



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS DO QUILOMBO DE LAJEADO

NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS FROM QUILOMBO DE LAJEADO

Zenaide Luiz GUALBERTO

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)
E-mail: zenaide.gualberto@mail.uft.edu.br**

Maria Luiza de Freitas KONRAD

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)
E-mail: lkonrad@mail.uft.edu.br**

Susana Queiroz Santos MELLO

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)
E-mail: sqsmello@mail.uft.edu.br**

Fabio de Jesus CASTRO

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)
E-mail: fabiojcastro@uft.edu.br**

Severina Alves de ALMEIDA Sissi

**Faculdade de Ciências do Tocantins (FACIT)
E-mail: sissi@faculadefacit.edu.br
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5903-6727>**

RESUMO

Vegetais ou partes deles que podem ser utilizadas na alimentação são conhecidos como “plantas alimentícias não convencionais” e são denominadas “PANCs”. O termo é contemporâneo e ajuda na identificação daquelas plantas cujo hábito de servirem como alimento não é muito conhecido, apesar de serem cultivadas e utilizadas pelas comunidades tradicionais desde longa data. Esta pesquisa objetiva relatar e descrever as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) consumidas pelos remanescentes da Comunidade Quilombola de Lajeado. Justifica-se pela importância do conhecimento da possibilidade do consumo de plantas normalmente encontradas em um determinado local que, por serem fáceis e naturalmente encontradas, podem contribuir para a segurança alimentar da população. A metodologia utilizada é a de depoimento ou descrição de memória, uma vez que a pesquisadora é descendente

deste quilombo e ainda convive com a comunidade. Contou também com uma revisão bibliográfica em trabalhos semelhantes para nortear a pesquisa. Pretendeu-se contribuir acrescentando conhecimentos dessas plantas de alimentação cotidiana na comunidade, a partir da catalogação do conhecimento popular ao longo dos tempos, perpetuando-os. A convivência e interação com o povo quilombola de Lajeado foi essencial para a veracidade das descrições das plantas alimentícias não convencionais no sentido de preservar essa cultura, promovendo incentivo para a continuidade desses costumes na vida especialmente dos mais jovens.

Palavras-chave: Alimentos não convencionais. Plantas alimentícias não convencionais PANC. Alimentos tradicionais. Alimentação quilombola. Segurança Alimentar.

ABSTRACT

Plants or parts of them that can be used in food are known as “unconventional food plants” and are called “PANCs”. The term is contemporary and helps to identify those plants whose habit of serving as food is not well known, despite being cultivated and used by traditional communities for a long time. This research aims to report and describe the unconventional food plants (PANCs) consumed by the remnants of the Quilombola Community of Lajeado. It is justified by the importance of knowing the possibility of consuming plants normally found in a given location that, because they are easily and naturally found, can contribute to the food security of the population. The methodology used is that of testimony or memory description, since the researcher is a descendant of this quilombo and still lives with the community. It also had a bibliographic review on similar works to guide the research. It was intended to contribute by adding knowledge of these everyday food plants in the community, from the cataloging of popular knowledge over time, perpetuating them. The coexistence and interaction with the quilombola people of Lajeado was essential for the veracity of the descriptions of unconventional food plants in the sense of preserving this culture, promoting the continuity of these customs in especially younger people.

Keywords: Unconventional food. The unconventional food plants PANC. Traditional foods. Quilombola food. Food Security.

INTRODUÇÃO

A memória como reconstrução, pressupõe a transmutação ou restauração de uma história pessoal ou coletiva do passado ao presente. Aquele que recorda vai trazendo à tona, a seu modo, sob seu ponto de vista, os processos, situações, modos, cheiros, dentre outros. O Cerrado árido nas lembranças da minha infância, eu o vejo nas estações do ano, na culinária que hoje é cultural, e que naquele tempo era apenas alimentos disponíveis na cerca da estrada, na beira do córrego, no terreiro de casa, afirma ARRUDA (2000). Neste texto, onde parte dele é memória, pretende-se dar a conhecer algumas memórias afetivas de alimentação oriundas das memórias e dinâmica de convivência entre os membros da comunidade quilombola.

A presente pesquisa tratará da investigação sobre as plantas alimentícias não convencionais de uso comum na Comunidade Quilombola de Lajeado, as quais não se encontram nos mercados para serem compradas. Elas têm o bioma Cerrado como palco de suas produções, com facilidade de aguentar o extenso período de seca que é bem definido por SIDALC, (2007):

Sabe-se que o Cerrado é uma das regiões de maior biodiversidade do planeta e cobre 25% do território nacional. Estimativas apontam mais de 6.000 espécies de árvores e 800 espécies de aves, além de grande variedade de peixes e outras formas de vida. Calcula-se que mais de 40% das espécies de plantas lenhosas e 50% das espécies de abelhas sejam endêmicas, isto é, só ocorrem nas savanas brasileiras. Devido a esta excepcional riqueza biológica, o Cerrado, ao lado da Mata atlântica, é considerado um dos “hotspots” mundiais, isto é, um dos biomas mais ricos e ameaçados do planeta. O Cerrado é uma formação do tipo savana tropical, com extensão de cerca de dois milhões de km² no Brasil central, com uma pequena inclusão na Bolívia. A fisionomia mais comum é uma formação aberta de árvores e arbustos baixos coexistindo com uma camada rasteira gramínea. Existem, entretanto, várias outras fitofisionomias, indo desde os campos limpos até as formações arbóreas (SIDALC, 2007, p. 14).

Na maior parte do ano, temos biomas e ecossistemas com muitas diversidades de flora e fauna com potencial alimentício no Brasil inteiro e embora as plantas não

convencionais estejam presente no Cerrado, elas também aparecem nos canteiros, roças, quintais, e hortas da comunidade quilombola.

Existem mais de 10.000 espécies de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs), nas quais se incluem todas que não são habituais na alimentação humana como: Beldroega (*Portulaca oleracea* L.), Taioba (*Xanthosoma saggitifolium*), Ora-Pro-Nóbis (*Pereskia aculeata*), Jambu (*Spilanthes oleracea*) e outras espécies existentes no Brasil. O cultivo das PANCs não é comum, e quando realizado é predominantemente por populações rurais, conforme conhecimento empírico oriundo da agricultura familiar. Contudo, a falta de conhecimento científico sobre a forma de utilizá-las corretamente dificulta a produção, utilização e o melhor aproveitamento de importantes fontes alimentares. As PANCs possuem muitos benefícios, sendo excelente fonte de vitaminas, sais minerais, macro e micronutrientes, e algumas possuem ação anti-inflamatória, antioxidante e terapêutica. No entanto, as PANCs são pouco conhecidas em determinadas regiões, pois na maioria nascem de forma espontânea, sendo assim consideradas invasoras. Visto a problemática da Insegurança Alimentar e Nutricional e a alta nos preços dos alimentos, busca-se saber informações sobre as PANCs existentes para que possam contribuir para a Segurança Alimentar e Nutricional (SILVA, 2022).

Conforme estatísticas, da pesquisa realizada pela *Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN)*, com execução do Instituto Vox Populi, apoio e parceria da *Oxfam Brasil*, Ação da Cidadania, ActionAid Brasil, Fundação Friedrich Ebert Brasil, Ibirapitanga e Sesc., insegurança alimentar cresceu em todo o país, mas as desigualdades regionais seguem acentuadas nas regiões Nordeste e Norte que são as mais afetadas pela fome (ORFAM, 2022). É importante, por esse fato, justificar o aprofundamento dos conhecimentos em torno de uma cultura comunitária e de alternativas alimentares no sudeste do Tocantins. Daí a oportunidade dessas práticas cotidianas serem conhecidas como alternativa para a fome.

