



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE TECNOLOGIA RURAL
BACHARELADO EM GASTRONOMIA**

**PLANTAS TRADICIONAIS DOS QUINTAIS QUILOMBOLAS BARRO BRANCO:
VALORIZAÇÃO DA CULTURA E TRADIÇÃO ALIMENTAR**

IASMINE GOMES DO NASCIMENTO

**RECIFE-PE
ABRIL, 2023**

IASMINE GOMES DO NASCIMENTO

**PLANTAS TRADICIONAIS DOS QUINTAIS QUILOMBOLAS BARRO BRANCO:
VALORIZAÇÃO DA CULTURA E TRADIÇÃO ALIMENTAR**

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Orientador (a): Profa. Ms. Monica Helena Panetta

**RECIFE-PE
ABRIL, 2023**

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

- N244p Nascimento, Iasmine Gomes do
Plantas tradicionais do quintais quilombolas Barro Branco: valorização da cultura e tradição alimentar: Estudo exploratório / Iasmine Gomes do Nascimento. - 2023.
89 f. : il.
- Orientadora: Monica Helena Panetta.
Coorientadora: Monica Helena Panetta.
Inclui referências e apêndice(s).
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Bacharelado em Gastronomia, Recife, 2023.
1. Plantas tradicionais. 2. culinária ancestral . 3. cultura alimentar. 4. gastronomia. I. Panetta, Monica Helena, orient. II. Panetta, Monica Helena, coorient. III. Título

CDD 641.013

IASMINE GOMES DO NASCIMENTO

**PLANTAS TRADICIONAIS DOS QUINTAIS QUILOMBOLAS BARRO BRANCO:
VALORIZAÇÃO DA CULTURA E TRADIÇÃO ALIMENTAR**

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Data:

Resultado:

BANCA EXAMINADORA

Prof.(a) Ms. Monica Helena Panetta

Prof.(a) Ms. Michelle Cristina Rufino Maciel (Titular)

Prof.(a) Dra. Éricka Maria de Melo Rocha Calabria (Titular)

Prof.(a) Dra. Luciana Leite de Andrade Lima Arruda (Suplente)

**RECIFE-PE
ABRIL, 2023**

Dedico
Em primeiro lugar ao meu pai, por toda paciência, fé, amor e alicerce.
E a toda minha família, pelo apoio e incentivo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço antes de tudo a Deus, por permitir que toda essa jornada fosse concluída, por ter me dado forças para continuar a cada dificuldade, por me guiar em momentos difíceis e felizes e por nunca deixar que a chama do meu sonho fosse apagada.

Agradeço em especial ao meu pai, por ter acreditado em mim desde o começo, por ser meu alicerce e nunca deixar nada faltar. Por todo empenho, investimento, apoio, amor e dedicação. Por ser meu maior exemplo de força e fé, e por sempre me incentivar e ensinar a ser, a cada momento, uma pessoa e filha melhor.

Agradeço à minha mãe e irmãos por serem meu porto seguro, minha calma e cobaia para todas as receitas feitas em casa. Por caminharem junto comigo em todos os momentos e em todas as decisões. Por cada volta para casa, fazendo com que eu me renove com todo amor e carinho.

Agradeço também ao meu namorado, que desde que chegou para fazer parte dessa loucura tem sido paciente, amigo e companheiro. Além de todo amor e incentivo.

Agradeço aos meus amigos mais próximos, aqueles que ficaram em Belo Jardim e aqueles que tive o prazer de conhecer em Recife. Por todo amor, força, trocas, choros, estudos e incentivo. Meu coração é rodeado de gratidão por cada um, foram e se tornaram muito importantes, ainda mais nessa fase universitária.

Agradeço aos meus professores por todo ensinamento e troca de conhecimento. A cada puxão de orelha e a cada palavra de encorajamento. Esse trabalho é sinal de que todos passaram o melhor da gastronomia para mim.

E agradeço com o coração cheio de amor à minha orientadora, por toda dedicação, paciência, trabalho e zelo. Por todos os conselhos e ensinamentos, pela nova forma de ver a gastronomia e por ter me guiado na construção do ESO. Obrigada de verdade, sempre soube que seria uma maravilhosa orientadora.

Muito obrigada, amo vocês!!!

RESUMO

Os quilombolas carregam em seu nome uma história de luta, sobrevivência e resistência, que começou com o tráfico e comércio de africanos e africanas, que levados para as Américas e, em especial para o Brasil, foram escravizados por mais de 350 anos e teve “seu fim” em 1888, com a promulgação da Lei Áurea. Nesse contexto, em busca da liberdade, muitos desses escravizados fugiram em grupo para locais distantes das terras de “seus senhores”, mais tarde esses agrupamentos foram denominados de quilombos. Hoje, em todo território brasileiro, existem vários agrupamentos reconhecidos como Comunidades Quilombolas, com tradicionalidade e cultura própria, são exemplos de sabedoria e conhecimento ancestral, principalmente de plantas tradicionais e seus usos na medicina e na culinária. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo verificar o conhecimento e a utilização de plantas alimentícias tradicionais em uma Comunidade Quilombola, com o intuito de fortalecer a etnogastronomia ancestral quilombola, em que a comida de memória afetiva perpassa a cultura, saberes e sabores. A pesquisa foi realizada na Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, no município de Belo Jardim-PE, na abordagem qualitativa, sendo instrumento de levantamento de dados a entrevista semiestruturada e para escolha da amostragem utilizou-se o método Bola de Neve. Foram entrevistadas cinco mulheres de diferentes famílias, que através da memória afetiva lembraram alimentos e receitas conhecidas e consumidas naquele lugar, na percepção do fortalecimento cultural e identitário do grupo. Em detrimento a isso 12 plantas foram catalogadas e divididas em duas categorias alimentícias e ou medicinais, em uma construção de saberes-fazer do consumo do passado e do presente. Em seus relatos, as mulheres evidenciaram alguns fatores que foram essenciais na diminuição do consumo e do conhecimento ao passar dos tempos, como a escassez dessas plantas em seu hábitat natural, a grande disseminação da internet, a diversidade de novos alimentos com preços acessíveis, as condições climáticas e a grande dificuldade de encontrá-las. Mas apesar disso, foi notório presenciar o consumo de todas as plantas mencionadas, mesmo que a frequência seja muito inferior à que suas bisavós, avós, e pais consumiam.

Palavras-chave: etnogastronomia, culinária ancestral, gastronomia, memória afetiva.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Mapa cidade São Bento do Una/PE	25
Figura 2. Mise en Place feito pela autora para reproduzir a receita.....	37
Figura 3. Bredo Cozido como receita da entrevistada	37
Figura 4. Xarope de Jatobá.....	38
Figura 5. Pedacos de Cará do Mato cozido	40
Figura 6. Cará do Mato cozido com leite	40
Figura 7. Polpa do Maracujá do Mato verde	41
Figura 8. Chá de Alcaçuz	43
Figura 9. Chá de Alfazema de Caboclo.....	43
Figura 10. Chá de Carrapicho	44
Figura 11. Chá de Melão de São Caetano	45

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Perfil das mulheres participantes da pesquisa.....	30
Tabela 2. As plantas com disponibilidade na natureza e suas sazonalidades.....	33
Tabela 3. Utilização das Plantas Alimentícias Tradicionais	35

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	14
2.1 Quilombo: sabedoria e conhecimento ancestral quilombola	14
2.2 Plantas Alimentícias: Tradicionalidade e Ancestralidade.....	17
2.3 Comida e Memória Afetiva	21
3 OBJETIVOS.....	24
3.1 Objetivo Geral.....	24
3.2 Objetivos Específicos.....	24
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	25
4.1 Área de Estudo	25
4.2 Amostragem dos Entrevistados.....	26
4.3 Método de Pesquisa	26
4.4 Instrumento de Levantamento de Dados	28
4.5 Extensão do Estudo.....	28
4.6 Aspectos Éticos	28
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
5.1 Plantas Alimentícias Tradicionais e as Receitas Afetivas.....	35
5.1.1 Bredo	36
5.1.2 Jatobá.....	37
5.1.3 Incó.....	38
5.1.4 Folha de Mostarda.....	38
5.1.5 Cará do Mato	39
5.1.6 Fruto do Mandacaru	40
5.1.7 Maracujá do Mato	41
5.1.8 Oiti	42
5.2 Plantas Medicinais Tradicionais e Receitas Afetivas de Cura	42
5.2.1 Alcaçuz.....	42
5.2.2 Alfazema de Caboclo	43
5.2.3 Carrapicho	44
5.2.4 Melão de São Caetano.....	44
6 CONCLUSÃO	46
REFERÊNCIAS.....	48
APÊNDICE A- IMAGENS DA COMUNIDADE	53
APÊNDICE B- PLANTAS TRADICIONAIS CATALOGADAS NESSA PESQUISA	54
APÊNDICE C- QUESTIONÁRIO.....	70
APÊNDICE D- CARTA DE ANUÊNCIA	72
APÊNDICE E- EBOOK	73

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é um país que conta com variadas etnias e diversidades culturais, isso é em decorrência dos povos que aqui chegaram durante longos anos, desde a sua “descoberta”, aos períodos bem emblemáticos que se passou como Colônia, Escravidão, Império, até chegar à República. Desde o início desembarcaram muitos estrangeiros, que ao pisaram em território brasileiro, por vontade própria ou não, tiveram que fazer desse novo lugar seu lar (GOMES, 2018).

Entre esses povos estavam muitos africanos e africanas que foram escravizados, prática comum do tráfico e comércio que se fez presente em muitas cidades da África com muitos países. O Brasil foi o maior receptor e o último país a abolir a escravidão em 1888 com a Lei Áurea, depois de muita pressão política do Reino Unido. Não sendo mais escravos, finalmente estando “livres”, a história dos quilombos começou a nascer e a ganhar força, o primeiro quilombo foi relatado na Bahia no ano de 1575, quando ainda era denominado de mocambo (GOMES, 2018).

A história de negros e negras, que foram escravizados é constituído principalmente de muita resistência, lutas e mortes por liberdade e por uma vida digna, sem discriminação e sem trabalhos excessivos, diferente da situação impostos a eles por anos. Nesse período muitos deles fugiam e se abrigavam em localidades distantes das casas e terrenos de “seus senhores”, sobrevivendo basicamente da agricultura de subsistência e fazendo dessas localidades o que se conhece hoje como quilombo ou comunidade quilombola (MOURA, 2020; MARINGONI, 2011).

Atualmente, os quilombos estão presentes em todo território brasileiro tanto na zona rural como na zona urbana, e são constituídos através de laços de parentesco e herança familiar, possuindo muita importância como um espaço de luta e resistência ao sistema escravista que conta com a vulnerabilidade pessoal e dos seus territórios, com a pobreza e falta de efetividade das políticas públicas (RIBEIRO, 2017).

Nesse contexto, o centro do estudo dessa pesquisa é uma comunidade quilombola, por possuir uma gama de conhecimento, cultura, tradição e ancestralidade acerca das plantas alimentícias tradicionais, que eles coletam e consomem desde seus antepassados, tanto na alimentação quanto como medicamento (FURTADO, 2016). Assim, a pesquisa demonstra a grande amplitude da gastronomia, que se vale das disciplinas como antropologia, história, sociologia, entre outras, para mostrar que comer vai além do “matar a fome”, envolve o prazer que é comer e preparar uma refeição, englobando todo um percurso de identificação e

idealização, relacionado hábitos, identidade, cultural e etnicidade, que são estabelecidas através da ancestralidade (IZONETH, 2022).

Desenvolvendo assim conhecimentos variados, como por exemplo sobre os valores das plantas que caminha junto ao homem desde os tempos neolíticos, era que tiveram que entender sobre como domesticar e cultivar as variadas plantas para atender às suas necessidades, sendo assim o consumo começou a ser diário e hoje são conhecidas por diversos nomes como daninhas, inços, ruedeiras, pragas, invasoras, espontâneas e são caracterizadas por possuírem uma ou mais partes que podem ser utilizadas na alimentação humana (RAPOSO, 2019; KINUPP; LORENZI, 2014).

No mesmo nicho, encontram-se também as Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) que são as espécies vegetais cujo consumo e estudo ainda são incipientes, porém elas estão presentes em todo território brasileiro e possuem grande valor nutricional nas partes comestíveis, mesmo sendo esquecidas e nem vistas como alimentos (LIBERATO; TRAVASSO; SILVA, 2019; ZANETTI, 2019).

Em vista disso, o estudo sobre a diversidade agrícola presente no país busca incluir os quilombolas como importantes aliados, pois eles possuem muito conhecimento da biodiversidade agrícola, que é oriundo dos seus saberes milenares sobre as plantas que podem ser coletadas e ou cultivadas (SOUZA, 2019). Posto que a conservação de plantas alimentícias tradicionais por povos tradicionais, como os quilombolas, busca, de maneira significativa, manter a soberania e a segurança alimentar, seja no âmbito local ou regional (SOUZA, 2019).

Assim, como corrobora Amaral *et al.*, (2016), que reconhece que as plantas presentes nos quintais quilombolas desempenham uma função de contribuição para a segurança alimentar das famílias, pois abrange principalmente a produção para o autoconsumo de plantas alimentícias, frutíferas, hortaliças e medicinais, que podem ser usadas nos cuidados da família e da comunidade.

Dessa forma, pode-se entender que a alimentação vai muito além de uma função biológica, com a ingestão de nutrientes, ela é uma linguagem clara e repleta de simbolismo culturais que contribui no entendimento das mudanças históricas da sociedade em diversas tradições, e que comer é, e sempre foi, mais do que uma questão de sobrevivência, perpassa a cultura, afetividade e ancestralidade (IZONETH, 2022).

Atribuindo assim, o surgimento do conceito de comida, no qual a comida é o alimento no qual as pessoas imprimem sua preferência na escolha, na hora de preparar e de consumir uma refeição, pois o indivíduo leva em conta sua cultura, experiências, sentimentos e simbolismos que estão relacionados àquele alimento ou refeição em questão (DAMATTA,

1987). Nesse contexto, desenvolvendo uma construção afetiva individual, que mais tarde vai ganhar significados e forma no coletivo, fazendo da afetividade na comida uma referência ao indivíduo, e também de suas memórias que são despertadas através de sentimentos, revivendo o passado e o presente, que vão fazer florescer as lembranças adormecidas (BAPTISTA, 2021; TAVARES, 2018).

Diante dessas considerações, o vigente trabalho tem como objetivo geral verificar o conhecimento e a utilização de plantas alimentícias tradicionais na Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, situada na cidade de São Bento do Una, agreste pernambucano, com o intuito de demonstrar a gastronomia como um elemento fundamental para a valorização da cultura alimentar, como um componente importantíssimo para estabelecer vínculos e ser percebida como um instrumento de registros na memória afetivas através da alimentação.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Quilombo: sabedoria e conhecimento ancestral quilombola

A cultura e a identidade quilombola são ideais de uma luta brilhante, muitas vezes aterrorizante, que demonstram os seus próprios costumes através da sua interação e convívio entre eles, em um imaginário social que remete aos tempos de escravidão, período muito difícil, com histórias de resistência, lutas e adaptações, possuindo particularidades e singularidades em meio a um contexto significativo de fugas de territórios a busca de liberdade, e desejando uma vida digna.

A história de quilombos e quilombolas começa a partir da escravidão, época que existia o tráfico e o comércio de africanos e africanas de várias partes da África para o Brasil. O início dessa atrocidade ocorreu por volta de 1554 e persiste ao longo da história, passando pelo Brasil Colônia, Império e República, mas só em 1575 que o primeiro quilombo, ainda chamado de mocambo, foi relatado na Bahia (GOMES, 2018).

O Brasil foi o último país a abolir legalmente a escravidão, recebeu escravos de maneira compulsória, os mais de 350 anos de escravidão marcaram a história brasileira de maneiras distintas, o que refletiu vigorosamente na realidade socioeconômica-cultural da sociedade do país, fazendo com que os vários anos de exploração colonialistas deixassem traços e costumes próprios na identidade desse povo (GOMES, 2018).

Contudo, esse período foi bastante movimentado pelas diversas formas de resistência, protestos e insurreições, que eram feitos contra o escravismo, e, principalmente, pelas condições desumanas e alienação que eles estavam sujeitos. Assim, ocorreram manifestações típicas, que eram vistas como indisciplina, em que negros e negras fugiram e se agruparam, no meio da mata e longe das fazendas em que viviam, o que se chamou de Quilombo, ou seja, esses grupos fugiram lutando pela liberdade (MOURA, 2020).

Com a promulgação da Lei N° 3.353 de 13 de maio de 1888, conhecida como a Lei Áurea, instaurou-se formalmente a proibição da escravidão, o que não foi suficiente para os negros e negras terem acessos, reformas e políticas públicas que o integrassem a sociedade, fazendo com que a falta de terra, trabalho e garantia de vida os levasse a localidades como a zona rural em busca de sobrevivência (MARINGONI, 2011).

Nesse pressuposto, a existência de quilombos permeia desde a escravidão e conseqüentemente após ela também, em um sentido de construção e formação da história e cultura do país através de uma nova etnia, linguagem e costumes. Contudo, a palavra quilombo, segundo o Professor Niel Rocha, significa: “Quilombo uma palavra de origem angolana na

África Ocidental, que de acordo com a etnografia a palavra “quilombo” deriva de “kilombo” (quimbundo) e “ochilombo” (Umbundo)” (ROCHA, 2019, p. 37).

