



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS II LAGOA SECA
CENTRO CIÊNCIAS AGRÁRIAS E AMBIENTAIS
DEPARTAMENTO DE AGROECOLOGIA E AGROPECUÁRIA
CURSO DE BACHARELADO EM AGROECOLOGIA**

DEISE MARIA FARIAS LIMA

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UM RESGATE CULTURAL
NA COMUNIDADE DE MANGUAPE, LAGOA DE ROÇA-PB.**

**LAGOA SECA
2022**

DEISE MARIA FARIAS LIMA

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UM RESGATE CULTURAL
NA COMUNIDADE DE MANGUAPE, LAGOA DE ROÇA-PB.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Agroecologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Agroecologia.

Orientadora: Prof^a Msc. Shirleyde Alves dos Santos

**LAGOA SECA
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

581.632 Lima, Deise Maria Farias.

Plantas alimentícias não convencionais: um resgate cultural na comunidade de Manguape, Lagoa de Roça-PB. [manuscrito] / Deise Maria Farias Lima. - 2022.

24 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Agroecologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias e Ambientais, 2022.

"Orientação : Profa. Ma. Shirleyde Alves dos Santos , Departamento de Agroecologia e Agropecuária - CCAA."

1. Sustentabilidade. 2. Agroecologia. 3. Segurança e Soberania Alimentar. I. Título

21. ed. CDD L732p

DEISE MARIA FARIAS LIMA

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UM RESGATE CULTURAL NA
COMUNIDADE DE MANGUAPE, LAGOA DE ROÇA-PB.

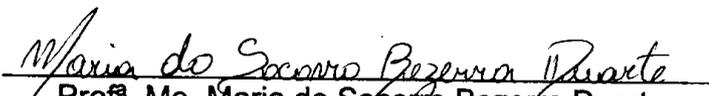
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado à Coordenação do Curso de
Bacharelado em Agroecologia da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Agroecologia.

Aprovada em: 29 / 11 / 2022

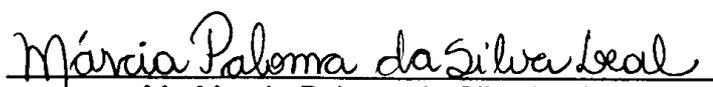
BANCA EXAMINADORA



Prof^ª Me. Shirleyde Alves dos Santos (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^ª Me. Maria do Socorro Bezerra Duarte
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Me Marcia Paloma da Silva Leal
Fundação Assistencial da Paraíba (FAP)

Dedico este trabalho à minha mãe Ana Maria por ser minha melhor amiga, meu alicerce, meu motivo de continuar e por sempre ter acreditado em mim, quando nem eu mesma acreditava. E, acima de tudo, a Deus por ser minha esperança, DEDICO.

“Porque a sua ira dura só um momento;
no seu favor está a vida. O choro pode
durar uma noite, mas a alegria vem pela
manhã.”

-Salmos 30:5

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Nomes Científicos, nomes populares e partes consumidas de plantas alimentícias não convencionais	15
Quadro 2 – Processamento e forma de consumo das PANCs	16
Quadro 3 – Motivos pelas quais as PANCs eram consumidas	18
Quadro 4 – Porque não há mais esse consumo	18
Quadro 5 – Como era a alimentação quando criança e como está atualmente	19

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	13
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
4	CONCLUSÃO	20
	REFERÊNCIAS	21

**PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: UM RESGATE CULTURAL
NA COMUNIDADE DE MANGUAPE, LAGOA DE ROÇA-PB.**

**NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS: A CULTURAL RESCUE IN THE
COMMUNITY OF MANGUAPE, LAGOA DE ROÇA-PB.**

Deise Maria Farias Lima

RESUMO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são alternativas importantes para uma alimentação mais equilibrada, saudável e sustentável, com conhecimentos passados de geração em geração. Objetivou-se, neste trabalho, identificar e fazer um resgate cultural das Plantas Alimentícias Não Convencionais na comunidade de Manguape, Lagoa de Roça – PB. Foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativo com agricultores/as familiares e trabalhadores/as rurais no município de São Sebastião de Lagoa de Roça – PB e utilizou-se um roteiro entrevista semiestruturada. As informações coletadas abordaram: gênero, idade, ocupação, escolaridade, em seguida, perguntas relacionadas ao tema PANCs. Foram entrevistadas 6 pessoas, com idade variando de 22 a 84 anos. Foram mencionadas, pelos/as entrevistados/as, 16 PANCs como alternativa de combate à fome, devido seus valores nutricionais, aspectos econômicos e regionais, como tipo de solo, clima ou índice pluviométrico. As PANCs mais citadas foram brejo e mastruz, bem comuns na região, além das diversas formas de prepará-las. Ao serem perguntados/as sobre o que comiam na infância comparando com os hábitos atuais, eles/as trazem questionamentos como, por exemplo, o acesso aos recursos financeiros se tornou mais fácil, conseqüentemente, melhora na condição alimentícia, todavia, o aumento no consumo de industrializados também. O grande ponto levantado pelos entrevistados foi a importância dessas plantas como alternativa para “matar a fome”, principalmente na infância, associada, muitas das vezes, como uma memória dolorosa e alguns deixaram de consumí-las por remeter a esses tempos. Portanto, pode-se concluir que tais plantas carregam grande importância, sendo elas muito ricas no valor nutricional, além de todo o teor cultural, pois são costumes já disseminados por nossos pais e avós, como também, as diversas formas de preparo e facilidade de acesso.