Os afro-brasileiros, no caso os remanescentes de quilombos, desde os tempos coloniais no início da sua constituição no Brasil, tiveram apreensão sobre a alimentação da população quase sempre vulnerável e se mantiveram pelo acesso a alimentação nativa. Desta forma, a regularidade da alimentação, elemento referente à

definição de segurança alimentar, isto é, alimentando-se ao menos três vezes ao dia (PESSANHA, 2001) foi minimizado pelo conhecimento e acesso às plantas nativas nas regiões onde se instalavam, gerando esses conhecimentos, como pode ser o caso dessa comunidade em questão.

Por isso, o presente trabalho se justifica frente à importância de se conhecer e catalogar as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no intuito de preservar e perpetuar esses conhecimentos na alimentação da Comunidade Quilombola de Lajeado, Tocantins (TO) e que são essenciais também para a segurança alimentar da região de Cerrado. Apresenta em sua introdução a contextualização do tema proposto neste trabalho, o referencial teórico, os objetivos e a metodologia utilizada que darão sustentação à listagem e identificação e modo de cultivo ou coleta e o preparo/consumo dessas PANCs. Justifica ainda, pela importância de preservar a memória da cultura local, cuja alimentação por PANCs está enraizada nas memórias e nos costumes dos quilombolas, sendo de suma importância a transferência desses conhecimentos para gerações futuras.

A escolha do tema foi sugerida através de alguns temas geradores indicados pelos professores da Universidade Federal do Tocantins (UFT) Campus Arraias, entre os temas era o das plantas alimentícias não convencionais. A preferência se deu por motivação pessoal, pelo costume de utilizar as plantas para alimentação, ornamentação e medicação.

Optar pelas plantas não convencionais veio de encontro às lembranças das vivências de infância, tempo em que a mãe da pesquisadora, Sra. Laurinda Soares de Azevedo, buscava proporcionar uma alimentação saudável e nutritiva aos filhos. Além de opção para matar a fome de toda a família, assegurando a regularidade da alimentação ou de segurança alimentar, isto é, alimentando-se ao menos três vezes ao dia. Era uma tarefa facilitada pelas plantas não convencionais que são resistentes a mudança do clima e nascem com facilidade, uma vez que são nativas do local. Eram tempos difíceis de escassez de alimento que era minimizado pelo consumo das plantas PANCs, pois se comia o que se coletava ou cultivava pelo plantio das roças e dos canteiros.

A descrição do uso das plantas alimentícias não convencionais consumidas na Comunidade Quilombola de Lajeado – TO foi facilitada pelo fato de o lugar de origem

da pesquisadora ser pertencente ao território da Comunidade Quilombola, bem como sua família. Outro assim, tanto a sua família quanto outras famílias utilizavam esse tipo de alimento, que fazem parte de sua memória remota. Ultimamente estes costumes estão se perdendo, tanto pela mudança de hábito da própria comunidade, como pela mudança das pessoas dessa comunidade para as cidades vizinhas ou outras regiões e que apresentam dificuldade de acesso a essas plantas ou ainda frente a grande facilidade de acesso a outras plantas cultivadas.

Santana da Silva; Soares Pamponet (2022) ratificam com seus resultados que o uso de plantas é uma prática na cultura brasileira de tradição e valor familiar com estreita relação à diversidade cultural-regional e segue uma filosofia de pensar que por ser natural não faz mal. Porém, pontua a necessidade de informação os modos de preparo, armazenamento, horário de coleta de partes da planta utilizada, enfim, do uso racional para minimizar e/ou evitar os efeitos indesejáveis, por isso consideram ainda ser necessário ampliar os conhecimentos nesse sentido.

Accorsi (2000) afirma que seu uso ainda é muito significativo nos dias de hoje, sendo que a ciência tem influenciado de forma positiva buscando unir o que a natureza oferece, respeitando a cultura de um grupo sobre o uso de produtos, tanto de ervas medicinais quanto alimentícias.

A fala em soberania e sustentabilidade alimentar, atribuindo grande importância a preservação da cultura e dos hábitos alimentares de um país tem sido falado a algum tempo. Essa posição em torno da soberania alimentar tem encontrado defensores entre os representantes de povos indígenas muito fortes na América Andina, na América Central e entre os pequenos produtores europeus. A sustentabilidade, por sua vez, incorpora conceitos ligados a preservação do meio ambiente, não utilização de agrotóxicos e da produção extensiva em monoculturas (BELIK, 2003).

Segundo Kelen (2015) comunidades têm consumido cada vez mais as plantas PANC, tanto pela cultura quanto pelo hábito saudável de se alimentar de alimentos naturais, assim, geram boa saúde e essa busca ocorre cada vez mais por autonomia das pessoas. Aham que são os melhores por não usarem nenhum tipo de agrotóxicos e traz muitos benefícios.

As PANC geram autonomia para o ser humano que deseja buscar - por suas próprias mãos - os nutrientes que necessita e os sabores que

mais lhe agradam. Em conjunto, integradas com as comunidades humanas, culturas bio diversas, esta autonomia é também fator de autoafirmação e emancipação, no que se pode chamar de SOBERANIA ALIMENTAR E ECOLÓGICA (KELEN et al. 2015, p. 8).

Botelho (2007) mostra a dimensão da coexistência de culturas entre as raças, etnias e nações, onde cada comunidade se aprecia o que mais lhe agrada o paladar e manifesta sua cultura e crenças passadas por gerações.

Vale nesta linha de continuidade a incorporação da dimensão antropológica da cultura, aquela que, levada às últimas consequências, tem em vista a formação global do indivíduo, a valorização dos seus modos de viver, pensar e fruir, de suas manifestações simbólicas e materiais, e que busca, ao mesmo tempo, ampliar seu repertório de informação cultural, enriquecendo e alargando sua capacidade de agir sobre o mundo. O essencial é a qualidade de vida e a cidadania, tendo a população como foco (BOTELHO, 2007, p.110).

A Comunidade de Lajeado está localizada a 350 km da capital Palmas, no município de Dianópolis e se encontra na beira do rio Manoel Alves, onde também existe no seu território a Escola Municipal Descoberto. Conforme Laudo Antropológico da comunidade, “o território lajeado foi ocupado a mais 150 anos e está relacionado ao passado do sistema de escravidão negra na produção aurífera da região da serra geral. Este território está localizado no sudeste do estado do Tocantins, no município de Dianópolis a 327 km de Palmas capital do Tocantins (figura 1). Lajeado faz divisa na divisa do município de Porto Alegre do Tocantins, na margem esquerda do rio Manoel Alves, fica uma distância de 50 km de Dianópolis-TO e a 26 km do município de Porto Alegre”. A comunidade Lajeado encontra-se nesta região de fronteira do estado do Tocantins com a Bahia. O acesso à comunidade é pela TO-040, estrada asfaltada e precária no período chuvoso, liga Natividade a Barreiras na Bahia. Entrando na rodovia TO-040, a esquerda da entrada da cidade de Natividade do TO, no sentido de Palmas à Dianópolis, e percorre uns 345 km até a entrada da comunidade numa distância de 35 km de estrada de chão desta TO, chega-se a comunidade (ALVES, 2021).

