



**UEA**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DO  
AMAZONAS

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
NUCLEO DE ESTUDOS SUPERIORES DE MANICORÉ  
CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**EDIANA LEAL REIS**

**INCENTIVO AO CULTIVO E COZINHA COM PLANTAS LOCAIS (PLANTAS  
ALIMENTÍCIAS NÃO- CONVENCIONAIS- PANCS), NA COMUNIDADE DA BOCA  
DO RIO NO MUNICÍPIO DE MANICORÉ-AM.**

**MANICORÉ – AM  
AGOSTO – 2019**



**UEA**  
UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DO  
AMAZONAS

**EDIANA LEAL REIS**

**INCENTIVO AO CULTIVO E COZINHA COM PLANTAS LOCAIS (PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO- CONVENCIONAIS- PANCS), NA COMUNIDADE DA BOCA DO RIO NO MUNICÍPIO DE MANICORÉ-AM.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade do Estado do Amazonas, como requisito obrigatório para obtenção do grau de licenciado em Ciências Biológicas.

**ORIENTADOR(A): MARTA REGINA SILVA PEREIRA**

**MANICORÉ – AM  
AGOSTO – 2019**

**EDIANA LEAL REIS**

**INCENTIVO AO CULTIVO E COZINHA COM PLANTAS LOCAIS (PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO- CONVENCIONAIS- PANCS), NA COMUNIDADE DA BOCA DO RIO NO MUNICÍPIO DE MANICORÉ-AM.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade do Estado do Amazonas, como requisito obrigatório para obtenção do grau de licenciado em Ciências Biológicas.

**ORIENTADOR(A): MARTA REGINA SILVA PEREIRA**

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ pela Comissão Examinadora.

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Profa.  
UEA**

---

**Profa.  
UEA**

---

**Profa.  
UEA**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada.

Agradeço aos meus pais Edina e Francisco, que me deram apoio e incentivo nas horas difíceis. Sou grata também aos meus amigos Danielson Tavares, Eliclelson Ramos, Juan Rosa e Robert Kennedy que não me deixaram ser vencida pelo cansaço. Obrigada ao meu filho Bruno Gabriel, que me estimulou durante todo o processo e compreendeu minha ausência pelo tempo dedicado aos estudos. Meus agradecimentos aos meus irmãos, sobrinhos, tios e avós, que de alguma forma também contribuíram para que o sonho da faculdade se tornasse realidade.

Agradeço a todos os professores, especialmente a minha orientadora Marta Regina. Obrigada, por exigir de mim muito mais do que eu imaginava ser capaz de fazer. Manifesto aqui minha gratidão eterna por compartilhar sua sabedoria, o seu tempo e sua experiência.

Agradeço à Universidade do Estado do Amazonas- UEA, por me proporcionar um ambiente criativo e amigável para os estudos. Sou grata à cada membro do corpo docente, à direção e a administração dessa instituição de ensino.

## RESUMO

Na Amazônia, predominam solos de baixa fertilidade, que (Andrade, 2002) junto as condições climáticas de temperatura e umidade elevadas, compõem ambientes limitantes ao cultivo de grande parte das hortaliças convencionais. Por outro lado, algumas hortaliças não-convencionais compreendendo espécies nativas e introduzidas, são adaptadas a essas condições ambientais e podem contribuir decisivamente para a melhoria da dieta das populações da região. Este trabalho tem por finalidade incentivar o consumo e estudo de hortaliças não-convencionais, como uma alternativa de mudança e melhoria para a comunidade da Boca do Rio, município de Manicoré, situada a aproximadamente 30 km da cidade, por estrada e quinze minutos de voadeira. As etapas do projeto serão: pesquisa botânica na comunidade com levantamento e identificação das plantas que poderão ser cultivadas e incorporadas ao hábito alimentar dos comunitários. Aplicação de um questionário com membros da comunidade, para expor nosso projeto e formalizar nossa parceria, com os mesmos que tiverem interesse. Realizadas as etapas um e dois, vamos selecionar as mudas e fazer o plantio das PANCS nos quintais dos interessados, bem como realizar oficinas para ensinar as formas de uso e preparo dos pratos com essas plantas.

