs de cacau caramelizados
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em uma batedeira, misture o açúcar, as gemas e a manteiga por 3 minutos.
3. Em seguida, acrescente o leite, a farinha, o coco ralado e continue batendo.
4. Desligue a batedeira e acrescente as claras em neve, fermento e o nibs caramelizado.
5. Misture manualmente.
6. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno preaquecido a 210° C por 40 minutos.



Moraceae

Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg

Nome popular: Fruta-pão



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Indonésia

The background of the page is a photograph of green leaves with prominent veins. A single, round, yellow fruit is visible in the upper-middle section of the image. The text is overlaid on this background.

Descrição geral: Arbóreo, 20-30 m altura, perenifólia, látex branco, abundante. **Folhas:** simples, inteira na base e lobada do meio ao ápice, nervura central marcante, glabra a hispida. **Inflorescência:** unissexual espiga alongada e globosa. **Infrutescência:** sincarpo, globoso, esverdeado, com polpa clara e sementes não desenvolvidas.

Observações: As infrutescências têm um sabor levemente adocicado, mas não interfere na preparação de pratos salgados. Pode ser usado para dar consistência ao molho branco. Os frutos devem ser usados quando estiverem de vez.

Consumo: Infrutescências (pseudofrutos).

Receitas: Bolo, purê, pão, refogados, com coco, cozido com verduras e carnes, mingau.

**BOLINHOS DE FRUTA-PÃO COM
PEIXE SECO E QUEIJO**





Bolinhos de fruta-pão com peixe seco e queijo

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cozido
- 50 g de peixe tipo seco desfiado
- 1 colher de sopa de creme de cebola
- 300 g de fruta-pão cozido e amassado
- 100 g de queijo de sua preferência (para o recheio)

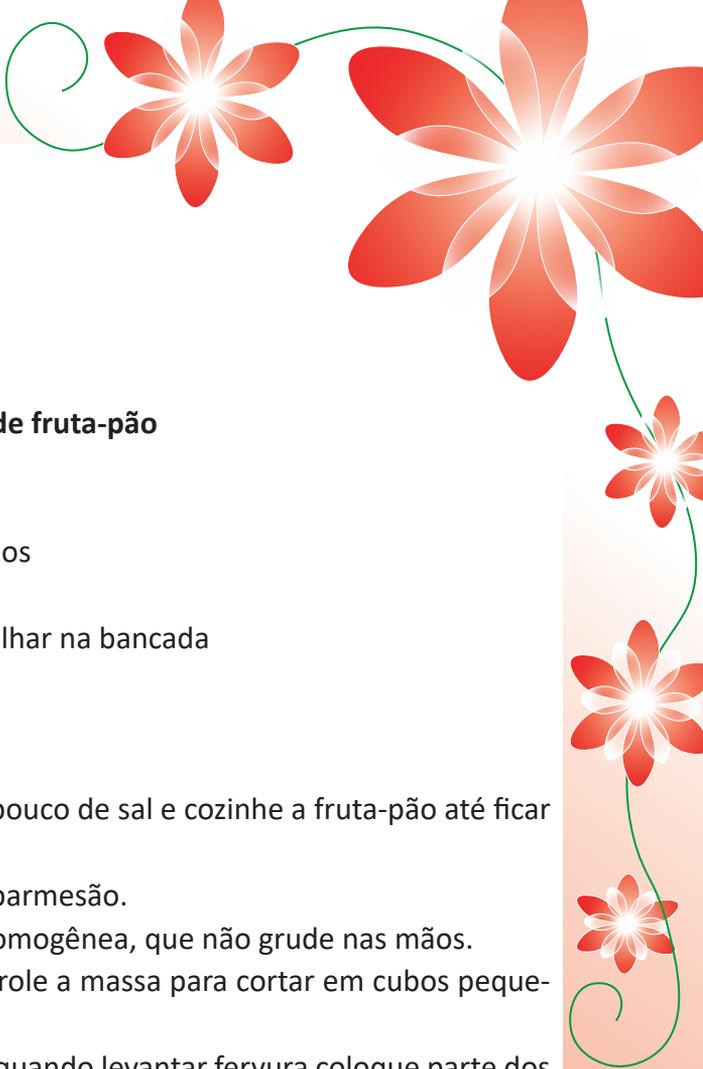
Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes aos poucos até formar um bolinho.
2. Use o queijo em pedaços para rechear.
3. Frite em óleo quente.
4. Sirva ainda quente.

OBS: A fruta-pão pode ser usada para fazer salgados como coxinhas, bolivianos, sem usar farinha de trigo.

NHOQUE DE
FRUTA-PÃO





Nhoque de fruta-pão

Ingredientes:

- 500 g de fruta-pão cozidos e amassados
- 150 g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de farinha de trigo para polvilhar na bancada
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque a água para ferver com um pouco de sal e cozinhe a fruta-pão até ficar macio.
2. Amasse a fruta-pão e junte o queijo parmesão.
3. Misture bem até obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos.
4. Sobre a mesa ou pia enfarinhada, enrole a massa para cortar em cubos pequenos.
5. Coloque para ferver 2 litros de água, quando levantar fervura coloque parte dos nhoques, quando boiar, está no ponto.
6. Retire e cubra com o molho de sua preferência.

Moraceae

Artocarpus heterophyllus Lam.

Nome popular: Jaca, jaqueira, jaca-mole, jaca-dura, jaca-manteiga, jaca-prata



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia

Descrição geral: Arbóreo, 8-25m altura., látex branco, abundante. **Folhas:** simples, alternas, coloração verde-escura, brilhantes, elípticas a ovais. **Inflorescências:** caulinar; flores masculinas e flores femininas em inflorescências distintas. **Infrutescência:** formada pelo agrupamento dos ovários, cada uma delas portadora de uma única semente. **Sementes:** ovais, castanho-clara, envoltas por uma membrana fina e viscosa.

Observações: As sementes, ricas em amido, também podem ser consumidas, depois de assadas ou cozidas, tendo sabor semelhante à castanha portuguesa. Para fazer a “carne de jaca”, os frutos devem estar verdes e jovens, de preferência antes de formar as sementes.

Consumo: Infrutescências (pseudofruto) verdes ou maduras, sementes.

Receitas: Moqueca, rocambolê salgado, pastel, empadão, recheios em geral, sementes cozidas ou assadas.

**ROCAMBOLE DE JACA VERDE COM
QUEIJO E BACON**



“Carne de jaca” verde como base para receitas

Pegue os “frutos” bem jovens e coloque para cozinhar em uma panela de pressão, inteiros com água e um fio de óleo, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Verifique com um garfo se está macio. Depois descasque, retire toda a parte externa. Corte em pedaços grandes e depois desfie com os dedos ou com a ajuda de um garfo. Pode ser guardada no freezer por seis meses. Teste em pratos que levem frango desfiado, carne moída, catado de marisco etc. É um vegetal muito versátil, capaz de se adaptar a diferentes temperos. Para quem nunca provou e tem receio de ser um prato agridoce ou com aroma, ressaltamos que a jaca verde não tem sabor ou cheiro marcante, logo, pode ser usada em diferentes receitas.