OBJETIVOS

Objetivo geral

Investigar as plantas alimentícias não convencionais consumidas na comunidade Quilombola de Lajeado, estado do Tocantins.

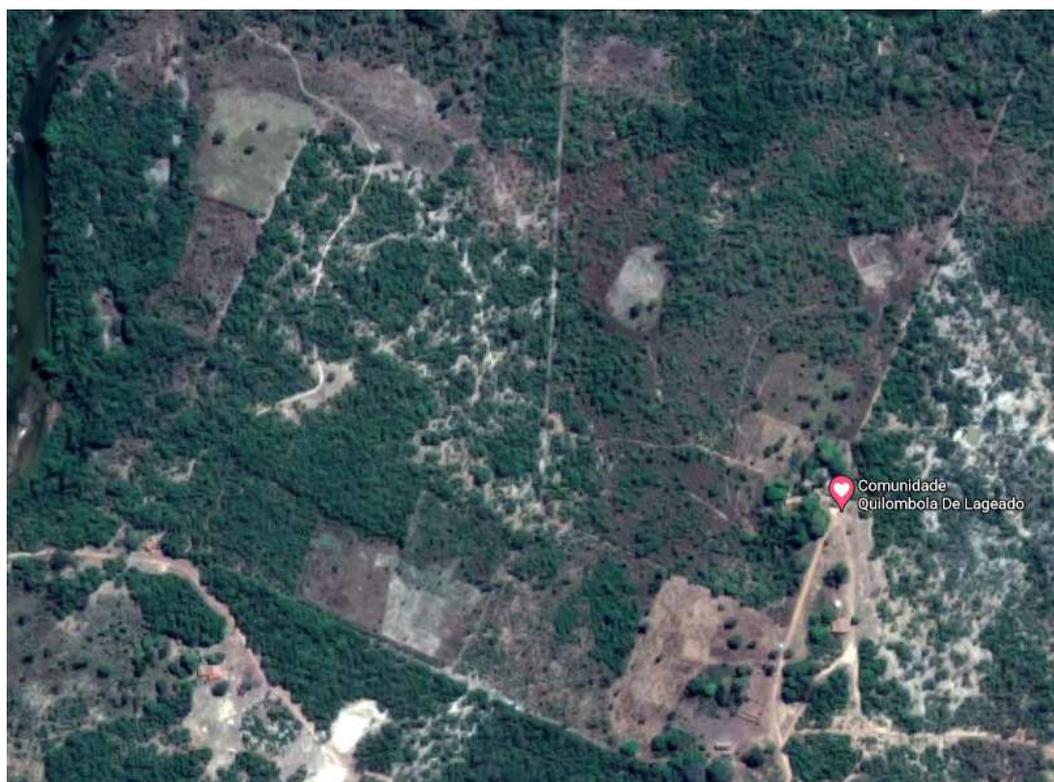
Objetivos Específicos

- 1) Identificar, listar ou elencar pelo nome popular e nome científico e descrever o modo de consumo das plantas alimentícias não convencionais consumidas na comunidade Quilombola de Lajeado, estado do Tocantins.
- 2) Descrever como são cultivadas e preparadas as plantas alimentícias não convencionais consumidas na comunidade Quilombola de Lajeado, estado do Tocantins.

349

MATERIAL E MÉTODOS

Figura 01: Foto por satélite do local da Comunidade Quilombola de Lajeado.



Fonte: Google Maps, 2022. <https://www.google.com.br/maps>. Acesso: 05-mai-2023,

A pesquisa tratou da investigação sobre as plantas alimentícias não convencionais de uso comum na comunidade Quilombola do Lajeado. São plantas que não se encontram nos mercados para comprar como o Caruru, Beldruega, entre outras, que são encontradas em roças ou canteiros. Embora as plantas não convencionais estejam presentes no cerrado, elas também aparecem nos canteiros, roças, quintais, e hortas da comunidade quilombola em abundância. No entanto elas, nesta descrição, têm o bioma cerrado como palco de suas produções, com facilidade de aquecer o extenso período de seca. Dias define que:

O cerrado é uma formação do tipo savana tropical, com extensão de cerca de dois milhões de km² no Brasil central, com uma pequena inclusão na Bolívia. A fisionomia mais comum é uma formação aberta de árvores e arbustos baixos coexistindo com uma camada rasteira gramíneas. Existem, entretanto, várias outras fisionomias, indo desde os campos limpos até as formações arbóreas (DIAS, 2007, p.13).

A pesquisa foi realizada na Comunidade Quilombola de Lajeado, a qual está localizada no Sudeste do estado do Tocantins, no município de Dianópolis a 350 km da capital Palmas, no município de Dianópolis – TO, e se encontra na beira do rio Manoel Alves, onde também existe no seu território a Escola Municipal Descoberto. Conforme Laudo Antropológico da comunidade, o território lajeado foi ocupado a mais 150 anos e está relacionado ao passado do sistema de escravidão negra na produção aurífera da região da serra geral (figura 1). Relatório Antropológico Lajeado (SOUZA, 2016).

Conforme Laudo Antropológico da comunidade, “o território lajeado foi ocupado a mais 150 anos e está relacionado ao passado do sistema de escravidão negra na produção aurífera da região da serra geral. Este território está localizado no sudeste do estado do Tocantins, no município de Dianópolis a 327 km de Palmas capital do Tocantins (figura 1). Lajeado faz divisa na divisa do município de Porto Alegre do Tocantins, na margem esquerda do rio Manoel Alves, fica uma distância de 50 km de Dianópolis– TO e a 26 km do município de Porto Alegre”. A comunidade Lajeado encontra-se nesta região de fronteira do estado do Tocantins com a Bahia. O acesso à comunidade é pela TO-040, estrada asfaltada e precária no período chuvoso, liga a cidade de Natividade a Barreiras na Bahia. Entrando na rodovia TO 040, a esquerda da entrada da cidade de Natividade do TO, no sentido de Palmas à Dianópolis, e percorre

uns 345 km até a entrada da comunidade numa distância de 35 km de estrada de chão desta TO, chega-se a comunidade (ALVES, 2021).

O quilombo de Lajeado é a terra dos Lajenses, cujo nome origina de córrego de águas fria e transparente, que nasce em uns lajeiros, e estende seu curso até o encontro das margens do Rio Manoel Alves, que une duas comunidades consanguíneas desde seus antepassados (BERNIERI, FÔLHA, ALVES, 2021).

Como a pesquisadora faz parte dessa comunidade, segundo Cruz Neto (1994) uma boa técnica de coleta de dados baseados nos métodos da antropologia cultural é a observação participante que se dá por meio do contato direto do pesquisador com o fenômeno observado da realidade local.

Segundo Sguissardi (2009) toda pesquisa implica no levantamento de dados de variadas fontes para reconhecer informações prévias sobre o campo de interesse. Desta forma, foi realizada a metodologia da pesquisa bibliográfica sobre publicações sobre a temática para dar suporte ao trabalho de base onde a autora listou as plantas PANCS - plantas alimentícias Não Convencionais de seu uso, de uso da sua família, dos conhecidos de sua comunidade e de sua memória, que são ou foram de uso comum na “Comunidade do Lajeado” e que de modo geral não é consumida pela população da região.

De acordo com Minayo (1993), a pesquisa qualitativa preocupa-se com o nível de realidade que não pode ser quantificado. A metodologia quantitativa que é instigante por levar em consideração fatores relacionados a crenças, valores e significados que não podem ser mencionados por meio e variáveis. Segundo Duarte (2002) à medida que se colhe os depoimentos, vão sendo levantadas e organizadas as informações relativas ao objeto da investigação.

