

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
NÚCLEO DE ESTUDOS SUPERIORES DE MANICORÉ
CURSO SUPERIOR EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

ALEX DE CASTRO ALMEIDA

PROJETO:

**USO DE CAPEBA (*Piper peltatum* L.) NA ALIMENTAÇÃO DOS COMUNITARIOS
DE SANTA RITA DE CASSIA MANICORÉ - AM**

**MANICORÉ – AM
2019**

ALEX DE CASTRO ALMEIDA

PROJETO:

**USO DE CAPEBA (*Piper peltatum* L.) NA ALIMENTAÇÃO DOS COMUNITÁRIOS
DE SANTA RITA DE CÁSSIA 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 Título de Licenciado em biologia.

ORIENTADORA: Marta Regina Silva Pereira

**MANICORÉ – AM
2019**

TERMO DE APROVAÇÃO

ALEX DE CASTRO ALMEIDA

USO DE CAPEBA (*Piper peltatum* L.) NA ALIMENTAÇÃO DOS COMUNITÁRIOS DE SANTA RITA DE CÁSSIA MANICORÉ - AM

Trabalho de Conclusão de curso apresentado à Universidade do Estado do Amazonas, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Aprovado em ____ de _____ de ____ pela Comissão Examinadora.

BANCA EXAMINADORA

Profa.

Nome da instituição a qual o professor está vinculado

Profa.

Nome da instituição a qual o professor está vinculado

Profa.

Nome da instituição a qual o professor está vinculado

Dedico este trabalho primeiramente à Deus por ter me concedido forças para vencer meus desafios e a meus familiares, especialmente a meus pais. À minha esposa por ter suportado minha ausência devido a rotina de estágio em que falhei em dar atenção em alguns momentos. Aos meus pais pelo apoio e alegria compartilhada, onde atualmente se encontram realizados por ter um filho formado. Minha conquista é para vocês.

AGADECIMENTOS

À Deus por ter me dado força tranquilidade sabedoria e paz nessa jornada.

À todos os professores que contribuíram com meu desenvolvimento e conhecimento, contribuindo significativamente na minha trajetória em concluir cada disciplina.

Agradeço também aos colegas do curso pelo apoio nas horas difíceis, em seminários e pesquisa de campo.

RESUMO

Plantas Alimentícias Não Convencionais predominam em solos de baixa fertilidade em condições climáticas de temperaturas e umidade elevada sendo predominante em todas as áreas da comunidade da Boca do Rio município de Manicoré – AM, sem intervenção humana para o seu cultivo pois as PANCs se proliferam sem precisar ser cultivadas. Foi realizada uma entrevista com perguntas para saber o grau de conhecimento dos comunitários sobre as PANCs com 12 famílias, pesquisa botânica na comunidade com levantamento e identificação das plantas. Foram identificadas 7 espécies. A PANC capeba Piperaceae (*Piper peltatum* L.) foi escolhida para esse trabalho, pois fornece alto valor nutricional como potássio, cálcio, magnésio, fósforo, sódio, ferro, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C, vitamina PP ou B3, vitamina E e betacaroteno (antioxidante), para ser utilizada e incorporada ao hábito alimentar dos comunitários além de ser utilizada na medicina popular. O objetivo desse trabalho é incentivar o uso da capeba na alimentação dos comunitários enriquecendo o cardápio das famílias, a utilização da PANC 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 de sair dos muros institucionais e participar da realidade das comunidades locais.

Palavra-chave: Cozinha com PANCS. Incentivo ao consumo de PANCs. Plantas locais

ABSTRACT

Unconventional Food Plants predominate in low fertility soils in climatic conditions of high humidity and temperature being predominant in all areas of Boca do Rio community Manicoré - AM, without human intervention for their cultivation because the PANCs proliferate without needing be grown. An interview was conducted with questions to know the degree of knowledge of community members about PANCs with 12 families, botanical research in the community with survey and identification of plants. Seven species were identified. PANC capeba Piperaceae (*Piper peltatum* L.) was chosen for this work because it provides high nutritional value such as potassium, calcium, magnesium, phosphorus, sodium, iron, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin PP or B3, vitamin E and beta-carotene (antioxidant), to be used and incorporated into the eating habits of the community, besides being used in folk medicine. The objective of this work and to encourage the use of the capeba in the food of the community, enriching the family menu, the use of PANC as a food source also contributes to the establishment of the man in the field. Generating more jobs, besides breaking the food monotony imposed on us today. We will also have the opportunity to get the university out of institutional walls and into the reality of local communities.

