

GUIA PRÁTICO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS
NÃO CONVENCIONAIS USADAS NA
COMUNIDADE DO CURIAÚ, MACAPÁ, AMAPÁ

ROSANA DOS SANTOS DIAS
YTALO RUAN SOUZA E SILVA



ARTE E DIAGRAMAÇÃO
YTALO RUAN SOUZA E SILVA



SUMÁRIO

Introdução.....	04
Abiu.....	05
Alfavaca.....	06
Ata.....	07
Buriti.....	08
Camapú.....	09
Capim Santo.....	10
Cará.....	11
Carirú.....	12
Cidreira.....	13
Jambú.....	14
Jenipapo.....	15
Siriguela.....	16
Tucumã.....	17
Dedicatórias.....	18
Referências.....	19
Referências.....	20



INTRODUÇÃO

Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs) são aquelas espécies cujas partes consumidas não são comuns ou convencionalmente conhecidas. Incluem-se todas aquelas espécies com tubérculos, caules, folhas, botões florais, flores, pólen e frutos potencialmente comestíveis, mas que não são reconhecidas como tal em determinadas regiões. Essas espécies podem oferecer alternativas alimentares a população humana que hoje são ignoradas por desconhecimento de uso pela sociedade urbana. Em contrapartida, comunidades tradicionais que vivem em associação direta com seus ambientes naturais conhecem e usam essas espécies, em particular, no estado do Amapá, a comunidade quilombola do Curiaú. Deste modo essa investigação tem como objetivo resgatar o conhecimento e uso das PANCs por moradores dessas comunidades com intuito de fornecer informações sobre seu uso.



ABIU



Fonte: Ricardo Lima (2015)

NOME CIENTÍFICO: *Pouteria caimito* (Ruiz & Pav.) Radlk.

FAMÍLIA: Sapotaceae.

UTILIZADO EM: RICA EM VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINA C, FIBRAS, FERRO, CÁLCIO. COM 88% DE ÁGUA NA SUA COMPOSIÇÃO. ENTRE OS INÚMEROS BENEFÍCIOS ESTÁ EM EVITAR E COMBATER A ANEMIA (RICA EM VITAMINA C AJUDA NA ABSORÇÃO DE FERRO). OUTRO BENEFÍCIO ESTÁ NO TRATAMENTO DE PROBLEMAS INTESTINAIS (JUSTAMENTE PELAS FIBRAS PRESENTES NA FRUTA)

PARTE UTILIZADA: FRUTA

SUGESTÃO DE USO: COMER IN NATURA, FAZER CHOPPS OU ATÉ MESMO USAR DE BASE PARA SORVETE

Fonte: Carveiro (2011)

ALFAVACA



Fonte: Raullyan Silva (2008)

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum gratissimum* L. **FAMÍLIA:** Lamiaceae

UTILIZADO EM: NO COMBATE A CONTRAÇÕES MUSCULARES INVOLUNTÁRIAS, FEBRE, INFECÇÕES BACTERIANAS, PARASITAS INTESTINAIS, ALÉM DE AUXILIAR NA DIGESTÃO. O CHÁ TAMBÉM PODE SER UTILIZADO EM BANHOS, ALIVIANDO MICOSES E OUTROS PROBLEMAS DE PELE DE MODO GERAL. A ALFAVACA TAMBÉM PRODUZ O ÁCIDO ROSMARÍNICO QUE ATUA COMO ADSTRINGENTE, ANTIOXIDANTE, ANTIMUTAGÊNICO, ANTIBACTERIANO E ANTI-INFLAMATÓRIO.

PARTE UTILIZADA: FOLHAS

SUGESTÃO DE USO: COLOCAR UMA OU DUAS FOLHAS EM SUCOS, FEIJÃO OU SALADAS

Fonte: Martins (2014)

ATA



Fonte: Cavalcante (2010)

NOME CIENTÍFICO: *Annona squamosa* L. **FAMÍLIA:** Annonaceae.

UTILIZADO EM: RICA EM MINERAIS E VITAMINAS COMO: FERRO, POTÁSSIO, CÁLCIO, VITAMINA C, A, B1 E B2.