Para esta pesquisa será adotado o tipo “Pesquisador Participante” onde as técnicas utilizadas para coleta dos dados além da observação participante, a convivência diária ao longo da sua vida e que mais recentemente, em conversas informais não estruturadas possibilitou reavivar as suas memórias voltadas para o consumo de PANCS.

RESULTADOS

Neste quadro a seguir (quadro 1) teremos a listagem das plantas por ordem alfabética, nome científico e breve descrição do seu preparo/consumo e benefícios.

Quadro 1: Lista e Resumo das Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC - Nome popular, científico, consumo e benefícios.

Nome Popular	Nome Científico	Preparo/Consumo	Benefícios
1. Araçá	<i>Psidium cattleianum</i>	Sucos, compostos, geleias e licores.	Ajuda no combate as infecções, gripes e resfriados.
2. Barú	<i>Dipteryx alata</i>	Quebra sua casca e terá a semente. A semente torrada é quebrada no pilão e com farinha, sal e açúcar/rapadura terá uma paçoca.	Alta Concentração de Proteína Antirreumatismo Alto Índice de Ômega 6 e 9 Controle da Anemia.
3. Beldroega	<i>Portuleaca oleracea</i>	Pega as folhas e refoga no óleo com alho, cebolinha, coentro e acrescenta água e farinha e deixa ferver por cinco minuto.	Diuréticas, antioxidante, antibacteriana, ômega 3 e vitaminas B, limpa o rins e ajuda no organismo.
4. Bertalha	<i>Baselha alba</i>	Retira-se as folhas, refoga com cebola, alho, óleo e sal por dez minutos.	Baixa colesterol, fonte de triglicérides, fonte de vitaminas e minerais, facilita o trânsito intestinal.
5. Coração da Banana	<i>Musa Acuminata</i>	Corta bem fininho lava em três vezes, escada com água quente e coloque para fritar em uma panela com óleo e temperos a gosto.	Rico em minerais, especialmente cálcio e ferro. Por isso, é um alimento muito benéfico para os ossos e sangue.
6. Cara-do-Ar	<i>Colocasia esculenta</i>	300 gramas em pedaços com 200 gramas de carne em cubinhos. Em uma panela com óleo, alhos e sal deixa dourando e após alguns minutos acrescenta um copo de água, deixa cozinhar por 15 minutos e acrescenta cheiro verde ao gosto.	Ajuda a tornar a digestão mais lenta, evitando problemas de prisão de ventre ou constipação; É bactericida, ou seja, combate bactérias prejudiciais ao organismo.
7. Caruru	<i>Amaranthus viridis</i>	Pega as folhas tira os espinhos lava corta. Em uma panela com óleo, alho e sal a gosto leva ao fogo, deixa fritar depois se quiser ao molho, coloque meio corpo de água, acrescenta o cheiro verde agostoso.	Antibacterianas e anti-inflamatórias. Como também é uma planta rica em cálcio, é indicada para proteger os ossos e os dentes. Ainda contém ferro, potássio, cálcio e vitaminas A e C.

8. Flor Abobora	<i>Cambuquira</i>	Pode ser usado no preparo de sopas salada, omeletes.	Ela possui vitamina B, rica em fibras e água, previne a constipação intestinal, picos de açúcar no sangue, colesterol ruim, câncer colo retal e obesidade.
9. Jenipapo	<i>Penipa americana</i>	Coloque 7 frutas picadas em 1 litro de álcool para licor e deixe descansar por 15 dias, após, esprema a fruta e misture seu líquido em calda de 4 xícaras de açúcar, ferva em uma panela e coloque canela em pó a gosto.	Remédio: Pode ser utilizado para o tratamento de Anemia, icterícia, asma e problemas do fígado e baço.
10. Jatoba	<i>Hymenaea courbaril</i>	Quebra sua casca e terá uma massa comestível. Também pode usar como ingrediente para o preparo de pães e bolos (como farinha) e geleias.	O fruto é uma rica fonte de vitamina C e minerais como o potássio, ferro, fósforo e cálcio.
11. Maria Pretinha	<i>Solanum americanum</i>	Chás, saladas, bolos, tortas e até mesmo em uma geleia.	Podem ser usadas em forma de cataplasma para cicatrização de feridas, alívio das hemorroidas e queimaduras.
12. Mangaba	<i>Hancornia speciosa</i>	Tem bastou na região o período da colheita em outubro e novembro fruto do cerrado que se come a fruta in natura e utilizado na fabricação de sucos, sorvetes, doces e bebida.	A fruta mangaba fornece compostos antioxidantes e vitaminas fundamentais (como a A, do complexo B e C), responsáveis por fortalecer a imunidade, prevenindo gripes e resfriados, a saúde da pele, dos cabelos e também são essenciais para os sistemas nervoso e cardiovascular.
13. Melão de Caitano	<i>Momordica</i>	Ingerir o melão de São Caetano é comer o fruto, mas também tem como tomar na forma de tintura (garrafada) ou fazer o chá na forma de infusão.	Regular os níveis de açúcar no sangue, tratamento da diabetes, ajuda no tratamento de problemas de pele, lesões e eczemas; Aliviar as picadas de insetos; Ajuda no tratamento da prisão de ventre.
14. Moringa	<i>Moringa oleífera</i>	Saladas, farofas, sucos, refogadas.	Antioxidante, anti-inflamatório, antibacteriano, Aminoácidos e minerais.
15. Murici	<i>Byrsonima crassifolia</i>	Com a fruta madura, usam-se as mãos para amassar e acrescenta água e passe por uma peneira para retirar o caroço, acrescenta açúcar a	Fonte de energia, pois apresenta altos teores de gordura. Também apresenta carboidratos, fibra, proteína, vitamina C e cálcio.

		gosto. Também se pode usar liquidificador.	
16. Mutamba	<i>Guzema ulmifolia</i>	Faz chás das folhas, a frutas é comestível, e pode ser usada como hidratante capitar.	Aliviar problemas gastrointestinais, como dores de estômago e diarreia, devido a sua ação nos intestinos.
17. Ora Pro-Nobre	<i>Pereskia Aculeata</i>	Com as folhas de ora-pro-nóbis, leite em pó e água podemos fazer um suco.	Rica em minerais, cálcio, ferro e fósforo. Enriquece a salada, sucos verdes e outras receitas. O cálcio e o fósforo fortalecem os ossos e dentes.
18. Palmas	<i>Optia-fucusInidica</i>	São boas fontes de proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes, ajudando a manter a saúde dos músculos e prevenir doenças como câncer, infarto e diabetes.	Vitamina C, vitamina E, ômegas, ácido linoleico, carotenoides, flavonoides, fibras, aminoácidos e antioxidantes.
19. Pitomba	<i>Talisia esculenta</i>	Além de consumir a polpa in natura, é possível preparar sucos, geleias e doces diferenciados a partir da fruta.	Fornecer uma grande quantidade de vitaminas A e C - nutrientes que fortalecem a imunidade, melhoram a saúde da pele e dos olhos (evitam o envelhecimento precoce) e contribuem para a absorção de ferro no organismo.
20. Pimenta de Macaco	P. aduncum	É fonte de substâncias fotoquímicas, utilizadas em formulações como estimulantes digestivos, diuréticos, cicatrizações de feridas na pele (também com potencial anti-inflamatório) e para combater dores estomacais.	Rico em dilapiol, substância à qual é atribuída parte dos efeitos anti-infecciosos e antiparasitários.
21. Taióba	<i>Xantasoma sagetifolin</i>	Das folhas de taioba retirando o talo corte as folhas em tiras. Em uma frigideira deixe dourar com o alho e acrescentar azeite. Ponha ovos e misture até os ovos ficarem prontos. Coloque a farinha até ficar com consistência de farofa.	Rica em nutrientes como fibras, vitamina C, e minerais como potássio e magnésio que ajudam no combate ao envelhecimento precoce da pele, fortalecem o sistema imunológico e evitam doenças cardiovasculares.