Keyword: botanical survey, local plants, cultivation incentive and cooking.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
2.1	Área de estudos.....	10
2.2	Coleta dos dados.....	11
2.2.1	Entrevista.....	12
2.2.2	Turnês-guiadas.....	13
2.3	ANALISE DOS DADOS.....	13
3	RESULTADOS E DISCURSÕES.....	13
3.1	Pesquisa botânica.....	13
3.2	Livro de receitas.....	14
3.3	Mesa redonda de PANCs na comunidade.....	16
4	Conclusões.....	18
	REFERÊNCIAS.....	19
	ANEXOS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O termo PANC foi criado em 2008 pelo Biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. No município de Manicoré-AM, são encontradas várias hortaliças com poder alimentício e alto valor nutricional.

Sendo uma forma nutricional rica, sustentável e saudável para complementar a dieta dos comunitários, com a utilização das plantas alimentícias não convencionais. As hortaliças não convencionais estão ali nos quintais das pessoas, mais por falta de conhecimento são vistas como pragas daninhas, mais com alta valor nutricional (NARCISO et al., 2017). Que poderia contribuir para enriquecer o cardápio das famílias.

Na pesquisa botânica andando junto com os comunitários, nos deparávamos com espécies de PANCs que eram muitas vezes desconhecidas pelos agricultores. Por falta de conhecimento as pessoas de baixa renda estão se alimentando de forma errada, optando por alimentos industrializados que causam doenças do mundo atual como pressão alta diabete e colesterol. Mais as plantas alimentícias não convencionais se proliferam facilmente nos quintais e terrenos baldios, essas plantas se forem bem conhecidas, podem contribuir para enriquecer o cardápio das famílias.

Merece destaque o ora-pro-nobis ou carne-de-pobre (*Pereskia* ssp. – Cactaceae) verdura típica da culinária mineira. Este é um dos dois gêneros da família que apresentam folhas verdadeiras. Inclusive, em 1997 foi criado o Festival do Ora-Pro-Nobis no município de Sabará. Minas Gerais (MG). Dentre as hortaliças nativas cabe destacar também as taiobas, taiás, mangarás e mangaritos (*Xanthosoma* spp. – Araceae). Algumas espécies deste gênero, tais como a taioba (*X. sagitifolium* (L) Schott) além das folhas cordiformes ricas em grande quantidade tubérculos amiláceos saborosos consumidos cozidos e fritos, ensopados ou transformados em pães e bolos (KINUPP, 2009, p.2).

A escolha da capeba (*Piper peltatum* L.) pelo autor foi com análise na pesquisa botânica e bibliográfica. Pois esta planta existe com bastante abundância na

comunidade, sem precisar de muitos cuidados, com grande proliferação produzindo folhas durante todo ano. Erva com aspecto arbustivo, e ramificada, é usada na medicina popular amazônica para empregos diversos. Suas folhas escaldadas são usadas como verduras, para envolver alimentos e para fazer o tradicional charutinho ou enroladinho. É usada medicinalmente como diurética, resolútiva, vermífuga, contra inflamações internas externas, machucados e queimaduras. Usa-se como forma de chá, sucos ou emplastos.

