



Ingrid Gabriella

# COMIDA DE VERDADE NO CAMPO E NA CIDADE

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS  
DA MATA ATLÂNTICA



Edifes  
ACADÊMICO

The background of the page is a detailed botanical illustration. It features various branches with green leaves, some with small white flowers, and several types of fruits. There are round green fruits, clusters of small red berries, and larger yellowish-orange fruits. The style is soft and painterly, with a focus on naturalistic detail.

## **Autora**

Ingrid Gabriella da Hora Carriço

## **Coautores**

Gustavo Haddad Souza Vieira  
Karla Maria Pedra de Abreu

## **Diagramação**

Danielle Mattos de Sousa

## **Ilustração**

Isabella da Costa Teixeira

## **Fotografia**

Expedicionários Fotografia e Natureza  
Gustavo Giacon

Ingrid Gabriella da Hora Carriço  
Gustavo Haddad Souza Vieira  
Karla Maria Pedra de Abreu

**COMIDA DE VERDADE NO CAMPO E NA CIDADE**  
**Plantas Alimentícias Não Convencionais da Mata**  
**Atlântica**



Vitória, ES 2021



Editora do Instituto Federal de Educação, Ciência e  
Tecnologia do Espírito Santo

R. Barão de Mauá, nº 30 – Jucutuquara

29040-689 – Vitória – ES

[www.edifes.ifes.edu.br](http://www.edifes.ifes.edu.br) | [editora@ifes.edu.br](mailto:editora@ifes.edu.br)

---

**Reitor:** Jadir José Pela

**Pró-Reitor de Administração e Orçamento:** Lezi José Ferreira

**Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional:** Luciano de Oliveira Toledo

**Pró-Reitora de Ensino:** Adriana Pionttkovsky Barcellos

**Pró-Reitor de Extensão:** Lodovico Ortlieb Faria

**Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação:** André Romero da Silva

**Coordenador da Edifes:** Adonai José Lacruz

---

#### **Conselho Editorial**

Aline Freitas da Silva de Carvalho \* Aparecida de Fátima Madella de Oliveira \* Eduardo Fausto Kuster Cid \* Felipe Zamborlini Saiter \* Filipe Ferreira Ghidetti. \* Gabriel Domingos Carvalho \* Jamille Locatelli \* Marcio de Souza Bolzan \* Mariella Berger Andrade \* Ricardo Ramos Costa \* Rosana Vilarim da Silva \* Rossanna dos Santos Santana Rubim \* Viviane Bessa Lopes Alvarenga.

---

<b>Revisão de texto:</b>	<b>Projeto gráfico:</b>	<b>Diagramação:</b>	<b>Capa:</b>	<b>Imagem de capa:</b>
Karla Maria Pedra de Abreu	Danielle Mattos de Sousa	Danielle Mattos de Sousa	Danielle Mattos de Souza	Isabella da Costa Teixeira

---

*Esta obra está licenciada com uma Licença Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Brasil.*



Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
Biblioteca Monsenhor José Bellotti – Ifes campus de Alegre

---

C316c Carriço, Ingrid Gabriella da Hora  
Comida de verdade no campo e na cidade: plantas alimentícias não convencionais da Mata Atlântica [recurso eletrônico] / Ingrid Gabriella da Hora Carriço; Gustavo Haddad Souza Vieira; Karla Maria Pedra Abreu. – Vitória: Edifes Acadêmico, 2021.  
76 f. : il. col.

ISBN: 978-85-8263-538-4  
formato: livro digital  
veiculação: digital

1. Ecologia agrícola. 2. Plantas Alimentícias Não Convencionais. 3. Segurança Alimentar – Nutrição. I. Vieira, Gustavo Haddad Souza. II. Abreu, Karla Maria Pedra. III. Título.

CDD 21: 630.2745

---

elaborada por Aline Kuplich – CRB-6/ES 540  
DOI: 10.36524/9788582635384



# APRESENTAÇÃO

Os eventos pandêmicos evidenciam a fragilidade do sistema alimentar globalizado, pois explicitam as relações de desigualdades e injustiças sociais. Uma importante reverberação decorrente da pandemia do COVID-19, são os efeitos negativos sobre a segurança alimentar e nutricional, especialmente daqueles em situações de vulnerabilidade social. O isolamento social e a pausa forçada nos levaram à reflexão sobre os fatos e circunstâncias relacionados ao nosso modo de vida contemporâneo.

