

## Consumo de plantas alimentícias pela população de Rio Pomba - MG

*Edible plants consumption by Rio Pomba – MG population*

LIMA, Pauline Zonta de<sup>1</sup>; LORENZETTI, Emi Rainildes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho – Faculdade de Ciências Agrônômicas, Botucatu, SP, pzentadelima@gmail.com; <sup>2</sup> Instituto Federal do Paraná – Campus Palmas, Palmas, PR, emi.lorenzetti@ifpr.edu.br

**Resumo:** A alimentação é uma das principais necessidades do corpo humano, por isso a necessidade de fazê-la de forma eficiente. Há quatro décadas a alimentação se diferenciou e passou a ser rica em açúcares, gorduras e sódio, que prejudica em muito a saúde. Ocorreu também a redução do consumo de hortaliças. O objetivo do trabalho foi identificar a frequência e a diversidade do consumo de plantas convencionais e não convencionais pela população Rural e Urbana de Rio Pomba, zona da mata Mineira. Utilizou-se o questionário semi-estruturado e uma análise qualitativa dos dados obtidos no questionário. Estes continham uma tabela com 88 hortaliças já estabelecidas, sendo que 41 eram plantas alimentícias não convencionais, além de cinco perguntas chaves para mais informações sobre a alimentação da população. Foram aplicados 30 questionários, 15 na zona rural e 15 na zona urbana. Em geral a população estudada de Rio Pomba possui uma baixa diversidade no consumo frequente de hortaliças, principalmente de plantas alimentícias não convencionais, além de um baixo entendimento sobre as plantas não convencionais quanto ao consumo e modo de preparo.

**Palavras-chave:** etnobotânica, plantas alimentícias não convencionais, saberes populares.

**Abstract:** Food is one of the main needs of the body, which explains the need of doing it efficiently. Four decades ago feeding has changed and became rich in sugar, fat and sodium, which have a harmful effect on health. Also, the consumption of fruits and vegetables has decreased. The objective of this work was to identify the frequency and diversity consumption of conventional and unconventional vegetables by rural and urban population of Rio Pomba, zona da mata Mineira. It was used the semi-structured questionnaire and a qualitative analysis of the data obtained in the questionnaire. The questionnaire contained a table with 88 vegetables, with 41 unconventional food plants including native and exotic plants, as well as five key questions for more information about the population feeding. It was applied 30 questionnaires, 15 in rural area and 15 in urban area. In general the studied population of Rio Pomba has a low diversity in the frequency of vegetables consumption, especially unconventional food plants, plus a lack understanding of unconventional plants for consumption and method of preparation.

**Keywords:** ethnobotany, unconventional food plants, popular knowledge.

## Introdução

A alimentação é uma das principais necessidades do corpo, isso acontece várias vezes ou longo do dia e da vida, sendo primordial compreender qual é a melhor forma de se alimentar de acordo com as necessidades, e ter um acompanhamento já nos primeiros anos de vida (PIMENTEL; MONTEIRO, 2012).

A maior parte do alimento consumido pelo ser humano é proveniente do reino vegetal. Dessa forma o conhecimento das plantas sempre foi primordial para a sobrevivência. Saber o que se podia comer era extremamente necessário nos primórdios da humanidade (KINUPP; BARROS, 2008).

O conhecimento empírico era passado de geração em geração, sendo que o homem também produzia e melhorava algumas plantas de acordo com sua necessidade de alimento e adaptação local (DUFUMIER, 2011).

Da alimentação primitiva até os dias atuais ocorreram grandes mudanças. Há quatro décadas a alimentação passou a ser rica em amidos, gorduras e sódio, que prejudica em muito a saúde.

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são plantas que exercem grande influência no funcionamento do organismo, por conterem vitaminas, fibras, sais minerais, proteínas e carboidratos. Estes nutrientes facilitam a digestão melhorando o trânsito intestinal, cria resistência ao corpo, e ajuda à eliminação de toxinas e de radicais livres (EPAMIG, 2012).

Pela comodidade, o homem acabou optando pela especificação ao invés da diversificação alimentar. A busca pelas PANCs em quintais, terrenos baldios, matas e outros passaram a ser cada vez mais raras, perdendo lugar para as hortaliças convencionais adquiridas principalmente em mercados (KINUPP; BARROS, 2008). Este desuso está ligado à falta de informação em saber o que pode ser utilizado e como preparar (RAPOPORT et al., 1997).

Objetivou-se assim identificar os hábitos em relação ao consumo de plantas alimentícias convencionais e não convencionais pela população rural e urbana do município de Rio Pomba, zona da mata Mineira.