Rocambole de jaca verde com queijo e bacon

Ingredientes:

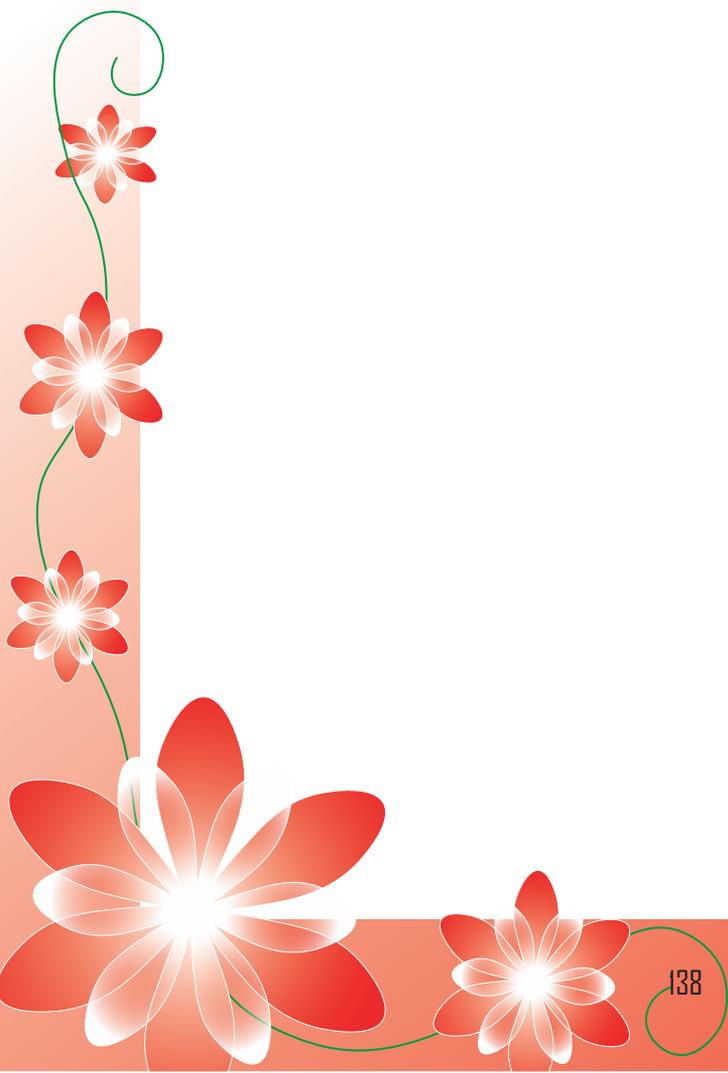
- ½ de jaca verde desfiada
- 2 ovos
- 1 unidade de creme ou sopa de cebola
- 3 colheres de molho de tomate
- Sal e hortelã a gosto
- 100 g de muçarela cortada em fatias
- ½ xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 100 g de bacon cortado em fatias
- Farinha de trigo ou farinha de rosca

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, junte a jaca verde cozida e desfiada, os ovos, creme de cebola, sal e hortelã e misture bem.
2. Coloque a farinha de trigo aos poucos até dar liga.
3. Abra um filme de plástico em uma superfície.

4. Espalhe a mistura, abra a massa e coloque a muçarela e as azeitonas
5. Enrole o rocambole com cuidado.
6. Coloque em uma assadeira untada com azeite e, por cima, coloque o molho de tomate e as fatias de bacon.
7. Deixe assar até ficar dourado.

Sugestão: a massa pode ser usada no preparo de bolinhos de queijo, basta formar bolinhos, rechear com queijo de sua preferência e fritar em óleo quente.



**MOQUECA DE JACA
VERDE**





Moqueca de jaca verde

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- ½ cebola em rodela
- 1 jaca verde cozida e desfiada
- 200 g de peixe seco desfiado, tipo bacalhau (dessalgado)
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão em rodela
- 2 tomates picados
- ½ tomate em rodela
- Cebolinha verde picada
- Coentro-largo (coentro-maranhão) picado
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 400 ml de leite de coco
- 2 colheres de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta de cheiro picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

7. Misture os temperos picados com o peixe desfiado e a jaca verde desfiada.
8. Coloque os temperos cortados em rodela por cima.
9. Coloque o molho de tomate e o leite de coco.
10. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.
11. Coloque o azeite de dendê e deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo.
12. Após apagar o fogo, adicione o coentro picado.

Sirva com arroz.

Dica: Ponha o dendê sempre ao final. A fervura satura o azeite e altera suas propriedades.

Musaceae

Musa paradisiaca L.

Nome popular: Bananeira



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia Meridional

Descrição geral: Herbácea-arborescente, 3-6 m de altura. rizomatosa, com pseudo-caule cilíndrico, verde-violáceo, formado pelas bainhas dos pecíolos superpostos.

Folhas: simples, lanceolado-oblongas, verdes, 1.2-2.0 m de comprimento. **Inflorescência:** pendente com flores brancas ou rosadas reunidas em espigas cobertas por brácteas roxas (conhecido por coração ou umbigo). **Fruto** cilíndrico-anguloso, recurvado.

Observações: Planta mundialmente conhecida, porém pouco divulgada a possibilidade de consumo de outras partes além dos frutos maduros.

Consumo: rizoma, pseudocaule, inflorescência, fruto verde.

Receitas: Umbigo da bananeira refogado, recheio de torta e cozido, chips de banana verde, refogados com carnes, substituindo o feijão, biomassa para doces substituindo o leite condensado, sorvetes.

SALADA DE FLORES DO CORAÇÃO



Crédito da foto: Lippe Jardim

Salada de flores do “coração” de bananeira

Ingredientes:

- 1 umbigo de banana (“coração” de bananeira), retire as flores
- 1 cebola média picada em rodelas finas
- 1 pimentão picado em rodelas finas
- 1 maço pequeno de salsa ou coentro
- 1 maço pequeno de cebolinha verde
- 100 g de azeitonas verdes
- 100 g de azeitonas pretas
- 1 xícara de grão de bico cozido
- Sal ou tempero a gosto
- Azeite de oliva.

Modo de preparo:

1. Retire as flores do umbigo/coração de banana e coloque dentro da água (para não escurecer).
2. Escorra a água, coloque outra panela com água para ferver com uma pitada de sal ou tempero durante cerca de 10 minutos (deve ficar al dente).
3. Enquanto isso, pique a cebola, pimentão, salsa, cebolinha e azeitonas. Escorra a água e deixe esfriar um pouco, junte todos os ingredientes, tempere a gosto.



QUICHE DE QUEIJO E “CORÇÃO” DE BANANEIRA



Crédito da foto: Lippe Jardim

Quiche de queijo e “coração” de bananeira

Ingredientes:

Massa:

- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ de xícara (chá) de manteiga
- 1 ovo
- 1 lata de creme de leite

Recheio:

- 1 coração de bananeira
- 1 lata de creme de leite
- 300 g de muçarela ralada
- 1 cebola
- 3 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão para polvilhar

Modo de preparo:

1. Despreze as folhas mais duras que envolvem o coração da bananeira e aproveite somente as internas.
2. Pique em fatias finas e coloque em uma bacia com água e vinagre (para não escurecer) e leve para cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Em uma panela aqueça uma colher de óleo, a cebola picada e o coração de bananeira. Junte sal e pimenta do reino a gosto e refogue por mais ou menos 5 minutos. Reserve.

Massa:

1. Em uma tigela coloque a farinha e a manteiga gelada e misture bem
2. Acrescente o ovo, creme de leite e o sal, misture até a massa ficar homogênea



e desgrudar das mãos.