Os alimentos com sua história e seus usos são fundamentais para a conservação da biodiversidade, que é, ao mesmo tempo, protegida pela diversidade cultural. Trazer uma concepção que norteie propostas de avanços carece de estar baseado em referências éticas e justas no que se refere à relação de produção, distribuição, comercialização e consumo de alimentos, respeitando nesse contexto toda a diversidade dos modos locais de gestão dos territórios potencialmente produtivos, associado ao direito dos povos, seus modos de vida, hábitos e práticas alimentares, doravante denominado Soberania Alimentar (Sobal).

Nos últimos anos, estudos apontam a utilização de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) como um caminho para o desenvolvimento sustentável, para a diminuição do desperdício de alimentos, para o combate à fome e para

uma alimentação funcional e nutricionalmente satisfatória. A enorme quantidade de espécies nativas, silvestres e semi-domesticadas comestíveis, representam as abundantes possibilidades que teríamos de nos alimentar de forma autônoma. Estas plantas representam uma alternativa barata e de fácil acesso para o consumo de alimentos saudáveis e suprimento das necessidades básicas de populações em situação de vulnerabilidade social, além de melhorar a qualidade da dieta.

Diante da intensa ação antrópica sobre o bioma Mata Atlântica e da necessidade de se resgatar o conhecimento tradicional sobre o uso da biodiversidade, para que este conhecimento não se perca ao longo do tempo, esse material traz uma compilação das espécies de plantas alimentícias não convencionais (PANC) endêmicas do território original da Mata Atlântica citadas em pesquisas etnobotânicas.





# SUMÁRIO

<b>Mata Atlântica</b>	9
<b>Etnobotânica</b>	11
<b>Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional</b>	12
<b>Plantas Alimentícias Não Convencionais</b>	16
<b>Glossário de Termos Botânicos</b>	19
<b>Espécies</b>	
<b>Annonaceae</b>	
<i>Annona dolabripetala</i> – Fruta do Conde	22
<b>Areaceae</b>	
<i>Astrocaryum aculeatissimum</i> – Coco de Brejaúva	23
<i>Attalea dubia</i> – Coco indaiá	24
<i>Butia catarinensis</i> – Butiá	26
<i>Butia eriospatha</i> – Butiá	28
<i>Euterpe edulis</i> – Juçara	30
<b>Cactaceae</b>	
<i>Pereskia aculeata</i> – Ora-pro-Nobis	32

*Pereskia grandiflora* – Ora-pro-Nobis Rosa 34

## **Clusiaceae**

*Garcinia brasiliensis* – Bacupari 36

## **Melastomataceae**

*Leandra australis* – Pixirica 38

## **Myrtaceae**

*Campomanesia neriiflora* – Gabiroba 39

*Campomanesia phaea* – Cambuci 41

*Eugenia brasiliensis* – Grumixama 43

*Eugenia involucrata* – Cereja-do-mato 45

*Eugenia itaguahiensis* – Grumixama-anã 46

*Eugenia pyriformis* – Uvaia 47

*Eugenia uniflora* – Pitanga 49

*Myrciaria glazioviana* – Cabeludinha 50

*Plinia edulis* – Cambucá 52

*Psidium cattleianum* – Araçá 54

## Rubiaceae

*Genipa americana* – Jenipapo 56

## Solanaceae

*Lochroma arborescens* – Mariana 58

*Physalis pubescens* – Fisalis 60

## Tropaeolaceae

*Tropaeolum pentaphyllum* – Crem 62

Referências Bibliográficas 64



# MATA ATLÂNTICA

A área de aplicação da Lei da Mata Atlântica, Lei N°11.428 de 22 de Dezembro de 2006, contempla uma área de 1.326.480,02 km<sup>2</sup> (ou 15,5%) do território brasileiro, dos quais 14% são costeiros. A Mata Atlântica é uma extensa região heterogênea e está distribuída desde do Rio Grande do Sul até o Nordeste, abrange 17 estados, sendo estes: Espírito Santo (100%), Santa Catarina (99,91%), Rio de Janeiro (98,59%), Paraná (96,65%), São Paulo (79,51%), Alagoas (52,01%), Minas Gerais (47,81%), Rio Grande do Sul (46,82%), Sergipe (32,45%), Bahia (31,36%), Pernambuco (18%), Mato Grosso do Sul (14,39%), Paraíba (11,92%), Piauí (9,08%), Rio Grande do Norte (6,19%), Ceará (3,33%) e Goiás (3,13%).