Fonte: Elaborado pela Autora Gualberto (2022).

DESCRIÇÃO DETALHADA DAS PLANTAS CATALOGADAS, FOTOGRAFIAS, LOCAL ONDE SÃO ENCONTRADAS, SEU MODO DE CONSUMO E “RECEITAS” OU O MODO DE PREPARO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS CONSUMIDAS NA COMUNIDADE QUILOMBOLA DE LAJEADO – TO

A seguir descrevemos de forma mais detalhada cada planta catalogada com seu consumo e fotos das plantas citadas. Também será feita a descrição e percepções

detalhadas dos quilombolas e “receitas” ou o modo de preparo, local onde são encontradas.

ARAÇÁ

O Araçá, cujo nome científico é *Psidium cattleianum* é nativo em nossa região é consumido como sucos, compostos, geleias e licotes e in natura. Ajuda na alimentação e saúde da população que consumia muito, existiam muitos pés e ultimamente não se encontram, pois agora estão ficando poucos com o desmatamento cerrado.

355



Figura 1: <https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia>. Acesso em: 05-mai-2023.

A coleta dos frutos e quase sempre nos altos pés ou embaixo dos mesmos, a se constatar das suas variedades, cores verdes, amarelos e vermelhos e no tamanho. Dos adultos as crianças, todos apreciam as delícias feitas como o araçá. Segue a receita da geleia de Araçá (Receita de memória de LAURINDA).

Excerto 1: Geleia de Araçá

INGREDIENTES
250 gramas de açúcar;
1 litro de araçá maduro;
1 litro e meio de água;

MODO DE PREPARO:
<p>Numa panela ao fogo, caramelize o açúcar e junte o araçá e a água. E leve pra ferver até o cozimento por total dos frutos. Reserve-os por um tempo para esfriar, e passe a massa em uma peneira separando as sementes do restante da geleia que deve ser mantida na geladeira. A mesma pode ser consumida pura como doce ou em pães e/ou torradas.</p>

BARU

O baru é a semente da planta cujo nome científico é *Dipteryx alata* que é uma planta do cerrado e é encontrado em abundância na região e alguns pés “carregam” bastante, mas outros dão menos frutos. Como é consumida, tanto a fruta que é a parte mais externa e também a semente que seca. Possui alta concentração de proteína, tem alto índice de ômega 6 e um controle da anemia e é antirreumático.



Foto 1: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Seu fruto serve de alimento tanto para as pessoas como também para os animais. A castanha do baru ficou conhecida nacionalmente para consumo in natura, farofa ou paçoca, que é muito saudável, por ser fonte de cálcio para a garantia da saúde daquelas pessoas que se alimentam do baru, que apresento a receita da “Paçoca doce” (Conversa com CELENO).

Excerto 2: Paçoca doce

INGREDIENTES
1 litro de baru torrado;
1 litro e meio de farinha;

250 gramas de açúcar ou rapadura raspada (ou mais se desejar);
1 pitada de sal.
MODO DE PREPARO
Depois de torrar o baru, deixe esfriar para juntar aos outros ingredientes e levar até o pilão para obter uma paçoca homogênea de uma só cor, que deverá ser peneirada e logo, ser servida como um lanche.

BELDROEGA

A Beldroega cujo nome científico é *Portuleaca oleracea* é diurética, antioxidante, antibacteriana, ômega 3 e vitaminas B, limpa o rins e ajuda no organismo. Vamos encontrá-la nos lugares mais úmidos dos quintais e hortas.

357



Figura 2: <https://www.google.com>. Acesso em: 05-mai-2023.

Como características muito próprias, a planta é rasteira e tem suas folhas suculentas verdes e flores amarelas. Se pega as folhas higieniza, e faz-se uso junto aos sucos de frutas, no refogadinho e em saladas.

Excerto 3: Receita de Pirão de Beldroega

INGREDIENTES
1 molho de Beldroega;
2 peitos de frango;
30 gramas de óleo ou azeite;
Sal e alho a gosto;
Cheiro verde – cebolinha e coentro;
500 gramas de água (ou mais se desejar);

1 litro de farinha;
MODO DE PREPARO:
Logo que picar a beldroega reserve-a, enquanto numa panela aquece o óleo ou azeite, para dourar o alho e sal e os peitos de frango pré-cozidos desfiados e logo acrescentar aos demais ingredientes e levar até o fogo para refogar e ferver, até perceber o cozimento da folha, para colocar a farinha que dever ser colocada aos poucos. A servir com arroz branco e frango assado.

BERTALHA

A bertalha cujo nome científico é *Baselha alba* possui baixa quantidade de colesterol, fonte de triglicérides, fonte de vitaminas e minerais, facilita o trânsito intestinal. A sua vida útil é de 3 a 5 dias em temperatura ambiente, mas para conservá-la por mais tempo, é preciso guardar na parte mais baixa da geladeira. Pode ser consumida cozida ou refogada, da mesma forma que se prepara a couve ou espinafre, mas também pode ser inserida em omeletes, farofas, tortas e quiches. E na forma de saladas, picada bem fina e temperada a gosto. (Conversa com MARIA ANITA).



Figura 3: <https://www.google.com>. Acesso em: 05-mai-2023.

Excerto 4: Refogado de Bertalha

INGREDIENTES
1 maço de folha de bertalha;
1 cebola;
2 dentes de alho;
Óleo e sal (como desejar);

MODO DE PREPARO
Numa panela, junte inicialmente o óleo, com a cebola, alho e sal e logo em seguida coloque as folhas de bortalha que foram devidamente lavadas, selecionadas do talo e picadas, para refogar por dez minutos.
Depois de refogado, acrescente um pouco de água até as folhas cozinharem.
Por último estale os ovos na mesma panela em que foram cozidas as folhas de bortalha. Aguarde o cozimento do ovo e desligue o fogo.
O refogado de bortalha com ovos pode ser servido com arroz branco e feijão.

CORAÇÃO DA BANANA

O coração de bananeira cujo nome científico é *Musa paradisiaca*, é um alimento ainda pouco conhecido, mas altamente nutritivo. Considerado uma PANC, ele pode ser usado em muitas receitas. Também chamado de flor de bananeira, coração da banana e umbigo da bananeira, essa parte é inferior à penca de banana. Ou seja, o pendão comestível que fica na ponta do cacho de banana. Entre suas propriedades, sua riqueza em fibras é o que mais chama atenção, mas também contém grande quantidade de proteínas e minerais. Preparo o coração da banana refogado com frango. Rico em minerais, especialmente cálcio e ferro.



Figura 8: <https://www.google.com/url?sa=i&url I>. Acesso em: 05-mai-2023.