Aqui no Brasil, a palavra quilombo chegou com os negros africanos escravizados, atribuindo a ela sentidos variados, a depender da época e de regiões diferentes, com destaque para o Nordeste (Recife e Salvador) e Sudeste (Rio de Janeiro), que foram as capitais que receberam o maior número de africanos. Qualquer local que a escravidão se instalou também se formou um quilombo, sempre ocorrendo altas e constantes mudanças, o que provocava um desgaste nas relações sociais (senhores e escravos) e o modo de entender a libertação (MOURA, 2020).

Nesse contexto os quilombos eram tidos como núcleos paralelos de poder, organização social e produção de subsistência no país, o que para muitos era considerado uma expressão mais radical de ruptura com o sistema latifundiário e escravista, que teve como principal emblema o Quilombo do Palmares, localizado na região nordeste no estado de Alagoas, resistiu por mais de um século e se transformou no maior quilombo brasileiro, abrigando cerca de 20 mil habitantes (MENDES, 2021).

A legislação da época descreveu as comunidades quilombolas com elementos diversos como fuga, autoconsumo, moradia precária, número mínimo de pessoas, isolamento geográfico e proximidade com a natureza selvagem que em eram consideradas parte da civilização (MIRANDA, 2018). Porém, mesmo com o Estado querendo conter a oposição do sistema escravista, a resistência se manteve firme e observada em diversos locais como morros, chapadas, serras, próximos a engenhos e fábricas de alimentos, lugares esses no qual os quilombolas abriram caminhos, com a missão de sobreviver nos locais de difícil acesso e mais distantes de senhores, feitores e caçadores de escravos (TORRES, 2021).

Atualmente, as comunidades quilombolas presentes no território brasileiro são muitas e se encontram em toda extensão do país, presentes tanto na zona rural como na zona urbana, e se constituem através dos laços de parentesco e herança familiar, sendo, principalmente, um espaço de representação de luta e resistência ao regime escravista, com déficits em relação a pobreza, a vulnerabilidade, aos seus territórios e a falta de efetividade de políticas públicas (RIBEIRO, 2017).

Com características específicas e uma identidade étnica própria, os quilombolas têm como elementos a territorialidade, no qual território é um pedaço de terra para desfrutar coletivamente, se diferenciar e decidirem sobre o seu próprio destino, através das relações culturais, sociais e econômicas (BRASIL, 2007). No entanto, o reconhecimento de quilombo ficou na maioria das vezes invisível e isso ocorreu porque no imaginário nacional o conceito

em si teria desaparecido juntamente com a abolição da escravidão, a justificativa seria que só haveria quilombos e resistência ao sistema escravocrata durante a sua vigência, fazendo com que as comunidades negras, descendentes de quilombolas, acabaram se tornando invisíveis simbolicamente e socialmente para sobreviverem (SOUZA, 2008).

Diante disso, o Governo Federal cria e lança um programa importante, intitulado Programa Brasil Quilombola (2004), que teve como objetivo reverter essa invisibilidade, portanto foi criando e instituindo o conceito de comunidades remanescentes de quilombo, pois o termo quilombola cativa os estereótipos e remete os quilombos e comunidades ao passado que “poderia” ter desaparecido após a abolição da escravidão em 1888 (BRASIL, 2018).

Contudo, o termo foi reformulado para “remanescentes de quilombos”, com uma significação de admitir a diversidade e poder fazer justiça efetiva, já que o Brasil é um país indiscutivelmente pluriétnico, em que povos e comunidades tradicionais são portadores de história, cultura, tradição, religião e estilo de vida próprios, possuindo vínculo com a terra, garantia de vida e relação de pertencimento (TORRES, 2021).

Essas comunidades foram definidas normativamente no decreto nº4.887 de 2003:

“consideram-se remanescentes das comunidades de quilombos, para fins deste decreto, os grupos étnico-raciais, segundo os critérios de auto atribuição, com trajetória histórica própria, dotados de relações territoriais específicas, com presunção de ancestralidade negra relacionada com a resistência à opressão histórica sofrida” (BRASIL, 2003).

Apesar do estigma da invisibilidade imposta por um passado histórico e por um sistema colonialista opressor, essas comunidades tiveram que continuar existindo, elevando, portanto, a importância do território, a forma deles de se relacionarem com a terra, a religiosidade, a produção coletiva, a história de seus antepassados, dentre outras características que fazem a construção da identidade própria quilombola, um realce sobre sua cultura e suas significações de ideais de cada pessoa. Além da ida para a luta por causa de todas as dificuldades que estão sujeitos, pois faltam políticas públicas e pode acabar os remetendo a um passado de exclusão e omissão dos direitos que possuem (FURTADO, 2016).

Nesse pressuposto, configura-se como tentativas de não absorção de identidade hegemônica daqueles quilombos que existem ainda hoje no país, o que também ocorreu no passado colonial, com a identidade quilombola se construindo como uma identidade de luta e resistência e perdura até nosso tempo presente, mas que antes se dava contra a captura e escravidão, atualmente contra a invisibilidade e a negação de existência dos povos quilombolas (FURTADO, 2016).

Em vista disso, a expressão “remanescentes de quilombos”, evidenciada nos documentos jurídicos brasileiros, traz a incerteza que permeia a identidade desses povos até este tempo, pois na mesma linha que estão ligados ao passado, fazem parte de um presente que os inviabiliza e os tornam angustiados entre ter uma identidade histórica que vai constituí-los socialmente cheia de sentidos e símbolos, a uma ameaça à própria existência enquanto quilombolas, o que ao serem integrados no meio hegemônico como “remanescentes” colocam em risco a destituição de uma identidade social, que por exemplo, já foi igualmente colocada sobre os indígenas nas décadas de 1930 e 1940, que os nomeou como “remanescentes indígenas” (ARRUTI, 1997, p. 12).

Mesmo sendo um processo intenso e constante, alguns marcos fazem com que se observe o quanto está melhorando, não só em uma escala nacional mas em todas as Américas, como por exemplo, o Centenário da Abolição da Escravidão e a Assembleia Nacional Constituinte (1988), que foram dois marcos emblemáticos e grandes acontecimentos políticos que propuseram a reavaliação e o balanço sobre o passado e a projeção do futuro em uma junção no qual ambos produziram uma profunda mudança na situação política dos negros brasileiros (SOUZA, 2021).

Em vista que, esses marcos geraram novos instrumentos positivos como o Art. 68 da ADCT da CF/88, que define na esfera Constitucional o direito de terras das comunidades quilombolas, e a Portaria no 175, de 19 de abril de 2016, que reconhece os agricultores familiares remanescentes de quilombos como beneficiários do Programa Nacional de Reforma Agrária (PNRA), dentre outros que retribuem o merecimento de um povo que tanto lutou e vem lutando para uma vida digna (SOUZA, 2021).

Por fim, o quilombo, como um direito, transformou-se em uma espécie de potência que atravessa atualmente a sociedade e o Estado, demonstrando que a escravidão não os extinguiu, mas fortaleceu suas comunidades tradicionais, fazendo do seu território uma importância vital, pois é dele que emana os melhores valores como de pertencimento, de se relacionar com a natureza, de suas práticas religiosas, da manutenção das tradições e do respeito à ancestralidade (TORRES, 2021).

2.2 Plantas Alimentícias: Tradicionalidade e Ancestralidade

O conhecimento do homem sobre os valores das plantas é presente desde os tempos neolíticos, época que eles selecionavam as várias populações de diferentes espécies para domesticação e cultivo, assim, desenvolvendo qualidades que atendessem suas necessidades, pois o ser humano é um ser dependente da natureza para sua própria

sobrevivência, o que o fez utilizar e cultivar as plantas tanto para consumo diário, como também para uso medicinal (RAPOSO, 2019).

Conhecidas por variados nomes, cada planta possui sua denominação própria como as daninhas, inços, pragas, invasoras, espontâneas e/ou ruedeiras, sendo assim, o termo “plantas alimentícias” se refere a plantas que possuem uma ou mais partes que podem ser utilizadas na alimentação humana, incluindo assim plantas substitutas de sal, plantas edulcorantes, corantes, condimentos, temperos, como também bebidas, tonificantes ou infusões (KINUPP, LORENZI, 2014).

As plantas fazem parte de uma porção importante da alimentação diária do ser humano, tanto por seus benefícios saudáveis quanto pela valorização da cultura e tradição das populações originárias, que concentra o desejo do conhecimento e da coleta acerca da biodiversidade nativa, que infelizmente atualmente está ameaçada a extinção e não é mais tão farta como nos tempos antigos (ZANETTI, 2019).

O estudo sobre a diversidade de plantas em pequenas comunidades rurais, que incluem os quilombolas, é um dos meios para o conhecimento do grande arsenal cultural agrícola que pode ser encontrado, são esses pequenos agricultores que possuem os saberes milenares sobre as plantas cultiváveis de maneira geral, fazendo um intercâmbio entre a sua cultura africana e a nova cultura que lhes foi imposta (SOUZA, 2019). A partir dessa fusão, o papel de muitos quilombos, assim como de outros povos tradicionais, é de conservar essas plantas tradicionais, são elas que muitas vezes corroboram de maneira significativa, para a manutenção da segurança alimentar e para a cultura alimentar dos povos, tanto no âmbito local quanto no regional (SOUZA, 2019).

Dessa maneira, as plantas alimentícias são todas aquelas que o ser humano pode consumir ou que alguma parte dela seja designada para fim alimentício e/ou medicinal. São largamente encontradas na natureza, fazendo parte de uma cultura alimentar de subsistência, podem ser coletas ou cultivadas e cada uma com sua importância específica (KINUPP, LORENZI, 2014; ZANETTI, 2019).

Neste sentido, relaciona-se os saberes-fazeres tradicionais, adquirido de geração em geração, entendido como um conhecimento assimilado através de tentativas e erros, decorridos de um agrupamento de ideias e ações, que podem ser considerados válidos, observáveis, analisáveis, compreensíveis, e até replicáveis, mesmo que não esteja nos padrões científicos (SANTOS, QUINTERO, 2018). Contudo, é a compreensão oriunda do saber-fazer das populações tradicionais, que não possui um ato universal de pesquisa e registro, ou seja, são formas de conhecimentos guiadas por critérios de variedades locais (materiais e simbólicos),

que podem sofrer variações regionais e culturais, sendo fortemente vinculados aos contextos nos quais vão sendo produzidas e transmitidas (SANTOS, QUINTERO, 2018).

Dessa maneira, os povos e comunidades tradicionais têm suas vivências e suas práticas do dia a dia constituídas de saberes ancestrais, que ocorre pelas mediações entre os seres humanos e a natureza expressando:

a existência de um sistema de manejo dos recursos naturais marcado pelo respeito aos ciclos naturais e pela sua exploração dentro da capacidade de recuperação das espécies de animais e plantas utilizadas (DIEGUES, 1999, p. 20).

Em vista disso, o destaque é o conhecimento sobre as plantas alimentícias e ervas medicinais, que são utilizadas a partir do vasto repertório de saberes ancestrais, são raízes, folhas, cascas, galhos, flores, frutos e sementes que são usufruídos como alimento e remédio, conhecimento compartilhamento, no qual crianças podem aprender com os mais velhos a identificar as plantas e podem ajudar no trabalho com elas (CAETANO; CABRAL; BRITO, 2020).

2.2.1 PANC

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são as plantas que possuem uma ou mais partes ou porções que podem ser consumidas pelo ser humano, porém são pouco utilizadas para esse propósito (KINUPP; LORENZI, 2015; LEAL, 2015). Também pode-se dizer que são aquelas plantas que podem ser consumidas, mas não consumidas, principalmente por falta de conhecimento (RANIERI, 2017).

Corroborando com essa ideia, pesquisadores como Liberato, Lima e Silva (2019) acrescentam que PANC são espécies vegetais cujo consumo ainda é pouco, tanto por comunidades como na rotina de outras pessoas, podendo variar de região para região, mas quase sempre possuem as mesmas características de serem espontâneas e resistentes, o que muitas das vezes são confundidas com espécies daninhas, ruedeiras e “pragas”. No entanto possuem alto teor de sais minerais, vitaminas, carboidratos e proteínas que são essenciais para a manutenção da vida humana (FUHR, 2016).

O Brasil apresenta uma grande variedade de PANC, são muitas espécies desvalorizadas pela população (KINUPP, LORENZI, 2014), a estimativa é que existam cerca de 3 mil espécies de PANC no território brasileiro (LIBERATO; TRAVASSO; SILVA, 2019). Além disso, no Brasil se encontra a maior biodiversidade do planeta, com cerca de 15% a 20% das espécies vegetais que são consideradas recursos alimentares (POLESI, 2017), de compartilhamento limitado na sociedade são restritas a algumas localidades e regiões, possuem maior influência na alimentação e cultura de comunidades tradicionais, são consumidas por diferentes formas

in natura, refogadas, em formas de doces, cocadas, cozidas, dentre outros, porém é válido ressaltar que os estudos sobre o uso destas plantas são escassos (BRASIL, 2010).

As plantas alimentícias não convencionais geralmente nascem de maneira espontânea e podem ser encontradas de forma fácil como em beiras de estradas, áreas humanizadas, áreas naturais de florestas, savanas e campos, sem a necessidade de cultivo e pode ser consumida e utilizada tanto para alimentação de animais como de seres humanos (KINUPP, 2007), além do que as PANC possuem uma genética variada, que pode proporcionar uma rusticidade maior, brotando em hortas caseiras e campos nativos (TERRA; FERREIRA, 2020).

Contudo, podem ser descritas também como as plantas que ainda não foram estudadas por parte da comunidade técnico/científica, assim, algumas delas, não são conhecidas e nem exploradas pela sociedade de maneira geral, limitando seu consumo mais regional e que, por isso, apresenta dificuldade de aceitação e utilização em outras partes do país, por falta de informação e de costume (BRASIL, 2010).

Os estudos sobre as PANC ainda são considerados inexpressivos, aos poucos vem mudando esse panorama, sinal disto é o conhecimento de que muitas dessas plantas possuem alto valor nutricional, porém desconhecido por boa parte da sociedade, sendo assim, uma junção dos potenciais nutricionais, culturais e gastronômicos seria um importante acontecimento para divulgar práticas de coleta, cultivo e consumo destes alimentos (SILVA *et al.*, 2020). Além disso, o consumo dessas plantas pode amenizar a insegurança alimentar (IA) e com as práticas do consumo integral dos vegetais, seria interessante uma aproximação de pequenos produtores e consumidores, com ações que promove essa proposta alimentar (SIMONETTI *et al.*, 2021).

Nesse contexto, é perceptível a ideia de que as PANC podem ser uma boa alternativa para aqueles que buscam uma melhoria e diversidade na alimentação, através delas pode-se alcançar a saúde, a segurança e autonomia alimentar, de modo que quem as consome e/ou cultiva se torna autossustentável, independente da indústria agrotóxica e supremo nutricionalmente (ZANETTI, 2019).

Mesmo com vantagens no consumo muitas plantas foram esquecidas e nem são mais vistas como alimentos, isso porque os costumes foram sendo modificados, mas é essencial falar e promover a retomada do consumo como uma forma de evitar que as PANC, de modo geral, continuam restritas ao cotidiano apenas de um grupo de pessoas, assim as culturas alimentares na qual estão inseridas precisam valorizar e registrar o consumo, uma contribuição para a alimentação das novas gerações (RANIERI, 2017).

A retomada do consumo das plantas, a valorização e registro dos costumes de alimentares tradicionais é imprescindível para promover segurança alimentar, pois demonstra o quanto as PANC no dia a dia da alimentação de uma sociedade não apenas ditam uma escolha saudável, mas também reconhece a herança cultural e o valor histórico que possui em cada localidade do país (TULER, 2019).

Em suma, o conhecimento sobre PANC eleva as relações entre o passado com o futuro, em questão de valores e ensinamentos tradicionais que fazem parte da vida de todo ser humano, sobre o que era consumido, conhecido, cultivado, oferecido pela natureza e que hoje pode ser um pouco mais difícil de encontrar, demonstrando que é a partir daí que se constrói uma nova forma de ver as coisas.

As comunidades quilombolas é um ótimo lugar para se conectar com esse mundo das PANC, para eles são apenas plantas alimentícias tradicionais, não fazem a utilização do presente termo, pois elas ainda são bastante consumidas (são convencionais), por isso é preciso valorizar esse saber-fazer dos povos tradicionais, que possui um vasto repertório sobre plantas e se encontra o maior acervo de instruções, coletas, manejo, modo de preparo, utilização e consumo.

2.3 Comida e Memória Afetiva

Comer pode ser entendido em uma perspectiva fisiológica como um ato vital indispensável à existência humana, que abrange o ato de incorporar um alimento para saciar as necessidades orgânicas de um indivíduo, através dos propósitos biológicos e nutricionais que possui, mas que com o passar do tempo começou a se tornar mais complexo do que só apenas incorporar nutrientes (BAPTISTA, 2021).