3. Envolve a massa em filme de PVC e leve para descansar na geladeira.

4. Enquanto isso, prepare o recheio.

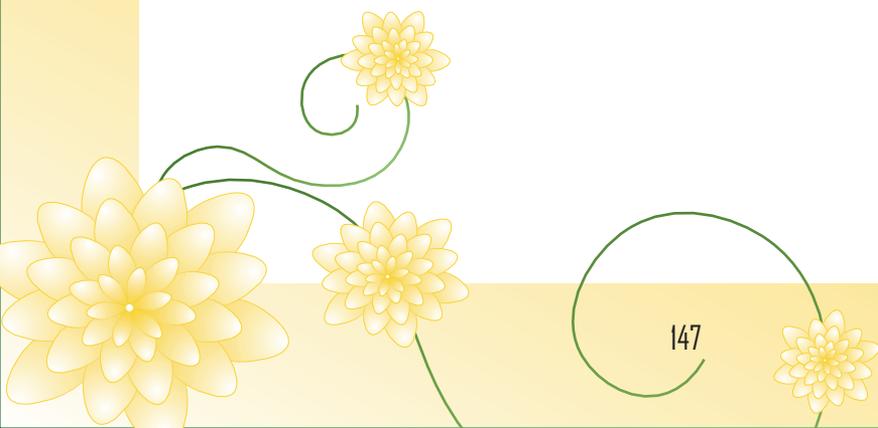
5. Em uma tigela coloque o refogado de coração de bananeira.

6. Junte o creme de leite, a muçarela ralada, os ovos, prove o sal e a pimenta e, se precisar, coloque mais.

7. Misture bem e reserve.

8. Abra a massa que ficou descansando na geladeira e forre o fundo e as laterais de uma forma redonda, fure-a com o garfo e coloque o recheio reservado.

9. Polvilhe queijo parmesão ralado e leve para assar em forno médio por 30 minutos ou até que doure.



**STROGONOFF DE PSEDOCAULE DE
BANANEIRA E CARNE**



Strogonoff de pseudocaule de bananeira e carne

Ingredientes:

- 100 g de carne de coxão mole cortada em tiras
- 300 g de pseudocaule de bananeira
- 3 cebolas médias ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de requeijão cremoso
- 3 tomates picados sem pele e sem sementes
- 3 colheres (sopa) de óleo de oliva
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- Azeitonas e milho verde a gosto

Modo de Preparo:

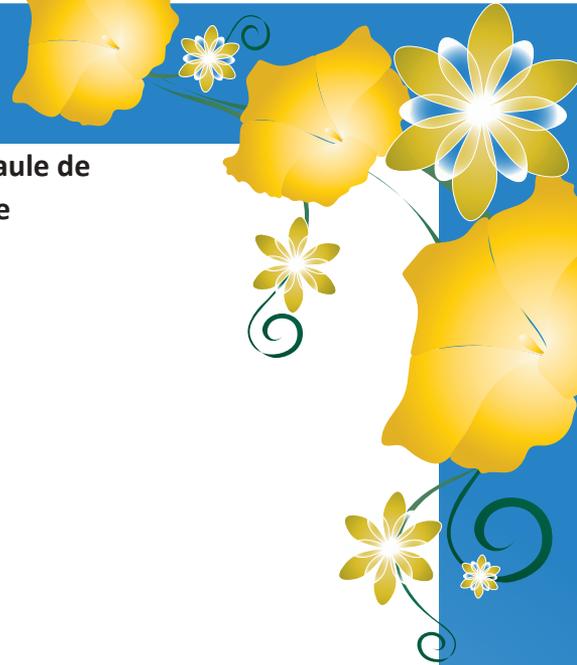
Pseudocaule de banana:

1. Utilize a parte interna do pseudocaule da bananeira, retire toda a camada externa até chegar à parte menos fibrosa.
2. Corte em rodela fininhas e coloque em água com sal e vinagre
3. Deixe por uma hora e repita o processo mais uma vez.
4. Depois coloque para ferver por 15 com um pouco de sal e vinagre, escorra a água e reserve.

Carne:

1. Corte a carne selecionada em tirinhas, tempere com pimenta, cominho e sal (coloque 1 ou 2 pitadas de cada, no máximo).
2. Coloque óleo suficiente para fritar algumas tirinhas. Não deixe fritar muito para que a carne não fique dura. Reserve.

Molho:



1. Refogue com azeite a cebola ralada e o tomate.
2. Depois de dourada, jogue todas as tirinhas de carne dentro da panela e mexa.
3. Frite por 3 minutos e coloque o pseudocaule, mexa e acrescente o ketchup.
4. Deixe cozinhar até obter um molho consistente e cremoso, acrescente as azeitonas e o milho verde.
5. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite e o requeijão cremoso
6. Mexa até incorporar o molho ao creme.
7. Coloque em uma forma refratária com arroz e banana verde palha.



**GODÓ DE BANANA
VERDE**



Godó de banana verde

Ingredientes:

- 6 bananas d'água verdes
- 1 cebola média picada
- 6 dentes de alho amassados
- 250 g jabá (charque) dessalgado
- 150 g de calabresa
- 50 g de bacon
- Coentro
- ½ pimentão
- 1 tomate
- 2 folhas de louro
- Óleo e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe as bananas com a casca, após, corte em pedaços pequenos.
2. Em uma panela de pressão, coloque óleo e refogue o alho, a cebola, o pimentão e o tomate.
3. Acrescente o coentro a gosto.
4. Coloque as carnes cortadas em pedaços pequenos com um pouco de água até cobrir as carnes e os temperos.
5. Quando as carnes estiverem cozidas, acrescente a banana, caso necessite, acrescente mais um pouco de água. Leve ao fogo na pressão por, aproximadamente, 15 minutos.
6. Sirva quente com arroz.

Obs: A banana verde não tem sabor adocicado.

Myrtaceae

Eugenia florida DC.

Nome popular: Pitanga-preta, fruta-de-passarinho, murta



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil

Descrição geral: Arbóreo, 5-9 m de altura, caule castanho-acinzentado. **Folhas:** simples, opostas, glabras. **Inflorescência:** cimeira bípara isto é, um pequeno cacho que tem dois pares de flores opostas e uma única flor na ponta. **Flores:** brancas, botão floral verde amarelado. **Frutos:** drupas carnosas, roxo intenso. **Sementes:** esféricas, cor esverdeada.

Observações: Espécie comumente encontrada em áreas em regeneração e em pastagens abandonadas onde produzem de forma abundante. Ainda pouco usada para consumo na região, tem um período curto de frutificação, mas com muitos frutos.

Consumo: Frutos.

Receitas: Geleia, suco, fricante, mousse, vinho.

VINHO DE
PITANGA-PRETA



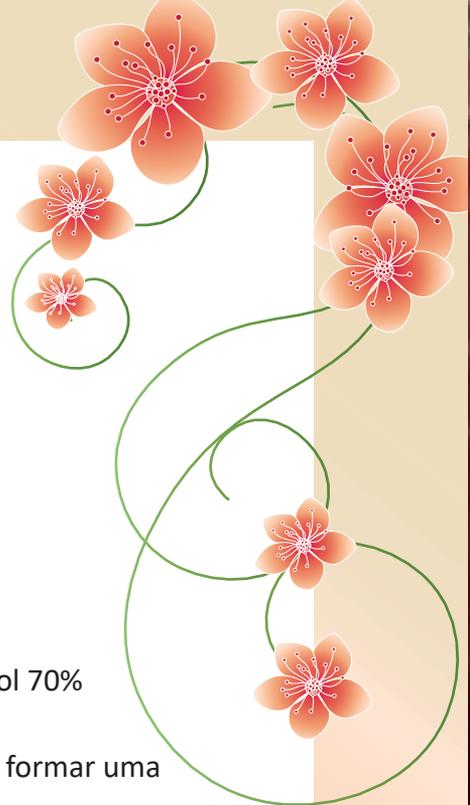
Vinho de pitanga-preta

Ingredientes:

- 2 kg de frutos
- 300 g de açúcar

Modo de preparo:

1. Colha os frutos maduros, lave-os e escorra até secar.
2. Limpe os utensílios que irá usar com um pouco de álcool 70% para esterilizar ou lave com água fervendo.
3. Coloque alguns frutos dentro das garrafas ou potes até formar uma camada.
4. Amasse um pouco para libertar algum suco da fruta e cubra com uma camada fina de açúcar. Sacuda e repita o processo até sobrar um pouco de espaço para o gás da fermentação.
5. Tampe, deixando um pouco folgado para sair um pouco do gás e deixe curtindo por 30 a 45 dias sem mexer.
6. Após o período indicado, coe seu vinho caseiro na peneira ou coador, espremendo a fruta para extrair o suco ao máximo. Jogue fora as cascas e as sementes.
7. Coloque o vinho em garrafas limpas e bem fechadas com uma rolha de cortiça.