Palavras-chave: Amazônia. Comunidade Boca do Rio. Plantas Alimentícias não-convencionais

## **ABSTRACT**

In the Amazon, low fertility soils predominate, which (Andrade, 2002) together with climatic conditions of high temperature and humidity, make up environments that limit the cultivation of most conventional vegetables. On the other hand, some non-conventional vegetables comprising native and introduced species are adapted to these environmental conditions and can contribute decisively to the improvement of the diet of the populations of the region. This work aims to encourage the consumption and study of non-conventional vegetables, as an alternative of change and improvement for the community of Boca do Rio, municipality of Manicoré, located approximately 30 km from the city, by road and fifteen minutes of voadeira. The stages of the project will be botanical research in the community with survey and identification of plants that can be cultivated and incorporated into the food habits of community members. Application of a questionnaire with members of the community, to expose our project and formalize our partnership, with the same ones that are of interest. Following steps one and two, we will select the seedlings and plant the PANCS in the backyards of those interested, as well as hold workshops to teach the ways of using and preparing the dishes with these plants.

Key words: Boca do Rio Community. Unconventional Food Plants

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| INTRODUÇÃO.....                                       | 7  |
| 1 OBJETIVOS.....                                      | 10 |
| 2 MATERIAL E MÉTOS.....                               | 10 |
| 2.1 ÁREAS DE ESTUDO.....                              | 10 |
| 2.1.3 Métodos de coleta e tratamento do material..... | 11 |
| 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....                         | 11 |
| CONCLUSÃO.....  | 16 |
| REFERÊNCIAS.....                                      | 18 |

## INTRODUÇÃO

A Amazônia se caracteriza em sua sociobiodiversidade ambiental e paisagística, na qual encontra-se habitada por sociedades culturalmente diversas em seus distintos ecossistemas como a várzea e a terra firme (FRAXE, 2011). Os habitantes desses ecossistemas criaram formas peculiares de convívio com a floresta tropical úmida, enfrentando as condições que lhes foram estabelecidas pelo ambiente, harmonizando a exploração de recursos locais com a conservação dos mesmos. A diversidade de atividades realizadas pelos agricultores amazônicos é uma das principais características que assegura a sobrevivência das famílias, que tem a seu favor a fertilidade natural que distingue os solos da região (PARENTE, 2003)

Resgatar e difundir sabedorias tradicionais sobre as chamadas Plantas Alimentícias não-convencionais (PANCS) é uma forma de diversificar e enriquecer nossa alimentação (COSTA, 2002, 2005). Além de fugir da lógica do mercado, pautada por interesses econômicos, (CARDOSO, 1997; SOARES, 2007) que privilegia a produção de determinadas espécies, em sua maioria exóticas e cultivadas com uso de defensivos químicos.

O “Manual de hortaliças não-convencionais”, lançado em 2010 pelo Ministério da Agricultura 23 espécies vegetais com partes comestíveis, entre raízes, rizomas, túberas, frutos, folhas e flores. Já o livro “Plantas Alimentícias não convencionais (PANCS) no Brasil”, lançado em 2014 por Valdely Kinupp e Harri Lonrezi, apresenta 351 espécies com descrição de características e fotografias para facilitar a identificação botânica, além de dicas de uso culinário. Vale lembrar que é essencial conhecer bem estas fontes alimentícias e saber diferenciá-las de plantas potencialmente tóxicas. Neste sentido, o livro indicado acima é uma ótima ferramenta.

O reconhecimento da biodiversidade como fonte nutricional foi avaliado em um trabalho publicado em 2006 como um caminho comum para alcançarmos tanto o desenvolvimento sustentável quanto a segurança alimentar.

A utilização de plantas como recursos alimentícios pelo homem ocorre desde os tempos pré-históricos; além da finalidade alimentícia, são utilizadas para fins medicinais, de construção e combustão (NASCIMENTO et al., 2012; NASCIMENTO et al., 2013).