Diante desse pensamento, entende-se que a alimentação vai muito além de uma função biológica ou inserção de nutrientes, é uma linguagem clara e repleta de simbolismo e cultural que contribui no entendimento das mudanças históricas da sociedade, de diversas tradições, em que comer é mais do que uma questão de sobrevivência (IZONETH, 2022). Contudo, a alimentação é um processo voluntário e consciente que vai se ajustando a diferentes padrões e culturas, no qual o ser humano é inserido desde a infância, ou seja, o alimento se define em grandes partes das culturas e civilizações, em um espaço privilegiado de experiência humana e de humanização (IZONETH, 2022).

Em pacto com essa afirmação, Cavalcante (2017) diz:

A alimentação ultrapassa os limites definidos pelas necessidades fisiológicas de nutrientes, de modo que a vida social se organiza em sincronia com a alimentação. A

cozinha ou a culinária é a expressão da vida social e da alimentação de um povo. Além de ingredientes, ela traz consigo princípios de condimentação, procedimentos culinários, conjunto de regras de uso, de prática, de representação simbólica, valores sociais, morais, religiosos, higiênicos e sanitários [...] de forma geral, a alimentação corresponde às relações humanas mediadas pela comida (o alimento simbolizado), expressada através de culinária (CAVALCANTE, 2017, pág. 08)

Nesse contexto, o conceito sobre comida afetiva começa a ser elaborado, assim o alimento é toda substância nutritiva, ou seja, tudo aquilo que pode ser ingerido, mas nem sempre todo alimento vai ser comida, pois a comida é o alimento que as pessoas imprimem sua preferência na hora de preparar uma refeição, levando em conta sua cultura, experiências, sentimentos e simbolismos, que estão relacionados àquele alimento em questão, sofrendo uma transformação de um alimento em comida, no qual foi necessário um ato crítico do cozimento e um modo de preparo no qual o alimento percorre (DAMATTA, 1987).

Isto é, a construção afetiva é individual, pois acontece no indivíduo, porém é no coletivo que ela vai ganhar significado e forma, fazendo da afetividade na comida uma referência à vida do indivíduo, como também às suas memórias, aos sentidos próprios e as emoções em uma influência que se dá por relações que se tem com outros e de quando foram construídas, pois o ato de comer carrega significados que podem ser transmitidos através deles (BAPTISTA, 2021).

Outro fator importante a ser mencionado são as memórias, pois elas são despertadas através dos sentimentos, mediante a isso a interação humana é o meio em que essas memórias são produzidas, como uma forma de ligação entre passado e presente, que vão fazer florescer eventos e lembranças adormecidas, aflorando muitos sentimentos que podem ser bons ou ruins (TAVARES, 2018), o autor ainda coloca:

[...] a memória é um elemento constituinte do sentimento de identidade, tanto individual como coletiva, na medida em que ela é também um fator extremamente importante do sentimento de continuidade e de coerência de uma pessoa ou de um grupo em sua reconstrução de si (TAVARES, 2018, pág. 40).

Portanto, a comida afetiva é entendida como sendo o caminho a ser percorrido capazes de agregar sentimento afetivo. Incluindo alimento, afetividade, memória e o gosto de cada pessoa, fazendo com que cada indivíduo valorize o lugar de onde vem o alimento, o local em que a refeição foi preparada e o ambiente que será servido na alimentação.

Cheiro, textura, sabor, apresentação, método de preparo são formas que fazem com que os gatilhos de memórias sejam despertados, indicando algo do passado em consonância com o presente, um exemplo disso é quando experimentamos uma receita e logo vem no pensamento uma memória de infância do seu sabor ou de como aquela receita era preparada por um familiar. Com isso, fica claro afirmar que comida é uma memória afetiva, e que comida afetiva é uma

memória, as duas estão ligadas no afeto, perpassam emocional, história, alimento, gosto e acolhimento de quem alimenta e é alimentado, construída desde a infância de cada indivíduo até a inserção total na sociedade, aprimorando os sentidos de que a comida não é apenas para absorção dos nutrientes necessários para a manutenção da vida, é mais que isso, é uma exposição da identidade e dos valores de vida de cada um, além de uma amostra cultural que traz prazer e conexão com seu interior, com passado e com a ancestralidade.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Identificar o conhecimento, a utilização e os saberes-fazeres das plantas alimentícias tradicionais na comunidade quilombola do Barro Branco – São Bento do Una/PE, a fim de destacar a memória afetiva relacionada a cultura alimentar da comunidade.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar as plantas tradicionais que ainda são consumidas na comunidade;
- Descrever as características das plantas tradicionais alimentícias e medicinais;
- Verificar a possibilidade da retomada de alimentos e receitas ancestrais;
- Registrar receitas ancestrais que ainda estão na memória das entrevistadas.

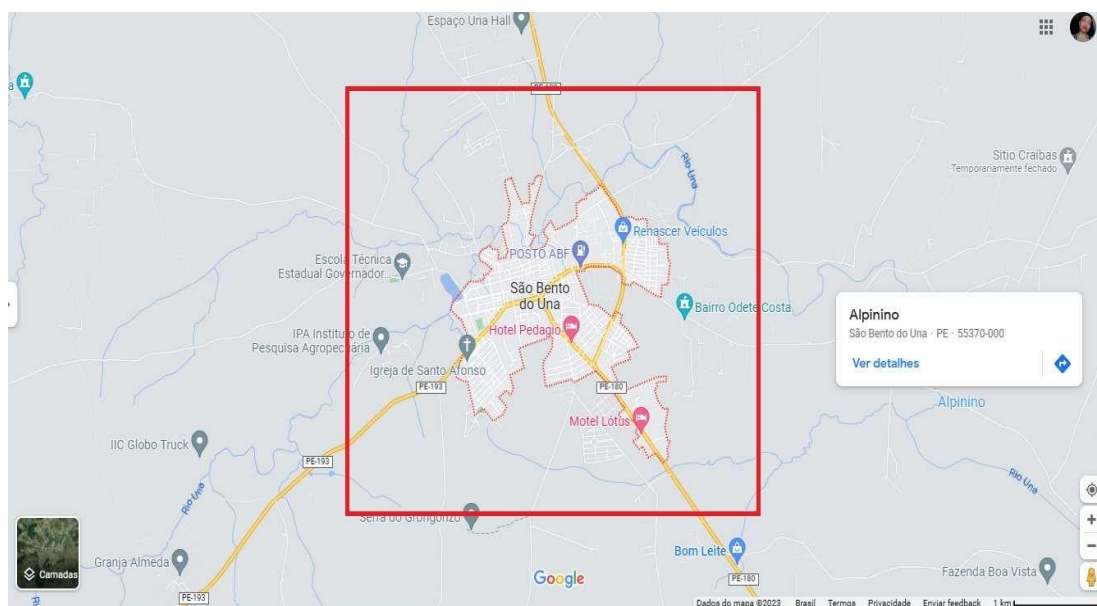
4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Área de Estudo

O presente estudo foi realizado em abril de 2023, na comunidade quilombola Barro Branco, na cidade de São Bento do Una/PE (Figura 1), agreste de Pernambuco, distante 205 quilômetros do Recife.

A comunidade foi certificada como remanescente de quilombo pela Fundação Cultural de Palmares, registrada no Livro de Cadastro Geral n.º 012, Registro n. 1.375 fl. 190, tendo sua abertura em 04 de junho de 2012 e estando ativa até hoje, sua razão social é Associação da Comunidade Remanescente do Quilombo Barro Branco, possui natureza jurídica privada e porte médio, com média de 2,1 a 50 membros associados e um aporte de cerca de 100 famílias (ECONODATA, s/d).

Figura 1. Mapa cidade São Bento do Una/PE.



Fonte: Google Maps, 2023.

Em 19 de novembro de 2021, o prefeito de Belo Jardim, Senhor Gilvandro Estrela, através da Secretaria de Cultura, Turismo, Esportes e Empreendedorismo, assinou o Projeto de Lei que reconhece a comunidade como pertencente ao município de Belo Jardim, e isso ocorreu porque o INCRA (Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária) reconhece e considera a Comunidade Quilombola do Barro Branco como pertencente ao município de São Bento do Una (BELO JARDIM, 2021).

No entanto, historicamente e culturalmente o sítio Barro Branco recebe atenção do município de Belo Jardim, e será através desse reconhecimento que as melhorias serão proporcionadas, como os serviços essenciais necessários e a inclusão das políticas públicas, além da valorização da cultura local, que é de suma importância para a identidade do povo através de seus saberes e fazeres (BELO JARDIM, 2021).

O trabalho teve início com a escolha da temática em conjunto com a orientadora, logo depois a comunidade quilombola foi o segundo objeto de decisão, escolhida a Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco (APÊNDICE A), por ser a região de meu nascimento e moradia, e por estar localizada no agreste pernambucano. Também a facilidade de contato e convivência com todos da comunidade porque está muito próximo da moradia do meu pai, que foi o mediador e esteve presente durante toda a visitação e ajudou nos processos burocráticos com a liderança local.

Dessa maneira a chegada até a comunidade foi tranquila, as mulheres estavam cientes da visita, os encontros ocorreram de forma bem natural e todas se mostraram dispostas em responderem as perguntas, assim como contar sobre suas vivências e receitas familiares. Nesse contexto, tive uma experiência muito positiva, com diálogos esclarecedores e cheio de novos conhecimentos passados por elas a mim. Fiquei muito feliz com esses momentos, mais ainda depois de conversar com a presidenta da comunidade, pois ela demonstrou grande alegria em ter a comunidade representada por meio das mulheres em um trabalho de conclusão de uma universidade federal.

4.2 Amostragem dos Entrevistados

Para esse estudo, a amostragem foi composta por cinco (5) mulheres quilombolas de famílias diferentes, todas moradoras da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, tendo em vista que as mulheres são as responsáveis pelas refeições diárias de suas famílias e que possuem maior apego sentimental e afetivo nas suas formas de escolha dos alimentos, preparação, cocção e apresentação.

4.3 Método de Pesquisa

O presente trabalho se constitui em uma pesquisa qualitativa, que é aquela que se preocupa com um nível de realidade que não pode ser medido com os números, pois trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes que não são perceptíveis ou captáveis unicamente por variáveis matemáticas (TAQUETTE, 2020).

Com referências teóricas das Ciências Sociais, o modelo qualitativo tem um conhecimento que é produzido entre o sujeito e o objeto de conhecimento através de um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e o subjetivo dos indivíduos, ou seja, ele trabalha com a construção não estruturada de dados, sem hipóteses previamente definidas, buscando apenas o significado da ação segundo a ótica dos sujeitos pesquisados com um material de campo que não é coletado e sim produzido na relação com o pesquisador (TAQUETTE, 2020).

Sendo assim, a pesquisa qualitativa é o método que mais se expressa a entrevista, que é uma técnica largamente empregada em diferentes setores, em que há um não saber de uma parte e da outra um conhecimento acerca de determinado assunto-alvo de interação, de maneira que basicamente se tem uma pessoa interessada em buscar informações, que devem ser fornecidas por outra pessoa por meio de recomendações de como será o processo na prática, isso desde a construção do contexto conversacional até a preparação do entrevistado por meio de uma redação de roteiro do que se pretende perguntar para aquela interação social (SCORSOLINI-COMIN, 2016).

Breakwell (2010) então destaca que o método possui características específicas em um contexto de pesquisa científica onde:

É que ele envolve uma interação ou troca direta, geralmente verbal, entre o pesquisador e o participante (ou participantes) que estão sendo pesquisados. A interação não precisa ser frente a frente, embora geralmente o seja. Ela não precisa ser um-por-um, embora geralmente o seja. Ela não precisa ser verbal (isto é, envolver palavras), embora quase invariavelmente ela o seja. Não precisa ser vocal, embora regularmente o seja (BREAKWELL, 2010, pág.20).

Para a escolha das participantes foi utilizada a técnica de amostragem bola de neve ou a técnica de metodologia “Snowball”, que incrementa e consolida a pesquisa de campo no âmbito de ser uma técnica em forma de amostra probabilística, que utiliza cadeias de referências, ou seja, sua execução ocorre a partir de um pontapé inicial, é lançado mão de documentos e/ou informantes chaves que são chamados de sementes, com a finalidade de localizar algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa dentro da população geral (VINUTO, 2014).

Assim, é solicitado para que a pessoa indicada pela semente indique novos contatos com as características desejadas pelo pesquisador, a partir de sua rede pessoal, e assim sucessivamente, fazendo com que o quadro de amostragem de bola de neve possa crescer cada vez mais a cada entrevista. A amostragem bola de neve se mostra como um processo de permanente coleta de informações, que visa tirar proveito dos entrevistados identificados para fornecer ao pesquisador um conjunto cada vez maior de contatos potenciais, podendo o processo ser finalizado quando chegar o ponto de saturação (VINUTO, 2014).

4.4 Instrumento de Levantamento de Dados

Como o presente trabalho trata-se de um estudo qualitativo de natureza descritiva e histórica, realizado através de pesquisa de campo, que segundo Taquette (2020, pág. 67) “é aquela onde o pesquisador vai até o ambiente natural do seu objeto de estudo”, com utilização de questionário semiestruturado (APÊNDICE C), com perguntas abertas e fechadas (22 perguntas). Os resultados foram analisados em três partes diferentes, sendo a primeira parte com perguntas sobre os dados pessoais (idade, gênero, grau de escolaridade, cidade de origem, ocupação), na segunda sobre o consumo de plantas alimentícias tradicionais e ancestrais (consumo na família, disponibilidade em feiras, cultivo ou colheita da natureza, sazonalidade, modo de utilização, hábito de consumir as plantas, comercialização), além do conhecimento sobre PANC, e na última parte sobre a indicação de outras famílias para fazer parte da pesquisa.

Para revisão bibliográfica foi feita as buscas on-line em Google Acadêmico, Scielo e Scribd, utilizando palavras chaves como quilombo, quilombolas, plantas alimentícias, tradicionais, ancestrais, PANC, comida afetiva e memória afetiva.

Os dados foram levantados através da visita in loco, para verificação do conhecimento das plantas alimentícias tradicionais e respectivas receitas. Além dos nomes populares das plantas catalogadas que foram anotadas e posteriormente pesquisados nas bibliografias científicas e livros disponíveis nas buscas on-line mencionadas anteriormente.

Assim, tem-se um estudo exploratório que consiste na realização de um estudo para a familiarização do pesquisador com o objeto que está sendo investigado, visando a descoberta, o achado, a elucidação de fenômenos não aceitos mesmo sendo evidentes, e com um estudo descritivo que se descreve, analisa e interpreta o objeto em estudo, sem interferência do que foi pesquisado (TAQUETTE, 2020).

4.5 Extensão do Estudo

Com o material desenvolvido durante a pesquisa foi construído um ebook (APÊNDICE E) intitulado Cozinha Ancestral Quilombola, com o intuito de registrar receitas e histórias das participantes, promovendo a divulgação dos saberes-fazer e sabores que estão nas memórias afetivas das mulheres quilombolas através de suas experiências vividas.

4.6 Aspectos Éticos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP) da Universidade Federal Rural de Pernambuco sob o número de parecer 5.948.158, sendo conduzida com base na Resolução nº 466 de 12 de dezembro de

2012 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013), que trata de pesquisas e testes em seres humanos. Os participantes do estudo foram informados dos termos e objetivos da pesquisa, assim como do sigilo das informações, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), como também a presidenta do quilombo assinou a Carta de Anuência (APÊNDICE D), assim o direito de liberdade foi garantido a todos os participantes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As informações obtidas neste trabalho foram anotadas e correspondidas aos objetivos da pesquisa, com a elaboração de uma síntese e de uma discussão, sobre as respectivas plantas alimentícias e suas receitas, com enfoque culturais, tradicionais e ancestrais, levando em concordância as memórias e relações afetivas das entrevistadas.

Segundo o Decreto nº 4.887 (2003), uma comunidade quilombola é caracterizada por estar localizada em uma área vazia de terreno urbano, como um ato de segurança dos seus membros que buscam evitar os crimes de ódio racial, e vivendo de uma maneira que a adaptação à região por vezes é hostil, às comunidades quilombolas permanecem em luta de maneira que, ao mesmo tempo que estão tentando manter suas tradições culturais, aprendendo a tirar seu sustento dos recursos naturais disponíveis, da agricultura familiar e de ajudas de terceiros, são responsáveis pela preservação da cultura, através da interação com outros povos e comunidades tradicionais tanto quanto com a sociedade envolvente.

Com isso, a visita in loco ocorreu na primeira quinzena no mês de abril de 2023 e foi bastante representativa e enriquecedora, contou com a presença de cinco pessoas do gênero feminino de famílias diferentes e todas responderam ao questionário (APÊNDICE C). Na primeira parte contou com a coleta de dados quantitativos (Tabela 1), além de todos os relatos sobre as experiências de vida com as plantas alimentícias e ou medicinais de cada uma.

Dessa maneira, é possível identificar (Tabela 1) que o nascimento delas se dão em dois estados Pernambuco (Belo Jardim) e Paraíba (Lagoa Grande); as famílias das correspondentes possuem quantidades de integrantes variadas, ficando entre uma a seis pessoas; todas são agriculturas; as idades também são variadas, ficando entre 25 a 70 anos; apenas uma possui o ensino médio e duas vivem em uma união estável, as outras são solteiras ou viúva.