Excerto 5: Refogado de Coração de Banana

INGREDIENTES:
1 coração da banana;
2 peitos de frango;
2 litros de água;

2 cebolas;
2 dentes de alho;
1 cheiro verde;
Óleo e sal (como desejar).
MODO DE PREPARO:
Inicialmente tempere e cozinhe os peitos de frangos e reserve – os desfiados. Em outra panela, fervente o coração de banana picado bem fino levando em três vezes escaldar com água quente e em seguida, o picadinho d banana e o frango desfiado junto ao óleo, a cebola o alho e cominho para refogar acrescente meia xicara de água leve pra cozinha por 10 minutos em fogo baixo. Serve almoço e jantares acompanhado de arroz sem sal e uma farofa de banana

CARÁ-DO-AR

O cará cujo nome científico é *Dioscore bulbif*. Ele é rico em carboidratos complexos, ou seja, possui baixo índice glicêmico, o que significa que a glicose vai sendo liberada aos poucos na corrente sanguínea. Esse alimento possui bastante fibras, em especial a pectina, conferindo saciedade. Além disso, ele não apresenta gordura na sua composição, por isso é considerado pouco calórico. Tido como muito nutritivo, o cará tem várias vitaminas e minerais. É rico em potássio, selênio, iodo, ácido fólico, vitamina C e vitaminas B6 e B12. Veja mais sobre "Cará" em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/cara.htm> Ajuda a tornar a digestão mais lenta, evitando problemas de prisão de ventre ou constipação e é bactericida, ou seja, combate bactérias prejudiciais ao organismo. Vamos propor o ensopado de cará- de – ar. (Conversa com LAURENITA).



Foto2: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 5: Ensopado de cará-de-ar

INGREDIENTES
1 kg de cará do ar;
1 kg de músculos picado em cubinhos ou moído;
1 litro de água;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 cheiro verde;
Óleo e sal (como desejar).
MODO DE PREPARO:
Primeiramente tempere, juntando ao óleo, a cebola, o alho e cominho para refogar e cozinhe o musculo em 500 ml de água até secar a primeira água. Acrescente o cará já picado em cubos pequenos doure por alguns minutos e adicione mais 500 ml de água deixa cozinhar por 15 minutos até criar uma consistência de caldo cremoso e ao final acrescenta cheiro verde ao gosto. Servido em almoço e jantares acompanhado de arroz sem sal e feijão preto.

CARURU

O Caruru cujo nome científico é *Amaranthus viridis*. Ele é rico em ferro potássio cálcio, vitaminas, A, C, B1 B2 e auxilia no tratamento de diversas inflamações Antibacterianas e anti-inflamatórias. Como também é uma planta rica em cálcio, é indicada para proteger os ossos e os dentes. Ainda contém ferro, potássio, cálcio e vitaminas A e C.

“Podemos propor vários pratos, como o refogado que vais ser preciso pegar as folhas, tirar os espinhos, lavar, cortar e em uma panela aquecer com o óleo, o alho e sal a gosto. Deixar passar e depois se quiser ao molho, põe meio corpo de água, acrescenta o cheiro verde a gosto. Além, vamos fazer a salada de caruru com repolho verde.” (Conversa com CELENITA).



Foto 3: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 6: Salada de Caruru com Repolho Verde

INGREDIENTES
1 maço de folhas de caruru;
1 repolho verde pequeno;
5 tomates fatiados;
1 cebola cortada em rodela;
Azeite e sal (como desejar);
MODO DE PREPARO
<p>Numa tigela, junte 1 maço de folhas de caruru picado, o repolho verde picado bem fininho; os 5 tomates fatiados; a cebola cortada em rodela; o sal (como desejar); e por fim misturar e regar a salada com o azeite. A mesma pode ser servida com carnes nos almoços e jantares.</p>

FLOR DE ABOBORA

A flor de abóbora é conhecida também como cambuquira. As flores, amarelas, podem ser refogadas, recheadas com carne, legumes ou queijo, empanadas, misturadas a omeletes, e servidas como salada ou batidas em sucos. Os brotos e as folhas novas são servem também para fazer sopas e refogados.



Foto 4: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 7: Sopa de Flor de Abóbora

INGREDIENTES
10 flores de abóbora
Óleo
Tempero a gosto
MODO DE PREPARO DA SOPA
Lava, corta, tempera. Em uma panela com óleo, frita os temperos põe na panela um pouquinho de água e deixa por alguns minutos, e está pronto.

MURICI

Byrsonima crassifolia é uma parte do murici que é a planta nativa do cerrado, que serve como alimento por ser rica em proteínas e forte em benefício aos corpos. Nos meses de janeiro, fevereiro e março época que estão amadurecendo. Na colheita, é comum reunir as famílias, para ir aos campos do cerrado, passar horas debaixo dos

pés catando um por um, aqueles de cor amarelada e aspecto amolecido, um cheiro inconfundível e aquele sabor que varia entre o doce e o azedo.



Foto 5: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 8: Suco de Murici

INGREDIENTES
1 litro de murici em polpa;
1 litro e meio de água gelada;
10 colheres de açúcar (ou mais se desejar);
MODO DE PREPARO
Juntos em um recipiente, devem ser bem lavados para assim por ventura, retirar as folhas e areia. Para a retirada da polpa coloque as frutas maduras no liquidificador ou mesmo numa tigela, onde possamos bater ou amassar até que solte a massa dos caroços, coe em uma peneira de modo que possa separar pele e caroços da polpa, que deverá ser reservada. O suco de murici é uma iguaria que pode ser servido em lanches, almoço e jantares. (Conversa com MARIA ANITA).

JENIPAPO

O nome científico é *Genipa americana*. Pode ser utilizado para o tratamento de anemia, icterícia, asma e problemas do fígado e baço.



Foto 6: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 9: Preparo do Jenipapo

MODO DE PREPARO
Coloque 7 frutas picadas em 1 litro de álcool para licor e deixe descansar por 15 dias, após, esprema a fruta e misture seu líquido em calda de 4 xícaras de açúcar, ferva em uma panela e coloque canela em pó a gosto.

JATOBÁ

Nome científico é *Hymenaea courbaril*. Quebra sua casca e terá uma massa comestível. Também pode usar como ingrediente para o preparo de pães e bolos (como farinha) e geleias. O fruto é uma rica fonte de vitamina C e minerais como o potássio, ferro, fósforo e cálcio. Tem bastantes pés na região.



Foto 7: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 10: Preparo do Jatobá

INGREDIENTES:
5 ovos;
1 pitada de sal;
05 colheres de açúcar (ou mais se desejar);
2 colheres de manteiga;
250 ml de leite;
250 gramas de trigo;
250 gramas da farinha do jatobá;
2 colheres de fermento;
MODO DE PREPARO:
No liquidificador, junte ovos; o sal; o açúcar; e a manteiga. Bata até obter uma massa homogênea. Acrescente o leite e na sequência o trigo, a farinha do jatobá e para concluir, o fermento. Deve ser assado em pequenas porções numa frigideira untada com manteiga e servido regado e mel, no café da manhã ou lanches.

MARIA PRETINHA

O nome científico é *Solanum americanum*. Usado para fazer chás, saladas, bolos, tortas e geleia. Podem ser usadas em forma de cataplasma para cicatrização de feridas, alívio das hemorroidas e queimaduras. Vamos fazer Geleia de Maria Pretinha. (Conversa com LAURENITA).