**GELEIA DE
PITANGA-PRETA**



Geleia de pitanga-preta

Ingredientes:

- 1 kg de frutos
- 300 g de açúcar

Modo de preparo:

1. Aperte os frutos maduros já limpos com as mãos, retirando as sementes.
2. Caso deseje, pode retirar um pouco do excesso de casca.
3. Coloque em uma panela com o açúcar e mexa de vez em quando.
4. Deixe cozinhar até o ponto de suspender a colher e formar uma gota firme que não pinga fácil. Coloque em potinhos esterilizados com água fervendo, tampe e vire de cabeça para baixo, deixe por 20 minutos para esterilizar o ar que ficou no pote e pode colocar na posição normal. Sem abrir, conserva por um ano fora da geladeira.

**BISCOITOS AMANTEIGADOS COM
GELEIA DE PITANGA-PRETA**



Biscoitos amanteigados com geleia de pitanga-preta

Ingredientes:

- ½ lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa cheias de manteiga em temperatura ambiente
- 300 g de maisena (amido de milho)

Modo de Preparo:

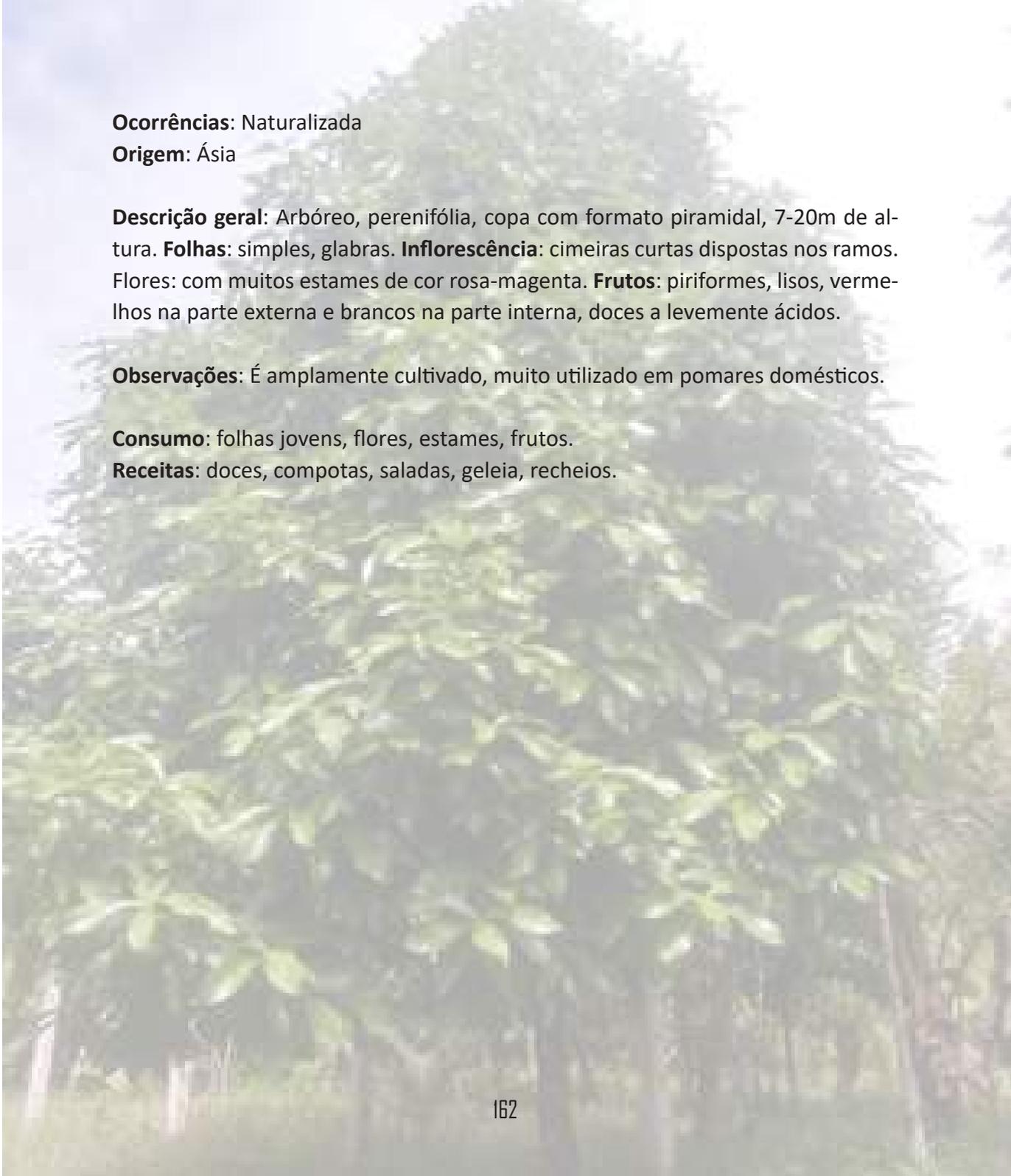
1. Em uma tigela, misture a manteiga e o leite condensado.
2. Acrescente o amido de milho aos poucos e misture até a massa desgrudar das mãos.
3. Pegue pequenas porções de massa e modele os biscoitos.
4. Um jeito prático é fazer uma pequena bolinha de massa, colocar em uma forma (não precisa untar) e achatá-la com um garfo.
5. Coloque a geleia por cima.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 160°C por 20 minutos.
7. Retire do forno, espere esfriar e sirva.

Myrtaceae

Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M.Perry

Nome popular: Jambo, jambo-vermelho, eugênia





Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Arbóreo, perenifólia, copa com formato piramidal, 7-20m de altura. **Folhas:** simples, glabras. **Inflorescência:** cimeiras curtas dispostas nos ramos. Flores: com muitos estames de cor rosa-magenta. **Frutos:** piriformes, lisos, vermelhos na parte externa e brancos na parte interna, doces a levemente ácidos.

Observações: É amplamente cultivado, muito utilizado em pomares domésticos.

Consumo: folhas jovens, flores, estames, frutos.

Receitas: doces, compotas, saladas, geleia, recheios.

**SALADA DE
JAMBO-VERMELHO**



Salada de jambo-vermelho

Ingredientes:

- 5 jambo maduro
- 1 maço de folhas de rúcula, pode ser rúcula-selvagem- *Lepidium virginicum*.
- 5 folhas jovens de jambo-vermelho
- 1 maço de folhas jovens de umbu-cajá
- 6 tomates-cajá
- Cebolinha, manjeriço, vinagre balsâmico, mel, pimenta do reino e sal para temperar

Modo de preparo:

1. Retire o caroço do jambo e corte em cubos.
 2. Corte as folhas de jambo e umbu-cajá em fatias.
 3. Acrescente as folhas de rúcula.
 4. Retire as sementes do tomate-cajá.
- Junte todos os ingredientes em um refratário e tempere.