Tabela 1. Perfil das mulheres participantes da pesquisa.

Idade	Grau de Escolaridade	Ocupação Atual	Estado Civil	Nascimento	Pessoas na Família
35 a 50 anos	Sem escolaridade	Agricultora	União estável	Belo Jardim, Pernambuco	3
25 a 30 anos	Ensino médio	Agricultora	União estável	Lagoa Grande, Paraíba	3
55 a 70 anos	Sem escolaridade	Agricultora	Viúva	Belo Jardim, Pernambuco	1
25 a 30 anos	Ensino Fundamental	Agricultora	Solteira	Belo Jardim, Pernambuco	6
35 a 50 anos	Ensino Fundamental	Agricultora	Solteira	Belo Jardim, Pernambuco	1

Fonte: a autora, 2022.

Após isso, a construção da linha de conhecimento procurou saber e entender como o consumo das plantas citadas eram utilizadas e como era o conhecimento dos seus antepassados, no caso de avós e bisavós, pois como relata Raposo (2019), o ser humano é um ser dependente da natureza para sua própria sobrevivência, o que o fez utilizar e cultivar as plantas tanto para consumo diário, como também para uso medicinal desde os tempos neolíticos.

Sendo assim, todas as entrevistas relataram e descreveram sobre a vivência dos seus antepassados com as plantas alimentícias, como percebido em suas falas:

“O tempo dos avós se consumia, hoje não mais, passou a ficar difícil encontrar na natureza de forma abundante”

“Já havia o consumo com pais e avós, mas só me lembro de consumir essas plantas recentemente”

“Consumo vêm desde os avós e foi passando de geração em geração, mas hoje em dia esse consumo diminuiu bastante”

“A minha mãe consumia e na infância era sinal de fartura”

“Na infância o consumo era maior e diversificado. Hoje não mais”.

Portanto, em todos os relatos percebe-se que era comum o consumo de plantas tradicionais por eles, mas que ao passar das gerações, em especial a das entrevistadas, esse hábito de consumir essas plantas disponíveis na natureza foi diminuindo, assim como a diversidade delas, devido a diversos fatores, fazendo com que atualmente seja mais difícil encontrá-las em seu habitat natural. Vale ressaltar que a infância foi a parte da vida de todas elas em que o contato com essas plantas foi maior, nesse período de existência que o encontro entre o saber e a comilança foram fartos.

Situação essa descrita por Zanetti (2019), acerca da biodiversidade nativa, que infelizmente nos dias atuais está cada vez mais ameaçada e não é mais tão farta como nos tempos antigos. Além de que muitas dessas plantas são esquecidas e nem são vistas como alimentos, sinal dos costumes que vão sendo esquecidos, como lembra Ranieri (2017).

Diante disso, todas as mulheres falaram que as plantas são coletadas na natureza, ou seja, elas não são cultivadas, é por essa razão também que a disponibilidade de algumas plantas é sazonal, estão presente em épocas específicas, sendo o inverno a estação do ano que estão mais presentes e com maior relevância, tanto por características das próprias plantas, quanto da região, que por se tratar do agreste as chuvas desse período são importantes.

Em concordância a isso Brasil (2010) destaca que o compartilhamento dessas plantas chega a ser limitado na sociedade, sendo restritas a algumas localidades e regiões, o que impacta diretamente nas questões climáticas para o seu desenvolvimento. Contudo, Kinupp (2007) relata que as plantas alimentícias geralmente nascem de maneira espontânea, podendo ser encontradas de forma fácil como em beiras de estrada, áreas humanizadas, áreas naturais e campos sem a presença de cultivo humano.

Desse modo, ainda se tem um consumo, mesmo que pouco, de todas as plantas que foram catalogadas, utilizadas em preparações, bebidas, in natura, artesanato e para benefício medicinal. O uso no dia a dia destaca-se o bredo, que além do consumo diário se faz muito presente na semana santa, servido tanto como acompanhamento quanto um prato principal. Jesus *et al.*, (2020) retrata que as PANC são altamente nutritivas, fornecem um rico suplemento alimentar e por essa razão são utilizadas nas diferentes preparações culinárias, de forma integral ou nas variadas partes que se pode consumir.

No entanto, esses costumes passaram a ser bastante modificados, como foi salientado por todas as entrevistadas em suas falas:

“Foi bastante modificado, o conhecimento também meio que parou de ser passado e os jovens hoje em dia chegam nem a saber dessas plantas...”

“Antes não tinha o consumo dessas plantas (apenas mãe e avós), o que modificou hoje em dia, sendo a internet o maior causador disso”

“Era consumido como sinal de não passar fome, se tinha era uma benção. Hoje não mais”

“Acho que a maior modificação chega pela falta de conhecimento dos novos”

“Era consumidos habitualmente e sempre de forma fácil de encontrar se estivesse na sua época. Hoje foi modificado sim, principalmente pelas questões climáticas, não se encontra mais com tanta facilidade como antes. Além de que o interesse por essas plantas foi sendo esquecido”.

Percebe-se que as maiores causas da modificação do consumo é a falta do conhecimento -que não é mais passado como antes, a disseminação da internet, a diversidade de novos alimentos com preços acessíveis e grande popularização, as condições climáticas e a dificuldade de encontrar essas plantas como bredo, jatobá, incó, folha de mostarda, cará do mato, fruto do mandacaru, maracujá do mato, oiti, alcaçuz, alfazema de caboclo, carrapicho e melão de São Caetano (APÊNDICE B).

Com sazonalidades específicas (Tabela 2), elas não são cultivadas e nem comercializadas, a não ser as plantas já conhecidas, comuns e integradas na sociedade, como o coentro, o alecrim, a banana e a manga, que são especificamente comercializadas por Cícera Silva na feira.

Ao observar as informações presentes na tabela 2, é possível perceber que as plantas catalogadas (APÊNDICE B) são todas coletadas na natureza, sem a intervenção humana no seu cultivo, possuindo assim períodos do ano específicos para a retirada e posterior consumo. Outra observação é que as plantas que são utilizadas para fins medicinais geralmente estão disponíveis durante todo o ano, e aquelas que contém a presença de frutas e folhas para a alimentação, possuem uma época específica de maturação.

Tabela 2. As plantas com disponibilidade na natureza e suas sazonalidades.

Plantas	Coletadas na Natureza	Sazonalidade
Bredo (<i>Amaranthus spp.</i>)	Sim	Inverno
Jatobá (<i>Hymenaea courbaril L.</i>)	Sim	Durante todo o ano
Incó (<i>Neocalyptrocalyx longifolium</i>)	Sim	Verão
Folha de Mostarda (<i>Brassica juncea L.</i>)	Sim	Outono
Cará do Mato (<i>Família Dioscoreaceae</i>)	Sim	Verão
Fruto do Mandacaru (<i>C. jamacaru DC.</i>)	Sim	Primavera
Maracujá do Mato (<i>Passiflora cincinnata</i>)	Sim	Inverno
Oiti (<i>Licania tomentosa</i>)	Sim	Verão
Alcaçuz (<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>)	Sim	Durante todo o ano
Alfazema de Caboclo (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Sim	Durante todo o ano
Carrapicho (<i>Desmodium adscendens</i>)	Sim	Durante todo o ano
Melão de São Caetano (<i>Momordica charantia L.</i>)	Sim	Durante todo o ano

Fonte: a autora, 2022.

Por essa razão, é essencial que haja atos de fala e favorecimento em prol da retomada do consumo dessas plantas, mesmo após todas as modificações apresentadas, porque isso pode acabar evitando que as plantas tradicionais, de modo geral, continuem cada vez mais restritas ao cotidiano apenas de grupos de pessoas e passem a servir como contribuição para as novas gerações na hora da aprendizagem sobre o assunto na cultura que eles estão inseridos (RANIERI, 2017) e deixem de ser PANC.

Porém, a sabedoria é um conhecimento que perpassa gerações e gerações, possuindo significados que fazem da história de cada pessoa uma grande referência para aqueles que não a possuem, dessa forma as receitas afetivas das mulheres quilombolas (APÊNDICE E) demonstra o quanto os alimentos, e em especial as plantas, raízes, flores, folhas, frutas, legumes

e sementes, fazem parte de um passado que são percebidas como fartura quando presente em alguma refeição.

Como bem coloca Baptista (2021), a construção afetiva é individual, mas é no coletivo que ela vai ganhar significado e forma, ou seja, a afetividade na comida é uma referência à vida do indivíduo, como também as suas memórias, aos sentidos próprios e as emoções, em uma influência que se dá pelas relações que se tem com os outros e de quando foram construídas, pois o ato de comer carrega significados que podem ser transmitidos através deles.

Entretanto, quando se é falado no termo PANC, que é utilizado para designar as plantas que geralmente nascem de forma espontânea na natureza e sem a presença de cultivo e que não são convencionais no local e/ou no consumo (KINUPP, 2007), as quatro das entrevistadas não o reconhece. A única que reconheceu o significado relatou que: “*São plantas alimentícias não convencionais, onde algumas pessoas sabem e consomem e outras não sabem e nem consomem*”, o que é bem perto do que Ranieri (2017) conceitua, pode-se dizer que são aquelas plantas que podem ser consumir, mas não são.

Vale ressaltar que o conceito de PANC é um termo acadêmico que se tornou popular principalmente nas grandes cidades. Conceito que foi criado por Kinupp no seu doutorado, com o objetivo de divulgar as plantas e partes das plantas alimentícias, e para ampliar e diversificar o consumo de vegetais. Contudo, nota-se que a definição de PANC pode gerar alguma confusão, pois entre elas estão muitas plantas conhecidas e consumidas com regularidade em determinada região e/ou por uma específica comunidade local. Nesse contexto das PANC cabe ressaltar que o conhecimento ancestral das comunidades rurais, principalmente quilombolas e indígenas, não têm sido valorizados e visualizados como elementos importantes da cultura, identidade de povos originários.

Nessa perspectiva, observa-se que as participantes desta pesquisa não reconhecem o termo PANC enquanto conceito. Para essas mulheres quilombolas, as plantas que compõem seus hábitos alimentares são denominadas enquanto tradicionais e vão continuar sendo. Por isso, nessa pesquisa, optou-se por escolher a denominação de plantas tradicionais, de modo que legítima, valoriza e divulga o etnoconhecimento da comunidade quilombola que contribuiu com o presente estudo

Posto isso, é válido preciso reforçar o quanto as comunidades quilombolas, em especial a do Barro Branco, são seres de conhecimentos que percorrem uma linhagem de sobrevivência em que os recursos básicos, na maioria das vezes, são retirados da natureza, fazendo com que a maioria dos habitantes do lugar tenham conhecimento e hábitos alimentares provenientes da natureza. Sendo assim, Souza (2019) os coloca como portadores de saberes milenares sobre

plantas agricultáveis de maneira geral, que fazem um intercâmbio entre a cultura africana e a nova cultura que lhes foi imposta.

5.1 Plantas Alimentícias Tradicionais e as Receitas Afetivas

O mundo das plantas é gigantesco, assim como a variedade de espécies que compõem a vegetação brasileira, após as entrevistas e as conversas com as mulheres quilombolas foram catalogadas doze (12) plantas (APÊNDICE B), com descrição das características, nome popular, e a busca por elas no campo para fotografia e coletar (para posterior reprodução das receitas).

As mulheres participantes da pesquisa conhecem todas essas plantas e seu consumo está dividido em plantas alimentícias e medicinais (Tabela 3), além disso o conhecimento nas receitas, que foram organizadas no ebook (APÊNDICE E) sendo um produto da extensão desta pesquisa, para posterior publicação.

Tabela 3. Utilização das Plantas Tradicionais.

Plantas	Alimentícias	Medicinais
Bredo (<i>Amaranthus spp.</i>)	Sim	Não
Jatobá (<i>Hymenaea courbaril L.</i>)	Sim	Sim
Incó (<i>Neocalyptocalyx longifolium</i>)	Sim	Não
Folha de Mostarda (<i>Brassica juncea L.</i>)	Sim	Não
Cará do Mato (<i>Família Dioscoreaceae</i>)	Sim	Não
Fruto do Mandacaru (<i>C. jamaru DC.</i>)	Sim	Sim
Maracujá do Mato (<i>Passiflora cincinnata</i>)	Sim	Não
Oiti (<i>Licania tomentosa</i>)	Sim	Não
Alcaçuz (<i>Glycyrrhiza glabra L.</i>)	Não	Sim
Alfazema de Caboclo (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Sim	Sim
Carrapicho (<i>Desmodium adscendens</i>)	Não	Sim
Melão de São Caetano (<i>Momordica charantia L.</i>)	Sim	Sim

Fonte: a autora, 2022.

É notório perceber e identificar que as plantas tradicionais (APÊNDICE B) podem ser alimentícias ou medicinais, e alimentícias e medicinais como no caso do jatobá (*Hymenaea courbaril L.*), da alfazema de caboclo (*Hyssopus officinalis*), do fruto do mandacaru (*C. jamacaru DC.*) e do melão de São Caetano (*Momordica charantia L.*), o que então vai contribuir para dois fins distintos com uma só espécie de planta.

5.1.1 Bredo

A planta com maior incidência nos relatos é chamada cientificamente de Caruru (*Amaranthus spp.*), mas também pode ser conhecida popularmente de bredo, caruru-bravo e amarantos, são classificados como hortaliças não convencionais (KINUPP, LORENZI, 2014). Se destaca por ser uma planta espontânea muito comum e de crescimento rápido, antigamente foi muito popular, ainda hoje é muito utilizada nas cidades do interior, rica em ferro, magnésio, proteínas e fibras podendo acompanhar uma refeição ou não e está muito presente em hortas e jardins (RANIERI, 2017).

Tem sua origem na América Central e do Sul e pertence à família *Amaranthaceae* apresentando porte herbáceo-arbustivo com folhas simples e flores nas pontas (APÊNDICE B), além de se adaptar às condições ambientais adversas (MARKUS *et al.*, 2016). Com uma presença maior no inverno, o bredo não é mais abundante como antigamente, mas é uma das plantas alimentícias mais conhecidas e consumidas pela comunidade Quilombola do Barro Branco.

O bredo geralmente é utilizado cozido (Figura 3) ou refogado e são utilizadas apenas suas folhas. Este tipo de preparação é bastante emblemática e ganha sua pluralidade na semana santa, uma receita simples (APÊNDICE E), mas com um significado enorme para as mulheres quilombolas, que remete aos tempos de seus avós e bisavós, a preparação que era feita apenas com água e sal e ao chegar à mesa tinha o respeito de todos, assim como o agradecimento por aquele alimento que nem sempre fazia parte dos hábitos alimentares.

Com o passar do tempo a preparação foi ganhando mais ingredientes e a receita passou a ser mais enriquecedora. Seu preparo começa com um refogado feito com cebola e alho, depois as folhas são adicionadas, então, acrescenta-se o leite de vaca e o leite de coco, além de sal e outros temperos como o colorau, cozinha-se por aproximadamente 10 minutos em temperatura média.

Figura 2. Mise en Place feito pela autora para reproduzir a receita.



Fonte: a autora, 2023

Figura 3. Bredo Cozido como receita da entrevistada.



Fonte: a autora, 2023.

5.1.2 Jatobá

Hymenaea courbaril L. é uma espécie que no Brasil encontra-se nos estados do Amazonas, Pará, Maranhão, Rondônia, Goiás, Bahia, Distrito Federal, São Paulo e Pernambuco, possui uma boa tolerância e adaptações a ambientes diversificados, além da sua riqueza nutricional em fibras, carboidratos e terpenóides, que são responsáveis pelo potencial bioativo (antioxidante, anti-inflamatório, antifúngico e mio relaxante) (CAMPOS, ALBUQUERQUE, 2021).

O jatobá foi relatado primeiramente no nordeste brasileiro, é uma planta (APÊNDICE B) de caráter madeireiro, alimentar (polpa), medicinal (lambedor) e artesanal (cascas), possui potencial econômico devido a sua madeira resistente e de boa qualidade empregada na indústria moveleira e da construção civil, como também na medicina popular em que é empregado no tratamento de algumas doenças como bronquite, asma, deficiência pulmonar e laringite (TIAGO *et al.*, 2019; TIAGO *et al.*, 2020).

O consumo mais habitual é a polpa in natura (APÊNDICE B), que lembra muito a textura e o gosto de leite em pó, o que remete a infância dos quilombolas, pois quando não se

tinha algo para comer, o jatobá era um dos alimentos escolhidos para ingestão, outra forma de utilização são suas cascas para fazer chás, lambedor e xarope (APÊNDICE E).

Com uma quantidade de cascas retiradas da árvore começasse o processo para fazer o xarope, o próximo passo é ferver a água com outras ervas e plantas a escolher, enriquece o tratamento desejado. Após a fervura, por cerca de 5 minutos, a mistura líquida deve ser coada, o açúcar adicionado e começa a redução até a metade, após isso deixar esfriar e adicionar mel, assim o xarope está pronto (Figura 4).

Figura 4. Xarope de Jatobá.