A Mata Atlântica possui uma riqueza estimada em 20.000 espécies de plantas, essa riqueza é maior do que a existente em alguns continentes, na América do Norte são registradas 17.000 espécies e na Europa 12.500 espécies. O bioma abriga mais de 6.000 espécies sendo consideradas endêmicas. A Mata Atlântica está em primeiro lugar na lista de hotspots mundiais para conservação. Termo criado em 1988 pelo ecólogo inglês Norman Myers, para classificar os locais com uma grande riqueza natural e uma elevada biodiversidade, ou seja, áreas prioritárias para conservação, mas que, no entanto encontram-se ameaçadas no mais alto grau de extinção, indicando que a conservação desses locais é mais urgente.

Hoje, restam apenas 12,4% da floresta que existia originalmente e, desses remanescentes, 80% estão em áreas privadas. A Mata Atlântica é uma das florestas mais ricas em diversidade de espécies do planeta. Ela é a casa de 120 milhões de pessoas, cerca de 72% dos brasileiros com diferentes situações socioeconômicas, concentra 70% do PIB nacional, sete das nove maiores bacias hidrográficas do país, três dos maiores centros urbanos do continente sul americano, diversos pólos industriais, portuários petroquímicos e grande área agropastoril do país. Dela dependem serviços essenciais como abastecimento de água, regulação do clima, agricultura, pesca, energia elétrica, turismo e lazer.

Além da diversidade biológica, a Mata Atlântica abriga ao longo de sua extensão territorial uma grande riqueza cultural, constituída por inúmeras populações tradicionais. No Brasil, são 206 culturas indígenas, além de diversas comunidades locais, como seringueiros, quilombolas, ribeirinhos, caiçaras e praticantes do candomblé que, ao longo dos tempos acumularam conhecimento do uso sustentável da biodiversidade para diversos fins, tais como: alimentício, medicinal, construção, tecnologia, ornamental, artesanal, ritualístico e outros. Deste modo, o Brasil detém uma alta diversidade biológica que está diretamente ligada a um extenso patrimônio cultural: processos, práticas e atividades dos povos que tradicionalmente habitam as florestas e outros ambientes que fazem uso dessa biodiversidade.

# ETNOBOTÂNICA

Buscar a compreensão do estudo das sociedades passadas e presentes e suas relações ecológicas, genéticas, evolutivas, simbólicas e culturais com os recursos vegetais é o papel da Etnobotânica. Desde a primeira menção deste termo, atribuída a John William Harshberger em 1895, até os dias atuais, a conceituação da etnobotânica foi evoluindo e adquirindo novos elementos de acordo com as pesquisas realizadas em todo o mundo. Porém, apesar de particularidades de cada conceituação, todas se configuram sobre uma única relação: a interação homem/planta.

Com o objetivo de entender as particularidades dessa interação incorporada na dinâmica dos ecossistemas naturais e de seus componentes sociais a etnobotânica vem ampliando sua área de abrangência de estudo, atingindo não somente comunidades tradicionais como também comunidades consideradas não tradicionais, desmistificando a ideia de que essa área é voltada apenas na investigação de sociedades não urbanizadas e não industrializadas.

A abordagem etnobotânica permite ao pesquisador um leque de oportunidades, desde o conhecer da cultura e cotidiano das comunidades locais, até investigações sobre os conceitos de saúde/doença, o modo da utilização dos recursos naturais no tratamento de seus enfermos, os métodos de construção, dentre uma gama de possibilidades, que permitem contribuir por meio das pesquisas científicas na busca de melhorias para a sociedade. A partir daí, é possível a des-

coberta de novas espécies ou de propriedades de espécies já conhecidas, que podem ser aproveitadas para a fabricação de medicamentos, vestimentas, alimentos, artesanato, dentre outros recursos, além de promover a preservação e valorização do conhecimento de comunidades locais.

## SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Com o aumento da população mundial, responder ao aumento na demanda por alimento, água potável, energia e outros recursos indispensáveis à vida humana digna apresenta-se como um grande desafio. Orientada essencialmente para maximizar a produtividade física das lavouras e das criações em curto prazo, a agricultura industrial compromete seriamente as produções futuras, já que está causando a degradação e a perda de recursos naturais essenciais para a reprodução técnica dos agroecossistemas. A escolha do caminho a seguir, diante dessa encruzilhada, deve considerar, necessariamente, o duplo propósito de responder às demandas de uma população mundial crescente e de conservar as condições ecológicas para que a agricultura permaneça produtiva a longo prazo. Assim sendo, ao apontar a temática da produção alimentar como uma questão associada ao direito dos povos e ao respeito às diversidades culturais e naturais, as discussões sobre soberania alimentar apresentam-se como um contraponto ético ao modelo hegemônico de produção alimentar agroindustrial.