Myrtaceae

Eugenia stipitata McVaugh

Nome popular: Araçá-boi, arazá



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Amazônia peruana e região ocidental da Amazônia brasileira



Descrição geral: Arbusto, bastante ramificado, 2-4 m de altura. **Folhas:** elípticas e verde escuras. **Inflorescências:** panícula. **Flores:** pétalas brancas. **Frutos:** baga, quando matura cor amarelo-escura, aveludada e epiderme fina. A polpa é suculenta, de sabor agradável, mas muito ácida. Sementes: esféricas, três a quatro, envoltas por polpa fibrosa.

Observações: Produz até duas vezes por ano, em geral, com abundância. Podem ser cultivados em locais abertos ou junto com outras árvores. Os frutos podem ser colhidos no pé ou no solo logo que caem.

Consumo: Fruto.

Receitas: Mousse, frisante, sorvete, suco, geleia.

TORTA COM MOUSSE DE ARAÇÁ-BOI



Torta com mousse de araçá-boi

Ingredientes para torta:

- 200 g biscoito maisena
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada

Modo de preparo:

1. Bata o biscoito no liquidificador até triturar.
2. Coloque em uma forma, junte a manteiga e mexa com a ponta dos dedos até formar uma farofa úmida.
3. Espalhe, apertando bem na forma.
4. Faça furos no fundo da forma com o garfo e leve ao forno preaquecido por, aproximadamente, 15 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar.

Ingredientes para a mousse:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 frutos médios de araçá-boi
- 100 g de chocolate ou nibs caramelizados

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata o leite condensado e o creme de leite por 3 minutos.
2. Acrescente aos poucos a polpa dos frutos do araçá-boi e continue batendo.
3. Despeje o mousse em um refratário, leve à geladeira e acrescente o nibs, mexendo levemente.
4. Quando a massa da torta estiver fria, coloque o mousse e leve à geladeira por cerca de uma hora.



Myrtaceae

Psidium guineense Sw.

Nome popular: Araçá, araçá-azedo, araçá-comum, araçá-da-praia, araçá-do-campo, araçá-mirim, araçá-verdadeiro, goiabinha





Ocorrências: Nativa

Origem: América do Sul

Descrição geral: Arbustivo-arbóreo, 1,5-5m altura. **Folhas:** verde a avermelhadas na maturidade, elípticas, elípticas-oblongas ou obovadas, aveludadas na parte inferior. **Inflorescência:** fase inicial pubescente, coberta por tricomas marrom-avermelhados. **Flores:** corola branca. **Fruto:** geralmente subgloboso, podendo ser também elipsoidal, com polpa amarelada e com muitas sementes.

Observações: Espécie muito comum em áreas degradadas, pastagens, capoeiras e em áreas de regeneração. Tem grande potencial para consumo comercial, porém ainda pouco usada.

Consumo: Frutos.

Receitas: In natura, compotas, sucos, polpas congeladas, sorvetes, licores e geleias.

**PAVÊ DE
ARAÇÁ-MIRIM**





Pavê de araçá-mirim

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de polpa concentrada de araçá-mirim
- 1 pacote de biscoito maisena
- Massa de chocolate ou chocolate para cobertura
- 1 copo de leite

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a polpa de araçá-mirim até obter uma consistência cremosa.
2. Molhe os biscoitos rapidamente no leite de vaca e forre em um recipiente de vidro até preencher todo o fundo.
3. Despeje o creme sobre os biscoitos e forre com mais uma camada de biscoitos.
4. Repita o processo até preencher todo o recipiente.
5. Derreta o chocolate em banho-maria e coloque por cima do pavê
6. Leve à geladeira por 3 horas.

Oxalidaceae

Averrhoa carambola L.

Nome popular: Carambola



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Índia e Indonésia



Descrição geral: Arbóreo, 3-9m de altura. **Folhas:** compostas, imparipinadas, com grandes folíolos ovalados e acuminados, de coloração verde brilhante. **Inflorescências:** axilares e em racemo. **Flores:** variegadas e róseas. **Frutos:** imaturos verde-amarelados e amarelos quando maduros. Quando cortado transversal o fruto, pode-se observar a forma de uma estrela pentâmera. Sementes: marrons.

Observações: o consumo deve ser moderado devido ao oxalato presente nos frutos. Geralmente cultivada em pomares e quintais.

Consumo: Frutos.

Receitas: Saladas, suco, doces, geleia, bolos, molho agridoce.

**VINAGRETE DE
CARAMBOLA**



Vinagrete de carambola

Ingredientes:

- 3 carambolas maduras
- 2 tomates
- 1/2 pimentão
- 1/2 cebola
- Azeite, suco de limão e sal a gosto
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a parte das sementes da carambola e pique em cubos.
2. Coloque a cebola picada numa vasilha com água gelada. Deixe descansar por alguns minutos para diminuir o cheiro forte da cebola.
3. Enquanto isso, pique todos os ingredientes em pequenos cubos e reserve.
4. Junte todos os ingredientes.
Regue com azeite e coloque sal e cheiro verde a gosto.



Phytolaccaceae

Phytolacca thyrsoiflora Fenzl. ex Schmidt.

Nome popular: Bredo, caruru-de-cacho



Ocorrências: Nativa

Origem: Brasil



Descrição geral: Herbácea ou subarbustiva, 1,5 a 1,8 m de altura, muito ramificada. **Folhas:** alternas, elíptico-ovaladas, simples. **Inflorescência:** racemosa espiciforme. **Flores:** brancas, róseas ou lilases. **Fruto:** baga subglobosa, rosetiforme, glabro, vermelho-purpúrea quando maduro.

Observação: devido às suas propriedades medicinais não deve ser consumido com frequência. Consumir sempre cozido. A planta aparece espontaneamente em áreas abertas, principalmente após as queimadas.

Consumo: folhas e ramos jovens.

Receitas: recheio, refogado, caruru.

**BREDO COM BACALHAU E
LEGUMES**



Bredo com bacalhau e legumes

Ingredientes:

- 300 g de bacalhau dessalgado
- 1 maço de folha de bredo lavadas
- 1 abobrinha cortadas em fatias
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias
- 2 tomates sem sementes cortados em fatias
- 2 cebolas cortadas em fatias
- 3 dentes de alho cortados em lâminas
- 50 g de azeitona
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha verde a gosto
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Coloque o bacalhau dessalgado em uma panela com água e deixe cozinhar por cinco minutos após levantar fervura.
2. Em seguida, desligue o fogo, escorra toda a água, espere esfriar um pouco, limpe, fazendo o descarte de pele e espinhas e separe em lascas. Deixe reservado.
3. Refogue a cebola e o alho laminado com azeite por três minutos ou até que a cebola fique levemente dourada.
4. Junte as lascas de bacalhau, tempere com pimenta-do-reino a gosto.
5. Espere fritar por três minutos, mexendo com cautela de vez em quando.
6. A seguir, reduza o fogo, adicione o bredo e os legumes fatiados por cinco minutos ou até que os legumes fiquem macios, mas firmes (al dente).
7. Adicione as azeitonas picadas e regue generosamente com azeite.

Obs: Pode substituir os legumes por aqueles da sua preferência.



Piperaceae

Peperomia pellucida (L.) Kunth

Nome popular: Erva-jabuti



Ocorrências: Nativa

Origem: América Tropical

Descrição geral: Herbácea, anual, ereta ou prostrada, ramificada, com caules tenros e quase translúcidos, medindo até 40 cm de altura. **Folhas:** simples, alternas,



cordadas. **Inflorescências:** espigas, eretas, cilíndricas. **Flores:** numerosas, diminutas e de cor esverdeada. **Frutos:** drupa elipsoide.

