



Potencialidades de plantas alimentícias não convencionais para a nutrição familiar em Lamarão, Bahia

Potential of non-conventional food plants for family nutrition in Lamarão, Bahia

MELO, Luiz Felipe Santos¹; MARQUES, Carla Teresa dos Santos¹; GAMA, Erasto Viana Silva¹

¹Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano – IF Baiano, *Campus Serrinha*,
luizfelipesantasmelo35@gmail.com, carla.marques@ifbaiano.edu.br, erasto.gama@ifbaiano.edu.br

RESUMO EXPANDIDO

Eixo Temático: Biodiversidade e Conhecimentos das/os Agricultoras/es, Povos e Comunidades Tradicionais

Resumo: Para além dos holofotes e/ou da gourmetização, as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) podem contribuir com a segurança alimentar e nutricional de populações rurais do Semiárido brasileiro. Neste sentido, objetivou-se com o desenvolvimento deste trabalho verificar o potencial das PANCs presentes em duas comunidades rurais do município de Lamarão BA, para contribuir com a segurança alimentar e nutricional das famílias camponesas. Foi realizado o levantamento etnobotânico das espécies e o levantamento bibliográfico do potencial de contribuição destas. Os resultados do levantamento etnobotânico apontaram para 44 PANCs que eram e/ou ainda são utilizadas em maior ou menor grau na alimentação nas comunidades, sendo 21 plantas apontadas pelos participantes da comunidade Poções, e 31 por participantes da comunidade Estrela. As informações proporcionaram a construção de uma tabela nutricional das plantas mais consumidas e citadas pela população entrevistada, a partir de bibliografias.

Palavras-chave: panc, san, semiárido, caatinga, alimentação.

Introdução

O atual cenário mundial alerta para o crescimento da fome em meio a escassez de alimento e pela falta de renda em várias famílias espalhadas pelo mundo, mas além da fome, o mundo passa por um processo de padronização alimentar, em que exclui devidos alimentos que são ricos em nutrientes essenciais para a vida, tudo isso investido pelos grandes produtores que apostam na monocultura e acaba deixando de lado a diversidade de alimentos. (FAO,2017)

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes através dos alimentos que combinados fornecem nutrientes e as características do modo de comer que são influenciadas por questões culturais e sociais. (BRASIL, 2014. p.15)

Nos últimos anos tem crescido o processo de midiaticização das plantas alimentícias não convencionais (PANCs), onde as mesmas são apresentadas com aspectos de requinte alimentar, iguarias e/ou mesmo pelo seu potencial nutritivo/funcional, processo esse conhecido como a “gourmetização” da alimentação. (MARQUES, et al., 2021).



Esse processo, por vezes, é excludente deixando as populações locais e de comunidades rurais em situação de vulnerabilidade, pois a comercialização das PANCs apresenta alto valor comercial que atende exigências alimentares de populações de elevado poder aquisitivo, fazendo com que estes atores sociais comercializem seus produtos de qualidade nutricional elevada e adquiram produtos de qualidade inferior para sua alimentação (MARQUES, et al., 2021).

Os produtos produzidos por grande parte desses produtores não chegam a grande maioria da população, e com o poder aquisitivo pequeno, não se consegue adquirir determinadas fontes de nutrientes, porém muitas dessas fontes estão presentes nas Plantas Alimentícias Não Convencionais, que são plantas que encontramos com facilidade no quintal de casa mas que antes não se sabia que poderiam utilizá-las, pois parte da população ainda a conhece como “mato”. (KINUPP e LORENZI, 2014; MARQUES, et al., 2021).

O objetivo deste trabalho é por meio da pesquisa, buscar junto a comunidade a complementação nutricional e alimentar das famílias residentes nas mesmas, além de incentivar o uso e cultivo das PANCs, que por vezes foi negligenciada como mato ou erva daninha, e com os trabalhos deste cunho, foi-se quebrando em partes tais preconceitos.

Metodologia

O presente trabalho é fruto do projeto “Levantamento etnobotânico Plantas Alimentícias Não Convencionais para a segurança alimentar e nutricional nas comunidades rurais de Lamarão”, apoiado pelo Instituto Federal Baiano, por meio do Edital nº136, de 23 de outubro de 2020 Chamada PROPES/Campi - Edital de Pesquisa e tem por objetivo verificar o potencial de contribuição das PANC presentes nas comunidades de Poções e Estrela, no município de Lamarão-BA (11° 47' 40" S 38° 53' O), com a segurança alimentar e nutricional.