Palavras-chave: Sustentabilidade. Agroecologia. Segurança e Soberania Alimentar.

ABSTRACT

Unconventional Food Plants (PANCs) are an important alternative for a more balanced, healthy and sustainable diet, with knowledge passed down from generation to generation. The objective of this work was to identify and carry out a cultural rescue of Non-Conventional Food Plants in the community of Manguape, Lagoa de Roça - PB. A qualitative research was carried out with family farmers and rural workers in São Sebastião de Lagoa de Roça - PB and a semi-structured interview script was used. The information collected addressed: gender, age,

occupation, education, then questions related to the theme PANCs. Six people were interviewed, aged between 22 and 84 years old. Sixteen PANCs were mentioned by the interviewees as an alternative to fight hunger, due to their nutritional factors, economic and regional aspects, such as soil type, climate or rainfall. The most cited PANCs were “bredo” and “mastruz”, very common in the region, in addition to the different ways of preparing them. When asked about what they ate in childhood compared to current habits, they bring up questions such as access to financial resources has become easier, consequently, an improvement in the nutritional condition, however, the increase in consumption of industrialized food as well. The great point raised by the interviewees was the importance of these plants as an alternative to “kill hunger”, especially in childhood, often associated with a painful memory and some stopped consuming them because they refer to those times. Therefore, it can be concluded that such plants carry great importance, being very rich in terms of nutrition, in addition to all the cultural content, since they are customs already disseminated by our parents and grandparents, as well as the different ways of preparing and easy access. to find them

Keywords: Sustainability. Agroecology. Food Security and Sovereignty.

1 INTRODUÇÃO

A biodiversidade exerce um papel elementar na regulação dos ecossistemas naturais e globalmente da biosfera. A biodiversidade como recursos naturais movimentam o mercado mundial, sendo o Brasil, um dos possuidores das maiores biodiversidades do mundo (ARAUJO et al., 2018). Desde que o Brasil foi nomeado Ilha de Vera Cruz, as atividades do setor agrícola desempenham grande papel na economia, desde o ciclo da cana-de-açúcar ao café (ECCO et al., 2017), como também, adotando um modelo de monocultura, tendo uma forte participação na produção de commodities.

Segundo dados da Embrapa (2021), durante a safra 2020/21, o Brasil produziu de soja 135,409 milhões de toneladas, sendo considerado o maior produtor do grão nestes anos. Todavia, também no ano de 2020, aumenta o número de pessoas na pobreza, conseqüentemente, com insegurança alimentar no Brasil, fazendo com que ele retornasse para o mapa da fome (MACHADO et al., 2021). Ou seja, as causas da fome no Brasil estão relacionadas à má distribuição de alimentos e não à falta deles neste país que a cada ano aumenta sua produção e exportação, quebrando a ideia de carência na disponibilidade de comida (CONTI, 2009).

Dessa forma, se faz necessário a adoção de práticas que garantam a segurança alimentar da população, como também, respeite a biodiversidade do local gerando baixo impacto ambiental (BARREIRA et al., 2015). As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) têm mostrado ser uma alternativa importante para uma alimentação mais equilibrada, mais saudável e mais sustentável, com conhecimentos passados de geração em geração (FERNANDES, 2019).

Segundo Kelen et al (2015), O termo PANC foi criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. As Plantas Alimentícias Não Convencionais poderiam fazer parte do nosso consumo diário. Mas devido à falta de conhecimento por grande parte da população, muitas dessas plantas são caracterizadas como ervas daninhas, podendo ser facilmente encontradas na natureza (LIBERATO et al., 2019). O consumo das PANCs pode ser de forma *in natura*, como também refogados ou no uso medicinal (TERRA; FERREIRA, 2020).

Muitas PANCs costumavam ser consumidas por nossos antepassados. Porém, devido à agricultura convencional que trouxe a produção em larga escala e também devido ao afastamento do homem em relação à natureza, as plantas não convencionais acabaram perdendo espaço no cardápio humano. De acordo com a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), calcula-se que em todo o planeta o número de plantas consumidas pelo homem caiu de 10 mil para 170 unidades nos últimos cem anos (LIRA, 2018).

O termo “não convencional” não faz referência a planta em si, pois dependendo da região, ela pode ser ou não considerada uma PANC (BEZERRA et al., 2020). As PANCs são excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, também possuem características que conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ações terapêuticas (JESUS et al., 2020).

É interessante lembrar a importância destas plantas para expressão cultural de determinadas populações, podendo estar relacionadas aos seus modos de vida, hábitos alimentares e singularidade em preparos e consumos. Por isso, se faz importante o resgate do consumo alimentar das PANCs, pois de acordo com Kinupp

et al (2014), elas têm grande representatividade cultural, econômica, social e nutricional tendo em vista a tradição no cultivo, por várias comunidades, e sua contribuição nutricional. A alimentação das gerações anteriores possuía características diferentes em comparativo com as novas gerações, principalmente no que diz respeito à cultura alimentar industrial (BALEM et al., 2016), estes hábitos alimentares eram mais saudáveis no passado, porém a correria do dia a dia favorece a adesão ao consumo por industrializados (MOREIRA et al., 2016).