As chamadas Plantas Alimentícias não-convencionais (PANCS) são plantas que, apesar de estarem amplamente disseminadas em nosso entorno, não são devidamente valorizadas enquanto alimento.

As PANCS estão entre as fontes de alimentos que se desenvolvem em ambientes naturais sem a necessidade de insumos e da derrubada de novas áreas (BRESSAN et al., 2011).

O fato de muitas dessas plantas estarem em áreas manejadas por agricultores torna-se estratégia fundamental para o fortalecimento da soberania alimentar de muitas famílias (CRUZ-GARCIA e PRICE, 2011).

Muitas destas plantas até mesmo tinham espaço na cultura gastronômica de diferentes povos, mas foram paulatinamente sendo substituídas por espécies comerciais produzidas em larga escala (cereais, alface, repolho, etc.). As PANCS da Amazônia são, em boa parte das vezes, plantas espontâneas, que nascem e se desenvolvem sem maiores cuidados culturais. Isso se deve principalmente por serem comumente plantas autóctones da região amazônica acostumadas, portanto às condições de solo, temperatura e umidade.

Muitas vezes ao observarmos uma planta, não nos damos conta de sua importância tanto na culinária, quanto para a nossa saúde, pelo simples fato de desconhecer o seu verdadeiro valor, por falta de conhecimento e também por comodidade e já estarmos acostumados com as espécies vegetais já conhecidas e não estar habituados a enxergar aquelas que são chamados de “matinhos” ou ervas daninhas, como fonte de alimentos, que em alguns casos podem ter até mesmo um valor nutricional mais elevado que alguns alimentos convencionais, ignora-se também o valor medicinal de algumas PANCS, pois muitas possuem em sua composição agentes farmacológicos, ou seja, auxiliam na cura ou tratamento de várias doenças. Em algumas comunidades, essas plantas simbolizam a única forma de tratamento de determinadas patologias. Estima-se que aproximadamente 80% da população do planeta já tenha feito uso de algum vegetal para aliviar sintomas de alguma doença.

As PANCS além de todos os seus benefícios alimentares e a saúde também pode contribuir no combate à fome e ao desemprego, pois o pequeno agricultor pode

produzir seu próprio alimento através de recursos que a própria natureza já se encarregou.

A distribuição de alimentos é bastante desigual no mundo, e afeta de forma importante os padrões de consumo de uma população. São evidentes as diferenças na distribuição de alimentos nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, o que deixa claro a relevância do fator político econômico, assim como as diferenças dentro do próprio país. Nos países desenvolvidos há uma abundante oferta de alimentos, porém, o consumo sob o ponto de vista nutricional, nem sempre é adequado, podendo ocorrer excessos, ao mesmo tempo, as populações dos países em desenvolvimento convivem com a escassez de alimentos e não dispõem de recursos educativos, ambientais e até financeiros para obtenção dos mesmos, tendo como consequência a fome e/ou subnutrição (MONTEIRO, 1996; PEKKANIVEW, 1975)

Na Amazônia, predominam solos de baixa fertilidade, que, (ANDRADE, 2002) junto com as condições climáticas de temperatura e umidade elevadas, compõem ambientes limitantes ao cultivo de grande parte das hortaliças convencionais. Por outro lado, algumas hortaliças não-convencionais compreendendo espécies nativas e introduzidas, são adaptadas a essas condições ambientais e podem contribuir decisivamente para a melhoria da dieta das populações da região. Este trabalho tem por finalidade incentivar o consumo e estudo de hortaliças-não convencionais, como uma alternativa de mudança e melhoria para a Comunidade da Boca do Rio no Município de Manicoré no Amazonas.

As PANCS, por serem espontâneas e brotarem facilmente nos quintais e terrenos baldios, essas plantas, se forem bem conhecidas, podem contribuir para enriquecer o cardápio das famílias. A utilização das PANCS como fonte de alimento também contribui para a fixação do homem no campo, gerando mais empregos, além de quebrar a monotonia alimentar que nos é imposta hoje. Também teremos a oportunidade de fazer a universidade sair dos muros institucionais e participar da realidade das comunidades locais.