Fonte: a autora, 2023.

5.1.3 Incó

Árvore nativa do Brasil, faz parte da família Capparaceae e seu nome científico é *Neocalyptrocalyx longifolium*. Muito presente no Nordeste, possuindo frutos (APÊNDICE B) comestíveis que tanto o ser humano se alimenta, quanto os animais. Semelhante a manga espada em seu formato e possui galhos e folhas finas e compridas, polpa em textura de massa, com a presença de caroços. As pessoas mais velhas dizem que quando um indivíduo passa perto de uma árvore de incó na Caatinga ela vai ficar “variada”, ou seja, vai perder a direção do caminho que estava seguindo, para reverter a situação é indicado que ela se agache um pouco e feche os olhos para que o sentido volte ao normal (QUEIROZ, 2021).

Comparada a uma manga, os frutos do icozeiro quando maduros são amarelos e bem docinhos, como relatou Maria das Dores, sendo neste período de maturação a maior recomendação para consumo, o destaque desta planta é justamente o seu consumo in natura, como também o prazer de conseguir encontrá-la, porque geralmente é uma tarefa bem difícil.

5.1.4 Folha de Mostarda

Planta pertencente à família Brassicaceae e com nome científico de *Brassica juncea L.*, suas folhas (APÊNDICE B) e sementes são bastante apreciadas por serem constituídas de

minerais como o cálcio, magnésio, potássio e fósforo, são da mesma família do repolho e da couve-flor, suas folhas apresentam sabor mais pronunciado quando comparadas às folhas de espinafre, por exemplo, com sabor picante característico é consumido então suas folhas e as sementes (LANA, 2020).

As folhas da mostarda são consideradas muito perecíveis, portanto, seu consumo tem que ser fresco e logo após a colheita. Suas folhas novas tendem a ser macias, tenras e com sabor mais suave, usadas nas saladas e recheios para sanduíches, diferente das suas folhas mais desenvolvidas que vão pronunciar um sabor picante, sendo utilizadas cozidas e refogadas, na farofa, em torta e pães (LANA, 2020).

Dessa maneira, a receita afetiva (APÊNDICE E) de Maria das Dores para esta planta alimentícia é a salada de folha de mostarda, que foge do trivial alface ou couve-flor, que já é bastante comum, o seu preparo é bem simples, mas como mencionado pela Maria das Dores: “eleva uma refeição de maneira que o habitual seria o alface, não faça tanta falta no seu prato”. Após colher as folhas na natureza elas são higienizadas através da lavagem em água corrente, feito isso são cortadas com faca em espessura grossa, juntando cebola picada, tomate picado, o que tem disponível naquele momento, posteriormente são misturados todos juntos em uma tigela com a adição de sal e limão.

5.1.5 Cará do Mato

Da família *Dioscoreaceae*, sua origem é africana e asiática, mas é no Brasil que se destaca com o cultivo e consumo em populações indígenas e em unidades de produção familiar (COUTO et al., 2015). O cará pertence ao gênero *Dioscorea* e possui cerca de 600 espécies, no entanto essa diversidade e gama de possibilidades existente para essa espécie que é pouco estudada e apenas 90 variedades dessas tuberosas são utilizadas na alimentação humana nas regiões tropicais (CASTRO et al., 2012)

O cará possui diversas espécies e dentre elas encontra-se o cará do mato (APÊNDICE B) que foi mencionado pelas entrevistadas Andréa Silva e Maria da Conceição, são encontrados na região do quilombo. Essa variedade costuma estar presente em duas estações do ano, inverno e verão, mas a diferença na hora do consumo pode mudar, assim no inverno se retirado da terra ele vai amargar e ter textura babosa, o que para o consumo não é tão plausível, mas caso essa colheita aconteça no verão vai servir como uma refeição bastante forte e rica para todos, segundo fala a entrevistada Andréa Silva, que tem esse conhecimento através da sua mãe.

Sinal de fartura quando posto a mesa o cará do mato perpassa gerações, presente atualmente das famílias quilombolas a receita do cará do mato cozido com leite (APÊNDICE E) foi posta como marcante, pois sempre que a mãe de Andréa Silva preparava para os filhos era indicativo de refeição farta.

Após a colheita o cará do mato é higienizado, retirado todo o resquício de terra, cortado em fatias grandes e colocado para cozinhar em água com sal (Figura 5) por cerca de 40 minutos. Após o cozimento completo o cará é colocado em um pano para ser batido, o que dá sua textura fofa, podendo ser consumido com leite (Figura 6), carne, manteiga ou apenas sozinho.

Figura 5. Pedacos de Cará do Mato cozido.



Fonte: a autora, 2023.

Figura 6. Cará do Mato cozido com leite.



Fonte: a autora, 2023.

5.1.6 Fruto do Mandacaru

Da família Cactaceae, apresenta bastante incidência no semiárido, nos estados do Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia e norte de Minas Gerais, sendo popularmente conhecido como mandacaru (BARBOSA *et al.*, 2017). Apresenta grande versatilidade de uso popular com diferentes indicações, o principal emprego é no tratamento de doenças como afecção pulmonar, da bexiga, retenção de urina; serve também como estimulante tônico para o coração, e na alimentação humana (DANTAS; OLIVEIRA, 2019; COSTA, 2018).

A planta pode chegar a atingir até 10 metros de altura, possuindo um tronco que atinge até 60 cm de diâmetro, sendo característico por armazenar grandes quantidades de água, que será útil nos períodos mais secos (MOREIRA *et al.*, 2018). Seu fruto (APÊNDICE B) é bastante perecível se estiver in natura, por isso recomenda-se que seja submetido a algum processamento assim que for colhido (SILVA *et al.*, 2019).

O consumo in natura do fruto é o mais relatado e feito por toda comunidade quilombola, gosto esse que perpassa gerações, o costume não é apenas do fruto, mas também do mandacaru, em processos que lembram a resistência pela falta da chuva e aproveitamento do que a natureza oferece.

5.1.7 Maracujá do Mato

O maracujá do mato (APÊNDICE B) ou silvestre possui nome científico de *Passiflora cincinnata*, é fruta nativa do semiárido nordestino, tolerante à seca como também a uma série de pragas que atacam o maracujá comum, possui casca esverdeada e polpa branca com dezenas de sementes (Figura 7), abundante em seu habitat natural, principalmente nas matas de capoeiras do Pantanal de Mato Grosso, região central do Brasil, Mato Grosso, Pará, Minas Gerais, São Paulo e no litoral nordestino, além de ser encontrado em biomas da Caatinga, Cerrado e Mata Atlântica (BATISTA, 2016).

Figura 7. Polpa do Maracujá do Mato verde.



Fonte: a autora, 2023.

Tem uma capacidade de se reproduzir bem em ambientes quentes e secos, e nos mais diversos tipos de solos do semiárido, cada vez mais é integrada nas tendências de mercado como consumo de produtos naturais e exóticos, que faz com que o cultivo e a utilização esteja presente na agricultura familiar (HAMELAK, 2021). Atualmente essa espécie é caracterizada pelo extrativismo e o consumo das famílias acontece durante o período produtivo, fazendo parte de pequenas unidades de processamento, principalmente na produção de geleias, pois apresentam uma grande quantidade de pectina (BATISTA, 2016).

Maracujá do mato possui características semelhantes ao maracujá comum, sendo assim é utilizado para preparar bebidas como o suco e a batida (APÊNDICE E), feita de maneira fácil

e rápida como destacou Maria da Conceição. A polpa é misturada com leite condensado, açúcar (se necessário), bebida alcoólica, e vai no liquidificador para bater até ficar uma mistura homogênea, nesse caso as sementes vão dar o visual de pintinhas pretas, mas caso seja desejado tirá-las faz-se o processo de coar e posteriormente o suco pode ser consumido, lembrando que no caso da batida como é utilizado a adição de bebida alcoólica, só os adultos e maiores de 18 anos fazem esse consumo.

5.1.8 Oiti

É a planta de menor conhecimento, foi relatada com muita lucidez e porte de conhecimento por Maria da Conceição. É uma árvore perenifólia e frutífera da família Chrysobalanaceae, de nome científico de *Licania tomentosa* e de origem brasileira, muda suas características de acordo com o seu desenvolvimento, com folhas e flores que propiciam abundância de pássaros e insetos, presente nas restingas costeiras do nordeste do Brasil (ALVES, 2021).

Sua fruta (APÊNDICE B) oiti é sinônimo de atenção, com formato oval e polpa fina pode ser consumida, sendo de textura semelhante à das amêndoas e possui uma grande quantidade de óleo, bastante rica em iodo, por isso a fruta é utilizada como desenvolvimento de anticorrosivos, no entanto mesmo sendo comestível sua fruta é pouco usufruída de maneira in natura, mais utilizada na confecção de farofas, bolos, pudins e chás medicinais das suas folhas (ALVES, 2021).

Com um nome não muito peculiar as frutas do oiti são bastante apreciadas por aqueles que a conhecem, a árvore de pouco conhecimento principalmente pelos jovens, assim como, sua difícil localização nos tempos atuais, é uma causalidade estar diante desta espécie frutífera, o hábito de consumir e utilizar essas plantas no dia a dia em comunidades tradicionais foram modificados, a ocorrência é bem menor em função do desmatamento, aquecimento global e capitalização que o mundo vem vivendo.

5.2 Plantas Medicinais Tradicionais e Receitas Afetivas de Cura

5.2.1 Alcaçuz

As plantas também possuem alto valor medicinal para os povos tradicionais, pois nos tempos remotos eram a única saída para tratamento de doenças, dessa maneira as mulheres quilombolas também relataram a utilização de algumas plantas para esse fim, tanto para o consumo de chás quanto para banhos.

O alcaçuz é uma dessas plantas (APÊNDICE B), de nome científico *Glycyrrhiza glabra* L. é uma pequena erva perene, facilmente cultivada e representa uma das plantas medicinais amplamente utilizadas para tratar uma variedade de doenças e condições (SOEIRO; VERBOTEN; BAILLY, 2021). Suas raízes são utilizadas como expectorante, no tratamento de infecções do trato respiratório e em casos de tosse seca com a ingestão do seu chá (Figura 8). (GANGAL *et al.*, 2020)

Figura 8. Chá de Alcaçuz.



Fonte: a autora, 2023.

5.2.2 Alfazema de Caboclo

Outra planta utilizada para benefício medicinal é a alfazema de caboclo, também conhecida de hissopo e de nome científico *Hyssopus officinalis*, é uma planta (APÊNDICE B) perene com caule, ramos e folhas verdes claras e tenras, possui sabor forte e levemente amargo com um intenso e agradável aroma de menta, presente em todo o ano é consumida em saladas, pratos de carnes e na fabricação de licores, além da sua utilização chás (Figura 9) e em banhos (UNKNOWN, 2016).

Figura 9. Chá de Alfazema de Caboclo.



Fonte: a autora, 2023.

5.2.3 Carrapicho

Também conhecida como picão, picão preto e pega pinto é uma erva muito popular no Brasil, cujo nome científico é *Desmodium adscendens*, foi no ano de 2009 que essa planta foi prestigiada como benéfica pelo Ministério da Saúde do Brasil, com algumas espécies similares e pertencentes à família das leguminosae, é uma planta (APÊNDICE B) pequena e rasteira, perene e estolonífera (proporcionam boa cobertura ao solo), contém flores e frutos com formato semelhante ao de vagens e são conhecidos como carrapicho ou picões, porque podem grudar facilmente na roupa e nos pelos de quem passar perto (JÚNIOR, 2019).

Nativa do Brasil, encontrada em quase todas as regiões é considerada uma planta daninha, mas suas propriedades nutricionais são bastante potentes, encontradas no chá (Figura 10) feito do carrapicho, que pode reduzir contrações anafiláticas, ser interferente em contrações induzidas pela histamina, promover o desinchado por meio das propriedades diuréticas, dentre outros benefícios (JÚNIOR, 2019).

Figura 10. Chá de Carrapicho.



Fonte: a autora, 2023.

5.2.4 Melão de São Caetano

Momordica charantia L. (Família Cucurbitaceae) é também uma planta medicinal muito comum no nordeste do Brasil, conhecida popularmente como melão de São Caetano, erva das lavadeiras, fruto de cobra, melãozinho, fruta de sabiá, dentre outros (PEREIRA, 2010). Tem origem no leste indiano e sul da China, todas as suas partes possuem sabor amargo, sendo comum em terrenos abandonados em climas tropicais e subtropicais (PEREIRA, 2010).

Planta herbácea, rasteira, trepadeira que possui vários ramos com flores amarelo-pálidas ou brancas (APÊNDICE B), seu fruto possui formato oblongo, com espinhas que se assemelha a um pequeno pepino de cor laranja quando maduro, esses frutos são utilizados como vegetais culinários em muitos países e como remédio através do seu chá (Figura 11), orientado para várias doenças (PEREIRA, 2010). Habitualmente crescem sobre as cercas e os arbustos,

justamente por ser uma planta trepadeira, com folhas membranosas, cordiformes, longas e delicadas de cor verde (RIGOTTI, 2017).

Figura 11. Chá de Melão de São Caetano.



Fonte: a autora, 2023.

Contudo, apenas o Melão de São Caetano e Alfazema de Caboclo são consumidos in natura e em preparações, podendo ser encontradas na natureza durante todo o ano e são utilizadas, geralmente, como chás.

De modo geral a bebida é feita de maneira simples e sem muita elaboração (APÊNDICE E), como salientou Maria das Dores e Janaina Silva. A água é colocada para ferver em uma panela, quando está em ebulição desliga-se o fogo e adiciona-se as raízes ou as folhas, a panela é tampada para que o vapor da água trabalhe fazendo o chá, no processo conhecido como infusão. Após ficar por cerca de 10 minutos abafado pela tampa, o chá é coado e ingerido. São preparados no dia a dia, ou em ocasiões específicas para o tratamento de algum problema que venha a aparecer. No caso do chá da alfazema de caboclo, ele pode ser adicionado ao banho com a intenção principal de calmaria.

6 CONCLUSÃO

Diante do exposto, foi possível verificar o conhecimento das mulheres participantes desta pesquisa em relação as plantas alimentícias tradicionais que são consumidas, como alimento ou medicamento, desde seus ancestrais até a atualidade. As mulheres da comunidade quilombola que detêm esses conhecimentos e são as responsáveis pela reprodução das receitas e transmissão dos ensinamentos que foram passados a elas por seus ancestrais.

Mesmo com o passar do tempo e a pouca diversidade catalogada, é fácil notar que os costumes e hábitos alimentares, que surgiram como símbolo de subsistência e resistência, permanecem por gerações através do consumo dos frutos, seja a ingesta in natura, cozidos, refogados, ou, ainda, na forma de bebidas como chás e lambedores.

Vale destacar que a maioria das mulheres quilombolas desconhecem o termo PANC, elas relatam que nunca ouviram falar nessa sigla e não sabem o seu significado, para elas as plantas alimentícias tradicionais são convencionais, servem para o consumo alimentício ou medicinal e fazem parte do seu cotidiano, mesmo que algumas plantas sejam mais difíceis de serem encontradas e consumidas estão presente no campo e na mesa da comunidade.

Além disso, as características das plantas foram anotadas e comprovadas com as bibliografias científicas, produzindo conhecimento com os saberes-fazer e conhecimentos científico. Ocorreu a colheita e confecção das receitas ancestrais mais emblemáticas de cada mulher, o processo foi descrito por elas durante as entrevistas, depois eu reproduzi as receitas respeitando as indicações de ingredientes e modo de preparo, por fim registrei tudo no ebook que será divulgado com intuito de levar esses conhecimentos para outras pessoas, valorizando essa cultura e tradição ancestrais.

Nesse contexto, é emocionante ver o quanto a gastronomia vai além do comer e executar técnicas de preparo, ela está presente em todos os lugares, atravessando culturas, saberes-fazer e sabores, seja por meio de receitas simples ou através de uma memória afetiva sobre um alimento, uma planta, um modo de preparo, um cheiro, um gosto, dentre os variados gatilhos que são despertados ao longo da vida, como sinal de pertencimento ao lugar que o indivíduo nasceu, cresceu, até chegar o momento de ingressar na sociedade por completo.

Assim, todas as ações realizadas nesse estudo demonstram o quanto o conhecimento é essencial e o quanto a gastronomia é cultura, memória, afetividade, tradição, ancestralidade, vivências e realidades, é o saber em forma de histórias, pois procura meios além da sua caracterização profissional para representar as suas técnicas culinárias como aparatos de

compartilhamento cultural, comportamental, de sentidos e significados, que vão constituir os saberes gastronômicos nos territórios escolhidos.

Por fim, me senti muito à vontade com essa experiência e percebi que poderia retribuir o carinho com que fui recebida. Ficou claro que essas mulheres têm o entendimento de que essas plantas alimentícias tradicionais, que foram catalogadas nessa pesquisa, não são apenas conhecimentos ancestrais, são elementos de construção de vida de cada uma delas, de resistência e luta pela sobrevivência, e que mesmo sendo portadoras de muita experiência os quilombolas estão sempre abertos e dispostos a estudarem e aprenderem mais sobre o assunto.

