

**Data:** 14/08/2022

**Veículo:** Século Diário

**Título:** Livro reúne plantas alimentícias da Mata Atlântica

**Link:**

<https://www.seculodiario.com.br/meio-ambiente/livro-reune-plantas-alimenticias-da-mata-atlantica>

## Livro reúne plantas alimentícias da Mata Atlântica

Fruto de mestrado no Ifes, e-book aborda 33 plantas e quer estimular cultivo de alimentos não convencionais

VITOR TAVEIRA

14/08/2022 11:37 | Atualizado 15/08/2022 19:53



"Comida de verdade no campo e na cidade". A insígnia dá nome ao e-book lançado pela bióloga Ingrid Gabriella da Hora Carriço, no sul do Espírito Santo. A obra traz uma série de informações sobre Plantas Alimentícias Não-Convencionais, as chamadas PANCs. Nela, a autora traz informações sobre 33 plantas endêmicas ou nativas da Mata Atlântica. A publicação pode ser baixada gratuitamente no site do **Ifes**.

"As espécies endêmicas são prioritárias para a conservação, visto que não existem em nenhum outro lugar do mundo a não ser no bioma Mata Atlântica do Brasil. Já as nativas com fitofisionomia na Mata Atlântica, foram incluídas na lista devido à importância econômica e social das mesmas", explica a autora, que publicou o livro como desdobramento de seu mestrado em Agroecologia no Ifes de Alegre.



Atividade de divulgação de PANCs em feira de Alegre. Foto: Divulgação

Embora os estudos e publicações sobre PANCs venham crescendo nos últimos anos, o recorte sobre o bioma nativo da maior parte do litoral brasileiro, do qual restam apenas 12,4% de florestas, é uma novidade. O livro reúne seus nomes populares, distribuição geográfica, ilustrações botânicas, informações sobre plantio e manejo, tempo de germinação de sementes, época de florada, e outros.

Segundo Ingrid, que fez uma ampla pesquisa sobre as espécies já catalogadas, a maioria das obras publicadas sobre o tema tem como foco questões como receitas ou valores nutricionais das PANCs. Já no caso do e-book, a proposta é que possa auxiliar também no incentivo ao plantio dessas espécies.

"Eram alimentos consumidos antigamente pelas comunidades tradicionais e pequenos agricultores, mas devido à globalização da indústria alimentícia, o ritmo acelerado das cidades, há uma padronização alimentar e essas espécies deixam de ser consumidas", explica Ingrid Gabriella, ressaltando que hoje boa parte dos alimentos que consumimos, mesmo os saudáveis, são de espécies exóticas. Mesmo entre as PANCs popularizadas por aqui, muitas não são nativas. A pesquisa da bióloga levantou 256 espécies que existem na Mata Atlântica, selecionando as nativas e endêmicas.

Porém, para abordar o tema, Ingrid também considerou os relatos e atividades de campo com agricultores, conhecedores das plantas. Ela cita um casal que diante de um período de dificuldade financeira começou a resgatar por conta própria essas PANCs existentes em sua propriedade, incrementando a alimentação e diminuindo os gastos. Com o tempo, passaram a incorporar algumas plantas não só em seu consumo mas também nas vendas na feira.



Diálogo com agricultores é importante para conhecimento e divulgação sobre PANCs. Foto: Divulgação

Como parte de suas pesquisas, Ingrid também levantou nas feiras de Alegre quais as 10 PANCs mais lembradas pelos agricultores e as 10 mais lembradas pelos consumidores. Entre as duas listas, figuram cinco alimentos em comum, o que ela aponta como algo que reforça a ideia sobre o papel pedagógico exercido pelos agricultores na divulgação das PANCs, ao levarem para as feiras e apresentarem para os clientes, por vezes dando dicas também sobre as formas de preparo consumo.

É um ponto positivo que estas plantas quase sempre são produzidas pela agricultura familiar e comercializadas em circuito curto, sem atravessadores, representando formas mais justas de produção e comercialização. No caso do plantio, por serem nativas, Ingrid explica que elas possuem uma excelente adaptação aos solos, climas e volumes de chuva, demandando cuidados mínimos se comparados a outras plantas exóticas. Isso também lhes confere um grande potencial para a garantia de soberania e segurança alimentar e nutricional, um dos temas abordados pela autora no e-book.

Ela ressalta que é preciso buscar conhecimento sobre cada planta e seus usos. Algumas delas podem ter toxinas que fazem necessário ferver antes do consumo. Outro cuidado é com a higienização, como se deve fazer com qualquer planta a ser consumida. Além disso, especialmente no espaço urbano, mesmo sendo plantas que brotam com grande facilidade de forma espontânea, é recomendável evitar consumir quando encontradas em locais muito expostos a poluição ou contaminações como fezes de animais.

Sendo assim, uma das principais questões para que essas plantas tradicionais possam ter seu uso resgatado é a ampliação do acesso a esse conhecimento sobre ela, já que podem ser facilmente encontradas na natureza. Se a planta é ou não convencional, como sugere a sigla, isso depende da frequência de seu uso em cada região. Popularizar o plantio e consumo de alimentos adaptados ao ecossistema, nutritivos, cultivados sem uso de químicos e de forma justa é um desafio amplo, que encontra nestas que até então são chamadas PANCs a reunião desses vários elementos que as tornam alimentos que devem ser estimulados.