## Metodologia

O trabalho foi realizado no município de Rio Pomba que se localiza na zona da mata Mineira, a 244 km de Belo Horizonte - MG, e possui um território de 252,418 km<sup>2</sup>



(PREFEITURA DE RIO POMBA, 2015). De acordo com o censo do IBGE, em 2010, a população foi de 17.110 pessoas, sendo a população urbana de 14.454 e a rural de 2.656 pessoas.

Em relação as características do município optou-se por uma amostra de 30 entrevistas, no período de agosto a novembro de 2015, sendo 15 da zona rural, na localidade denominada Bom Jardim, e 15 da zona urbana buscando abranger os principais bairros do município, visando diversidade em relação a renda familiar.

Foi elaborado um questionário semi-estruturado no qual constavam plantas alimentícias convencionais e não convencionais, sendo algumas de consumo regional ou não, com o intuito de descobrir a diversidade de hortaliças já consumidas pelas populações. Dentre estas quais possuíam consumo frequente, além do conhecimento sobre as plantas em especial modo de consumo.

O critério de escolha do informante baseou-se de forma aleatória, com a disponibilidade no momento da entrevista, possuindo participação voluntária, mediante a assinatura de um termo de consentimento. O questionário continha perguntas abertas e fechadas, sendo que as plantas já eram estipuladas para instigar os participantes o reconhecimento dos nomes e reações de acordo com a descobertas de PANCs conhecidas porém não consumidas. Ao todo foram inseridas 88 plantas alimentícias que eram mais citadas em cartilhas e livros sobre olericultura e PANCs. O questionário foi o mesmo para a zona rural e urbana. Procurou-se empregar linguagem popular, visando o completo entendimento por parte dos entrevistados, fugindo ao vocabulário técnico.

A análise da pesquisa se baseou de forma qualitativa, dando atenção aos aspectos subjetivos da experiência e do comportamento humano. Após a entrevista, decorreu-se com as avaliações dos questionários observando-se os seguintes aspectos: gênero do entrevistado, faixa etária, o nível de escolaridade, a localidade onde residem (rural ou urbana), quais hortaliças já havia consumido, quantas eram PANCs, qual era o consumo frequente, onde adquiria as hortaliças e por que não consumiam frequentemente. Diante da amostragem buscou-se um primeiro entendimento da relação dos municípios com os hábitos alimentares relacionados ao consumo de plantas.

## **Resultados e discussões**

Considerando o universo entrevistado, o perfil geral de consumo de zona rural e urbana foram semelhantes tendo predominância do consumo de plantas convencionais (59,09% em ambos). Em relação as PANCs o consumo foi um pouco maior na zona rural (39,02%) contra o que foi encontrado na zona urbana (31,71%).

Notou-se que não há uma diferença significativa entre a zona rural entrevistada e a zona urbana em relação ao consumo de plantas alimentícias. Tal fato em muito relacionado pela proximidade das pessoas da zona urbana com a realidade da zona rural dado o tamanho do município e a predominância da atividade do setor primário como principal atividade da região.

Das PANCs, 83% das não convencionais inseridas no questionário tiveram alguma citação de desconhecimento e 48,8% conheciam as plantas, mas não sabiam que estas podem ser usadas como alimentícias.

Quinze PANCs das 41 relacionadas no questionário tiveram um alto índice de desconhecimento. Entre as conhecidas, 13 plantas foram mais citadas, 8 são de outras regiões (bardana, capuchinha, chuchu-de-vento, cubil, jambu, jacatupé, nirá e vinagreira) e 5 são nativas da região (beldroega, bertalha, capiçoba, João Gomes e mangarito).

Um exemplo é o mangarito, nativo dos estados de Minas Gerais e Rio de Janeiro, anos atrás era possível encontrar com facilidade em regiões alagadiças ou com alto índice de umidade, sendo muito consumidos pelos índios da região (KINUPP; LORENZI, 2014). Alguns entrevistados também citaram conhecer algumas PANCs, porém não as consumiam, ou por falta de desconhecimento das formas de preparo, ou por não ter acesso às mesmas.

Em relação as PANCs consumidas frequentemente foram 17 citadas das 41 estipuladas. As 8 PANCs mais citadas são bem populares na região mineira, como o inhame, a mostarda e a taioba, estando ligadas a cultura local.