A escolha desse tema veio ao entender sua importância nutricional e a grande alternativa que a PANC é para garantia da segurança alimentar e nutricional, além do seu fácil acesso, ser economicamente viável, ambientalmente correto e socialmente justo, pois, segundo Majolo, Lima e Santos (2020), as PANCs possuem um alto valor ecológico e incentivo na valorização da biodiversidade. A preferência dessa comunidade se fez pelo valor afetivo, pois foi onde cresci, onde mora minha família e parentes e desenvolver tal pesquisa num ambiente tão rico em cultura e amor pela terra foi a escolha mais justa feita.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo identificar e fazer um resgate cultural das Plantas Alimentícias Não Convencionais na comunidade de Manguape, Lagoa de Roça – PB.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho, de caráter qualitativo, foi realizado em maio de 2022 no município São Sebastião de Lagoa de Roça – PB (popularmente conhecida como Lagoa de Roça) que faz limite com os municípios de Esperança a oeste e a norte, Alagoa Nova e Matinhas a leste, Lagoa Seca a sul e com o município de Montadas a oeste, tem uma área de 50 km², estando a uma altitude de 641m acima do nível do mar, estando distante da capital do estado João Pessoa 130 km. O município tem uma população de 11.208 habitantes (IBGE, 2007), assim distribuídos: 6.900 na zona rural e 4.308 na zona urbana. A escolha por essa cidade se dá pelo fato da economia do município basear-se na agricultura e a maior parte da população se encontra em zona rural. A comunidade de Manguape foi designada para tal pesquisa porque há nela características tradicionais e de grande relevância para estudos nunca explorados antes por nenhum pesquisador.

Para a coleta de dados, optou-se pela entrevista semiestruturada e o uso de celular para gravação de voz, áudio e fotos, com o preenchimento de um termo de consentimento livre e esclarecido com a assinatura do(a) entrevistado(a) autorizando o uso de fotografias, gravação de áudios e vídeos, podendo ser utilizado na apresentação dos resultados.

A técnica da entrevista semiestruturada é conhecida como um dos principais meios para a coleta de dados e informações na pesquisa qualitativa e é caracterizada por um conjunto de perguntas ou questões estabelecidas num roteiro flexível em torno de um ou mais assuntos do interesse de uma pesquisa para elucidação do seu objeto (VIEIRA, 2017).

Foram coletadas informações sobre gênero, idade, ocupação, escolaridade. Em seguida, entraram perguntas relacionadas ao tema, como: gênero, ocupação, faixa etária, escolaridade, citar algumas PANCs que eram consumidas antes pela família, como eram consumidas, por que elas eram consumidas, por que não há mais esse consumo, com quem aprendeu essas receitas, como era a alimentação quando criança e como está hoje.

A busca por essas questões se faz importante, pois é necessário levar em consideração como os hábitos alimentares têm uma forte colocação na identidade cultural que, infelizmente, tem se perdido frente aos sistemas de produção agroalimentares vigentes (BEZERRA, 2015).

A pesquisa qualitativa permite uma construção do projeto, sem necessitar de uma definição fechada de amostras e menos ainda de quantificar essa amostra. Assim, a escolha dos/as entrevistados/as se deu explicando a ideia da pesquisa, sua finalidade e o tema abordado, após isso, perguntava o interesse para participar e deixava claros os riscos mínimos e os benefícios da pesquisa. Porém, como nenhum outro pesquisador investiu na comunidade antes, eles/as não tem um vínculo com esses tipos de pesquisas, sendo a primeira vez que alguém desenvolveu algo com essas famílias, por isso, o baixo número de entrevistados, muitos relatavam “vergonha” ou “desconforto”.

A análise dos dados coletados foi realizada através de análise de discurso com dimensão descritiva. O discurso revela a compreensão do sujeito sobre determinado contexto sócio-histórico, no qual se evidenciam suas relações para a produção do próprio discurso. Na saúde, os discursos dos sujeitos projetam sua visão da sociedade e da natureza, da historicidade das relações, da forma de organização da sociedade, das condições de produção e reprodução social (MINAYO, 1998).

Conforme a RESOLUÇÃO 466/12, toda pesquisa com seres humanos envolve riscos com graus variados. A presente pesquisa possui riscos mínimos, caracterizado como “constrangimento aos participantes ou interrupção do seu tempo”. Entretanto, esses riscos serão minimizados pelo compromisso ético da pesquisadora, e pelos benefícios da pesquisa.

Com relação aos benefícios, pode-se citar o resgate cultural da comunidade com, além da contribuição para mais pesquisas no assunto “Plantas Alimentícias Não Convencionais” e a importância da discussão no que se refere à segurança e soberania alimentar e nutricional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao total foram entrevistadas 6 famílias, 3 foram representadas por homens e 3 por mulheres, havendo um equilíbrio entre os gêneros, a maioria exercendo profissão de agricultor (a) familiar. As idades variaram entre 22 e 84 anos, com níveis de escolaridade de analfabetos, há também os que cursaram até o fundamental I ou superior incompleto.