## 1 OBJETIVOS

### Geral

- Incentivar o cultivo e cozinha com plantas locais (Plantas alimentícias não-convencionais PANCS), na comunidade da Boca da Rio.

### Específicos

- Identificar as plantas alimentícias não-convencionais existentes na Comunidade;
- Verificar quantos moradores tem interesse em participar;
- Incentivar o cultivo das PANCS nos quintais dos moradores;
- Elaborar um minilivro de receitas PANCS para cada morador participante;
- Ensinar as principais receitas e formas de uso das PANCS, abordando seu valor nutricional, alimentício e medicinal.

## 2 MATERIAL E MÉTOS

### 2.1 ÁREAS DE ESTUDO

Este trabalho foi realizado na comunidade da Boca do Rio, Município de Manicoré, situada a aproximadamente 30km da cidade, por estrada e quinze minutos de voadeira.

**Figura 1.** Mapa da área de Estudo



### **2.1.3 Métodos de coleta e tratamento do material**

As etapas do trabalho serão:

- Pesquisa botânica na Comunidade, com o levantamento e identificação das plantas que poderão ser cultivadas e incorporadas ao hábito alimentar dos comunitários.
- Aplicação de um questionário com membros da comunidade, para expor nosso projeto e formalizar a parceria, com os membros que tiverem interesse.
- Realizadas as etapas um e dois, vamos selecionar mudas e fazer o incentivo do seu plantio nos quintais dos interessados, bem como realizar oficinas para ensinar as formas de uso e preparo dos pratos com essas plantas
- Elaborar um minilivro de receitas PANCS, com sugestões de cultivo e receita

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os trabalhos tiveram início no mês de junho no ano de 2017 na comunidade de Boca do Rio, município de Manicoré situada a aproximadamente 30km da cidade, por estrada e quinze minutos de voadeira.

Etapas do projeto:

Foram realizadas visitas a várias famílias da comunidade, onde foram feitas as entrevistas com os comunitários que estavam interessados em participar do projeto, foi elaborado então uma lista de quantos moradores participariam, nesta lista constavam pelo menos doze pessoas.

De início foram feitas poucas visitas, pois seria preciso a ajuda de um professor especialista no assunto para auxiliar nos passos seguintes, durante esse período buscou-se estudar e se aprofundar nos assuntos, fazendo pesquisa na internet, buscando artigos sobre PANCS, para ter um melhor entendimento, pois também era um, assunto novo, quanto as visitas foram feitas entrevistas para saber com os próprios moradores qual eram seus conhecimentos sobre o assunto, alguns conheciam algumas plantas não convencionais o que foi muito útil em relação a

conhecimentos que não se tinha em relação a algumas plantas, algumas até medicinais.

No decorrer deste mês foi aplicado um questionário com todos os comunitários que moravam no entorno, teve-se algumas dificuldades pelo fato de alguns morarem em áreas de difícil acesso, e também por causa da estrada ser de barro batido e as vezes a chuva atrapalhava na locomoção.

No mês seguinte foram feitas coletas de algumas plantas para que se pudesse identificar com a ajuda da professora Marta Regina, as coletas foram feitas utilizando celulares tirando fotos para facilitar no processo de identificação.

No mês de agosto juntamente com a professora Marta Regina as visitas foram realizadas pois a mesma estava verificando como estava o andamento do projeto na comunidade, neste mês também depois de identificar as plantas que seriam utilizadas na culinária local, começou o andamento de elaboração de um minilivro de receitas PANCS onde seria abordado a suas principais características enfatizando sua importância alimentícia em alguns casos a importância medicinal. Este minilivro de receitas foi repassado para cada morador participante, neste livro constam pelo menos sete receitas de plantas que foram identificadas como comestíveis que são as seguintes: Caapeba-amazonica, Taioba, Caruru-de-espinho, Cubiu, Malvavisco (hibisco), Urtigão e Chicória-de-caboclo.