Observações: Cresce de forma espontânea em locais úmidos, próximos de casas. Conhecida como planta medicinal, é pouco usada na alimentação. Em saladas dá um toque especial pelo seu sabor levemente picante, lembrando a pimenta-do-reino.

Consumo: Folhas e brotos.

Receitas: Crua, cozida ou como chá, salada.

**SALADA DE CARAMBOLA E
ERVA-DE-JABUTI**



Salada de carambola e erva-de-jabuti

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de erva-de-jabuti
- 2 carambolas grandes
- 1 maçã
- 10 tomates-cajá ou cerejas
- Gergelim, sal, suco de limão e azeite a gosto para temperar

Modo de preparo:

1. Corte a carambola e a maçã em cubos.
2. Corte os tomates ao meio e retire as sementes.
3. Misture as folhas.
4. Use os temperos de sua preferência.



Piperaceae

Piper umbellatum L.

Nome popular: Capeba

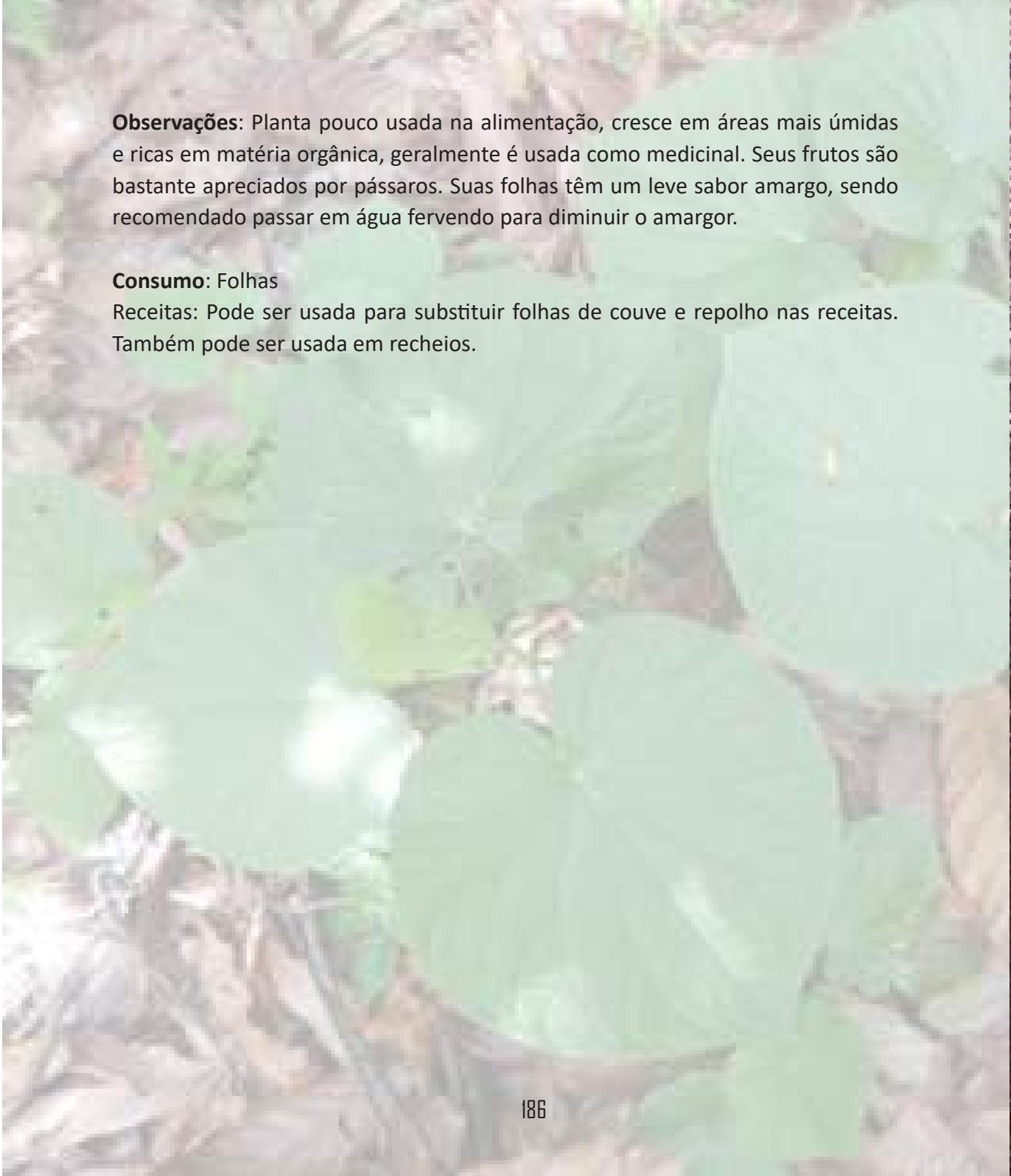


Ocorrências: Nativa

Origem: Américas

Descrição geral: Subarbusto: 2-3 m de altura, entrenós superiores com tricomas.

Folhas: ovadas ou reniformes, com tricomas. **Inflorescências:** espigas, axilares, umbeladas. **Flores:** congestas, esverdeadas. **Frutos:** drupas, glabras.



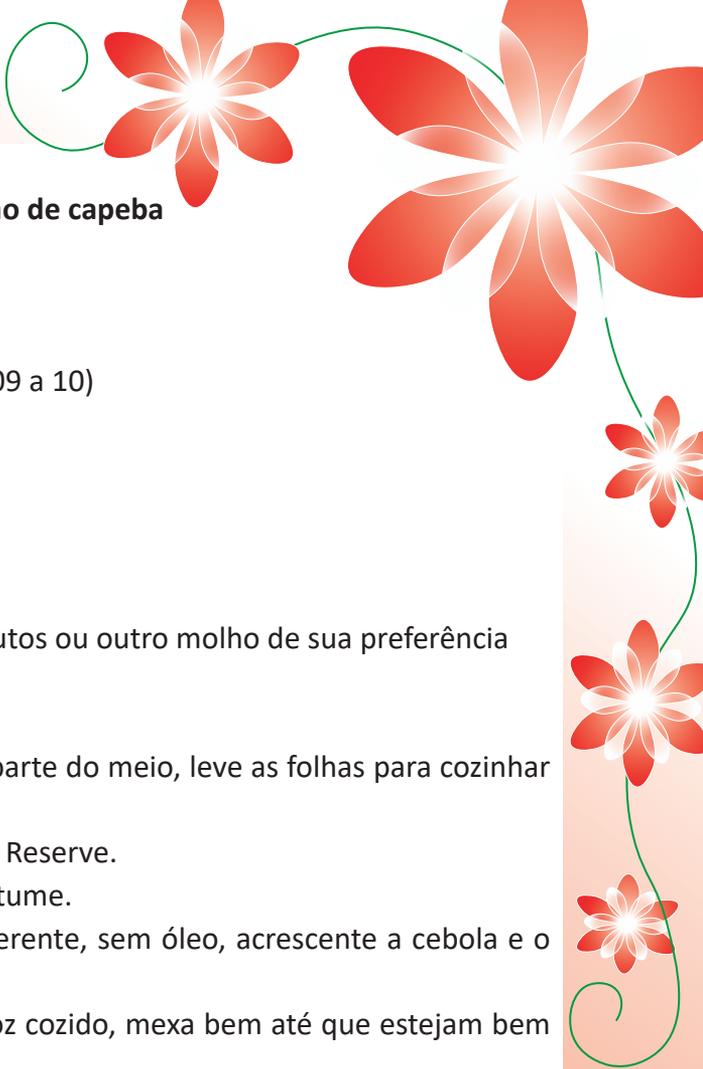
Observações: Planta pouco usada na alimentação, cresce em áreas mais úmidas e ricas em matéria orgânica, geralmente é usada como medicinal. Seus frutos são bastante apreciados por pássaros. Suas folhas têm um leve sabor amargo, sendo recomendado passar em água fervendo para diminuir o amargor.