De acordo com a entrevista, foram citadas 16 plantas (Quadro 1) e a mais mencionada foi o brejo, bastante popular na região, sendo dito pela maioria dos entrevistados. De acordo com a pesquisa realizada por Santos et al. (2018), o brejo também se destaca, reforçando como tal planta está presente no cotidiano das comunidades rurais, consumida há um período de tempo significativo.

Quadro 1: Nomes Científicos, nomes populares e partes consumidas de plantas alimentícias não convencionais.

Nome científico	Nomes populares	Parte consumida
<i>Amaranthus viridis</i>	Bredo, bredo gigante, caruru, caruru bravo, caruru gigante, caruru de folha larga	Folha
<i>Cucurbita moschata</i>	Abobra, girimum, jerimum, abóbora moranga	Semente
<i>Musa</i>	Banana	Casca do fruto
<i>Passiflora edulis</i>	Maracujá, maracujá-azedo, maracujá-amarelo, maracujá-preto e maracujá-roxo	Casca do fruto
<i>Anacardium occidentale</i>	Cajú, acajaíba, acaju, acajuíba, caju-manso, caju-banana, caju-manteiga, caju-da-praia e caju-de-casa	Caule
<i>Opuntia inamoema</i>	Palmatória, palmatória miúda, quipá, gogóia, cumbeba	Fruto
<i>Eugenia pyriformis</i>	Ubaia, uvalha, uvaieira uaieira e uvaia	Fruto
<i>Opuntia ficus-indica</i>	Tabaibeira, figueira-do-diabo, figueira-da-Índia, piteira, tuna, figueira-tuna, figueira-palmeira ou palma	Brotos e fruto
<i>Pilosocereus gounellei</i>	Xique-xique, alastrado, xique-xique-das-pedras	Parte interna do caule
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Mastruz, mastruço	Folha
<i>Citrus sinensis (L.) Osbeck.</i>	Laranja, laranja-lima, laranja-doce	Folha
<i>Hymenaea courbaril L</i>	Jataí, farinheira, árvore-copal-do-brasil, jassaí, Jatobá	Caule
<i>Eucalyptus sp</i>	Eucalipto	Folha e Caule

<i>Ziziphus joazeiro</i>	Juazeiro, joá, juá-fruta, juá	Fruto e folha
<i>Ananas comosus (L.) Merr.</i>	Abacaxizeiro, ananá, aberas, abacaxi	Casca do fruto
<i>Persea americana Mill</i>	Abacado, abacateiro, abacate	Folha

As partes consumidas destas plantas variam entre folhas, frutos e até brotos e cascas, tornando a alimentação mais variada, combatendo o desperdício, com isso, alinha-se as recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2010) referentes à importância de uma alimentação diversificada e colorida, que evita a monotonia alimentar, torna refeição mais atraente e garante maior aporte de vitaminas, minerais e fibras.

Tais plantas são de fácil cultivo, pois se desenvolvem de forma natural, sem a insistente presença do ser humano para o manejo e adaptáveis para a região, resistindo às secas, podendo consorciá-las com outras espécies ou até servir para alimentação animal caracterizado por uma agricultura sustentável e agroecológica (FONSECA et al., 2011).

O Quadro 2 trás o levantamento de como eram consumidas os modos de preparo cada PANC citada, de acordo com as respostas dos entrevistados.

Quadro 2: Processamento e forma de consumo das PANCs

<i>Planta</i>	<i>Modo de preparo e consumo</i>
Bredo	<i>“Escaldava, em seguida escorria e cozinhava no caldo de feijão”</i>
Semente de jerimum	<i>“Torrada com sal”</i>
Mastruz	<i>“A raiz era chá pra tosse, a folha passava no liquidificador com leite e couve e tomava para verme”</i>
Casca de banana	<i>“Comíamos natural”</i>
Casca de maracujá	<i>“Era feito farofa antigamente”</i>
Casca de cajueiro	<i>“Lambedor”</i>
Folha de laranja	<i>“Queimar com açúcar e inalar a fumaça ou fazer o chá”</i>
Jatobá	<i>“Lambedor”</i>
Eucalipto	<i>“Chá, a gente tomava para matar a fome”</i>
Gogoia	<i>“Quando ia caçar lenha no mato com minha mãe, eu era uma criança curiosa, vi a planta, fiquei com vontade e comi”</i>
Juá	<i>“Tomávamos o chá da casca e também escovávamos os dentes. O fruto a gente comia”</i>

Palma	<i>“Do fruto a gente abria no meio e comia o miolo, mas também podia cozinhar. E quando eu tinha meus sete anos e não tinha o que botar no fogo, minha mãe pegava no campo de palma, cortava as folhas mais novas e cozinhava igual guisado”</i>
Ubaia	<i>“Era só pegar a fruta e comer do pé”</i>
Xique-xique	<i>“Assava numa coivara, descascava igual cana e comia”</i>
Casca de abacaxi	<i>“Era bom de fazer o lambedor, servia para remédio e matar a fome. Dava pra fazer o suco também”</i>
Folha de abacate	<i>“Chá para os rins”</i>