PARTE UTILIZADA: FRUTO

SUGESTÃO DE USO: COMER IN NATURA, FAZER CHOPPS OU ATÉ MESMO USAR DE BASE PARA SORVETES

Fonte: Cavalcante *et al.* (2012)

BURITI



Fonte: Ricardo Lima (2013)

NOME CIENTÍFICO: *Mauritia flexuosa* L. f. **FAMÍLIA:** Arecaceae.

UTILIZADO EM: A POLPA DE BURITI APRESENTA PREDOMINÂNCIA DOS MINERAIS K, CA, NA, MG, FE, MN, ZN, CU, SE, CR, I E PODE SER CONSIDERADA UM ALIMENTO FUNCIONAL. ANTIOXIDANTE, POR SER RICA EM CAROTENO, SENDO CAPAZ DE PREVENIR O ENVELHECIMENTO E DOENÇAS COMO CÂNCER, DOENÇAS CARDÍACAS E ATROSCLEROSE; AUMENTA A SACIEDADE E ESTIMULA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO, POR CONTER FIBRAS; ENERGÉTICA NATURAL;

PARTE UTILIZADA: FRUTO

SUGESTÃO DE USO: COMER IN NATURA

Fonte: Almeida et al. (2012)

CAMAPU



Fonte: Ji Hyun Park / EyeEm (2015)

NOME CIENTÍFICO: *Physalis angulata* L. **FAMÍLIA:** Solanaceae.

UTILIZADO EM: OS FRUTOS DE CAMAPU CONTÊM, ALÉM DOS NUTRIENTES ESSENCIAIS E DE MICRONUTRIENTES COMO MINERAIS, FIBRAS, VITAMINAS, DIVERSOS COMPOSTOS SECUNDÁRIOS DE NATUREZA FENÓLICA. ESTUDOS CLÍNICOS E EPIDEMIOLÓGICOS TÊM MOSTRADO EVIDÊNCIAS DE QUE ANTIOXIDANTES FENÓLICOS DE CEREAIS, FRUTAS E VEGETAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A BAIXA E SIGNIFICATIVA REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DE DOENÇAS CRÔNICAS E DEGENERATIVAS ENCONTRADAS EM POPULAÇÕES CUJAS DIETAS SE CARACTERIZAM POR UMA ELEVADA INGESTÃO DESSES ALIMENTOS (SHAHIDI, 2008)

PARTE UTILIZADA: FRUTO

SUGESTÃO DE USO: COMER IN NATURA

Fonte: Oliveira et al. (2011)

CAPIM SANTO



Fonte: Jaminwell (2013)

NOME CIENTÍFICO: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. **FAMÍLIA:** Poaceae

UTILIZADO EM: AÇÕES ANTIMICROBIANA, ANALGÉSICA, ANTICANCERÍGENA, INSETICIDA E COMO FONTE DE VITAMINA A (LORENZI; MATOS, 2002).

PARTE UTILIZADA: FOLHAS

SUGESTÃO DE USO: CHÁS

Fonte: Mattos *et al.* (2007)

CARÁ



Fonte: Rogan Macdonald (2014)

NOME CIENTÍFICO: *Dioscorea alata* L. **FAMÍLIA:** Dioscoreaceae

UTILIZADO EM: É UM ALIMENTO RICO EM CARBOIDRATOS, VITAMINAS DO COMPLEXO B, PRINCIPALMENTE B5 (NIACINA), B1 (TIAMINA), B2 (RIBOFLAVINA), B6 (PIRIDOXINA), FIBRAS SOLÚVEIS E SAIS MINERAIS QUE ESTIMULAM O APETITE E AUXILIAM NO PROCESSO DIGESTIVO.