O conceito de Segurança e Soberania Alimentar e Nutricional (SSAN) que temos na atualidade foi cunhado a partir do refinamento do conceito de SAN. Englobada no artigo 5º da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), Lei n. 11.346/2006, a Soberania Alimentar (Sobal) estabelece que o Estado, em todas as esferas de governo, efetue esforços no sentido de respeitar, proteger e garantir a autonomia dos povos em toda cadeia alimentar, por meio de políticas soberanas de SAN planejadas e executadas em consonância com seus modos de vida, hábitos e práticas alimentares.

Ao se adicionar a dimensão da Soberania ao termo, fica evidente o interesse em preservar a autonomia das comunidades e se atribui a devida importância ao patrimônio biocultural, pois a soberania alimentar enfoca a autonomia dos mercados locais e seus ciclos de produção-consumo, a soberania energética e tecnológica, e as redes de agricultor a agricultor. SSAN é um conceito abrangente e complexo, que diz respeito para além do acesso aos alimentos, também à qualidade destes, que não se limita apenas aos aspectos físicos (relacionados principalmente a riscos de contaminação química, física ou biológica), mas também à forma de cultivo e produção.

Os circuitos curtos de mercado configurem-se como uma economia de qualidade e singularidade, pois agregam maior importância e identidade aos alimentos e àqueles que os produzem e os consomem. Nos circuitos curtos é mais pos-

sível que a gestão sobre os recursos se mantenha com os agricultores no que diz respeito à produção, ao transporte, à comercialização e, inclusive, ao consumo. A comercialização da produção da agricultura familiar no Brasil sempre foi marcada pela baixa capilaridade da política agrícola, que possibilitasse de forma aliada, a segurança na comercialização, garantindo, assim, preço justo para quem produz alimentos de qualidade para a população.

O Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) se situa numa zona onde a organização estatal tem um papel importante como financiador e definidor de algumas diretrizes mínimas de qualidade e segurança alimentar: como proibições de determinados agrotóxicos, definição de estruturas de informações mínimas em embalagens de alimentos, regulação de limites de açúcar e sódio, dentre outros. As autoridades têm à sua disposição uma ampla gama de instrumentos para interferir na economia nacional e regular o poder das corporações. No entanto, o setor agropecuário se configura como principal força no retrocesso de legislações socioambientais e de defesa dos direitos.

O Brasil carece de uma política de abastecimento com papel ativo do Estado, articulando, de forma descentralizada, a ampliação do acesso à alimentação adequada e saudável, com a promoção da produção familiar de base agroecológica. A manutenção e permanência dos agricultores familiares na terra dependem da obtenção de recursos que garantam a reprodução econômica das pessoas no lote e que, de cer-

ta forma, relaciona-se com a comercialização dos produtos e alimentos fruto do trabalho na terra. O planejamento de ações que evitem o desabastecimento, desperdício e o aumento dos preços dos produtos básicos é essencial para garantir acesso à alimentação em quantidade e qualidade ideais às pessoas. Nessa dinâmica complexa, os atores sociais rurais e urbanos necessitam alcançar uma maneira coordenada e participativa de colaborarem rumo a uma transformação e revalorização do alimento, dando concretude assim ao DHAA, garantindo e respeitando a SSAN de cada povo.

O exercício da Sobal no cotidiano é um ato simples, porém complexo, do "poder decidir", no caso de quem produz – O que se plantar? Como plantar? Quando plantar? E, de quem come (e aqui entra toda a sociedade), o que comer (em relação a qualidade sanitária e nutricional) e o que se financia e fortalece no ato de compra dos alimentos (em nível social e ecológico). Na prática, é possível realizar a Sobal de várias maneiras como, por exemplo, participando de grupos (associações e/ou cooperativas) de produção e consumo agroecológicos, reivindicando nos espaços públicos e coletivos (rurais, urbanos e periurbanos) a construção e o plantio de hortas e pomares que sejam acessíveis às pessoas, preferencialmente comprar direto com o agricultor agroecológico em feiras municipais (evitando atravessadores), e dar preferência aos estabelecimentos que adquiram alimentos da produção local e/ou regional agroecológicos (partilhando da ideia de quilometragem zero).

# PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

O termo plantas alimentícias não convencionais (PANC) corresponde a plantas que apresentam potencialidade alimentar, mas que por diversas razões não são consumidas de maneira abrangente pela maioria da população, tornando-se não convencionais. As PANC são plantas que podem ser utilizadas diretamente na alimentação humana, tais como: raízes tuberosas, rizoma, tubérculos, bulbos, colmos, talos, folhas, brotos, botões florais, flores, pólen, frutos e sementes, ou ainda látex, resina e goma, ou indiretamente quando são utilizadas para obtenção de corantes alimentícios, amaciantes de carnes, óleos, bebidas, substitutas ao sal, edulcorantes (adoçantes), substâncias condimentares e aromáticas, especiarias, tonificantes e infusões.

Uma PANC pode ser muito conhecida em uma determinada região e desconhecida em outras, portanto, as PANCs podem ser definidas por: todos os alimentos que demandam grandes explicações do que é, seus nomes, formas de consumo e preparo e ainda ter de mostrar fotos para as pessoas. Podendo ser definidas também por: todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas e que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Também são classificadas como PANCs as partes comestíveis comumente descartadas das plantas convencionais, pois tais plantas geralmente possuem o consumo restrito a apenas uma parte, como por exemplo,

o fruto maduro.

Estão presentes em determinadas comunidades ou regiões, onde ainda exercem influência na alimentação de populações tradicionais, porém passaram a ter expressão econômica e social reduzidas, perdendo espaço para outros produtos. Possuem ampla variedade alimentícia, podendo ser consumidas in natura, refogadas, cozidas, para produção de farinhas (pães e bolos), sobremesas em formas de doces, geléias, sorvetes, bebidas, dentre outros, sendo promissoras para agroindustrialização.

Foram amplamente utilizadas no passado, cultivadas predominantemente nos quintais de pequenos agricultores para o consumo da família. Embora ainda disponíveis a baixo custo, hoje encontram-se em desuso, desconhecidas ou negligenciadas por uma parcela significativa da população e, inclusive, pelos órgãos de Fomento, de Ensino, de Pesquisa e de Extensão, e não despertam o interesse comercial por parte de empresas de sementes, fertilizantes ou agroquímicos.

Os guardiões destes saberes dentro das comunidades são os membros mais velhos pois, devido à modernização e aculturação causada pela sociedade globalizada, os mais jovens perderam o interesse sobre a sua própria identidade e cultura de forma que o saber que antes era transmitido oralmente de geração em geração, hoje encontra-se estagnado, guardado com as pessoas idosas, se o resgate desse conhecimento tradicional não for executado pela geração atual,

teme-se que o uso alimentício de determinadas espécies caia no esquecimento e se perca para sempre.

O cultivo, a comercialização e o consumo das PANC configuram-se como um incentivo à produção agrícola com base nos princípios da agroecologia e como uma maior diversificação na renda dos pequenos produtores locais, pois, além da finalidade alimentícia, representam alternativa de subsistência para comunidades rurais e podem contribuir com a economia local e regional. Além de constituir uma estratégia para manter a diversificação alimentar, estimulando a manutenção das florestas. Se realizada de maneira sustentável, pode ser considerada uma forma de utilização com baixo impacto na agricultura, associada à conservação ambiental.



# GLOSSÁRIO DE TERMOS BOTÂNICOS

**Anual:** Planta que completa seu ciclo de vida desde a germinação até a produção de uma semente dentro de um ano (ou menos) e depois morre. O principal objetivo de uma planta anual é produzir sementes, garantindo a propagação das futuras gerações.

**Autóctone:** refere-se a uma espécie animal, vegetal ou mineral que nasceu e se desenvolveu no local onde se encontra, no país onde vive.

**Axilas das folhas:** localizado na junção entre o caule e a folha.

**Bagas:** tipo de fruto carnoso, com grande número de sementes.

**Caducifólia:** indica plantas, arbustos ou árvores cujas folhas caducam. Isso significa que, quando chega uma certa época do ano, durante as estações frias ou secas, as espécies caducifólias perdem suas folhas, uma vez que elas secam e caem.

**Drupa:** frutos carnosos que possuem um caroço em seu interior, como uma semente.

**Esciófila:** tolerante à sombra.

**Estipe:** caule lenhoso sem ramificações.

**Estame:** unidade estrutural que compõe o androceu (parte masculina da flor). Cada estame é composto por filete e

antera. O filete é uma estrutura semelhante a uma pequena haste que sustenta, no seu ápice, as anteras, que é onde são produzidos os grãos de pólen.