Foto 8: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 11: Geleia de Maria Pretinha

INGREDIENTES
Meia rapadura;
500 gramas de Maria Pretinha;
1 litro de água;
10 colheres de açúcar (ou mais se desejar);
MODO DE PREPARO
Numa panela, leve a rapadura raspada ao fogo até derreter, mexendo, acrescente as frutas da Maria Pretinha para incorporar e a água na altura do melado. O mesmo é muito utilizado em acompanhamento de pães, bolachas e queijos nos cafés e lanches.

MANGABA

Nome científico é *Hancornia speciosa*. Tem bastaste na região o período da colheita outubro e novembro fruto do cerrado e tem mangabeira também chamada de

mangaba come se a fruta em natura e utilizado na fabricação de sucos, sorvetes, doces e bebida. Vamos propor o Suco de Mangaba. (Conversa com FLORACY).



Foto 9: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 12: Suco de Mangaba

INGREDIENTES:
500 gramas de mangaba;
1 litro e meio de água gelada;
10 colheres de açúcar (ou mais se desejar);
MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata a mangaba com um pouco de água até obter uma polpa, passe na peneira para retirar as sementes e junte aos demais ingredientes e bata até obter um suco homogêneo. O suco de mangaba, é um ótimo refresco, que pode ser servido em lanches, almoço e jantares.

MELÃO DE CAITANO

Momordica tem muito benefício para gripe, anemia, diabetes, podemos fazer a salada de São Caitano.



Foto 10: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 13: Salada de Melão de Caitano

INGREDIENTES:
1 maço de folhas de Rúcula;
1 pé pequeno de alface;
1/6 maço de cebolinha;
5 Melão de São Caitano
3 tomates em rodela;
1 cebola cortada em rodela;
Azeite e sal (como desejar);
MODO DE PREPARO:
Numa tigela, junte rasgado o maço de folhas de rúcula e o pé pequeno de alface; os 5 melões de São Caitano picadinho; 1/6 maço de cebolinha; em rodela os 5 tomates e a cebola; o sal (como desejar); e por fim misturar e regar a salada com o azeite. A mesma pode ser servida com os pratos dos almoços e jantares.

MUTAMBA

Tem como nome científico *Guzema ulmifolia*. Alivia problemas gastrointestinais, como dores de estômago e diarreia, devido a sua ação nos imune digestivos. Faz chás das folhas, a frutas é comestível, e pode ser usada como hidratante capilar.



Foto 11: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 16: Hidratante Capilar de Mutamba

INGREDIENTES:
3 pedaços grandes do entre casca do caule da mutamba
1 litro e meio de água;
10 colheres de açúcar (ou mais se desejar);
MODO DE PREPARO:
Numa tigela, junte todos os ingredientes e deixe reservado por aproximadamente uma hora, até que obtenha a transformação a água em uma golda liguenta. Que será

passada no cabelo lavado com shampoo. Hidratação que pode ser feita uma vez por semana.

ORA-PRO-NÓBIS

O ora-pro-nóbis tem o nome científico *Pereskia Aculeata*, ajuda a curar dores nas cortas, é diurético tem muitas vitaminas A, B, C, rico em ferro e podemos comer em saladas ou refogadas e também podemos preparar chá para anemia. Rica em minerais, cálcio, ferro e fósforo. Enriquece a salada, sucos verdes e outras receitas. O cálcio e o fósforo fortalecem os ossos e dentes.

372



Foto 12: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 17: Pirão de ora-pro-nóbis

MODO DE PREPARO
“Pega um a bom porção do ora por nobre corta falha bem fininha, aí refoga com banha de porco os temperos sal alho cheiro verde, 6 caroços de pequi, depois todos ingrediente acrescenta um copo de água, deixa ferver por 10 minutos acrescenta um pouco de farinha e o pirão está pronto.” (MARIA ANITA)

PALMA

O nome científico é *Optia fucus*. A palma é proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes, ajudando a manter a saúde dos músculos e prevenir doenças como câncer, infarto e Vitamina C, vitamina E, ômega, ácido linoleico, carotenoides, flavonoides, fibras, aminoácidos e antioxidantes.



Foto 13: Arquivo pessoal Gualberto (2022).

Excerto 18: Refogado de Palma para uma Pessoa

INGREDIENTES
3 folhas de palmas
Alho
Sal
Óleo
Cebola
Cheiro verde

MODO DE FAZER
Corta bem pequeno, e lava em água morna. Temperar com sal, alho, cebola e cheiro verde. Em uma panela põe o óleo, frita os temperos. Depois deixa a palma cozinhar por 10 minutos.

PITOMBA

Talisia esculenta é seu nome científico, possui grande quantidade de vitaminas, fibras e propriedades que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce, a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, além de fortalecer o sistema imunológico. Para consumir apenas quebra-se a casca e chupe o caroço.



Figura 11: <https://www.google.com>. Acesso em: 05-mai-2023.

Excerto 19: Suco de Pitomba

INGREDIENTES:
8 pitombas
1 copo de água gelada filtrada
MODO DE FAZER:
Descasque as pitombas. Leve as frutas ao liquidificador com a água, batendo no modo pulsar para separar a polpa das sementes. Em seguida coe e, se sentir necessidade, adicione açúcar. Após coar, volte o suco ao liquidificador e bata novamente.

PIMENTA DE MACACO

Um tempero que bastante na região usamos para tempero em peixe ou outros tipos de carne branca é uma Planta da família conhecida como Matico, aperta-ruão, pimenta-longa, aduncam, tapa-buraco, pimenta-de-fruto-ganchoso, jaborandi-domato, erva-de-jaboti, matico, falso-jaborandi. Como muitas espécies da família, a pimenta-de-macaco tem odor e sabor picante.



Figura 12: <https://www.google.com>. Acesso em: 05-mai-2023.

Modo de Uso

Além de ser usado como pimenta de reino, também possui muitas propriedades medicinais. Como exemplo, suas sementes e folhas são usadas em forma de banho para tratamento de feridas; as folhas também são usadas como antisséptico e no tratamento de hemorragias, úlceras e má digestão.

TAIOBA

O nome científico é *Xantasoma sagetifolia*. Rica em nutrientes como fibras, vitamina C, e minerais como potássio e magnésio que ajudam no combate ao envelhecimento precoce da pele, fortalecem o sistema imunológico e evitam doenças cardiovasculares.



Foto 14: Arquivo pessoal Acesso em: 05-mai-2023.

Excerto 20: Preparando a Taioba

INGREDIENTES
Folhas de taioba
2 ovos
Sal
Tempero

MODO DE FAZER
Pegue duas folhas e pica; 2 ovos batido a sal, cominho, pimenta do reino, cebola e misture tudo. Corta bem fininho, lavar e escaldar com água quente. Coloque para fritar em uma panela com óleo e tempero.

DISCUSSÃO

Durante o andamento da pesquisa, foram feitas visitas à Comunidade Quilombola de Lajeado, na interação natural que existe, para fotografar algumas plantas e em busca de identificação das plantas alimentícias não convencionais consumidas na comunidade e as conversas sempre acabam por fortalecer o interesse da comunidade pelo assunto.

Os habitantes da Comunidade possuem um vasto conhecimento sobre o uso de plantas na alimentação o que evidencia uma forte relação com a terra e a biodiversidade ao redor e acaba reavivando e fortalecendo as minhas memórias. As PANC são apreciadas na comunidade e fazem parte das refeições familiares. Além da obtenção de mais conhecimento e fortalecimento dos conhecimentos a respeito das PANC que existem na Comunidade, a pesquisa cataloga as plantas e o uso dessa alimentação pelos remanescentes.