A presente pesquisa foi realizada em duas etapas, sendo a primeira a pesquisa de campo, que consistiu no levantamento etnobotânico das plantas alimentícias não convencionais nas comunidades Estrela e Poções, localizadas na zona rural do município de Lamarão – BA e a segunda, o levantamento bibliográfico sobre o potencial nutricional das plantas elencadas no levantamento.

O levantamento etnobotânico foi realizado entre os meses de julho de 2021 a agosto de 2022, inicialmente com a realização de reuniões nos núcleos comunitários e a partir disso, por meio de entrevistas semiestruturadas (VERDEJO, 2006) aplicadas às pessoas identificadas nas comunidades como detentoras de conhecimento tradicional, sendo critérios de escolha os seguintes: Maioridade (preferencialmente adultos e idosos), lavradores, produtores de hortaliças e demais culturas. Sendo entrevistadas um total de sete pessoas, três mulheres e um homem na comunidade Poções e dois homens e uma mulher na comunidade Estrela.



A partir da realização das entrevistas buscou-se identificar as PANCs presentes nas comunidades, o conhecimento e usos alimentares das mesmas, além da frequência de consumo no presente e no passado, os motivos que levaram a redução do consumo e as espécies preferidas pelas pessoas entrevistadas.

Respeitando os princípios éticos, todas as pessoas envolvidas foram livremente esclarecidas quanto a todos os aspectos da realização da pesquisa e concordaram gentilmente a participar, e para isso assinaram termo, conforme orientação do conselho de ética e pesquisa do Instituto Federal Baiano.

A segunda etapa da pesquisa consistiu em realizar levantamento bibliográfico sobre características nutricionais das principais espécies apontadas no levantamento etnobotânico, na perspectiva de analisar a contribuição destas espécies para a segurança alimentar e nutricional das comunidades envolvidas.

Resultados e Discussão

Identificou-se 44 PANCs que eram e/ou ainda são utilizadas em maior ou menor grau na alimentação nas comunidades estudadas, sendo 21 plantas apontadas pelos participantes da comunidade Poções e 31 por participantes da comunidade Estrela.

Apenas oito espécies se repetiram nas duas comunidades, a saber: bredo (*Amaranthus viridis*), cambucá (*Plinia cauliflora*), licuri (*Syagrus coronata*), língua-de-vaca (*Talinum paniculatum*), maracujá-do-mato (*Passiflora cincinnata*), maxixe, mostarda e umbu (*Spondias tuberosas*).

Quanto ao consumo, todas as pessoas entrevistadas relatam que as plantas citadas eram consumidas com maior frequência no passado de que nos dias atuais e citam como motivos para isso a pouca oferta destas plantas, a dificuldade de acesso provocados especialmente pelo desmatamento e pelo pouco interesse da população em cuidar e cultivar estas plantas, além da sazonalidade.

Os entrevistados afirmaram ainda consumir pelo menos uma PANC dentre as mencionadas, sendo esse o critério de definição de importância destas espécies.

Foi possível observar que o bredo (*Amaranthus viridis*) (Quadro 1) é uma fonte alimentar rica em proteína, fibras, carboidratos, energia e uma grande fonte de potássio, cobre, ferro e zinco. O bredo também é uma fonte rica em vitamina C (5mg em cada 100g das folhas), tal vitamina que auxilia na manutenção e fortalecimento do sistema imunológico, o bredo é também usado como medicinal para sintomas gripais, porém o uso principal nas comunidades é o alimentar, em que houve a manifestação de que era utilizada em tempos de escassez alimentar substituindo a carne. (KINUPP e LORENZI, 2014; SILVA et al., 2019)



O cambucá (*Plinia cauliflora*) é rico em carboidrato e potássio, além de ser uma boa fonte de ferro, razão do mesmo ser atribuído a força nas grandes jornadas de trabalho dos agricultores quando encontravam os frutos. (LIMA et al., 2014)

Sobre a espécie licuri (*Syagrus coronata*) a partir da pesquisa bibliográfica, constatou-se que a amêndoa proveniente dos frutos é riquíssima em calorias, sendo 527,3 kcal a cada 100g consumida, por esta razão os frutos são bastante consumidos por pessoas em que estão em trabalho braçal nas propriedades, e que utilizam por vezes o licuri como substituto do coco em alguns preparos culinários, tornando assim uma fonte de energia para que os trabalhadores consigam passar mais tempo em campo (CREPALDI et al., 2001).