No mês de setembro apenas visitas de praxe foram realizadas, pois ainda estávamos em processo de elaboração do minilivro de, neste mês apenas pequenas visitas foram feitas e também a realização de pequenas palestras com os participantes, para que os mesmos se interessassem mais sobre o que eram as PANCS. Visitas individuais foram feitas, pois não era possível reunir todos os participantes de uma só vez, pois muitos trabalhavam em roças e não podiam comparecer nas datas marcadas. Durante uma dessas visitas foi marcado juntamente com os moradores com os moradores a entrega dos livros que seria realizado no auditório da Comunidade no mês seguinte.

No mês de outubro foram realizadas pequenas reuniões com os moradores participantes do projeto para que assim pudéssemos fazer a entrega dos livros que ficaram ótimos, com a aprovação da autora do projeto a professora Marta Regina, este

minilivro vem trazendo o nome científico, nome popular, características, usos, propagação, usos culinários entre outros. Para que pudesse ser utilizado no decorrer do projeto.

Em outubro os trabalhos se deram da seguinte maneira:

Foram feitas visitas nas residências dos moradores onde foram feitos pequenos debates e conversas informais sobre qual seria a melhor maneira de elaborar as receitas. Cada família ficou responsável pela elaboração de uma receita diferente para uma amostra PANC que seria realizada na Comunidade.

No mês de dezembro as visitas a Comunidade serviram para marcar as datas de realização e elaboração dos pratos PANCS, ficou definido que cada planta seria utilizada uma de cada vez.

Neste mês não foram feitas muitas visitas na comunidade por ser um período chuvoso e a estrada ser de barro dificultando assim na locomoção.

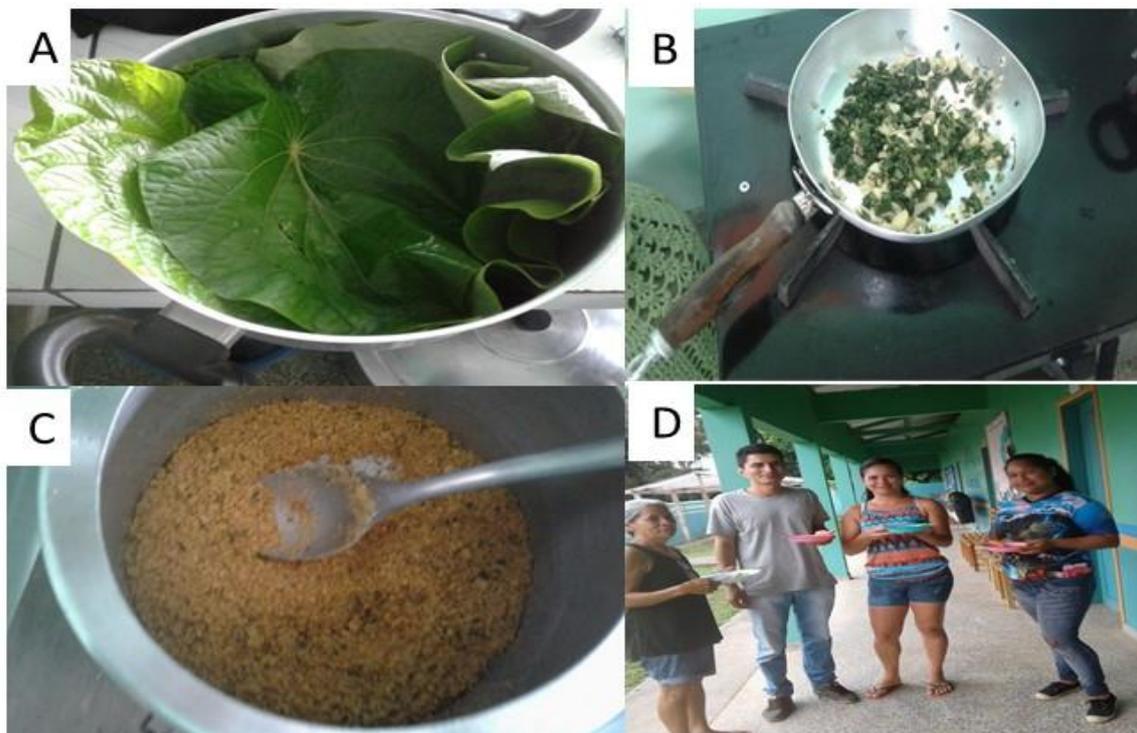
No mês de dezembro foi optado por buscar outras alternativas de locomoção, pois pela estrada não seria possível, foi então alugado uma voadeira para que se pudesse ir por meio fluvial, ainda assim havia dificuldade em chegar nas residências de alguns moradores, pois muitos moravam longe e a estrada não permitia o acesso aos locais. No decorrer do projeto houve muitas desistências por parte de alguns comunitários, muitas por conta das dificuldades encontradas, outros por motivos de doenças enfim. Neste mês apenas cinco comunitários ainda estão participando do projeto. Nas últimas visitas feitas no ano de 2017 apenas foi para avisar aos moradores que os trabalhos com as receitas PANCS só seriam realizadas no ano seguinte.