Alguns autores dizem que utilizamos apenas 0,04% da biodiversidade alimentícia do planeta. Há cerca de 300 mil espécies de plantas descritas no mundo, das quais se estima que no mínimo 10% sejam de plantas comestíveis. No Brasil a perto de 50 mil espécies de plantas, e se pudéssemos comer apenas 10% delas, já seriam 5 mil espécies de plantas nativas comestíveis, em todos os biomas. Conclui-se a necessidade de mais estudos sobre as plantas alimentícias (PANCs), para que as pessoas possam se beneficiar das vantagens nutricionais que essas plantas têm a oferecer.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Área de estudo

O estudo foi realizado na comunidade de Santa Rita de Cássia, mais conhecida como (Boca do Rio), situada a 9 km de distância da sede do município indo pela estrada e quinze minutos de voadeira. Município de Manicoré – AM (05° 48' 33' S, 61° 18' 01" W) localiza-se no interior do estado do Amazonas, região Norte do país (IBGE, 2018). A extensão territorial do município abrange uma área de 48.315,022 Km² (CORTEZ,2011; IBGE, 2018). De acordo com o IBGE (2018), a população estimada é de 54.907 habitantes.

Figura 1: Localização da comunidade de Santa Rita de Cássia (Boca do Rio) Manicoré-AM



Fonte: Mapas do google (2019)

A comunidade, situada na zona rural, tem a agricultura como fonte de renda, as famílias utilizam recursos da floresta para usar como alimento e usar na medicina tradicional, sendo essa prática repassada de uma geração a outra, banhada pelo rio Manicoré e Madeira que forma o encontro das águas preta e barrenta, com grande fartura de peixes que abastece o município, a população da comunidade vive da agricultura e da pesca, que na época de chuva a estrada de acesso fica intransitável por questão da lama, dificultando aos moradores ao acesso a alimentos comprados na cidade, por isso a importância da implementação da Plantas Alimentícias Não Convencionais na alimentação dos moradores, pois é alimento que existe no seu próprio quintal, de fácil cultivo e rico em vitaminas e sais minerais para enriquecer o cardápio das famílias.

2.2 Coletas de dados

Os dados foram coletados de junho a julho de 2017 e fizeram parte da pesquisa 12 famílias. As famílias foram escolhidas de acordo com seu interesse em participar

do projeto, firmado através de uma reunião feita no auditório da comunidade para expor o projeto, com palestra e apresentação de slides sobre plantas alimentícias não convencionais, como forma de cultivá-las, utilização na culinária e uso medicinal. Após apresentação do projeto, foi passado uma lista para os comunitários assinarem quem tinha interesse em participar, a escolha dos participantes foi feita através dessa lista, com 12 assinaturas, pois todos que assinaram foram escolhidos para fazer parte da pesquisa.

Primeiramente foi feita uma visita individualmente as propriedades dos dozes moradores, para conversa informal sobre qual era o conhecimento que eles tinham sobre as PANCs. Após foi realizado uma turnê guiada nos quintais dos moradores, para identificação das plantas alimentícias não convencionais existentes. Com as plantas devidamente identificadas, a capeba (*Piper peltatum* L.) foi a escolhida pelo autor, devido as suas propriedades e por conter sabor e aromas agradáveis.

2..2.1 Entrevistas

As entrevistas foram realizadas nas propriedades dos moradores, com todos os membros da família, quanto mais pessoas reunidas maior a probabilidade de obter informações mais completas, devido à chamada “memória coletiva” (HALBWACHS, 1990). Ouve primeiramente uma conversa e aplicação de um questionário com perguntas relacionadas sobre plantas alimentícias não convencionais (APÊNDICE A). Todos os entrevistados também assinaram um termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C). Esse documento esclarece ao entrevistado que o mesmo possui o poder de decisão sobre a sua participação ou não na entrevista.

Depois dos documentos assinados, de consentimento em participar do projeto e questionário preenchido, fomos para a pesquisa de campo na propriedade dos moradores e sempre conversando sobre os conhecimentos e utilização de PANCs que os moradores tinham, quais plantas da região eles conhecem que sirvam de alimento. Após as respostas podemos descobrir as formas que os moradores utilizam as PANCs onde eles coletam e qual parte são utilizadas e formas de cultivos.