PARTE UTILIZADA: TUBÉRCULO

SUGESTÃO DE USO: COZIDO, FRITO, EM BOLOS

Fonte: Azevedo *et al.* (2007)

CARIRÚ



Fonte: Kinupp e Lorenzi (2014)

NOME CIENTÍFICO: *Talinum fruticosum* (L.) Juss. **FAMÍLIA**
Talinaceae

UTILIZADO EM: SUAS PROPRIEDADES NUTRITIVAS SÃO RECONHECIDAS, SENDO BASTANTE RECOMENDADO NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS, PARA AJUDAR NA FORMAÇÃO DE OSSOS E DENTES, BEM COMO NOS CASOS DE ANEMIA COMO FONTE DE VITAMINAS.

PARTE UTILIZADA: FOLHAS

SUGESTÃO DE USO: EM SALADAS, REFOGADOS

Fonte: Correa et al. (1996)

CIDREIRA



Fonte: Nicholas Kostin (2015)

NOME CIENTÍFICO: *Lippia alba* (Mill.) NEBr. ex Britton & P. Wilson
FAMÍLIA: Verbenaceae

UTILIZADO EM: ESTA ERVA É RICA EM POLIFENÓIS, TERPENOS, TANINOS, FLAVONOIDES, ÁCIDO ROSMARÍNICO E SE DESTACA PELA AÇÃO ANTIOXIDANTE. A AÇÃO ANTIOXIDANTE É IMPORTANTE PORQUE IRÁ COMBATER OS RADICAIS LIVRES E EVITAR O ENVELHECIMENTO CELULAR, PREVENIR CÂNCER, EVITAR A DEGENERAÇÃO DA MÁCULA, PROTEGER O CORAÇÃO E EVITAR DOENÇAS CEREBRAIS DEGENERATIVAS. ESTE ALIMENTO TAMBÉM CONTA COM FIBRAS, QUE MELHORAM O TRÂNSITO INTESTINAL

PARTE UTILIZADA: FOLHAS

SUGESTÃO DE USO: CHÁS

Fonte: Oliveira et al. (2018)

JAMBÚ



Fonte: Paulo Amorim (2013)

NOME CIENTÍFICO: *Acmella oleracea* (L.) R.K. Jansen. **FAMÍLIA:** Asteraceae

UTILIZADO EM: ANESTÉSICAS; PURGATIVAS (LAXANTES); BACTERICIDAS (QUE DESTROEM AS BACTÉRIAS); ANTIFÚNGICAS; ANTISSÉPTICAS; ANTIVIRAIS; AFRODISÍACOS; ESTIMULANTES DO SISTEMA IMUNOLÓGICO; RELAXANTES.

PARTE UTILIZADA: FOLHAS E GALHOS

SUGESTÃO DE USO: FOLHAS EM SALADAS, BEBIDAS E REFOGADOS

Fonte: Sanches *et al.* (2011)

JENIPAPO



Fonte: Sidney Martins (2013)

NOME CIENTÍFICO: *Genipa americana* L. **FAMÍLIA:** Rubiaceae

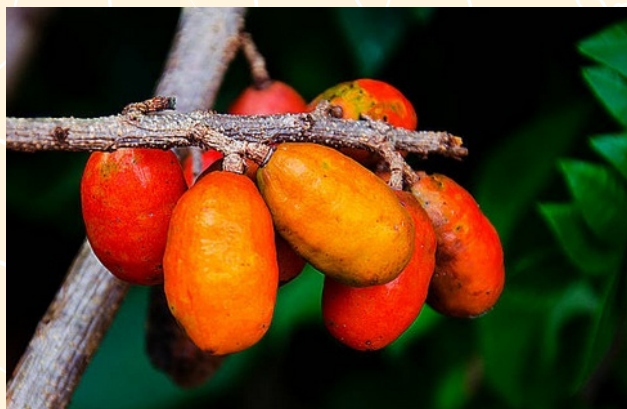
UTILIZADO EM: POSSUI UM ELEVADO CONTEÚDO DE FERRO. POR ISSO, É ACONSELHÁVEL UM GRANDE USO DESSA RUBIÁCEA. TAMBÉM POSSUI CÁLCIO, HIDRATOS DE CARBONO, CALORIAS, GORDURAS, ÁGUA, E ÀS VITAMINAS B1, B2, B5 E C. ACREDITA-SE NO NORTE E NO NORDESTE DO BRASIL, QUE O SUCO DE JENIPAPO É ADEQUADO PARA COMBATER A ANEMIA DECORRENTE DO IMPALUDISMO OU DAS VERMINOSES. SEGUNDO AUTORIDADES CIENTÍFICAS, ESSE FRUTO FAZ BEM AOS ASMÁTICOS. COMO DIURÉTICO, O SUCO DO FRUTO É ACONSELHÁVEL NOS CASOS DE HIDROPISIA.