Consumo: Folhas

Receitas: Pode ser usada para substituir folhas de couve e repolho nas receitas. Também pode ser usada em recheios.

**CHARUTINHO
DE CAPEBA**





Charutinho de capeba

Ingredientes:

- 300 g de patinho moído
- Folhas de capeba o suficiente (entre 09 a 10)
- Sal a gosto
- 1 xícara de arroz integral
- Pimenta do reino a gosto
- Cebola a gosto
- 3 dentes de alho amassado
- Molho de tomate para cobrir os charutos ou outro molho de sua preferência

Modo de Preparo:

1. Corte as folhas de capeba tirando a parte do meio, leve as folhas para cozinhar em água fervente.
2. Cozinhe até que as folhas amoleçam. Reserve.
3. Cozinhe o arroz integral como de costume.
4. Frite a carne em uma panela antiaderente, sem óleo, acrescente a cebola e o alho amassado e deixe refogar.
5. Misture a carne já pronta com o arroz cozido, mexa bem até que estejam bem misturados.
6. Coloque a folha de capeba em uma superfície reta, despeje a mistura de carne, enrole como se fosse um rocambole.
7. Coloque o molho misturado com um pouco de água em uma panela, distribua os charutos e tampe.
8. Deixe cozinhar por 5 minutos.

Obs: Pode ser feito com o recheio de sua preferência.

Talinaceae

Talinum triangulare (Jacq.) Willd.

Nome popular: Cariru, bênção-de-deus, bredo, beldroega-grande, erva-gorda, joão-gomes, língua-de-vaca, maria-gomes, maria-gorda



Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical



Descrição geral: Herbácea, ereta, suculenta, atingindo até 60 cm de altura. **Folhas:** alternas, levemente suculentas, glabras, obovadas a lanceoladas, verde intenso. **Inflorescências:** panícula, terminais. **Flores:** pétalas róseas. **Fruto:** cápsula, globosa, verde a amarelada. Sementes: numerosas, pequenas, pretas e lustrosas.

Observações: Planta usada em preparos com camarão seco, leite de coco e dendê. Nasce de forma espontânea em cultivos de olerícolas.

Consumo: Folhas flores, talos.

Receitas: Refogados, sopas, recheios de tortas, omeletes, caruru e no preparo de pratos com carnes, peixes ou camarão, saladas.

**MOQUECA DE CAMARÃO
COM BELDROEGA**





Moqueca de camarão com beldroega

Ingredientes:

- 600g de camarão descascado e limpo
- Sal a gosto
- Azeite de oliva para refogar
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 3 tomates picados
- 1 pimentão picado
- 1 xícara de molho de tomate
- 200 ml de leite de coco
- 2 pimentas-de-cheiro
- 1 maço de beldroega
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- Coentro picado a gosto

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, dispor o camarão, temperar com sal e suco de limão e reservar.
2. Em uma panela quente, dispor o azeite de oliva e refogar a cebola e o alho.
3. Juntar o tomate picado, a beldroega e refogar bem.
4. Juntar os pimentões e o molho de tomate. Deixar cozinhar por alguns minutos.
5. Juntar o leite de coco e misturar bem.
6. Juntar o camarão ao molho.
7. Para finalizar, adicione a pimenta dedo-de-moça, o azeite de dendê e o coentro picado.

Servir com arroz e farofa.

Urticaceae

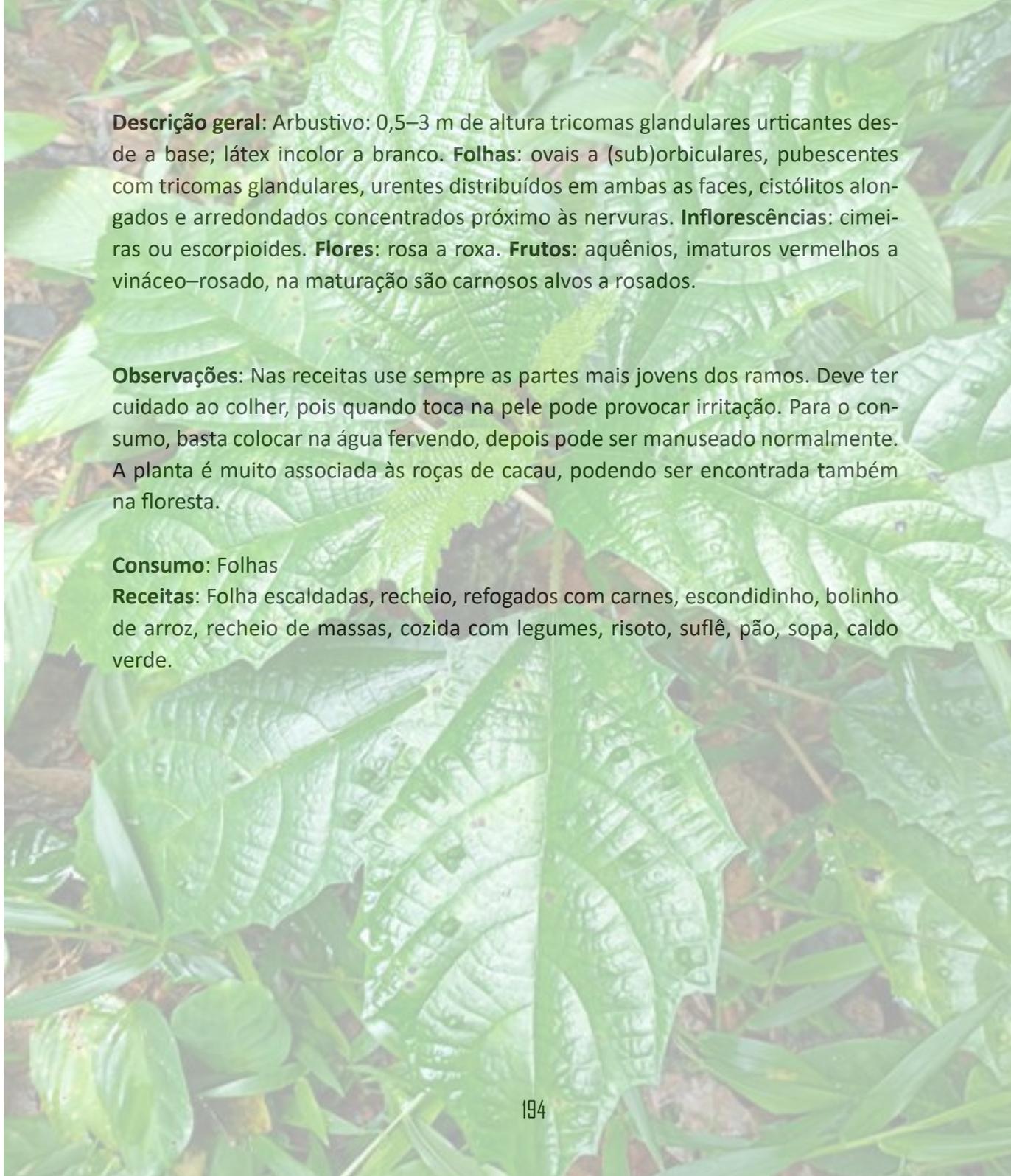
Urera baccifera (L.) Gaudich. ex Wedd.