A língua-de-vaca (*Talinum paniculatum*) é rica em potássio em comparação a qualquer outra hortaliça, é também rica em proteínas (KINUPP e LORENZI, 2014; MARQUES, et al., 2021). O maracujá-do-mato (*Passiflora cincinnata*) é rico em vitamina A. (WONDRACEK et al., 2011).

Por fim, o umbu (*Spondias tuberosas*) que é um fruto versátil, tanto a casca quanto a polpa são ricos em carboidratos, fibras e proteínas, além de ofertarem um grande valor energético, ambos são uma grande fonte de potássio, cálcio, fósforo e magnésio. (RIBEIRO et al., 2019).

Conclusões

A utilização de PANCs em diversas formas e preparos podem contribuir tanto com a nutrição de famílias camponesas, quanto para a utilização em merenda escolar. O beneficiamento e cultivo dessas plantas pode constituir-se como importante fonte de alimentos e contribuir com a nutrição das famílias das comunidades estudadas.

As PANCs, também podem contribuir ainda com a qualidade de vida da população, com a preservação das espécies nativas, e fortalecer os laços culturais e identitários por meio da ancestralidade, que tiveram um contato maior e mais vivido com essas plantas.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente aos integrantes das comunidades Estrela e Porções que gentilmente se disponibilizaram para a realização desta pesquisa e ao Instituto Federal Baiano pela concessão da bolsa de Iniciação Científica Júnior ao primeiro autor e taxa de banca para execução do projeto, através do Edital nº 136, de 23 de outubro de 2020 - Chamada PROPES/Campi - Edital de Pesquisa.

Referências bibliográficas

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.



CREPALDI, Iara C.; ALMEIDA-MURADIAN, Ligia B.; RIOS, Magda D. G.; PENTEADO, Marilene V. C.; SALATINO, Antonio. Composição nutricional do fruto de licuri (*Syagrus coronata* (Martius) Beccari). **Revista Brasileira de Botânica**, v. 24, n. 2, 2001. p. 155-59. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-84042001000200004>

FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura; OPAS, Organização PanAmericana da Saúde. **Panorama da segurança alimentar e nutricional**: sistemas alimentares sustentáveis para acabar com a fome e a má nutrição – América Latina e Caribe, 2016. FAO/ OPAS: Santiago, 2017.

KINUPP, Valdely F; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

LIMA, Annete J. B.; CORREA, Angelita D.; DANTAS-BARROS, Ana M.; NELSON, David. L.; AMORIM, Ana C. L. Sugars, organic acids, minerals and lipids in jaboticaba. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 33, n. 2 (2011): 540-50. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-29452011000200026>

MARQUES, Georgiana E. de C.; SANTOS, Yanka A.; PINHEIRO, Alice M. P.; MUNIZ, Roberta. A; VASCONCELOS, Osmar L. S.; SANTOS, Janira R. dos. Plantas não convencionais para fins alimentícios comercializadas nas feiras de São Luís, Maranhão, Brasil. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, [S. l.], v. 16, n. 3, pág. 266–271, 2021. DOI: 10.18378/rvads.v16i3.7887. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/7887>. Acesso em: 24 jun. 2023.

RIBEIRO, Leilson O.; VIANA, Eliseth. S.; GODOY, Ronoel L. O.; FREITAS, Sidinea C.; FREITAS, Suely P.; MATTA, Virgínia M. Nutrients and bioactive compounds of pulp, peel and seed from umbu fruit. **Ciência Rural**, v. 49, n. 4. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-8478cr20180806>

SILVA, Luis F. L.; SOUZA, Douglas C. de; XAVIER, João B.; SAMARTINI, Carolina. Q.; RESENDE, Luciane V. Avaliação nutricional de caruru (*Amaranthus spp*). **Agrarian**, [S. l.], v. 12, n. 45, p. 411–417, 2019. DOI: 10.30612/agrarian.v12i45.7770. Disponível em: <https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/agrarian/article/view/7770>. Acesso em: 24 jun. 2023.

VERDEJO, Miguel E. **Diagnóstico Rural Participativo**. Brasília: MDA/Secretaria da Agricultura Familiar, 2006, p. 65.

WONDRACEK, Daniele C.; FALEIRO, Fábio G.; SANO, Sueli M.; VIEIRA, Roberto F. AGOSTINI-COSTA, Tânia S. Composição de carotenoides em passifloras do



cerrado. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 33, n. 4, 2011. DOI:
<https://doi.org/10.1590/S0100-29452011000400022>