Pode-se notar a diversidade de alternativas que as PANCs são capazes de oferecer na culinária, mas paralelo a isso, muitas também são optadas na produção de remédios naturais, como chás e lambedores, presentes nas vidas das famílias dessa região, como por exemplo, o mastruz, bastante citada entre os entrevistados. De acordo com Feijó Filho et al. (2015) verificou-se em sua pesquisa que as folhas frescas e sementes do mastruz foram os órgãos mais utilizados na medicina caseira na forma de chá, sendo bastante eficiente como antiparasitário, além de antifúngico, antitumoral e anti-inflamatório. Em contraponto, Borges (2017) trás o mastruz como uma alternativa alimentícia da Amazônia, usada na produção de bolinhos, creme verde junto do milho ou suco com o limão.

Ao analisar o Quadro 2, é notória também a presença de partes de plantas geralmente não utilizadas na alimentação, como a casca de abacaxi, muito conhecida na produção de sucos, ou a folha da laranja, usada em chás. Dessa forma, trás para a discussão o combate ao desperdício, já que no Brasil é desperdiçado aproximadamente 40 mil toneladas por dia e ainda não há uma conscientização social sobre a quantidade de resíduos orgânicos gerados e que poderiam ser aproveitados (SANTOS et al., 2006).

Ao serem perguntados com quem aprenderam tais modos de preparos, todos os entrevistados citam a mãe, avó e tias reafirmando que as PANCs são usadas há gerações como alternativa de erradicar a fome, além de estarem presentes na cultura da região. Liberalesso (2019) trás em sua pesquisa que as PANCs estão fortemente presentes nas alimentações dos Europeus há muitos anos, utilizadas em períodos de muita fome. Bezerra e Brito (2020) ressaltam como as frutas e hortaliças não convencionais já são consumidas pelos mais antigos, todavia, devido o êxodo rural, os avanços tecnológicos e a “modernização”, esses hábitos foram ficando no esquecimento.

Para analisar as formas de consumo na comunidade, se faz necessário entender o porquê dessa utilização, quais eram as demandas da população naqueles momentos. Os quadros 3 e 4 trazem para a discussão quais os motivos das PANCs serem consumidas e quais as causas destas não serem mais.

Quadro 3: Motivos pelas quais as PANCs eram consumidas

Entrevistado 1	<i>“Não tinha o eu comer e gostava”</i>
Entrevistado 2	<i>“Pensando na saúde e gostava do sabor, era muito bom”</i>
Entrevistado 3	<i>“Porque não tinha outra coisa, a gente passava fome, a minha infância foi toda de muita fome”</i>
Entrevistado 4	<i>“Porque gostava e não tinha mais outras coisas para comer. Quando era pequeno, passava fome e aquelas plantas eram as alternativas”</i>
Entrevistado 5	<i>“Eu gostava, o chá de laranja principalmente de manhã, pra matar a fome”</i>
Entrevistado 6	<i>“Porque era importante para matar a fome”</i>

Quadro 4: Porque não há mais esse consumo

Entrevistado 1	<i>“Porque as coisas são mais fáceis agora. Antigamente não tinha o pão, hoje em dia é mais fácil de encontrar o que a gente gosta”</i>
Entrevistado 2	<i>“Porque fomos descobrindo outras plantas e se perdeu a prática do cultivo”</i>
Entrevistado 3	<i>“Porque não tinha outra coisa, a gente passava fome”</i>
Entrevistado 4	<i>“Ainda consumimos esses alimentos, eu gosto muito, se eu ver, eu pego”</i>
Entrevistado 5	<i>“Eu não gosto mais não, peguei desgosto porque me lembra do tempo da fome”</i>
Entrevistado 6	<i>“Ainda consumo os chás, mas se eu achar as plantas, como de novo”</i>

Ao analisarmos tais quadros, podemos observar a associação das plantas não convencionais como alternativa para acabar com a fome por diversos motivos sejam eles o fácil acesso para encontrá-las ou a falta de opções, como também o alto índice de pobreza na região em anos anteriores. As PANC's se tornam opções de baixo custo para matar a fome, Soares explica o porquê dessa afirmação:

As Pancs têm um potencial tanto mercadológico como de combate à fome, devido ao fato de poder ser encontrada em lugares aparentemente inóspitos, como interstícios de solo em meio ao concreto, entre outros, não ser necessário o uso de agrotóxicos e ser de fácil manejo além de possuir grande valor nutritivo, no combate à desnutrição, sem contar no acesso fácil a esses alimentos em vários locais tanto no campo como na cidade. (SOARES, 2020).

As PANCs em sua maioria apresentam fator nutricional elevado, aumentando para o indivíduo que as consomem a ingestão diária vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento humano (LIBERATO; LIMA; SILVA, 2019). Portanto, estas plantas são alternativas plausíveis para erradicar a fome, devido seu alto índice nutricional, mesmo sendo pouco encontradas em feiras e mercados para vender,

mas em sua maioria, elas apresentam formas fáceis de preparo além de um sabor agradável e incomparável.