**Flavonoides:** são pigmentos encontrados nos vegetais e que exercem funções tanto nas plantas quanto no nosso organismo. Para nós, eles previnem e tratam doenças, como obesidade, cardiopatias, diabetes e muitas outras.

**Glauca:** adjetivo que define um órgão vegetal de coloração verde-pálida, como se estivesse coberto por uma camada de pó. Essa coloração esbranquiçada se deve à presença de grande quantidade de cera sobre a epiderme.

**Globoso:** de formato esférico.

**Hermafrodita:** que possui tanto as estruturas femininas (pistilo) como as masculinas (estames) na mesma flor.

**Inflorescência:** ramo ou sistema de ramos, que produz flores em seu comprimento, obedecendo a um determinado padrão morfológico.

**Pentâmera:** flor que apresenta sépalas, pétalas ou tépalas em número de cinco (ou seus múltiplos).

**Perene:** Refere-se a plantas que vivem mais de dois anos. Geralmente, árvores e arbustos são perenes, e eles mantêm suas folhas ao longo do ano. No entanto, perenes herbáceas incluem plantas com flores cuja parte superior morrer durante o outono. Mas as estruturas das raízes dormentes

permanecem como estão. Quando a primavera chega, folhas e caules crescem, iniciando um novo ciclo de crescimento.

**Perinifólia:** plantas que mantêm as suas folhas durante todo o ano.

**Pilosa:** superfície ou estrutura coberta por pelos (tricomatas) finos e frágeis, proporcionando textura aveludada.

**Plântula:** embrião vegetal que começa a desenvolver-se pelo ato da germinação.

**Saponinas:** são poderosos antioxidantes que protegem as células contra os radicais livres, ajudando a prevenir alterações no DNA que podem levar a doenças como câncer. Além disso, seu poder antioxidante também reduz a formação de placas de ateroma nos vasos sanguíneos, prevenindo problemas como infarto e AVC.

**Semidecídua:** as folhas caem durante todo o ano, mas não totalmente.

**Sépalas:** unidades que formam o cálice, muito semelhantes a folhas, geralmente verdes.

**Síndrome de dispersão zoocórica:** quando as sementes são transportadas por animais.

**Tubérculo:** caule lateral, subterrâneo ou não, bastante espessado (intumescido), rico em nutrientes e com gemas, de onde nascem novas plantas.

# FRUTA DO CONDE

*Annona dolabripetala* Raddi

**Família:** Annonaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Ariticum, beribá, conde e conde do mato.

Araticu-í "do tupi - fruta mole" e o adjetivo Í na composição significa "semente pequena". Árvore de 4 a 6 metros de altura, com tronco cinza escuro medindo de 10 a 25cm de diâmetro. Frutifica nos meses de abril a maio. Os frutos têm polpa adocicada que precisa ser removida sugando-a e raspando as sementes com os dentes. Planta de clima subtropical, mais resiste a climas mais frios, adapta-se bem aos solos argilosos e vermelhos que sejam profundos, com pH de ácido a neutro e com boa quantidade de matéria orgânica dissolvida. As sementes armazenadas em local escuro conservam o poder germinativo por até 1 ano. Quando plantadas logo que colhidas, germinam em 40 a 90 dias. As mudas atingem 30cm com 7 a 8 meses de idade e apreciam ambiente sombreado para formação. A frutificação inicia-se com 3 a 4 anos dependendo do solo e traços culturais. Pode ser plantada a pleno sol ou em reflorestamentos mistos produzindo frutos comestíveis para a fauna.



## Distribuição Geográfica

TO, BA, MT, MS, GO, DF, ES, RJ, MG,  
SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# BREJAÚVA

*Astrocaryum aculeatissimum* (Schott) Burret

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Caule e frutos.

**Formas de consumo:** Endosperma líquido e amêndoa.

**Forma de vida:** Palmeira

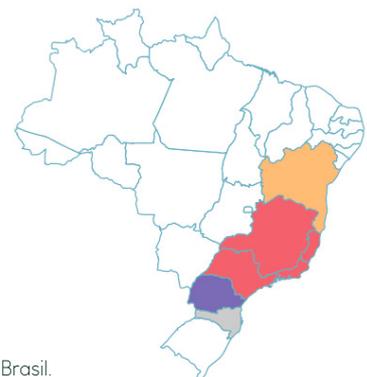
**Nomes populares:** Ariri, ariri-açu, coco-ariri, brejaúba e iri.