Nome popular: Cansação, urtiga, urtiga-brava



Ocorrências: Nativa

Origem: América tropical



Descrição geral: Arbustivo: 0,5–3 m de altura tricomas glandulares urticantes desde a base; látex incolor a branco. **Folhas:** ovais a (sub)orbiculares, pubescentes com tricomas glandulares, urentes distribuídos em ambas as faces, cystólitos alongados e arredondados concentrados próximo às nervuras. **Inflorescências:** cimeiras ou escorpioides. **Flores:** rosa a roxa. **Frutos:** aquênios, imaturos vermelhos a vináceo–rosado, na maturação são carnosos alvos a rosados.

Observações: Nas receitas use sempre as partes mais jovens dos ramos. Deve ter cuidado ao colher, pois quando toca na pele pode provocar irritação. Para o consumo, basta colocar na água fervendo, depois pode ser manuseado normalmente. A planta é muito associada às roças de cacau, podendo ser encontrada também na floresta.

Consumo: Folhas

Receitas: Folha escaldadas, recheio, refogados com carnes, escondidinho, bolinho de arroz, recheio de massas, cozida com legumes, risoto, suflê, pão, sopa, caldo verde.

**BOLINHO DE ARROZ COM
CANSANÇÃO/ URTIGA**





Bolinho de arroz com cansação/urtiga

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 cebola média ralada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 maço de folhas jovens de cansação
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Colha o cansação com cuidado para não se queimar, evite deixar tocar na parte superior da mão.
2. Coloque para ferver em água quente, depois descarte a água e junte as folhas aos demais ingredientes.
3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada.
4. Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente até que fiquem dourados.
5. Escorra sobre papel absorvente.

Zingiberaceae

Alpinia zerumbet (Pers.) B.L.Burtt & R.M.Sm.

Nome popular: Água-de-colônia, falso-cardamomo, pacová, gengibre-concha, alpinia





Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia

Descrição geral: Herbácea, perene, atinge 2 a 3 m de altura, rizomatosa, com pseudocaulé aéreo curto, originado pela sobreposição das bainhas. **Folhas:** simples coriáceas, espessas e lanceoladas, curto-pecioladas, verde-luzidias, bainha aberta, língula desenvolvida e em disposição dística. **Inflorescência:** racemo pendente ou semipendente, terminais. **Flores:** campanuladas, róseas e amareladas, com três lobos e grande lábio com mancha central vermelha a magenta, tem cheiro agradável. **Frutos:** cápsulas globosas.

Observações: muito utilizada popularmente no Brasil, especialmente na região nordeste como ornamental e medicinal. Folhas e rizomas com aroma semelhante a gengibre.

Consumo: Flores e rizomas.

Receita: Flores nas saladas, frisantes com rizomas, suco.

**FRIZANTE DE
ÁGUA-DE-COLÔNIA**



Frisante de água-de-colônia



Rizoma de água-de-colônia

Ingredientes:

- 2 rizomas de água-de-colônia limpos, descascados e cortados em cubos
- 1 litro de água
- 2 xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo:

1. Coloque os ingredientes num vidro de boca larga, feche a boca e deixe fermentar por cinco dias ou até borbulhar.
 2. Passe por uma peneira para que o líquido fique bem límpido.
- Sirva gelado e tome cuidado ao abrir a garrafa.

Zingiberaceae

Hedychium coronarium J.Koenig

Nome popular: Lírio-do-brejo, açucena, colônia, lírio-de-oxum, jasmim, jasmim-do-brejo



Ocorrências: Naturalizada

Origem: Ásia Tropical



Descrição geral: Herbáceo, perene, 0-5-2 m de altura, rizomatosa. **Folhas:** oblongas a lanceoladas, glabras. **Inflorescência:** com brácteas ovadas, verdes, parcialmente sobrepostas. **Flores:** brancas, com perfume bastante característico que fica mais acentuado no período da noite. **Frutos:** cápsula oblonga.

Observações: geralmente encontrado em áreas úmidas, brejosas e margens de rios.

Consumo: Flores e rizomas

Receitas: Saladas das flores, rizomas condimentos, licor, frisanter.

SALADA AGRIDOCE COM FLORES DE JASMIM/ LÍRIO-DO-BREJO



Salada agridoce com flores de jasmim/lírio-do-brejo

Ingredientes:

- 1 porção generosa de flores de lírio-do-brejo
- 1 abacate
- 1 porção de uvas
- Azeite, sal, limão e ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Retire a casca do abacate e corte em pedaços grandes.
2. Corte as uvas ao meio.
3. Junte em uma vasilha.
4. Por fim, espalhe as flores de lírio-do-brejo, acrescente uma pitada de sal, suco de limão se desejar e um fio de azeite. Tempere a salada sem mexer muito.



Índice de Nomes Populares

A

Abóbora, 87
Açucena, 202
Agrião-selvagem, 57
Água-de-colônia, 198
Aipim, 95
Alpinia, 198
Andá, 91
Andá-açu, 91
Andu, 101
Araçá, 170
Araçá-azedo, 170
Araçá-boi, 166
Araçá-comum, 170
Araçá-da-praia, 170
Araçá-do-campo, 170
Araçá-mirim, 170
Araçá-verdadeiro, 170
Arazá, 166
Azedinha, 63

B

Bagona, 91
Bananeira, 142
Batata-doce, 82
Beldroega-grande, 190
Benção-de-deus, 190
Boleira, 91

Bredo, 190
Bredo, 178
Bredo-de-espinho, 25

C

Cacau, 119
Cansação, 194
Capeba, 186
Carambola, 174
Cariru, 190
Carne-de-pobre, 63
Caruru-de-cacho, 178
Caruru-de-espinho, 25
Castanheira-de-sapucaia, 105

Ch

Chicória-de-caboclo, 29

C

Cipó-santo, 63
Coco-de-dendê, 43
Coco-de-purga, 91
Coentrão-de-peixe, 29
Coentro-largo, 29
Colônia, 202
Cotieira, 91

D

Dandá, 91
Dendê, 43

Dendezeiro, 43

E

Emília, 49

Erva- gorda, 190

Erva-jabuti, 182

Eugenia, 162

F

Falso-cardamomo, 198

Feijão-guandu, 101

Fruta-de-arara, 91

Fruta-de-cotia, 91

Fruta-de-passarinho, 154

Fruta-pão, 129

G

Gengibre-concha, 198

Goiabinha, 170

J

Jaca, 135

Jaca-dura, 135

Jaca-manteiga, 135

Jaca-mole, 135

Jaca-prata, 135

Jambo, 162

Jambo-vermelho, 162

Jaqueira, 138

Jasmim, 202

Jasmim-do-brejo, 202

João-gomes, 190

L

Língua-de-vaca, 190

Lírio-de-oxum, 202

Lírio-do-brejo, 202

M

Macaxeira, 95

Mamão, 73

Mandioca-mansa, 95

Mangará, 33

Mangarito, 33

Mangarito-roxo, 33

Maria-gomes, 190

Maria-gorda, 190

Mastruço, 58

Murta, 154

O

Ora-pro-nóbis, 63

P

Pacová, 198

Pitanga-preta, 154

Q

Quiabo-roxo, 113

R

Rogai-por-nós, 63

Rúcula-do-mato, 58

S

Sapucaia, 105

Serralha, 49, 53

Serralhinha, 49

T

Taioba, 37

U

Urtiga, 194

Urtiga-brava, 194

V

Vinagreira-roxa, 113