Outro aspecto a ser analisado, são as diversidades de Plantas Alimentícias Não Convencionais, variando de região por região, devido seus fatores econômicos, sociais ou aspectos como tipo de solo, clima ou o índice pluviométrico. Como na pesquisa realizada por Gollner-Reis et al. (2016) que aconteceu em Murici/AL, que é citado o Jambo (*Syzygium jambos*) como uma PANC do local, mas em comparação com o Agreste Paraibano, esta planta não entra nesses conceitos.

Com o passar dos anos muita coisa mudou na alimentação das famílias e quando perguntados sobre o que comiam na infância comparando com o hoje, eles trazem questionamentos como, por exemplo, o acesso aos recursos financeiros se tornou mais fácil, conseqüentemente, melhora na condição alimentícia, todavia, o aumento no consumo de industrializados também. O Quadro 5 mostra cada relato sobre esse comparativo.

Quadro 5: Como era a alimentação quando criança e como está atualmente

Entrevistado 1	<i>“Tudo mudou, a alimentação de antigamente era mais sadia, as galinhas era a gente que criava, os nossos alimentos a gente que plantava. Hoje tem muito produto químico”</i>
Entrevistado 2	<i>“Antigamente tinha um maior consumo de verduras e frutas. Atualmente, devido à correria, aumentou o consumo de industrializados”</i>
Entrevistado 3	<i>“Hoje em dia tá melhor, graças a Deus, tem o feijão, a farinha, têm as misturas, o frango e o peixe. Antigamente a gente passava fome”</i>
Entrevistado 4	<i>“Mudou muita coisa, a sorte da gente era meu avô que trazia do cariri um peixe. Hoje minha alimentação é uma maravilha, eu trabalho com a agricultura e é graças à ela”</i>
Entrevistado 5	<i>“Hoje é melhor, passava o dia sem comer e beber, passava fome”</i>
Entrevistado 6	<i>“Agora mudou para melhor, hoje tenho mais dinheiro, é mais fácil encontrar os alimentos. Antigamente era mais fome, quando não tinha o que comer, ia dormir com fome. Às vezes tinha, às vezes não. Mas antigamente não existia veneno”</i>

Em um estudo realizado em Ilópolis, Estado do Rio Grande do Sul, Zanetti e Menasche (2009) observaram que a modernidade interferiu na composição alimentar das famílias rurais e os agricultores relatam que a variedade de alimentos hoje é bem maior que a de antigamente e destacam a facilidade de acesso a esses nos supermercados locais. De acordo com os resultados do quadro 5, alguns

entrevistados responderam como hoje o acesso aos insumos se tornou mais prático, principalmente devido às melhorias nas condições financeiras, podendo agora comprar o que eles chamam popularmente de “mistura”, que seria então as carnes e proteínas.

A industrialização também foi um ponto citado, o entrevistado 2 conta que, devido a rotina, o consumo de industrializados aumentou, pela facilidade do preparo. No sistema capitalista, o cultivo de plantas disponíveis para alimentação passou a ser aperfeiçoado por meio da tecnologia e produção em grande escala, muitos hábitos seguem as regras da indústria que oferta produtos mais baratos e os apelos da propaganda, a exemplo dos refrigerantes e alimentos com alto grau de processamento (LOPES, 2021).

O consumo de produtos industrializados gera consequências sérias para a saúde e a “modernização” trouxe para a vida dos brasileiros o incentivo de ingerir principalmente o famoso *fast-food*, convencendo a população pela facilidade e a rapidez de estarem prontos. Bleil (1998) já levantava o questionamento sobre a alimentação no Brasil:

Não apenas a cultura alimentar foi alterada, mas ainda a alimentação foi empobrecida já que trigo branco carece de nutrientes encontrados no milho e na mandioca. Num país onde a fome ainda é um sério problema de saúde pública, isso veio agravar a situação de grande parte da população. Além disso, o consumidor paga mais. (BLEIL, 1998)

O uso de agrotóxico também é dito pelos entrevistados, relatando que antigamente as comidas não tinham tanto veneno como hoje. De acordo com análise de amostras coletadas nas 26 Unidades Federadas do Brasil realizadas pelo Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA) da ANVISA (2011), um terço dos alimentos consumidos cotidianamente pelos brasileiros está contaminado por agrotóxicos, sendo o Brasil um dos países que mais utilizam esses produtos no mundo.

4 CONCLUSÃO

Portanto, concluímos a grande importância que tais plantas carregam, sendo elas muito ricas no quesito nutricional, além de todo o teor cultural, pois são costumes já disseminados por nossos pais e avós, é uma ligação com nossa história e nossa família.

A discussão sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais ainda é bem recente e este trabalho é um estímulo para que se estudem mais a respeito desse assunto, entendendo sua relevância à sociedade.