No ano de 2018 no mês de janeiro respectivamente foram separadas as receitas que seriam realizadas juntamente com os moradores, para facilitar para aqueles que não tinham como nos receber em suas residências, foi utilizado a cozinha da escola da comunidade, onde seriam realizadas as receitas uma por vez, durante todos os sábados até o fim do projeto.

Nos dias 7, 14, 21 e 28 de janeiro de 2018 as receitas realizadas na comunidade foram com caapeba amazônica, pois nem todos os participantes

conseguiram se fazer presentes nos dias marcados, foram feitas pelo menos três receitas diferentes utilizando apenas a Caapeba-amazonica, que foram os seguintes: Farofa com Caapeba-amazonica, nhoque de Caapeba-amazonica e o charuto de Caapeba-amazonica. Durante o processo de preparo das receitas nem tudo foram flores mais ao final cada receita foi realizada com sucesso, seguindo sempre os passos do minilivro de receitas PANCS, que foi de total importância para que se pudesse realizar o projeto.

**Figura 2. A. Caapeba. B. Preparo da farofa. C. Farofa pronta. D. Degustação do prato.**



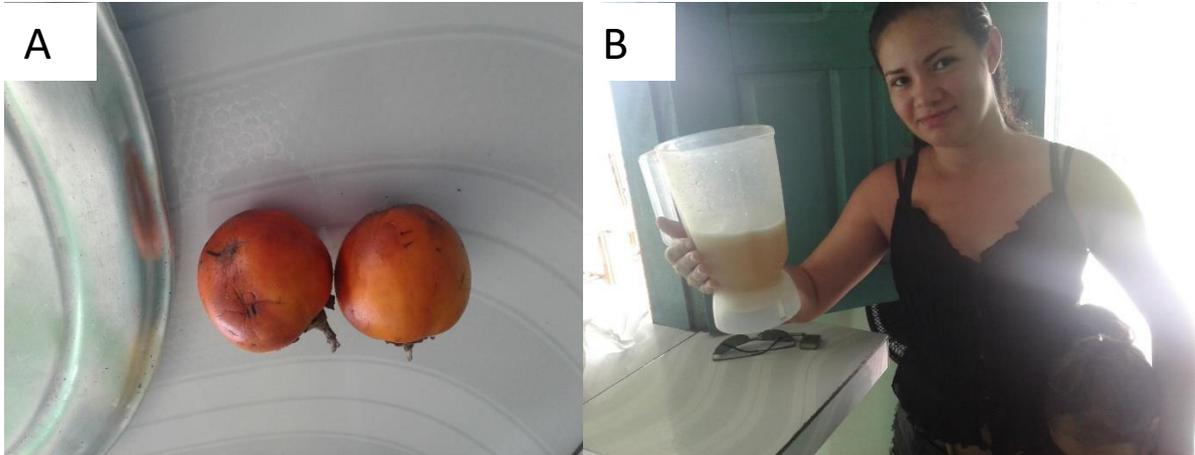
No mês de fevereiro a planta utilizada foi a taioba, respectivamente nos dias 4, 11, 18 e 25, apenas uma receita foi elaborada com a planta por falta de materiais e também pelo declínio no número de participantes, foi feita apenas a taioba refogada.