Dessa maneira, o trabalho não acaba aqui, na verdade um ciclo se fecha, encerro minha graduação em gastronomia, mas outro ciclo se inicia. As visitas a comunidade quilombola continuam, ofereci algumas oficinas com a temática de aproveitamento integral dos alimentos e criação de receitas com a utilização de outras plantas tradicionais, essa proposta foi prontamente aceita por todas as mulheres entrevistadas, assim, me sinto muito feliz e em breve estarei realizando mais esse trabalho na comunidade.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Maria Betânia Barbosa e SOUSA, Marcio Barradas. “Saberes Culturais”. In: ALBUQUERQUE, Gerson Rodrigues de e PACHECO, Agenor Sarraf (Org.) Uwa’kürü - dicionário analítico. Rio Branco: Nepam, 2016.
- ALMEIDA, A. M. S. O que é afetividade? Reflexões para um conceito. In: Educação On-line. Fonte ANPED. 2002. Disponível em: T2004446634094.doc (live.com). Acesso em: 16 nov. 2022.
- ALVES, M. Oiti, árvore perenifólia nativa do Brasil, tem mais de 500 espécies. Agro 2.0. 23 mar. 2021. Disponível em: Oiti, árvore perenifólia nativa do Brasil, tem mais de 500 espécies (agro20.com.br). Acesso em: 02 dez. 2022.
- AMARAL, Cleonara Nunes. et al. Contribuições da produção de autoconsumo em quintais para a segurança alimentar e nutricional e renda em Jangada, Baixada Cuiabana, MT. Revista Guaju, v.2, n.1, p. 102-119, 19 set. 2016. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/guaju/article/view/46425>. Acesso em: 18 dez. 2022.
- ARRUTI, J. M. A. A emergência dos “remanescentes”: notas para o diálogo entre indígenas e quilombolas. MANA, v.3, n.2, p.7-38, 1997.
- BAPTISTA, I. G. A Construção Afetiva da Comida. Dissertação de mestrado (Mestrado em Sociologia, Cultura, Lazer e Turismo). Universidade do Minho Instituto de Ciências Sociais, Portugal, 2021.
- BARBOSA, A. S. et al. Estrutura populacional e espacial de *Cereus jamacaru* DC. em duas áreas de caatinga do agreste da Paraíba, Brasil. Ciência Florestal, v. 27, n.1, p. 316, jan. /mar, 2017.
- BATISTA, M. S. Espécies vegetais nativas da flora do Brasil utilizadas na alimentação da região Nordeste: diversificando a dieta e a produção agrícola. Conclusão de graduação. Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/16647>. Acesso em: 30 nov. 2022.
- BRASIL, Governo. Programa Brasil Quilombola. Governo Brasil. Brasília, 18 abr. 2018. Disponível em: Programa Brasil Quilombola — Português (Brasil) . Acesso em: 17 nov. 2022.
- BRASIL. Decreto n. 6.040, de 7 de fevereiro de 2007. Altera a denominação, competência e composição da Comissão Nacional de Desenvolvimento Sustentável Das Comunidades Tradicionais e dá Outras Providências. Diário Oficial da União. Brasília, DF, p. 316. 8 de fevereiro. 2007. Seção 1.
- BRASIL. Decreto n. 4.887, de 20 de novembro de 2003. Regulamenta o procedimento para identificação, reconhecimento, delimitação, demarcação e titulação das terras ocupadas por remanescentes das comunidades dos quilombos de que trata o art. 68 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias. Diário Oficial da União. Brasília, DF, p. 4. 21 de novembro. 2003. Seção 1.
- BREAKWELL, G. M. Métodos de entrevista. Métodos de Pesquisa em Psicologia. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 238-259.
- CAETANO, Edson. CABRAL, Cristiano Apo Lucena, BRITO, Flávia Lorena. Bem Viveres: possíveis significados, virtualidades e limites presentes na produção da existência dos povos e comunidades tradicionais e assentamentos. Revista da ABET, Paraíba, v. 19, n. 2, p. 275-299, jul./dez. 2020.
- CAMPOS, J. L. A.; ALBUQUERQUE, U. P. Indicators of conservation priorities for medicinal plants from sazonal dry forests of northeastern Brazil. Ecological Indicators, Elsevier, v. 121, p. 106993, 2021.
- CASTRO, Albejamere Pereira. et al. Etnobotânica das variedades locais do cará (*Dioscorea* spp.) cultivados em comunidades no município de Caapiranga, estado do Amazonas. Brasil: Acta Botânica Brasileira, v. 26, n. 3, p. 658–667, 2012.

- CAVALCANTE, C. M. B. As Comidas que alimentam o meu Povo do Alto Oeste Potiguar. Universidade Federal do Rio Grande do Norte Centro de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição, Natal, 2017.
- COSTA, A. Os 21 Benefícios do Alcaçuz para a Saúde. Dicas de Saúde. São Paulo, 14 out. 2016. Disponível em: 21 Benefícios do Alcaçuz – Para que Serve e Características | Dicas de Saúde (saudedica.com.br). Acesso em: 28 dez. 2022.
- COSTA, A. Mandacaru é bom pra quê? Para que serve, benefícios e malefícios. O Dr. Saúde. São Paulo, 11 abr. 2018. Disponível em: Mandacaru é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios | Dr. Saúde (saudedr.com.br). Acesso em: 08 fev. 2023.
- COUTO, Ricardo; LOPES, Rosana; BRAGA, João Marcelo. *Dioscorea flabellispina (Dioscoreaceae)*, uma nova espécie ameaçada de extinção da Mata Atlântica brasileira. Rio de Janeiro: Phytotaxa, v. 231, n. 1, p. 89–94, 2015.
- DAMATTA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *Correio da Unesco*, 15(7):21- 23, 1987.
- DANTAS, J. I. M.; OLIVEIRA, M. G. B. Versatilidade no uso medicinal de mandacaru (*Cereus jamacaru*) Cactaceae. *Alagoas: Diversitas jornal*, v. 4, n. 2, p. 385-386, 19 mai. 2019.
- DIEGUES, Antônio Carlos (ORG). Os Saberes Tradicionais e a Biodiversidade no Brasil. São Paulo: MMA/COBIO/NUPAUB/USP, 1999.
- ECONODATA. Quilombo Barro Branco. Econodata, s/d. Disponível em: QUILOMBOLA BARRO BRANCO em Belo Jardim, PE - Consulta Empresa (econodata.com.br). Acesso em: 24 nov. 2022.
- FUHR, R. Levantamento de plantas alimentícias não convencionais (PANC) no município de Pato Branco-PR. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2016.
- FURTADO, M. B., Sucupira, R. L., & Alves, C. B. Cultura, identidade e subjetividade quilombola: uma leitura a partir da psicologia cultural. *Brasília: Psicologia & Sociedade*, v.26, n.1, p.106-115, 2014.
- GANGAL, Namrata. et al. Reconsiderando plantas medicinais para combater a COVID-19. *Ghansoli: AIJR Preprints*, v. 34, p 1-6, 15 abr. 2020.
- GIACON, G. Oiti (*Licania tomentosa*) - RNC 24328. Viveiro Ciprest- Plantas Nativas e Exóticas, 25 out. 2019. Disponível em: Viveiro Ciprest - Plantas Nativas e Exóticas: Oiti (*Licania tomentosa*). Acesso em: 28 dez. 2022.
- GOMES, Flávio dos Santos. Dicionário da escravidão e liberdade: 50 textos críticos / Lilia Moritz Schwarcz e Flávio dos Santos Gomes (Org.). — 1aed. — São Paulo: Companhia das Letras, 2018.
- HAMELAK, M. C. S. Agroecologia no semiárido: experiências e proposta de sistema agroflorestal agroecológico para regiões de caatinga no Ceará. Dissertação (Desenvolvimento e Meio Ambiente), Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021.
- IZONETH, P. S. Memória Afetiva Gustativa: um reencontro de sabores, saberes, aromas e afetos das memórias gastronômicas de São Bernardo- MA. Conclusão de graduação, São Bernardo, 37f, 2022.
- JESUS, B. B. de S. et al. PANC - plantas alimentícias não convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. *Bahia: Enciclopédia Biosfera*, v.17, n.33, p. 309–322, 30 set. 2020.
- JÚNIOR, O. C. Os 10 Benefícios do Chá de Carrapicho Para Saúde. Dicas de Saúde, 04 nov. 2019. Disponível em: 10 Benefícios do Chá de Carrapicho – Para que Serve e Características | Dicas de Saúde (saudedica.com.br). Acesso em: 03 dez. 2022.

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

KINUPP, Valdely; LORENZI, Harri. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC. 1. ed. São Paulo: Editora Plantarum, 2015.

LANA, M. M. TAVARES, S. A. Mostarda de Folha. Hortaliça: como comprar, conservar e consumir. Embrapa Hortaliças, Folders, 2020. Disponível em: Hortaliça como comprar, conservar e consumir: mostarda de folha. - Portal Embrapa. Acesso em: 02 dez. 2022.

LIBERALESSO, A. M. O Futuro da Alimentação está nas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC)? Dissertação - Universidade Federal do Rio Grande do Sul Centro, Porto Alegre, 2019.

LIBERATO, P.S; TRAVASSOS, D.V; SILVA, G.B. PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus Benefícios Nutricionais. João Pessoa: Environmental Smoke, v. 2, n. 2, p. 102-111, 1 jul. 2019.

MAPS, G. São Bento do Una. Google Maps, 2023. Disponível em: São Bento do Una - Google Maps. Acesso em: 09 abr. 2023.

MARINGONI, G. História - O destino dos negros após a Abolição. Ipea Desafios do Desenvolvimento, São Paulo, 24 set. 2011. Disponível em: História - O destino dos negros após a Abolição (ipea.gov.br). Acesso em: 19 dez. 2022.

MARKUS, G.S. et al. Métodos de Cruzamento e Condições de Cultivo para Produção Rápida de Populações Segregadoras em Três Espécies de Amarantho de Grãos. Pub Med, 07 jun. 2016. Disponível em: Métodos de Cruzamento e Condições de Cultivo para Produção Rápida de Populações Segregadoras em Três Espécies de Amarantho de Grãos - PubMed (nih.gov). Acesso em: 08 dez. 2022.

MENDES, M. Palmares. 1º ed. São Paulo: Cartola Editora, 2021.

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de Hortaliças não Convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília: Mapa/ACS, 2010.

MIRANDA, S. A. Quilombolas e Educação: identidades em disputa. Educar em Revista, Curitiba – Brasil, v. 34, n. 69, p. 193-207, maio/jun. 2018. Disponível em: (PDF) Quilombos e Educação: identidades em disputa (researchgate.net). Acesso em: 08 dez. 2022.

MOREIRA, I. S. et al. Fruto do Mandacaru: Cinética de Secagem e Caracterização Físico-Química. Campina Grande: Revista de Ciências Agrárias, v. 10, n. 11, p. 461, 15 out. 2015.

MOREIRA, S. O Fruto do Mandacaru. Caricaturas. São Paulo, 22 abr. 2010. Disponível em: Caricaturas: O Fruto do mandacaru - por Socorro Moreira. Acesso em: 28 dez. 2022.

MOURA, C. Quilombos: resistência ao escravismo. São Paulo: Expressão Popular, 2020.

PEREIRA, B. S. et al. Atividade hepatoprotetora dos extratos etanólico e hexânico das folhas de (*Momordica charantia* L.). Fortaleza: Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v.12, n.3, p.311-316, 2010.

POLESI, R. G. et al. Agrobiodiversidade e Segurança Alimentar no Vale do Taquari, RS: Plantas Alimentícias não Convencionais e Frutas Nativas. Rio Grande do Sul: Revista Científica Rural, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017.

Prefeitura de Belo Jardim assina projeto de lei que reconhece a Comunidade Quilombola de Barro Branco pertencente ao município. Prefeitura de Belo Jardim. Belo Jardim, 19 nov. 2021. Disponível em: Prefeitura de Belo Jardim assina projeto de lei que reconhece a Comunidade Quilombola de Barro Branco pertencente ao município - Prefeitura de Belo Jardim. Acesso em: 24 nov. 2022.

PROENÇA, I. C. L. et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): Relato de experiência em Horta Urbana Comunitária em Município do Sul de Minas Gerais. Minas Gerais: Revista Extensão em Foco, n.17, p. 133-148, 2018.

QUEIROZ, R. Incó, Planta Nativa do Nordeste, Parece Manga Espada, mas não é Manga! Youtube, 25 mar. 2021. Disponível em: INCÓ, PLANTA NATIVA DO NORDESTE, PARECE MANGA ESPADA, MAS NÃO É MANGA! - YouTube. Acesso em: 03 dez. 2022.

RANIERI, Guilherme Reis. Guia Prático de PANC. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: Cartilha-Guia-Prático-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf(institutokairos.net). Acesso em: 14 nov. 2022.

RAPOSO, N. V. M. Guia Prático para a Reprodução de Plantas: do tradicional à biotecnologia. 1° ed. Curitiba: Appris, 2019.

RIBEIRO, C. G. et al. Situação atual das comunidades quilombolas no Brasil. Portal Jurídico Investidura, Florianópolis, 17 ago. 2017. Disponível em: investidura.com.br/biblioteca-juridica/artigos/direito-constitucional/335957-situacao-atual-das-comunidades-quilombolas-no-brasil. Acesso em: 19 nov. 2022.

RIGO, N. Folhas de mostarda já não tão macias, mas orgânicas, enormes. Blogger, 31 ago. 2016. Disponível em: come-se: Folhas de mostarda já não tão macias, mas orgânicas, enormes. Omelete!. Acesso em: 28 dez. 2022.

RIGOTTI, Marcelo. Melão-de-São-Caetano (*Momordica charantia* L.), uma planta com potencial para a economia agrária e saúde alternativa. Faculdades Dourados, Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal– UNIDERP, 2017.

ROCHA, P. N. A Educação Quilombola e a Reprodução Cultural Afrodescendente. 1° ed. Paraná: Viseu, 2018.

SANTOS. M. G.; QUINTEIRO, M. Saberes tradicionais e locais: reflexões etnobiológicas. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2018.

SARTORI, V. C., Theodoro, H., Minello, L. V., Pansera, M. R., Basso, A., & Scur, L. Plantas Alimentícias Não Convencionais – PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul: EDUCS, 1° edição, p.122, 2020.

SILVA, Í. A. Da, Barros, L. H. P. de, Padilha, M. do R. de F., & Shinohara, N. K. S. Mecanismos de Resistência das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e Benefícios para a Saúde Humana. Os Desafios para a Agronomia no Século XXI. Ponta Grossa: Atenas Editora, 15 (1), 77–91, 2019.

SILVA, C. L., Francelino, D. M., & Barbosa, R. E. (2020). A importância da popularização das plantas alimentícias não convencionais (PANC): informação, saúde e qualidade de vida. Minas Gerais: Enciclopédia Biosfera, v.17, n.33, p.13–28, 30 set. 2020.

SILVA, SN, da Silva, PB, Silva, RM, Silva, LPFR, Barroso, AJR, Almeida, FDAC & Gomes, JP. Composição físico-química e colorimétrica da polpa de frutos verdes e maduros de *Cereus jamacaru*. Magistra, v.30, p.11-17, 3 mai. 2019.

SIMONETTI, M. G., Simonetti, K. T. G., & Fariña, L. O. de. Biodiversidade como sustentabilidade: possibilidade de mercados para plantas alimentícias não convencionais (PANC). International Journal of Environmental Resilience Research and Science, v.2, n.1, 2020.

SCORSOLINI-COMIN, F. Técnicas de Entrevista: método, planejamento e aplicações. São Paulo: Vetor, 2016.

SOEIRO, M. N. C.; VERBOTEN, G.; BAILLY, C. Mechanism of action of glycyrrhizin against *Plasmodium falciparum*. Rio de Janeiro: Memórias do Instituto Oswaldo Cruz, v. 116, 2021.