A comunidade de Manguape é muito rica em cultura, todavia, ninguém antes havia investido em pesquisas ou extensões na região, podendo ser uma sugestão para futuros pesquisadores.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, L. E. B. et al. Biodiversidade brasileira: biopirataria e a proteção dos conhecimentos tradicionais. **Revista DIREITO UFMS**. v.4, n.1, p. 57 – 73, 2018. Disponível em: < <file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/5484-Texto%20do%20artigo-19748-1-10-20180727.pdf>> Acesso em: 11 de dezembro de 2022.
- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Programa de Análise de Resíduo de Agrotóxico em Alimentos (PARA). Dados da coleta e análise de alimentos de 2010. Brasília: ANVISA, 2011.
- BALEM, T. A. et al. **A alimentação frente às “demandas” de uma sociedade moderna e de consumo**. Novembro de 2016. Disponível em: http://www.enec2016.sinteseeventos.com.br/resources/anais/7/1475690836_ARQUIVO_Artigofinal.pdf . Acesso em: 20 mar. 2022.
- BARREIRA, T. F. et al. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**. Botucatu, v. 17, n. 4, supl. 2, p. 964-974, 2015. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/Y8H4bjxPnk3frsdGcZmRV4F/?lang=pt>>. Acesso em: 28 mar. 2022.
- BEZERRA, J. A. BRITO, M. M. Potencial nutricional e antioxidante das Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) e o uso na alimentação: Revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n.9, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7159/6529> . Acesso em: 27 de outubro de 2022.
- BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**. v. 6, 1998. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3322764/mod_resource/content/1/o-padroo-alimentar-ocidental-consideracoes-sobre-a-mudanca-de-habitos-no-brasil.pdf> Acesso em: 11 de dezembro de 2022.
- BORGES, C. K. G. D. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): a divulgação científica das espécies na cidade de Manaus**. 2017. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências na Amazônia) - Universidade do Estado do Amazonas. Manaus, 2017. Disponível em: <http://repositorioinstitucional.uea.edu.br/handle/riuea/2425>. Acesso em: 27 de outubro de 2022.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Conti, Irio Luiz. **Segurança alimentar e nutricional: noções básicas**. Passo Fundo: IFIBE, 2010. Disponível em: <https://www.pjf.mg.gov.br/conselhos/comsea/publicacoes/documentos/arquivos/conceitosbasicos%20SAN.pdf> . Acesso em: 28 mar. 2022.
- CONTI, I. L. et al. **Interfaces entre Direito Humano à Alimentação Adequada, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e Agricultura Familiar**.

III Jornada Questão Agrária e Desenvolvimento. 2015. Disponível em: <
<http://www.jornadaquestaoagraria.ufpr.br/wp-content/uploads/2016/04/Irio-Luiz-Conti-Manuela-Finokiet-Angelita-Bazotti1.pdf>> Acesso em: 11 de dezembro de 2022

ECCO, M. et al. Fluorescência da clorofila a em cana-de-açúcar inoculada com fungos *micorrízicos arbusculares* sob aplicação de fósforo. **Acta Iguazu**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 81–95, 2017. DOI: 10.48075/actaiguaz.v6i1.16879. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/actaiguazu/article/view/16879> Acesso em: 11 dez. 2022.

EMBRAPA. **Dados econômicos** - Portal Embrapa. Embrapa.br. Disponível em: <https://www.embrapa.br/soja/cultivos/soja1/dados-economicos> . Acesso em: 5 fev. 2022.

FERNANDES, A. S. **Potencial Nutritivo e Terapêutico de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs)**: uma revisão de leitura. Maringá– PR, 2019. Disponível em: <https://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/5205> . Acesso em: 26 mar. 2022.

FEIJÓ FILHO, R. N. G. et al. *Chenopodium Ambrosioides* (Mastruz): Propriedade Anti-helmintica. **Mostra Científica da Farmácia**, Volume 2, Número 01, Jun. 2015. Disponível em: <http://45.170.157.12/home/bitstream/123456789/923/1/200-684-1-PB.pdf> . Acesso em: 27 out. 2022.

FONSECA, A. B. et al. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n. 9, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/nDxskbc8FySP6mFqFhz5ZFj/>> Acesso em: 11 dez. 2022.

JESUS, B.; SANTANA, K.; OLIVEIRA, V. PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. **Enciclopédia Biosfera**, v. 17, n. 33, 2020. Disponível em: <http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020C/pancs.pdf> . Acesso em: 12 jan. 2022.

KELEN, M. E. B. et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs)**: hortaliças espontâneas e nativas. 1. Ed. Porto Alegre : UFRGS, 2015.

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

LIBERATO, P. S.; LIMA, D. V. T.; SILVA, G. M. B. Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environ Smoke**. v. 2, n. 2. P. 102-111, 2019. Disponível em: <https://www.environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64/57> . Acesso em: 3 fev. 2022.

LIBERALESSO, A. M. **O futuro da alimentação está nas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)?** 2019. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) -

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/197796> . Acesso em: 27 de outubro de 2022.

LIRA, A. Mais do que matos, elas são plantas alimentícias não convencionais (PANCs). **Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária–EMBRAPA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**. Brasília, v. 20, 2018. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/33580014/mais-do-que-matos-elas-sao-as-plantas-alimenticias-nao-convencionais-pancs>> Acesso em: 11 de dezembro de 2022.