PARTE UTILIZADA: FRUTOS

SUGESTÃO DE USO: IN NATURA, DOCES

Fonte: Nunes *et al.* (2011)

SERIGUELA



Fonte: Flávio Cavalcante (2016)

NOME CIENTÍFICO: *Spondias purpurea* L. **FAMÍLIA:** Anacardiaceae

UTILIZADO EM: A SERIGUELA É RICA EM ANTIOXIDANTES, COMO O BETACAROTENO E VITAMINA C, QUE SÃO SUBSTÂNCIAS QUE EVITAM A FORMAÇÃO DE RADICAIS LIVRES NO ORGANISMO, E DESTA FORMA, PREVINE O ENVELHECIMENTO CELULAR E O APARECIMENTO DE DOENÇAS COMO CÂNCER, ALZHEIMER, DOENÇAS CARDÍACAS E ATROSCLEROSE. VITAMINAS E MINERAIS FAZEM PARTE DA COMPOSIÇÃO DA SERIGUELA, COMO VITAMINA C, VITAMINA B1, CÁLCIO, MAGNÉSIO, POTÁSSIO, FÓSFORO E FERRO, POR ISSO, ESTA FRUTA AJUDA A MELHORAR O FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, AO REGULARIZAR A PRODUÇÃO DE ENZIMAS E HORMÔNIOS, PERMITIR UM BOM FUNCIONAMENTO DE ÓRGÃOS COMO CÉREBRO, CORAÇÃO, MÚSCULOS, ALÉM DE EQUILIBRAR O SISTEMA IMUNE.

PARTE UTILIZADA: POLPA

SUGESTÃO DE USO: IN NATURA, DOCES

TUCUMÃ



Fonte: Pedro Cavalcante (2013)

NOME CIENTÍFICO: *Astrocaryum vulgare* Mart. **FAMÍLIA:** Arecaceae

UTILIZADO EM: COMBATE O ENVELHECIMENTO PRECOCE POR SER RICO EM ANTIOXIDANTES, MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

PARTE UTILIZADA: FRUTOS

SUGESTÃO DE USO: COZIDOS

Fonte: Costa (2010)

DEDICATÓRIAS

A DEUS POR TER NOS DADO SAÚDE E FORÇA PARA CHEGAR ATÉ AQUI, DIANTE DE TODAS AS ADVERSIDADES ENFRENTADAS. AOS NOSSOS PAIS, POR SEREM NOSSOS ALICERÇES E POR TODO APOIO E AMOR INCONDICIONAL. A ORIENTADORA MAYSÁ BRITO, PELO SUPORTE NO POUCO TEMPO QUE LHE COUBE. E A TODOS QUE DE FORMA DIRETA OU INDIRETA FIZERAM PARTE DE NOSSA FORMAÇÃO ACADÊMICA, O NOSSO MUITO OBRIGADO.

ROSANA.



ESTE GUIA É DEDICADO A TODOS QUE ASSIM COMO EU, ACREDITAM EM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E POSSÍVEL PARA TODOS. VIVA OS QUILOMBOS! VIVA O NORTE DO BRASIL! VIVA A NUTRIÇÃO ACESSÍVEL! O AMOR É O SEGREDO DE TUDO E EU PINTO TUDO EM AMARELO.

YTAIO.



REFERÊNCIAS

AZEVEDO J. N. de; DUARTE, R. L. R. Cultivo do cará. Teresina: Embrapa Meio-Norte, 1997. 19p. (Embrapa Meio-Norte. Circular técnica, 18).

ALBUQUERQUE, J. M. de. Plantas medicinais de uso popular. Brasília: ABEAS / Ministerio da Educacao, 1989. 96p.