2.2.2 Turnês-guiadas

A turnê-guiada com os moradores foi para coleta do material botânico, com o levantamento e identificação das plantas citadas durante a entrevista que poderão ser cultivadas e incorporadas ao hábito alimentar dos comunitários. Regatar e difundir sabedorias tradicionais sobre as chamadas Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) é uma forma de diversificar e enriquecer nossa alimentação (COSTA, 2002, 2005). Na nossa caminhada pelos quintais os moradores indicavam onde estaria as possíveis PANCs comentadas na entrevista, as espécies foram fotografadas em ambiente natural, identificadas as suas formas e características. O livro “plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil” lançado em 2014 por Vandely Kinupp e Harri Lorenzi, apresenta 351 espécies com descrição de características e fotografias para facilitar a identificação botânica, além de dicas e uso culinário.

2.3 Análise dos dados

A identificação taxonômica do material herborizado foi realizada com o auxílio da literatura especializada e consulta de profissionais especializados na área de botânica. Livro de PANCs do Kinupp.

3. RESULTADOS E DISCURSSÃO

O projeto na comunidade com os 12 moradores que são nativos da região, a principal atividade das doze famílias são agricultura e pesca, na agricultura o principal cultivo é 100% de espécies exóticas com custo mais elevado para o cultivo aumentando as despesas das famílias com alimentos, pois 70 % dos participantes desconheciam o termo Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) no questionário aplicado ANEXO (xxxxx).

3.1 Pesquisa botânica na comunidade

Na pesquisa botânica feita nas propriedades e redondezas junto com os comunitários com o auxílio de imagens e herbário fotográfico foi possível a identificação da espécie capeba (*Piper peltatum* L.), foi a mais endêmica e citada nas entrevistas. Entre as PANCs identificadas pelo autor da monografia, a caapeba-amazônica (*Piper peltatum* L.), foi selecionada devido a abundância na comunidade,

resistente a variação climática, suas propriedades de conter sabor e aroma agradáveis, e se prolifera muito bem no solo dessa região.

O seu consumo in natura é preservado por famílias principalmente das áreas rurais. A espécie escolhida pelo autor destaca-se também pelo uso medicinal, por suas propriedades diurética, a capeba estimula o funcionamento da bexiga e dos rins, fazendo com que o organismo elimine as toxinas através da urina.

3.2 Livro de Receitas

Foi elaborado uma pesquisa botânica das Plantas Alimentícias Não Convencionais mais existentes na comunidade, e levando em consideração as características, propagações e usos culinários para elaboração de um livro de receitas par servir de consulta aos comunitários, na elaboração de pratos utilizando as PANCs identificadas na região.

Os pratos elaborados com a utilização da folha da planta Capeba foram três o Charuto de capeba-amazônica, Farofa com capeba-amazônica, Nhoque de capeba-amazônica, comparado a folha de couve com gosto bem agradável.

O primeiro prato foi o Charuto de capeba-amazônica com folhas jovens que são consumidas após fervura enroladas com carne moída e acompanhada de arroz.

FIGURA 2 - CHARUTO DE CAPEBA



FONTE: Gustavo *et al* (2017).

O segundo prato preparado foi a Farofa de Capeba- amazônica. E feita com folhas mais viçosas lavada e retiradas os pecíolos (cabinhos). Refogada com linguiça e ótima para se fazer farofa com auto valor nutricional.

Figura 2 - Farofa de capeba



Fonte: Próprio autor

E o terceiro prato elaborado foi Nhoque de Capeba-amazônica cozido com batata em água e sal que ficou muito saboroso com a aparência verde ótimo para a merenda.

FIGURA 3 – NHOQUE DE CAPEBA-AMAZÔNICA



Fonte: Próprio autor

3.3 Mesa Redonda de PANCs na Comunidade

Ouve toda uma preparação da universidade junto com os acadêmicos de ciências Biológicas e parceiros para a parte de patrocínios, o evento foi realizado no dia 26 de maio de 2018, para encerramento do projeto na comunidade. Nesse dia ouve amostras e degustações dos pratos elaborados pelos universitários feito com as plantas alimentícias não convencionais, teve Farofa de Capeba-amazônica, Suco de Urtigão, Suco de Cúbiu, Nhoque de Capeba-amazônica, Geleia de Cúbiu, e Pão de capeba-amazônica e Desfiado de Jaca (Figura 5).