As PANCS são consideradas espontâneas, ou seja, que se desenvolvem e se adaptam com facilidade, não sendo utilizadas técnicas de cultivo.

Cerrado árido com um rio no território, lembranças da minha infância que mais se acalora quando volto lá e vejo nas várias estações do ano as culinárias que hoje são culturais, que naquele tempo eram apenas alimentos disponíveis na cerca da estrada, na beira do córrego, no terreiro de casa, como afirma ARRUDA (1998):

Se o ato de lembrar é, concomitante, individual e social, fundidos numa espécie de trama indissolúvel, no processo de reconstrução de trajetórias aquele que recorda individualiza-se, à medida que vai singularizando pessoas e situações, ao trabalhar de modo próprio as histórias vividas (ARRUDA, 1998, p. 35).

De acordo Silva (2012), o Brasil tem a maior biodiversidade do planeta com cerca de 55 mil espécies de plantas conhecidas. A maioria é usada pelo ser humano como fonte de alimento, como medicamentos para cura de enfermidades, no uso de aromatizantes e como matéria-prima para construção. Percebe que o conhecimento tradicional dos povos originários e comunidades tradicionais que fazem uso das

PANC é a fonte essencial para a descoberta dos princípios ativos - substâncias capazes de exercer uma ação de cura - responsáveis no combate de diversas doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo proporcionou a ampliação do conhecimento das PANCs de modo geral e a possibilidade de divulgar a ingestão de alimentos regionais, nativos ou cultivados, através de conhecimentos tradicionais podendo fortalecer esse costume saudável no cotidiano das pessoas da comunidade. O fato de ter nascido e convivido no quilombo de Lajeado foi essencial para os resultados apresentados e para o fortalecimento das memórias e levou também a aflorar na comunidade a importância em preservar essa cultura de costumes na alimentação. Pontua-se que a importância em descrever as PANCs transcende a preservação da cultura de um povo para a geração atual quando se torna um incentivo para a continuidade desses costumes nas pessoas mais jovens da comunidade que provavelmente a perpetuará.

Além disso, os conhecimentos sobre as PANC, possibilita uma variação no cardápio promovendo a possibilidade da adição de mais nutrientes, de importância nutricional sendo hábito alimentar saudável, com alimentos locais e de fácil acesso no dia a dia dos remanescentes. Por fim, a sensibilização sobre a importância de preservar o meio ambiente, por conhecer as PANC e elas serem parte desse ecossistema. Contudo, essa pesquisa abre a possibilidade e mesmo necessidade de dar continuidade em futuros projetos que desvende e descrevam outras plantas mais, que tenham possibilidade de serem consumidas e assim contribuir para uma maior segurança alimentar. Faz-se necessário também disseminar esses conhecimentos nas escolas da comunidade e em outras regiões.

REFERÊNCIAS

ALVES, Laurenita Gualberto Pereira. Brinca deque: brinquedos e brincadeiras no quilombo de Lajeado. 2021. 154f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Educação, Palmas, 2021.

ARRUDA, Maria Arminda do Nascimento. Prismas da memória: emigração e desenraizamento. **Cadernos Ceru**, n. 11, p. 29-40, 2000.

BERNIERI, Celenita Gualberto Pereira; FÔLHA, Jardilene Gualberto Pereira. Comunidade Quilombola de Lajeado: Construção Histórica e Saberes Ancestrais. In: MORAES, N.R. et al (Orgs.). **Povos Originários e Comunidades Tradicionais**, v. 1: trabalhos de pesquisa e de extensão universitária. Porto Alegre/RS: Editora Fi; Boa Vista/RR: EdUFRR, 2018.

BERNIERI, FOLHA, ALVES, CUSTÓDIO, 2021.36 - ENTRE IMPASSES E CONQUISTAS TERRITORIAIS: EVIDÊNCIAS DOS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS NA COMUNIDADE DE QUILOMBOLAS DE LAJEADO (TO). **Revista Mosaico**, v. 14, p. 36-50, 2021.

BRACK. P. **Plantas alimentícias não convencionais**. *Agriculturas* 13: 4-6, 2016.

BRASIL. **Biodiversidade do Cerrado e Pantanal**: áreas e ações prioritárias para conservação / Ministério do Meio Ambiente. – Brasília: MMA, 2007. 540 p.: il. color. (Série Biodiversidade 17).

BRASIL. Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária. **Relatório Técnico de Identificação e Delimitação da Comunidade Quilombola Lajeado**. 2016.

CRUZ, Neto. *Pesquisa Social: teoria. Método e criatividade*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994,

DIEGUES ACS, Arruda RSV, Silva VCF, Figols FAB & Andrade D (2001) **Saberes tradicionais e biodiversidade no Brasil**. Ministério do Meio Ambiente (Biodiversidade 4), Brasília. USP, São Paulo. 176p.

DUARTE, Rosália. **Pesquisa qualitativa**: reflexões sobre o trabalho de campo. *Cadernos de Pesquisa*, n. 115, março/ 2002.

KINUPP VF & Barros IBID (2007) **Riqueza de plantas alimentícias não-convencionais na região metropolitana de Porto Alegre**, Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Biociências* 5: 63-65.

KINUPP, V.F. & Barros, I.B.I. de. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v.28, n.4, p. 846-857, 2008
LINO, Júlio César Rodrigues; TEIXEIRA, Lidiane Moreira; BEBÉ, Felizarda Viana. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs)**, Características e Algumas Espécies Presentes No Território brasileiro. *Cadernos de Agroecologia*, v. 17, n. 2, 2022.

MINAYO E SANCHES. **A prática da avaliação qualitativa**. 1993 pág. 240.

PEDRINI, A.G. et al. (2002). **Educação Ambiental**: reflexões e práticas contemporâneas. Petrópolis: Vozes.

PESSANHA, L. D. R. **Pobreza, Segurança Alimentar e Políticas Públicas: Contribuição ao Debate Brasileiro** (texto apresentado no Seminário "Sistemas Locais de Segurança Alimentar" realizado no Instituto de Economia da Unicamp em

novembro de 2002. 1: Estimativa de Beneficiários de Programas de Combate à Fome, 2001.

PILLA MAC & Amorozo M (2009) **O conhecimento sobre os recursos vegetais alimentares em bairros rurais no Vale do Paraíba, SP, Brasil.** Acta Botânica Brasília 23: 1190-1201.

SANTANA DA SILVA, L. W.; SOARES PAMPONET, L. S. P. saberes populares no uso de plantas medicinais: tradição de valor familiar na convergência aos saberes científicos. **REVISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 9, n. fluxocontinuo, p. 325-351, 2022. DOI: 10.46635/revise.v9ifluxocontinuo.2646. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2646>. Acesso em: 30 nov. 2022.

SGUISSARDI, Valdemar (Org.). **Universidade brasileira no século XXI.** São Paulo: Cortez, 2009.

SIDALC, BDAGBAMB. **Cerrado e Pantanal: áreas e ações prioritárias para conservação da biodiversidade.** P. imprensa: Brasília, DF (Brazil). 2007. 397 p.

SILVA, Ligia Santiago da Paz da. **Identificação e utilização das plantas alimentícias não convencionais (pancs) em um povoado do recôncavo baiano.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Maria Milza, 2022. TRIPP, D. (2005). **Pesquisa-ação: uma introdução metodológica.** 2005. 447p. Educação e Pesquisa. Universidade de Murdoch, São Paulo, 2005.