ALMEIDA,S.P.; SILVA, J.A. Piqui e buriti: importância alimentar para a população dos cerrados. Planaltina: Embrapa Cerrados, 1994. 38p. (Embrapa Cerrados. Documentos, 54)

Armazenamento de sementes de Alfavaca-cravo (*Ocimum gratissimum* L.) Martins, J.R ; Neves, C.L.P ; Pereira, W.V.S Tonetti, O.A.O ; Alvarenga, A.A Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, 01 December 2014, Vol.16(4), pp.789-793

CARNEIRO, J. G. de M. e. Estudos sobre a caracterizacao fisico-quimica de frutos: I. Abiu (*Lucuma caimito* Roem & Schult.) Revista Brasileira de Fruticultura, v.8, n.2, p.35-40, Cruz das Almas,1986 NASCIMENTO, W. M. O. do; MULLER, C. H.; ARAÚJO, C. dos S.; FLORES, B. C. Ensacamento de frutos de abiu visando à proteção contra o ataque da mosca-das-frutas. Revista Brasileira de Fruticultura, Jaboticabal, v. 33, n. 1, p. 48-52, mar. 2011.

Estado nutricional de pinheira sob adubação orgânica do solo Cavalcante, Lourival Ferreira ; Pereira, Walter Esfrain ; Curvêlo, Carmen Rosa Silva; Nascimento, José Adeilson Medeiros ; Cavalcante, Ítalo Herbert Lucena Revista Ciência Agronômica.

GOMES, R. P. Fruticultura brasileira 13. ed. reimp. São Paulo: Nobel, 2007. 446 p.

HOMMA, A. K. O.; SANCHES, R. da S.; MENEZES, A. J. E. A. de; GUSMÃO, S. A. L. de. Etnocultivo do jambu para abastecimento da cidade de Belém, estado do Pará. Amazônia: Ciência & Desenvolvimento, Belém, PA, v. 6, n. 12, p. 125-141, jan./jun. 2011.

LIMA, I. C. e. Vida útil e qualidade de duas espécies de hortaliças não convencionais: capuchinha (*Tropaeolum majus* L.) e ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Miller). 2017. 133 f. (Tese Mestrado em Ciência dos Alimentos). Universidade Federal de Lavras, Lavras. Orientador, Eduardo Valério de Barros Vilas Boas, UFLA; Co-orientadora, Neide Botrel, Embrapa Hortaliças.

MATTOS, S. H.; INNECCO, R.; MARCO, C. A.; ARAÚJO, A. V. Plantas medicinais e aromáticas cultivadas no Ceará: tecnologia de produção e óleos essenciais. Fortaleza: Banco do Nordeste do Brasil, 2007. 108 p. (Série BNB Ciência e Tecnologia, n.2).

REFERÊNCIAS

NUNES, A. T.; GAMARRA-ROJAS, G.; GAMARRA-ROJAS, C. F. L. Jenipapo: aproveitamento de frutas. Recife: UFPE: CNIP, [2002?]. 1 Folder. (CNIP. Frutas Nativas, 6).

OLIVEIRA, J. A. R. de; MARTINS, L. H. da S.; VASCONCELOS, M. A. M. de; PENA, R. da S.; CARVALHO, A. V. Caracterização física, físico-química e potencial tecnológico de frutos de camapu (*Physalis angulata* L.). Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial, v. 5, n. 2, p. 524-530, 2011.

REVILLA, J. Plantas da Amazônia: oportunidades econômicas e sustentáveis. Manaus: SEBRAE: INPA, 2001. 405 p., il. color.

SOUZA, A. das G. C. de; SOUSA, N. R.; SILVA, S. E. L. da; NUNES, C. D. M.; CANTO, A. do C.; CRUZ, L. A. de A. Fruteiras da Amazônia. Brasília, DF: EMBRAPA-SPI; Manaus: EMBRAPA-CPAA, 1996. 204 p., il. (Biblioteca Botânica Brasileira, 1). Possui encarte "Receitas: Fruteiras da Amazônia"