Palmeira com caules múltiplos, raramente simples, com muitos espinhosos e cerca de 4 a 8m de altura e 11 a 15cm de diâmetro. Tem preferência pelos ambientes de meia-sombra, floresce durante o verão e frutifica no final da primavera, produzindo alta quantidade de frutos (100 a 500 frutos/estipe). Possui crescimento moderado a lento, é pioneira no estágio sucessional com folhagem perenifólia e síndrome de dispersão zoocórica. O palmito é comestível. As folhas são usadas para cobertura e o caule como moirão de cerca e para construção civil. Apresenta distribuição ampla ao longo da Costa Atlântica sendo encontrado também em áreas perturbadas e secundárias.



## Distribuição Geográfica

BA, ES, MG, RJ, SP, PR, SC\*



Fonte: Flora do Brasil.

# INDAIÁ

*Attalea dubia* (Mart.) Burret

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Polpa e amêndoa

**Forma de vida:** Palmeira

**Nomes populares:** Coqueiro indaiá, palmeira indaiá, indaiá guaçu, palmito de chão, inaiá, naiá, camarinha, anajá e indaiá-açu.

"Indaiá" procede do tupi ini'yá, "fruto de fios", através da junção dos termos inim (rede de dormir) e ybá (fruta), numa referência à utilização de suas fibras para se produzir redes de dormir. É uma palmeira de porte médio a grande, possui em torno de 10 a 20 metros de altura, solitária e de crescimento muito rápido. O caule é empregado para construções rústicas e as folhas para cobertura das mesmas. Os índios guaranis utilizam suas fibras como cordas em seus instrumentos musicais tradicionais. Seu grande palmito (aproximadamente 1,5 metro de comprimento) é utilizado como alimento, geralmente consumido com mel. A região fibrosa do seu caule, ao ser mastigada como a cana-de-açúcar, verte um caldo aquoso abundante com sabor muito parecido ao da água de coco. Os frutos são duros, possuem cerca de 6 cm e são muito atacados por broca, o que dificulta sua germinação. A propagação é feita pelo coco-semente ou pela semente despulpada. Frutifica de junho a novembro. Os frutos e amêndoas também são comestíveis e consumidos por várias espécies de animais. Da amêndoa é feita a "farofa indaiá" prato típico de comunidades quilombolas. É uma palmeira ornamental que

## Distribuição Geográfica

ES, MG\*, RJ, SP, PR, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# INDAIÁ

*Attalea dubia* (Mart.) Burret

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Polpa e amêndoa

**Forma de vida:** Palmeira

**Nomes populares:** Coqueiro indaiá, palmeira indaiá, indaiá guaçu, palmito de chão, inaiá, naiá, camarinha, anajá e indaiá-açu.

pode ser empregada em praças e parques e indicada para regeneração de áreas degradadas.



# BUTIÁ

*Butia catarinensis* Noblick & Lorenzi

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto e semente.

**Formas de consumo:** *In natura*, geléia, suco, doces, sorvetes, vinho, licores e cachaça, azeite extraído da semente e pães e biscoitos produzidos com as amêndoas.

**Forma de vida:** Palmeira

O butiá é uma palmeira conhecida na região sul do Brasil e seu nome na língua indígena Tupi significa "fruto de fazer vinagre". Isso porque quando seu fruto é fermentado pode ser usado como vinagre. Possui de 3 a 5m de altura, com folhas de 1 a 2m, e levemente azuladas. Os frutos são em formato de drupa, globosos, na coloração amarela, podem conter de 1 a 3 semente, tem sabor adocicado, são perfumados e suculentos. As sementes apresentam melhor taxa de germinação se semeadas logo após a coleta e posterior despoldamento, levando de 3 a 6 meses para germinar. É uma planta bastante rústica, resistindo bem aos ventos fortes, às estiagens e mesmo à salinidade, ocorre exclusivamente na restinga. Embora prefira solos arenosos, tolera qualquer tipo de solo, inclusive alcalinos e argilosos, onde também apresenta bom crescimento. Pode viver de 180 a 240 anos. Encontra-se na lista de espécies ameaçadas do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, sendo citada como uma das espécies nativas da flora brasileira de valor econômico potencial. A estratégia de conservação dos palmares, baseado no uso sustentável, requer a valorização econômica e social do recurso para o desenvolvimento local e promoção de mercados para

## Distribuição Geográfica

SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# BUTIÁ

*Butia catarinensis* Noblick & Lorenzi

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto e semente.

**Formas de consumo:** *In natura*, geléia, suco, doces, sorvetes, vinho, licores e cachaça, azeite extraído da semente e pães e biscoitos produzidos com as amêndoas.