No mês de março os dias de visitas na comunidade foram os seguintes: 3, 10, 17, e 31.

No dia 3 foi feita a farofa de taioba, que por sua vez foi um verdadeiro sucesso todos apreciaram muito a receita.

No dia 10 o cubiu foi utilizado coa elaboração de seu suco, foi uma receita que também foi muito bem aceita pelos moradores que gostaram muito pelo fato de ser uma receita diferente, porém muito saborosa.

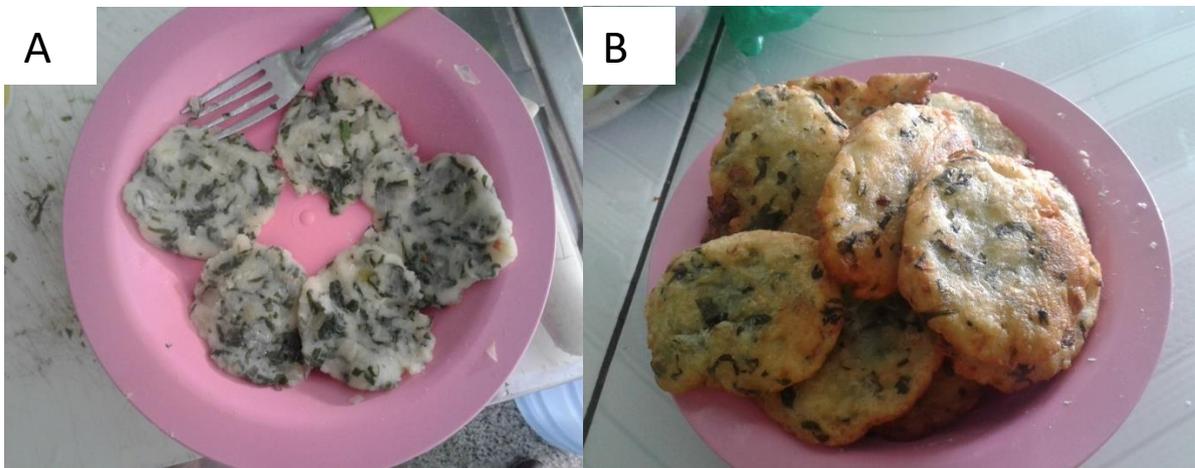
**Figura 3. A. Cubiu. B. Preparo do suco.**



No dia 17 novamente a caapeba foi utilizada, agora em forma de purê e foi uma das receitas mais deliciosas, de acordo com o relato de alguns moradores.

E no dia 31 a caapeba mais uma vez foi utilizada como bolinhos de caapeba. Todas as receitas foram seguidas de acordo com o minilivro de receitas exceto o purê de caapeba que foi a ideia de uma moradora então resolvemos arriscar e por sinal deu muito certo.

**Figura 4. A. preparo do bolinho de caapeba. B. bolinho pronto.**



No mês de abril os trabalhos se deram nas seguintes datas: 7, 14, 21, e 28 com as seguintes receitas; Charuto de Caapeba-amazônica, nhoque de caapeba, geleia de cubiu, farofa de caapeba, neste mês foi utilizado mais a caapeba pelo fato de ser encontrada com mais facilidade na Comunidade e também a pedido dos moradores, pois a maioria tem com mais disponibilidade em seus quintais. No decorrer do mês além das receitas foram feitas reuniões pois já estava no final do projeto e seria realizado um evento na comunidade para finalizar o projeto.

No mês de maio foi finalizado o projeto com um grandioso evento, onde pode-se contar com a colaboração dos alunos de Licenciatura em Ciências Biológicas e os demais cursos do núcleo onde várias receitas PANCS foram elaboradas para que os comunitários pudessem degustar, além das receitas que continham no mini livro, outras opções de alimentos PANCS foram utilizados como por exemplo: pão de urtiga, suco detox de urtiga, salgados de jaca entre outras iguarias deliciosas, que foram muito elogiadas pelos comunitários em geral.