Dos entrevistados, quando questionados por que não consumiam algumas plantas frequentemente, a maioria na zona rural citou que possuía época do ano de mais fácil acesso. Já os moradores no meio urbano destacaram vários motivos para não consumirem algumas hortaliças frequentemente. Porém o motivo mais citado foi não gostar das hortaliças, além de querer consumir e não chegar a encontrar as hortaliças no comércio.

Como complemento a estes resultados, a forma de obtenção das plantas é ressaltado. A principal forma de aquisição na zona rural é através do plantio, e na cidade as fontes são variadas, prevalecendo a compra na feira, seguida do plantio, mercado e sacolão. A obtenção por parentes ou vizinhos representada pela minoria nos dois locais. Um ponto importante é o fato de 1/3 da população urbana ter passado a maior parte da vida na zona rural ou ainda manter contatos através de parentes ou posse de sítio de lazer.

Em relação às hortaliças consumidas, quando perguntados sobre a baixa oferta de determinadas hortaliças que eles queriam consumir com maior frequência, 46,66%

dos entrevistados da zona rural não citaram nenhuma, o restante citou plantas como quiabo (2 - número de citações), agrião (1), azedinha (1), bardana (1), batata baroa (1), berinjela (1), capicoba (1), chuchu-de-vento (1), cogumelos (1), espinafre (1), ingá (1), mangarito (1), taioba (1), e vinagreira (1). Já na zona urbana, 26,66% não citaram nenhuma, e as outras citações foram: araruta (2), maxixe (2), taioba (2), tomate (2), aipo (1), beterraba (1), cará-do-ar (1), chuchu (1), couve (1), milho verde (1), mostarda (1), ora-pro-nóbis (1), palmito (1), peixinho de horta (1), pepino (1), rabanete (1), rúcula (1), serralha (1), taioba (1), tomate (1), e uma citação que “falta de tudo”. Isso mostra que a população urbana ainda mantém alguns costumes alimentares, consumindo determinadas hortícolas tradicionais, e chegam a procurá-las no comércio para o consumo.

No questionamento de quais eram as plantas com consumo reduzido ao longo do tempo, a maioria na zona rural citou o inhame (6), três pessoas não citaram nenhuma, e as outras citações foram a araruta (3), abóbora (2), cará (2), ingá (2), maria-pretinha (2), ora-pro-nóbis (2), taioba (2), alface (1), beralha (1), caruru (1), mandioca (1), mangarito (1), e tomate (1). Quando perguntados na cidade, as pessoas responderam que era a couve (4), seguida pela abóbora-d`-água (3), inhame (3) e serralha (3) foram as que mais deixaram de ser consumidas. Citaram também abóbora (2), beterraba (2), capicoba (2), mostarda (2), quiabo (2), taioba (2), acelga (1), agrião (1), almeirão (1), araruta (1), cará-do-ar (1), chuchu (1), ingá (1), lentilha (1), maria-pretinha (1), maxixe (1), ora-pro-nóbis (1), pepino (1) e picão (1). Três pessoas não citaram nenhuma hortaliça. Isso mostra uma perda cultural maior na cidade do que a zona rural.

Na zona rural os relatos demonstram como base alimentar predominante arroz, feijão, verdura e legume (26,66%), arroz, feijão e verdura (13,33%), e arroz e feijão (13,33%), possuindo um baixo consumo de carne (26,66%). Bem diferente dos relatos na cidade, na qual a base alimentar principal era arroz, feijão, carne, verdura e/ou legume (40%), e consumo de carne em geral é de 46,66% bem superior à zona rural. Após o levantamento dos dados foi possível verificar que a maior parte dos entrevistados na zona rural e urbana foram mulheres, representando um total de 60% dos entrevistados, e os homens, minoria correspondem a 40%. A faixa de idade predominante foi de 50 a 69 anos representando 66,64% dos entrevistados.

A baixa escolaridade foi observada, prevalecendo o 1º grau incompleto nas duas localidades. Na zona rural este dado é mais discrepante, apresentando uma pequena parcela com 2º grau completo. Nota-se também a presença de entrevistados com ensino superior e técnico na zona rural, mostrando que há certo acesso a educação.

As plantas nativas e exóticas naturalizadas (PANCs), apesar de não serem a solução final para o problema da alimentação, podem ter um papel importante como suplemento da dieta alimentar, fonte de renda complementar, fixação do homem no

campo, redução dos impactos ambientais e uma medida de valorização real dos recursos naturais (KINUPP; BARROS, 2008).

No entanto, dados disponíveis na literatura específica mostram que o fator predominante para falta de uso e aproveitamento é o desconhecimento do valor nutricional das plantas e o modo de preparo do alimento, ocasionando também o desperdício de toneladas de recursos alimentares (MONTEIRO, 2008; SOUZA et al., 2009).