- SOUZA, B. O. Aquilombar-se: panorama histórico, identitário e político do Movimento Quilombola Brasileiro. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Universidade de Brasília, Brasília, 2018.
- SOUZA, D.; BITTENCOURT, G.; GIFFONI, J.; ANDRADE, K. Direitos Quilombolas. Defensoria Pública do Estado do Piauí. 1º ed. Teresina- Piauí: janeiro, 2020.
- SOUZA, V. M; JÚNIOR, A. F. S; BENEVIDES, C. M. J. Agrobiodiversidade e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS): inter-relações com povos tradicionais e comunidades locais. Vitória da Conquista: Caderno de Ciências Sociais Aplicadas, v.16, n.28, p.163-178, jul./dez. 2019.
- TAQUETTE, S. R. Pesquisa Qualitativa para Todos. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2020.
- TAVARES, Adriano Pereira. Comida Afetiva: uma expressão de gosto, hospitalidade e memória. Dissertação de mestrado (Mestrado Profissional em Turismo) - Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, Brasília, 2018.
- TERRA, S. B., & FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. Paraíba: Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, v.15, n.2, p.221–228, 2020.
- TERRA, S.B.; VIERA, C.T.R. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS): levantamento em zonas urbanas de Santana do Livramento, RS. Rio Grande do Sul: Ambiência - Revista do Setor de Ciências Agrárias e Ambientais, p. 112-130, 2019.
- TIAGO, P. V. et al. Caracterização morfoanatômica, fitoquímica e histoquímica de *Hymenaea courbaril* (Leguminosae), ocorrente na Amazônia Meridional. Alta Floresta: Rodriguésia, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-7860202071063>. Acesso em: 30 nov. 2022.
- TIAGO, P. V. et al. Levantamento etnobotânico do jatobá (*Hymenaea courbaril* L., Fabaceae) no norte do estado de Mato Grosso, Brasil. Mato Grosso: Gaia Scientia, v.13, n.1, jul. 2019.
- TORRES, P. R. Remanescentes de Quilombo: escravatura, disputas territoriais e racismo institucional. 1º ed. Belo Horizonte: Editora Dialética, 2021.
- TULER, A. C., Peixoto, A. L., & da Silva, N. C. B. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. Minas Gerais: Rodrigueis, v.70, n.89, p.12, 2018.
- TULER, A. C.; Peixoto, A. L.; Silva, N. C. B. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. Rodrigueis. 2019;70:e01142018. - 7860201970077
- UNKNOWN. HISSOPO ou ALFAZEMA DE CABOCLO – (*Hyssopus officinalis*). Blogger. São Paulo, 17 mai. 2016. Disponível em: Agronomia poder rural: HISSOPO ou ALFAZEMA DE CABOCLO – (*Hyssopus officinalis*). Acesso em: 17 jan. 2023.
- VINUTO, J. A Amostragem em Bola de Neve na Pesquisa Qualitativa: um debate aberto. Campinas: Temáticas, v.22, n.44, p.203-220, ago./dez. 2014. Disponível em: Vista do A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa (unicamp.br). Acesso em: 26 nov. 2022.
- ZANETTI, G. D (organizador). PANC: a arte da alimentação saudável. 1º ed. Macaé: [s/n], 2019. Recurso eletrônico: digital.

APÊNDICE A- IMAGENS DA COMUNIDADE

Placa de localização da comunidade quilombola na estradaBR-180



Fonte: Google Maps, 2022.

Pedra com símbolo da comunidade quilombola do Sítio Barro Branco



Fonte: a autora, 2022.

Fotografia panorâmica do território da comunidade quilombola



Fonte: a autora, 2022.

APÊNDICE B- PLANTAS TRADICIONAIS CATALOGADAS NESSA PESQUISA

BREDO



Fonte: a autora, 2022.

POLPA DO JATOBÁ



Fonte: a autora, 2022.

ÁRVORE DE JATOBÁ



Fonte: a autora, 2022.

JATOBÁ EM PROCESSO DE SECAGEM



Fonte: a autora, 2022.

FLOR FECHADA DE MELÃO DE SÃO CAETANO



Fonte: a autora, 2022.

FLOR DE MELÃO DE SÃO CAETANO ABERTO



Fonte: a autora, 2022.

MELÃO DE SÃO CAETANO NA CERCA



Fonte: a autora, 2022.

FRUTO DO INCÓ



Fonte: a autora, 2023.

FOLHA DE MOSTARDA



Fonte: Rigo, Neide, 2016.

CARÁ DO MATO



Fonte: a autora, 2023.

FRUTO DO MANDACARU ABERTO



Fonte: Moreira, Socorro, 2010.

MARACUJÁ DO MATO



Fonte: a autora, 2023.

FRUTO DO OITI

GUSTAVO GIACON



Fonte: Giacon, Gustavo, 2019.

GALHOS DO ALÇAÇUZ



Fonte: Costa, Alan, 2016.

PLANTA ALFAZEMA DE CABOCLO



Fonte: a autora, 2023.

PLANTA CARRAPICHO



Fonte: a autora, 2022.

APÊNDICE C- QUESTIONÁRIO

Parte 1- Perguntas pré-elaboras sobre os dados pessoas.

1. Qual o seu nome?
2. Gênero?
 Feminino Masculino Prefiro não dizer
3. Em que faixa etária você se encontra?
 25 a 30 anos 35 a 50 anos 55 a 70 anos 75 ou mais
4. Grau de escolaridade?
 Sem escolaridade Primário Ensino fundamental Ensino médio Graduação Pós graduação
5. Qual sua ocupação atual?
6. Qual seu estado civil?
 Solteiro(a) Casado(a)/união estável Divorciado(a)/separado(a)/desquitado(a) Viúvo
7. Qual sua cidade/estado de origem?
8. Quantas pessoas na família?

Parte 2- Perguntas pré-elaboradas sobre o consumo de plantas tradicionais.

1. Quais são as plantas, raízes, flores, frutas ou legumes que você lembra que consumia e não consome mais? A sua família, como os seus bisavós e avós, já consumia essas plantas?
2. Quais são as plantas, raízes, flores, frutas ou legumes que você ainda consome que não são comuns nas feiras?
3. Quais são cultivadas e quais são coletadas da natureza?
4. Você encontra esses alimentos durante todo o ano ou em épocas específicas?
5. Como é feito esse consumo? Como tempero, como ingredientes no preparo de comidas, bebidas ou de forma medicinal?
6. São consumidos no dia a dia ou em rituais (se rituais quais datas)?
7. Você se lembra como era o hábito de consumir esses alimentos? Foi modificado? Se sim, sabe dizer por quê e qual foi a modificação?
8. Você faz a comercialização desses alimentos? Quais?
9. Você poderia descrever uma receita que se lembra muito e representa esse alimento na sua vida? Qual a história e o significado desse preparo?

10. Você já ouviu falar no termo PANC ou na frase Plantas Alimentícias Não Convencionais? Se sim você consegue identificar alguma PANC aqui no seu território?

Parte 3- Perguntas para indicação e amostragem bola de neve.

1. Você conhece outras pessoas que fazem o consumo ou cultivo de plantas que são pouco ou nada comercializadas em feiras?
2. Poderia indicar essa pessoa para fazermos a entrevista também?
3. Você gostaria de participar de uma oficina culinária com outras maneiras de utilizar essas plantas?
4. De uma sugestão de oficina que eu poderia fazer aqui na comunidade.

APÊNDICE D- CARTA DE ANUÊNCIA

COMUNIDADE QUILOMBOLA DO SÍTIO BARRO BRANCO

CNPJ: 15.727.346/0001-63
END. Sítio Barro Branco, SN, CEP DOS CORREIOS
Zona Rural - Belo Jardim - PE
CEP 55155-970

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos (o) a pesquisador (a) Iasmine Gomes do Nascimento, a desenvolver o seu projeto de pesquisa PANC dos Quintais Quilombolas Barro Branco: valorização da cultura e da tradição alimentar, que está sob a coordenação/orientação do (a) Prof. (a) Monica Helena Panetta cujo objetivo é verificar o conhecimento e a utilização de plantas alimentícias tradicionais em uma comunidade quilombola, no intuito de demonstrar a gastronomia como uma comida que tem uma memória afetiva que perpassa cultura, ensinamentos e sabores, na Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Local, em 30/ 01/ 2023.



Nome/assinatura e carimbo do responsável onde a pesquisa será realizada

COMUNIDADE QUILOMBOLA DO SÍTIO BARRO BRANCO
Endereço: Sítio Barro Branco- SN, Município de Belo Jardim Pernambuco.
Zona Rural - CEP: 55155-970. CNPJ: 15.727.346/0001-63
Fone: (81) 998283131

APÊNDICE E- EBOOK



COZINHA ANCESTRAL QUILOMBOLA

Realização:



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil





Expediente

Universidade Federal Rural de Pernambuco
Curso de Bacharelado em Gastronomia

Organização

lasmine Gomes do Nascimento
Monica Helena Panetta

Projeto Gráfico e Diagramação

Monica Panetta

Imagens

lasmine Gomes

Revisão Técnica

Monica Panetta

Recetas

Andréa Silva de Lima
Cícera Maria da Silva
Janaina Silva dos Santos
Maria da Conceição
Maria das Dores

©2023. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que seja citada a fonte e não seja para venda ou qualquer fim comercial.
Link para baixar o ebook:

Sobre nós

Olá, eu sou lasmine Gomes, nasci e fui criada em Belo Jardim, sou estudante de Gastronomia, na Universidade Federal Rural de Pernambuco. Estou finalizando o curso e logo me formo, essa pesquisa é um dos requisitos para encerrar este ciclo de graduação.

Minha orientadora é a Professora Monica Panetta, responsável pelas disciplinas Cozinha Francesa e Cozinha Brasileira.

A pesquisa, que deu origem a esse ebook, foi realizada na Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, que fica situada no agreste de Pernambuco, na cidade de São Bento do Una, que tem uma distância de 205 quilômetros da capital Recife.

Fiz algumas visitas ao local, conversei e entrevistei algumas mulheres, que ao lembrar o passado e sua ancestralidade me ensinaram como são utilizadas algumas plantas comuns por lá.

A ideia de fazer esse ebook foi registrar de forma escrita o que foi passado oralmente por elas e divulgar os saberes-fazer e sabores que estão na memória afetiva de cada uma delas.

Aqui estão as receitas ancestrais de Andréa Silva de Lima, Cícera Maria da Silva, Janaina Silva dos Santos, Maria da Conceição e Maria das Dores, todas mulheres quilombolas, agricultoras e que me receberam com muito carinho.

Espero que gostem das receitas!

Autora

AGRADECIMENTOS

Agradeço às mulheres quilombolas que fizeram parte desta pesquisa, pois sem os conhecimentos repassados por cada uma esse trabalho não teria dado certo. Agradeço pelo acolhimento, conversa, gentileza e, principalmente, pelas experiências e receitas contadas. Além de agradecer também a Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco e sua presidenta, pela receptividade e alegria em poder participar de um projeto ao qual foi muito gratificante de se fazer.

Agradeço com o coração cheio de amor à minha orientadora, por toda dedicação, paciência, trabalho e zelo. Por todos os conselhos e ensinamentos, pela nova forma de ver a gastronomia e por ter me guiado na construção do ESO que acabou gerando esse ebook como uma extensão do grande trabalho que levou alguns meses para ficar pronto.

Por fim, agradeço a toda minha rede de apoio que nunca deixou de me amparar e agradeço a Deus por permitir que mais uma etapa fosse concluída.

ÍNDICE

06 07 INTRODUÇÃO	19 ALFAZEMA DE CABOCLO
08 SABERES E SABORES DAS MULHERES QUILOMBOLAS	20 CARRAPICHO
09 ANDRÉA SILVA DE LIMA	21 CHÁ DE ALÇAÇUZ, ALFAZEMA DE CABOCLO E CARRAPICHO
10 CARÁ DO MATO (DIOSCOREA)	22 MARIA DA CONCEIÇÃO
11 CARÁ DO MATO COZIDO COM LEITE	23 MARACUJÁ DO MATO
12 CÍCERA MARIA DA SILVA	24 BATIDA DE MARACUJÁ
13 JATOBÁ	25 MARIA DAS DORES
14 BREDO	26 FOLHA DE MOSTARDA E MELÃO DE SÃO CAETANO
15 BREDO COZIDO	27 SALADA DE FOLHA MOSTARDA
16 XAROPE DE JATOBÁ	28 CHÁ DE MELÃO DE SÃO CAETANO
17 JANAINA SILVA DOS SANTOS	29 REFERÊNCIAS
18 ALÇAÇUZ	

O Brasil atualmente é um país que conta com variadas etnias e diversidades de culturas, e isso é em decorrência dos povos que chegaram durante os anos, o que ocorreu desde a sua descoberta, passando pela Colônia, Escravidão, pelo Império, até chegar a República, muitos estrangeiros pisaram em território brasileiro e por vontade própria ou não, tiveram que fazer desse novo lugar, seu lar. (GOMES, 2018)

Entre esses povos estavam os africanos e africanas, que foram escravizados através do tráfico e comércio que se fez presente em muitas cidades da África, sendo o Brasil o maior receptor e o último país a abolir legalmente a escravidão em 1888 com a Lei Áurea. Em conjunto com esses acontecimentos, a história dos quilombos começou a nascer e a ganhar força, sendo o primeiro quilombo relatado na Bahia no ano de 1575 quando ainda era denominado de mocambo (GOMES, 2018).

Esse período é constituído principalmente de resistência e luta dos ex-escravos para se ter liberdade e viver uma vida normal, sem discriminação, trabalhos excessivos, nas piores situações que foram impostos a passarem, o que então fez com que muitos deles fugissem e se abrigasse em localidades distantes das casas e terrenos dos seus senhores, sobrevivendo basicamente da agricultura de subsistência e fazendo dessas localidades o que se conhece hoje como quilombo ou comunidade quilombola (MOURA, 2020; MARINGONI, 2011).

Atualmente, os quilombos estão presentes em todo território brasileiro tanto na zona rural como na zona urbana, e são constituídos através de laços de parentesco e herança familiar, possuindo muita importância como um espaço de luta e resistência ao sistema escravista que conta com a vulnerabilidade pessoal e dos seus territórios, com a pobreza e com a falta de efetividade de políticas públicas (RIBEIRO, 2017).

Dessa maneira, o centro do estudo da pesquisa foi uma comunidade quilombola pela gama de conhecimento, cultura, tradição e ancestralidade acerca das plantas alimentícias tradicionais que eles consomem e utilizam desde os seus antepassados, seja na alimentação como na área medicinal, tendo esses hábitos como uma maneira de sobreviver e persistir vivos em meio às dificuldades que lhe foram impostas (FURTADO, 2016).

O conhecimento sobre os valores das plantas anda junto com o homem desde os tempos neolíticos, era que tiveram que entender sobre como domesticar e cultivar as variadas plantas para atender às suas necessidades, sendo assim o consumo começou a ser diário e hoje são conhecidas por variados nomes como: daninhas, inços, ruedeiras, pragas, invasoras, espontâneas e são caracterizadas por possuírem uma ou mais partes que podem ser utilizadas na alimentação humana. (RAPOSO, 2019; KINUPP, LORENZI, 2014).

No mesmo nicho, encontram-se também as PANC ou Plantas Alimentícias não Convencionais que são as espécies vegetais cujo consumo e estudo ainda são poucos, mas é no Brasil que se encontra a maior variedade tendo uma estimativa de cerca de 3 mil espécies de PANC presentes no território brasileiro, possuem grande valor nutricional e assim como as plantas alimentícias tradicionais são caracterizadas por constarem com partes que podem ser comestíveis mesmo sendo esquecidas e nem vistas como alimentos (LIBERATO, TRAVASSO e SILVA, 2019; ZANETTI, 2019).

Por isso, a retomada e a valorização de costumes alimentares tradicionais são imprescindíveis para o conhecimento e entendimento das novas gerações sobre esse grande leque de possibilidades que chegaram na vida dos povos mais tradicionais através da ancestralidade e permanecem na memória ao longo de décadas.

Comer pode ser entendido como um ato indispensável à existência humana, que acontece por meio da incorporação de um alimento para saciar as necessidades orgânicas do corpo, no entanto a alimentação vai muito além de uma função biológica e é um sinal claro e repleto de simbolismo que contribui nas mudanças históricas da sociedade, sendo assim entendida como comida afetiva, pois são os caminhos percorridos que foram capazes de agregar sentimento afetuoso fazendo com que algo fosse inesquecível e adormecido (BAPTISTA, 2021).



SABERES E SABORES DAS MULHERES QUILOMBOLAS

ANDREA SILVA DE LIMA

09

Andréa Silva de Lima, natural de Belo Jardim/ Pernambuco, é uma mulher quilombola que faz parte da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, filha de Maria das Dores, mãe de cinco filhos e agricultora. Presente na comunidade desde sua fundação, a mesma conta com os ensinamentos e conhecimentos que a mãe lhe passou.

Sendo assim, tem sua mãe como maior exemplo e recorda muito bem de uma memória afetiva sobre épocas difíceis onde o cará do mato trazia alimento para a mesa e alegria para a casa. Como ela mesmo relembra: “Minha mãe fazia o cara do mato de uma forma que ficou marcante, até porque sempre que tinha era sinal de uma refeição farta.”.

O cará do mato é pertencente à família *Dioscoreaceae*, sua origem é africana e asiática, mas é no Brasil que se destaca com o cultivo e consumo em populações indígenas e em unidades de produção familiar (COUTO et al., 2015). O cará pertence ao gênero *Dioscorea* e possui cerca de 600 espécies, no entanto essa diversidade e gama de possibilidades existentes para essa espécie é pouco estudada e apenas 90 variedades dessas tuberosas são utilizadas na alimentação humana e em regiões tropicais. (CASTRO et al., 2012)

Pode ser consumido após seu cozimento com carne, leite, manteiga ou apenas sozinho. Presente em duas estações do ano, inverno e verão, mas a diferença na hora do consumo pode mudar como: no inverno se retirado da terra ele vai amargar e ter textura babosa o que para o consumo não é tão plausível, mas caso essa colheita aconteça no verão vai servir como uma refeição bastante forte e rica para todos, segundo fala a entrevistada Andréa Silva, que tem esse conhecimento através da sua mãe.