Contudo, fazendo uma análise geral do projeto observa-se que ao finalizar os trabalhos na comunidade nota-se que os moradores participantes se mostram mais atentos as novidades quando se refere ao termo PANCS, pois já levam consigo uma bagagem de conhecimento adquirido no decorrer do ano, deixo aqui minha total satisfação quanto a conclusão dos trabalhos, pois não é só quem participa que aprende e sim todos que se empenham em realizar um bom trabalho em conjunto.

## **CONCLUSÃO**

Levando-se em consideração todos esses aspectos é de total relevância que o conhecimento chegue ao máximo de pessoas possíveis e que todos levem em consideração a importância que as Plantas Alimentícias Não-convencionais (PANCS) representam não só na culinária ou na saúde, mas também como uma fonte alternativa de uma renda extra para os povos ribeirinhos que habitam a região amazônica. Vale ressaltar que este trabalho foi de suma importância não só para a conclusão do curso, mais também como meio de conhecimento, pois até onde se sabe no Brasil, os incentivos são voltados para monocultura, com quase nenhum apoio à

agricultura familiar e ecológica, levando em conta que grande parte de nossa alimentação provém dos vegetais; entretanto, utilizamos uma porcentagem mínima de espécies nativas ou adventícias que poderiam complementar a dieta ou mesmo a renda familiar. No decorrer do trabalho com a realização das oficinas para a realização dos pratos PANCS, pude aprender que temos tantas opções alimentícias que até o momento ainda desconhecia e entender que o conhecimento popular também é de grande valia. Deveria existir em nosso município mais projetos voltados a implementação do uso culinário das PANCS, pois através de trabalhos como este levamos novos conhecimentos e alternativas a nossa população.

## REFERÊNCIAS

BRESSAN, R.A. et al. Stress-adapted extremophiles provide energy without interference with food production. *Food Security*, v.3, n.1, p.93-105, 2011

COSTA C.A., et al. Produção do maxixe-do-reino em função do sistema de Montes Claros- MG, 2002.

CRUZ-GARCIA, G.S.; PRICE, L.L. Ethnobotanical investigation of wild food plants used by rice farmers in Kalasin, Northeast Thailand. *Journal of ethnobiology and ethnomedicine*, v.7, n.33, p.1-20, 2011.

FRAXE, T. J. P. Homens anfíbios: etnografia de um campesinato das águas. São Paulo: Annablume; Brasília: CNPq, 2011. 224p.

MONTEIRO, CA. A dimensão da pobreza, da fome e da desnutrição no Brasil. In: CYRILLO, D.C. et al. Delineamento da pesquisa na nutrição humana aplicada. São Paulo, IPE/ USP, 1996.p.41-56.

NASCIMENTO, V.T. et al. Knowledge and Use of Wild Food Plants in Areas of Dry Seasonal Forests in Brazil.

*Ecology of Food and Nutrition*, v.52, n.4, p.317-43, 2013.

NASCIMENTO, V.T. et al. Famine Foods of Brazil s Seasonal Dry Forests: Ethnobotanical and Nutritional Aspects. *Economic Botany*, v.66, n.1, p.22-34, 2012

PARENTE, V.M. A. Economia da Pequena Produção na Várzea: sobrevivência das famílias ribeirinha. In Ribeiro, M.O. A. & Fabré, N. N (org.). SAS- Sistemas Abertos Sustentáveis: Uma alternativa de gestão ambiental na Amazônia. EDUA- Editora da Universidade Federal do Amazonas. Manaus-Amazonas. 2003.

PEKKANIVEW, M. World food consumption patterns. In: RECHAIGL Jr., M. Man, food and Nutrition. Ohio, Ed. CRC Press, 1975. p.16-33.

VALDELY K. E LORENZI H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) No Brasil. Ed. Saraiva, 2010.