LOPES, E. **As plantas alimentícias não convencionais na alimentação Kaingang: ancestralidade ou novidade?**. Erechim, 2021. Disponível em: <https://rd.uffs.edu.br/bitstream/prefix/5680/1/LOPES.pdf> . Acesso em: 27 de outubro de 2022.

MACHADO, A. L.; FRANÇA, A. B.; RANGE, T. L. V. Carestia, mapa da fome e o agravamento da insegurança alimentar e nutricional em tempos de pandemia: o retrocesso brasileiro na política de combate à fome. **BOLETIM DE CONJUNTURA - BOCA**. vol.8, n.24 ,Boa Vista, 2021. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/512/373> . Acesso em: 10 fev. 2022.

MAJOLO, L.; LIMA, D. M. F.; SANTOS, S. A. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) como promotoras de segurança alimentar e nutricional. **Cadernos de Agroecologia**, v. 15, n. 2, 2020. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/5582> . Acesso em: 27 de outubro de 2022.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 5.ed. São Paulo-Rio de Janeiro: HUCITEC, 1998.

MOREIRA, J. P. et al. Alimentação, consumo e saúde: dilemas da sociedade moderna. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**. vol. 4. nº1. p. 280-290. Disponível em: https://web.archive.org/web/20180430001315id_/http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/eletronica/article/viewFile/4173/pdf_86 . Acesso em: 25 mar. 2022.

REIS, J. P. G. et al. **Estudo do emprego de plantas alimenticias não convencionais (pancs): característica nutricional, propriedade funcional e emprego na alimentação humana**. In: Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências. 2016. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/18009> . Acesso em: 27 de outubro de 2022

SANTOS, C. M. M., SIMÕES, S. J. C.; MARTENS, I. S. H. (2006). O gerenciamento de resíduos sólidos no curso superior de tecnologia em gastronomia. **Nutrição em Pauta**, 14(77), 44-49.

SANTOS, E. S. et al. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Território do Sisal. **Cadernos de Agroecologia**, v. 13, n. 1, 2018. Disponível em:

<https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/883> . Acesso em: 20 out. 2022.

Situação em Saúde. **Saúde Brasil 2010: uma análise da situação de saúde e de evidências selecionadas de impacto de ações de vigilância em saúde**/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. 1^o edição. Brasília - DF, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_brasil_2010.pdf . Acesso em: 27 de outubro de 2022.

SOARES, C. S. **Um Olhar Geográfico Sobre as PANC -Plantas Alimentícias Não Convencionais**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Geografia) - a Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/621/1/TCC%20em%20pdf.pdf> . Acesso em: 27 out. 2022.

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 2, p. 221–228, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509964> . Acesso em: 20 mar. 2022.

VIEIRA, F. G. D. V. Vista do ensino de marketing por meio de entrevista semiestruturada. **Revista Espaço Acadêmico**- n. 195. Agosto, 2017. Periodicos.uem.br. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/34940/20473> . Acesso em: 15 fev. 2022.

ZANETTI, C.; MENASCHE, R. **Agricultores familiares, ontem e hoje**: uma análise a partir da alimentação. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: http://www.repositorio.ufpel.edu.br/bitstream/prefix/6359/1/Agricultores_familiares_ontem_e_hoje.pdf . Acesso em: 27 out. 2022.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por se mostrar presente de todas as formas possíveis, me acalmando e dando a garantia que tudo daria certo, por ser meu melhor amigo e me presentear com tantas pessoas maravilhosas em minha vida.

À minha orientadora Shirleyde por toda paciência e por ter encarado este desafio comigo, minha eterna gratidão.

Ao meu pai Robério Jorge por ter se preocupado tanto com minha educação e ter sido presente do seu jeito.

À minha mãe Ana Maria por ser minha melhor amiga e o motivo de eu ter chegado até aqui, por ter acreditado em mim e me acalmado todas as vezes que eu precisei. A senhora, eu dedico a minha vida.

À minha irmã Sirléia por ser tão presente, me ensinar o valor da família e que nunca estou só.

Renan por toda amizade, união e por ter me ajudado da sua forma e à minha cunhada Weslane por ter se tornado família e mesmo não sendo de sangue, me trata como se fosse.

À Nyanne pela linda amizade que criamos, toda ajuda e apoio quando pensei que nada daria certo e me faltou chão, se tornou uma irmã de coração.

Aos meus sobrinhos Santiago, Luiza e Luna por serem minha luz na escuridão e me mostrarem que a vida teve sentido depois do nascimento de cada um.

Ao meu namorado Myke (que a agroecologia me presentou) por toda paciência, amizade e sempre estar segurando minha mão e me mostrando que sou capaz de realizar meus sonhos. Eu não teria conseguido sem você ao meu lado, amo-te.

Aos meus cachorros e meus gatos que, por mais que sejam animais, me ensinaram e ensinam diariamente o amor inocente e verdadeiro.

Aos meus ascendentes, em especial minhas avós Maria e Adalgisa, tudo que eu consegui foi graças à luta de vocês.

A comunidade de Manguape – Lagoa de Roça/PB, por serem tão receptivos e aceitarem participar da pesquisa.

Aos meus amigos por todas as vezes que pude desabafar e por me mostrar que a vida sempre vale a pena.

A todos os professores da UEPB, por toda orientação e ajuda.