**CARA DO MATO COZIDO COM LEITE****INGREDIENTES**

2 carás do mato

500 ml de água/ meio litro de água

Sal à gosto

Leite quanto for necessário

**MODO DE PREPARAR**

1. Colher os carás do mato, lavar em água corrente para tirar todo resquício de terra. Cortar em fatias grandes ou médias.
2. Colocar para cozinhar em uma panela com água e sal por cerca de 40 minutos.
3. Quando estiver cozido por completo, pega-se um pano limpo para bater os caras tornando-os fofinhos.
4. Após isso, adiciona-se leite na quantidade desejada para assim ser consumido.

Cícera Maria da Silva, natural de Belo Jardim/ Pernambuco é uma mulher quilombola que faz parte da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco desde a sua fundação em 2004. Agricultora, mãe de 3 filhos é exemplo para eles quando se trata de tradicionalidade e ancestralidade

Desde criança tem seu convívio com a natureza, e hoje é portadora de variados conhecimentos sobre as plantas alimentícias mais tradicionais consumidas no quilombo onde vive. Conhecimentos esses que foram oriundos dos seus bisavós e avós, que fizeram parte da inserção e criação de quilombos para resistência e subsistência do sistema escravocrata que o país passou e ainda passa.

Responsável pelas refeições diárias da família, Cícera Maria destaca o consumo de duas plantas alimentícias tradicionais, como o jatobá e o bredo. Mesmo o consumo não sendo mais como o de antigamente, suas recordações são inteiramente afetivas e despertam um passado de fartura e abundância.

JATOBA (*Hymenaea courbaril L.*)

O jatobá (*Hymenaea courbaril L.*), é uma espécie que no Brasil, possui uma boa tolerância e adaptações a ambientes diversificados, além da sua riqueza nutricional em fibras, carboidratos e terpenóides que são responsáveis pelo potencial bioactivo (antioxidante, antiinflamatório, antifúngico e mio relaxante) (CAMPOS e ALBUQUERQUE, 2021). O consumo mais habitual é a polpa in natura, que lembra muito a textura e o gosto de leite em pó, o que remete a infância de Cícera Maria, pois quando não se tinha algo para comer o jatobá era um dos alimentos escolhidos para ingestão, outra forma de utilização são suas cascas para fazer chás, lambedor ou xarope, que é a receita escolhida por ela para representar o seu consumo.



Já o bredo (*Amaranthus spp.*), se destaca por ser uma planta espontânea muito comum e de crescimento rápido, antigamente foi muito popular, ainda hoje é muito utilizada nas cidades do interior, rica em ferro, magnésio, proteínas e fibras podendo acompanhar uma refeição ou não e está muito presente em hortas e jardins (RANIERI, 2017). Geralmente é utilizado cozido ou refogado e são utilizadas apenas suas folhas. Este tipo de preparação é bastante emblemática e ganha sua pluralidade na semana santa com uma receita bem simples.

T
8**BREDO COZIDO****INGREDIENTES**

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 tomate picado
- 1 maço de folha de bredo
- 1 garrafa de leite de coco de 250ml
- 120 ml de leite/ ½ xícara de leite
- Sal à gosto
- Colorau à gosto
- Coentro à gosto

MODO DE PREPARAR

1. Higienizar as folhas colhidas em água corrente.
2. Picar a cebola, o alho, o tomate e o coentro.
3. Em uma panela, adicionar óleo e quando estiver quente colocar a cebola e o alho para refogar.
4. Após isso, adiciona-se as folhas para refogar juntamente até que elas fiquem murchas, menores e com tonalidade mais escura.
5. Em seguida, adiciona-se o leite, o leite de coco, o sal e o colorau.
6. Deixar cozinhar em temperatura média por aproximadamente 10 minutos.
7. Desligar a panela e adicionar o coentro picado.
8. Servir como acompanhamento ou prato principal.



INGREDIENTES

Cascas retiradas da árvore do jatobá

480 ml ou 2 xícaras de água

Cascas de 1 romã

5 colheres de sopa de mel

240 gramas de açúcar cristal

(1 xícara de açúcar cristal)

MODO DE PREPARAR

1. Retirar em médias de duas a três cascas médias da árvore do jatobá, e pegar as cascas de uma romã, cortar todas elas em pedaços menores.
2. Colocar as cascas de jatobá e romã na água para ferver.
3. Após a água ferver por cerca de 5 minutos, deve-se ser coada para a adição do açúcar. Sendo essa nova mistura reduzida pela metade.
4. Em seguida, com a redução já feita é necessário deixar esfriar para só assim adicionar o mel.
5. Ao fim, o xarope está pronto para ser ingerido, o que acontece de duas a três vezes ao dia.

**JANAINA SILVA DOS SANTOS**

Janaina Silva dos Santos, natural de Lagoa Grande/ Paraíba é quilombola da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco e filha de Cícera Maria. Da geração mais nova, também é mãe e agricultora. Seus conhecimentos ancestrais e tradicionais são provenientes apenas da sua mãe e avó, como também dos meios digitais que se fazem presentes nos dias de hoje.

Com uma realidade vivida diferente do que a sua mãe, Janaina Silva se recorda de um consumo mais pouco das plantas tradicionais alimentícias, como ela mesmo coloca: “ Já havia consumido com pais e avós, mas só me lembro de consumir essas plantas recentemente”.

No entanto, suas memórias afetivas ainda são presentes e a mesma destaca os chás de algumas plantas (Alfazema de caboclo, carrapicho e alcaçuz) que ela faz o consumo para tratamento medicinal de algumas doenças, tendo assim não só o consumo alimentício como um fim para as plantas e também medicinal.

O alcaçuz de nome científico *Glycyrrhiza glabra L.* É uma pequena erva perene, facilmente cultivada e representa uma das plantas medicinais amplamente utilizadas para tratar uma variedade de doenças e condições (SOEIRO; VERBOTEN; BAILLY, 2021).

Suas raízes são utilizadas como expectorante, no tratamento de infecções do trato respiratório e em casos de tosses secas (GANGAL et al., 2020).

1
6

Outra planta utilizada para benefício medicinal é a alfazema de caboclo, também conhecida de hissopo e de nome científico *Hyssopus officinalis*, é uma planta perene com caule, ramos e folhas verdes claras e tenras, possui sabor forte e levemente amargo com um intenso e agradável aroma de menta, presente em todo o ano é consumida em saladas, pratos de carnes e na fabricação de licores, além da sua utilização chás e em banhos (UNKNOWN, 2016).



1
6

E o carrapicho que também é conhecido como picão, picão preto e pega pinto é uma erva muito popular no Brasil, cujo nome científico é *Desmodium adscendens*, foi no ano de 2009 que essa planta foi prestigiada como benéfica pelo Ministério da Saúde do Brasil (JÚNIOR, 2019). Nativa do Brasil, encontrada em quase todas as regiões é considerada uma planta daninha, mas suas propriedades nutricionais são bastante potentes, encontradas no chá feito do carrapicho, que pode reduzir contrações anafiláticas, ser interferente em contrações induzidas pela histamina, promover o desinchado por meio das propriedades diuréticas, dentre outros benefícios (JÚNIOR, 2019).



1
8

CHÁ DE ALÇAÇUZ, ALFAZEMA DE CABOCLO E CARRAPICHO

21

INGREDIENTES

360 ml de água

(2 ½ xícaras de água)

1 xícara de folhas (serve para a alfazema de caboclo e o carrapicho)

1 xícara de paus de alcaçuz



MODO DE PREPARAR

1. Retirar as folhas de cada planta e os paus de alcaçuz.
2. Higienizar em água corrente.
3. Colocar a água para ferver.
4. Quando obter a fervura, desligar o fogo e adicionar as folhas ou os paus.
5. Tampar a panela abafando por cerca de 10 minutos para que ocorra a infusão.
6. Esperar esfriar para coar e adicionar açúcar se necessário e na quantidade desejada (mas é indicado que para uma maior eficiência se tome o chá puro). Servir.

Maria da Conceição, natural de Belo Jardim/ Pernambuco, é uma mulher quilombola que faz parte da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco e traz consigo lembranças dos seus ancestrais em momentos de luta e resistência em busca de subsistência para sobreviver. O que fez com que eles buscassem sustento da própria natureza, realidade de Maria da Conceição e de todos os quilombolas que vivem e resistem em todo o território brasileiro.

1
7**MARACUJA DO MATO (*Passiflora cincinnata*)**

23

O maracujá do mato ou silvestre possui nome científico de *Passiflora cincinnata*, é fruta nativa do semiárido nordestino, tolerante à seca como também a uma série de pragas que atacam o maracujá comum, possui casca esverdeada e polpa branca com dezenas de sementes, abundante em seu habitat natural, principalmente nas matas de capoeiras do Pantanal de Mato Grosso, região central do Brasil, Mato Grosso, Pará, Minas Gerais, São Paulo e no litoral nordestino, além de ser encontrado em biomas da Caatinga, Cerrado e Mata Atlântica (BATISTA, 2016).

1
6

INGREDIENTES

- 3 maracujás do mato
- 1 lata/caixa de leite condensado
- 3 colheres de sopa de açúcar (se achar necessário)
- 3 colheres de sopa de açúcar (se achar necessário)
- 500 ml de bebida alcoólica/ meio litro de bebida alcoólica

MODO DE PREPAR

1. Colher os maracujás e retirar sua polpa.
2. Em um liquidificador, colocar a polpa, o leite condensado, o açúcar (caso seja necessário) e a bebida alcoólica, bater até virar uma mistura homogênea.
3. Quando a mistura estiver homogênea, vai ser identificado pintinhas pretas das sementes, caso queira retirar, deve-se coar.
4. Servir, de preferência gelada.

**MARIA DAS DORES**

Maria das Dores, natural de Belo Jardim/ Pernambuco, é uma mulher quilombola da Comunidade Quilombola do Sítio Barro Branco, mãe, agricultora e faz parte da comunidade desde sua fundação em 2004. Cheia de conhecimentos sobre as plantas, ela leva com si as lembranças de quando era criança e recorda que buscou repassar tudo para seus filhos e netos.

Mesmo antes de fazer parte da comunidade, Maria das Dores já morava em área rural o que a fez sempre viver em contato com a natureza, como também tem seus conhecimentos decorrentes dos seus ancestrais, o que a levou utilizar essas plantas no seu consumo diário sempre que possível, pois nenhuma delas é de cultivo humano e sim provenientes totalmente da natureza.

As duas receitas mais marcantes para Maria das Dores têm dois fins: alimentício e medicinal. A primeira é da salada de folha de mostarda, uma planta pertencente à família Brassicaceae e com nome científico de *Brassica juncea L.*, suas folhas e sementes são bastante apreciadas por serem constituídas de minerais como o cálcio, magnésio, potássio e fósforo, são da mesma família do repolho e da couve-flor, suas folhas apresentam sabor mais pronunciado quando comparadas às folhas de espinafre, por exemplo, com sabor picante característico, é consumido então suas folhas e as sementes (LANA, 2020).

E a segunda é o chá de Melão de São Caetano (*Momordica charantia L.*), uma planta medicinal muito comum no nordeste do Brasil, conhecida popularmente como melão de São Caetano, erva das lavadeiras, fruto de cobra, melãozinho, fruta de sabiá, dentre outros (PEREIRA, 2010). Tem origem do leste indiano e sul da China, todas as suas partes possuem sabor amargo, sendo comum em terrenos abandonados em climas tropicais e subtropicais (PEREIRA, 2010).



1
8

SALADA DE FOLHA DE MOSTARDA

27

INGREDIENTES

1 tomate picado

1 cebola picada

3 folhas de
mostarda

1 limão

Sal à gosto

MODO DE PREPARAR

1. Lavar as folhas que foram colhidas em água corrente.
2. Cortar as folhas grosseiramente.
3. Picar o tomate e a cebola.
4. Em uma tigela juntar todos os ingredientes e adicionar o suco de um limão e o sal.
5. Servir.

INGREDIENTES

360 ml de água

(2 ½ xícaras de água)

1 xícara de folhas de melão de São Caetano

MODO DE PREPARAR

1. Retirar as folhas da planta.
2. Higienizar em água corrente.
3. Colocar a água para ferver.
4. Quando obter a fervura, desligar o fogo e adicionar as folhas ou os paus.
5. Tampar a panela abafando por cerca de 10 minutos para que ocorra a infusão.
6. Esperar esfriar para coar e adicionar açúcar se necessário e na quantidade desejada (mas é indicado que para uma maior eficiência se tome o chá puro). Servir.

**REFERENCIAS**

- BAPTISTA, I. G. A Construção Afetiva da Comida. Universidade do Minho Instituto de Ciências Sociais. Junho, 2021.
- BATISTA, M. S. (2016). Espécies vegetais nativas da flora do Brasil utilizadas na alimentação da região Nordeste: diversificando a dieta e a produção agrícola. [Dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília, Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária. Disponível em: <<https://bdm.unb.br/handle/10483/16647>>. Acesso em: 30 de novembro de 2022.
- CAMPOS, J. L. A.; ALBUQUERQUE, U. P. Indicators of conservation priorities for medicinal plants from sazonal dry forests of northeastern Brazil. *Ecological Indicators*, v. 121, p. 106993, 2021.
- CASTRO, A. P.; FRAXE, T. D. J. P. de; PEREIRA, H. D. S.; KINUPP, V. F. Etnobotânica das variedades locais do cará (*Dioscorea* spp.) cultivados em comunidades no município de Caapiranga, estado do Amazonas. *Acta Botânica Brasileira*, v. 26, n. 3, p. 658–667, 2012.
- COUTO, R. S.; LOPES, R. C.; BRAGA, J. M. A. *Dioscorea flabellispina* (Dioscoreaceae), a new endangered species from the Brazilian Atlantic Rainforest. *Phytotaxa*, v. 231, n. 1, p. 89–94, 2015.
- FURTADO, M. B., Sucupira, R. L., & Alves, C. B. (2014). Cultura, identidade e subjetividade quilombola: uma leitura a partir da psicologia cultural. *Psicologia & Sociedade*, 26(1), 106-115.
- GANGAL, N.; NAGLE, V.; PAWAR, Y.; DASGUPTA, S. Reconsidering traditional medicinal plants to combat COVID-19. *AJR Preprints*, v. 34, p 1-6, 2020.
- GOMES, Flávio dos Santos. Dicionário da escravidão e liberdade: 50 textos críticos / Lília Moritz Schwarcz e Flávio dos Santos Gomes (Org.). — 1aed. — São Paulo: Companhia das Letras, 2018.
- JÚNIOR, O. C. Os 10 Benefícios do Chá de Carrapicho Para Saúde. *Dicas de Saúde*, 04 de novembro de 2019. Disponível em: <10 Benefícios do Chá de Carrapicho – Para que Serve e Características | Dicas de Saúde (saudedica.com.br)>. Acesso em: 03 de dezembro de 2022.
- KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

- LANA, M. M. TAVARES, S. A. Mostarda de Folha. Hortaliça: como comprar, conservar e consumir. Embrapa Hortaliças, Folders, 2020. Disponível em: <Hortaliça como comprar, conservar e consumir: mostarda de folha. - Portal Embrapa>. Acesso em: 02 de dezembro de 2022.
- LIBERATO, P.S; TRAVASSOS, D.V; SILVA, G.B. PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus Benefícios Nutricionais. Environmental Smoke, [S.L.], v. 2, n. 2, p. 102-111, 1 jul. 2019. Environmental Smoke.
- MARINGONI, G. História - O destino dos negros após a Abolição. Ipea Desafios do Desenvolvimento, 24 de setembro de 2011. Disponível em: <História - O destino dos negros após a Abolição (ipea.gov.br)>. Acesso em: 19 de novembro de 2022.
- MOURA, C. Quilombos: resistência ao escravismo. São Paulo: Expressão Popular, 2020.
- RANIERI, Guilherme Reis. Guia Prático de PANC. 2017. Disponível em: <Cartilha-Guia-Prático-de- PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf(institutokairos.net)>. Acesso em: 14 de novembro de 2022.
- RAPOSO, N. V. M. Guia Prático para a Reprodução de Plantas: do tradicional à biotecnologia. 1º ed. Curitiba: Appris, 2019.
- RIBEIRO, Camilla Garcêz; NUNES, Kárcia Bianca Freitas; CARVALHO, Lucas Chaves de; AGOSTINHO, Luane Lemos. Situação atual das comunidades quilombolas no Brasil. Portal Jurídico/Investidura, Florianópolis/SC, 17 ago. 2017. Disponível em: <investidura.com.br/biblioteca-juridica/artigos/direito-constitucional/335957-situacao-atual-das-comunidades-quilombolas-no-brasil>. Acesso em: 19 de novembro de 2022.
- SOEIRO, M. N. C.; VERBOTEN, G.; BAILLY, C. Mechanism of action of glycyrrhizin against Plasmodium falciparum. Memórias do Instituto Oswaldo Cruz, v. 116, 2021.
- UNKNOWN. HISSOPO ou ALFAZEMA DE CABOCLO – (Hyssopus officinalis), 17 de maio de 2016, Blogger. Disponível em: <Agronomia poder rural: HISSOPO ou ALFAZEMA DE CABOCLO – (Hyssopus officinalis)>. Acesso em: 17 de janeiro de 2023.
- ZANETTI, G. D (organizador). PANC: a arte da alimentação saudável. 1º ed. Macaé: [s/n], 2019. Recurso eletrônico: digital.