O evento contou com a participação de toda a comunidade de Santa Rita de Cássia Manicoré-AM, um dia todo de evento com café da manhã, almoço, palestras sobre plantas alimentícias não convencionais, brincadeiras com premiações e consultas medicas. Ouve muitas curiosidades e perguntas sobre as PANCs como exemplo o suco do Urtigão que as pessoas tinham receio em experimentar com medo de ficar com a boca coçando mito que foi desmistificado nesse dia. Pude observar que aquelas pessoas da comunidade não participante do projeto, muitas desconheciam o termo PANC.

Os nossos governantes poderiam investir mais na agricultura familiar como alternativa de renda para as comunidades, as espécies de plantas não convencionais podem ser cultivadas com baixo custo, mais com grandes valores nutricionais, sendo possível incrementar na dieta das pessoas, e desmitificando a ideia que alimento bom é o que compramos no supermercado, com valor muito maior aumentando o custo dos comunitários com alimentação.

FIGURA 5 – MESA REDONDA



Fonte: Próprio autor

4 CONCLUSÕES

As plantas alimentícias não convencionais segundo entrevista feita com 12 moradores da comunidade de Santa Rita de Cássia mais conhecida como (Boca do Rio) Manicoré-AM, eram desconhecidas sendo vista como plantas daninhas nas propriedades rurais, pois muitas PANCs eram cortadas e jogadas fora como relatou vários comunitários na hora da entrevista. Mais com esse projeto na comunidade foi possível observar o interesse dos participantes em adquirir novos conhecimentos, mesmo tendo pouco grau de escolaridade mais grande interesse em aprender, as formas de utilizar as novas espécies de plantas descobertas, que estavam ali nos quintais de suas casas, mais não eram aproveitadas devido à falta de conhecimento.

Com a mesa redonda de PANCs e degustações foi possível mostrar para toda a comunidade, os sabores agradáveis que a planta alimentícia não convencional capeba (*Piper peltatum* L.) têm, com aparência muito boa depois de preparadas em cima da mesa, com grande valor nutricional e até medicinal, deixando de lado alguns mitos sobre ela, pois aprendendo a forma de usa-la, só trará benefícios para nos seres humanos. Com isso estabeleceu o uso das PANCs para a economia e alimentação da comunidade, buscando uma alimentação mais saudável e nutritiva desmitificando que alimento bom e o que compramos no supermercado.

Com a elaboração da cartilha, os comunitários participantes do projeto ficaram com as receitas, para usarem quando precisar e compartilhar com os seus familiares, pois aprenderam por completo como fazer todas elas no decorrer do projeto. Fico muito grato a Universidade do Estado do Amazonas por apoiar esse projeto, no compartilhamento de conhecimentos e experiências com os comunitários colocando a universidade no seu verdadeiro papel de desenvolvedor da educação além dos muros da universidade.

REFERÊNCIAS

KINUPP, Valdely Ferreira. “Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCs): uma Riqueza Negligenciada. “**61ª Reunião Anual da SBPC**. Anais Amazonas, IFAM, 2009.

NARCISO, MIRANDA; et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) na gastronomia: A Capeba (*Piper peltatum* L.) como base para elaboração de pratos. 2017. Disponível em <<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/3393/3121>> Acesso em: 25 Ago 2019.

KINUPP, PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO-CONVENCIONAIS DA REGIÃO METROPOLITANA DE PORTO ALEGRE, RG: 2007. Tese (Doutorado em Fitotecnia) – Faculdade de Agronomia, Rio Grande do Sul, 2007.562 p. Tese – (Doutor em Fitotecnia). <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>. Acesso em 21ago 2016.

ANEXOS