Em amplo trabalho sobre plantas alimentícias Kinupp (2007) relata que de uma diversidade florística de 1500 espécies na Grande Porto Alegre cerca de 21% são consideradas alimentícias, muitas das quais ainda pouco conhecidas e consumidas. Tais resultados refletem o que foi observado, sendo que muitas plantas apesar de citadas não se tinha o conhecimento de serem alimentares.

Apesar do grande número e espécies de PANCs, a maioria ainda não foi sequer pesquisada quanto a suas propriedades nutricionais, funcionais ou mesmo medicinais, contudo, tem uso consagrado que vem aos poucos sendo descoberto ou redescoberto pelo Brasil. Um exemplo destas espécies é a ora pró nobis, muito consumida na zona da mata Mineira historicamente. Assim, Almeida; Correa (2012) apresentam um detalhado levantamento sobre o consumo de espécies de ora pró - nobis (*Pereskia* sp.) no município de Abaeté – MG, sendo um trabalho com foco em apenas um espécie de planta mas abordando da mesma forma o conhecimento popular.

Em um levantamento de hortaliças não convencionais da cidade de Sinop – MT foram citadas 29 espécies, das quais as mais conhecidas foram a taioba, o coentrão e a serralha, sendo que a maior dificuldade para a utilização das mesmas é a falta de conhecimento em relação ao uso destas espécies (ISOBE et al., 2009). Mesmo relato feito pela população entrevistada que demonstra falta de conhecimento, em especial sobre o preparo das plantas citadas.

## Conclusões

Há necessidade do resgate e expansão do conhecimento sobre plantas alimentícias não convencionais, pois tanto zona rural quanto urbana para a disseminação desse



conhecimento, resgate cultural e manutenção da biodiversidade local, além da suplementação alimentar devido a riqueza de nutrientes existentes nessas plantas.

Entre a zona rural e a urbana não houve grande variação do consumo de PANCs, não chegando a 10% o consumo frequente dessas.

O conhecimento em geral da população ficou em torno de 17,07% o que mostra que a população reconheceu pouco das PANCs estabelecidas, ou por não conhecerem o nome popular, ou por não reconhecerem as características apresentadas da planta.

Também cabe ressaltar que muitas PANCs que caíram em desuso pelos entrevistados devido a três motivos: a dificuldade de encontrar, o preparo dos alimentos e a mudança dos hábitos alimentares.

### Referências bibliográficas

ALMEIDA, M. E. F. ; CORREA, A.D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais, **Ciência Rural**, v.42, n.4, abr, 2012.

DUFUMIER, M. Os riscos para a biodiversidade desencadeados pelo emprego das plantas geneticamente modificadas. **Transgênico para quem?** Agricultura, Ciência e Sociedade. Ministério do Desenvolvimento Agrário. Brasília, 2011. Cap 10, p. 239-243.

EPAMIG. **Hortalças não convencionais: Saberes e Sabores.** Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais . EPAMIG-DPPU, 2012. 28 p.

ISOBE, M.T.C. et al. Teor de  $\beta$ -caroteno em hortalças e partes sub-utilizadas de hortalças convencionais. **Horticultura Brasileira**, v.27, S31632-S3170., 2009.

KINUPP, V. **Plantas Alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS.** Tese de Doutorado, Pós-graduação em Fitotecnia, Faculdade de Agronomia, Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil, 2007, 562p.

KINUPP, V.F.; BARROS, I.B.I. Teores de proteínas e minerais de espécies nativas, potenciais hortalças e frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 28, n.4: 846-857, out.-dez. 2008.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil.** Instituto Plantarum de Estudos da Flora LTDA, São Paulo. 2014.



MONTEIRO, R. L. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças.** Dissertação, Mestrado em Energia na Agricultura - UNESP, Botucatu, SP. 2008, 62 f.

PIMENTEL, H.; MONTEIRO, C. Padrões alimentares e desportivos: a influência na autoimagem e na percepção da saúde. **Comportamentos de saúde infanto-juvenis: Realidades e Perspectivas.** Escola Superior de Saúde. Viseu. pp. 147 – 156, 2012

RAPOPORT, E.H.; MARGUTTI, L.; SANZ, E.H. **Plantas silvestres comestíveis de la Patagonia Andina. Exóticas I.** Bariloche: Univ. Nac, Comahue, INTA-UNICEF. 1997. 51p.

SOUZA, M.R.R. et al. O potencial do ora-pro-nobis na diversificação da produção