**Forma de vida:** Palmeira

produtos silvestres, realizados de forma sustentável.



# BUTIÁ

*Butia eriospatha* (Mart. Ex Drude) Becc.

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto e semente.

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, doces, sorvetes, vinho, licores, cachaça, azeite extraído da semente e pães e biscoitos produzidos com as amêndoas.

**Forma de vida:** Palmeira

Palmeiras que geralmente formam agrupamentos puros bastante densos (butiatuba, butiazal) em regiões de altitude de vegetação aberta (Formações Campestres). A floração amarela ocorre de setembro a janeiro. Os frutos, pequenos, globosos e amarelos, amadurecem no verão. Apesar de ainda não ser amplamente utilizada para fins econômicos devido a seu rápido tempo de perecimento e por apresentar uma utilização mais regional, a espécie apresenta enorme potencial econômico. Tendo em vista a diversidade de produtos obtidos de diferentes partes desta planta, como o vinho, produtos alimentícios e utilização no paisagismo. Da semente, pode ser extraído um tipo de azeite comestível. Seu estipe, de boa durabilidade, é usado em construções rústicas e as fibras das folhas, para a fabricação de chapéus, cestos, cordas e enchimentos de colchões e estofados. A planta é rica em minerais, tais como potássio, fósforo, e cálcio que apresentam-se em relevantes quantidades, magnésio, enxofre e zinco, em menor proporção. Contém caroteno, betacaroteno, vitamina C e vitamina A. A espécie está sujeita a um rápido declínio na extensão e qualidade do seu hábitat ao longo de praticamente toda a sua distribuição, devido à expansão

## Distribuição Geográfica

PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# BUTIÁ

*Butia eriospatha* (Mart. Ex Drude) Becc.

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto e semente.

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, doces, sorvetes, vinho, licores, cachaça, azeite extraído da semente e pães e biscoitos produzidos com as amêndoas.

**Forma de vida:** Palmeira

de atividades agropecuárias. Está classificada como espécie "vulnerável", segundo o livro vermelho da Flora do Brasil.



# JUÇARA

*Euterpe edulis* Mart.

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto, semente, palmito e botões florais.

**Formas de consumo:** Geléia, suco, salada, creme, bolos e conservas.

**Forma de vida:** Palmeira

**Nomes populares:** Açaí, coco-de-ripa, juçaí, palmito juçara, jiçara e palmito.

É uma espécie de crescimento lento, sem capacidade de rebrota e dependente de florestas bem preservadas. Está classificada como espécie "vulnerável", segundo o livro vermelho da Flora do Brasil, pois vêm sendo submetida a uma intensa exploração para a extração do palmito em praticamente toda a sua área de distribuição. A extração ocorre por meio da derrubada dos indivíduos adultos, levando à morte das plantas. Apesar de possuir o palmito comestível e muito saboroso, que pode ser consumido em natura ou em conserva, o consumo do fruto é mais indicado pois, dessa forma, a espécie preservada se mantém. Do fruto é retirado uma polpa semelhante a do açaí (*Euterpe oleracea*). Os botões florais podem ser usados na salada. É uma espécie de caule solitário, liso, colunar, de 5 a 12m de altura e 10 a 15 cm de diâmetro, com flores unissexuadas de ambos os sexos dispostos na mesma inflorescência. No estágio sucessional é secundária tardia, sendo tolerante à sombra, ocorrendo tipicamente em solos mais úmidos e com síndrome de dispersão zoocórica. A floração ocorre de setembro a fevereiro e frutifica de maneira abundante nos meses de março a junho. A

## Distribuição Geográfica

BA, GO, MS, ES, RJ, MG, SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# JUÇARA

*Euterpe edulis* Mart.

**Família:** Arecaceae

**Partes Consumidas:** Fruto, semente e palmito e botões florais.

**Formas de consumo:** Geléia, suco, salada, creme, bolos e conservas.

**Forma de vida:** Palmeira

**Nomes populares:** Açaí, coco-de-ripa, juçaí, palmito juçara, jiçara e palmito.

germinação da semente leva de três a seis meses. A polpa de juçara é mais rica em antocianinas e compostos antioxidantes do que a polpa do açaí.



# ORA-PRO-NOBIS

*Pereskia aculeata* Mill.

**Família:** Cactaceae

**Partes Consumidas:** Folhas, flores e frutos.

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, cozida, refogada, pães, geléia, farinha, mousse e licor.

**Forma de vida:** Liana

**Nomes populares:** Carne-de-pobre, lobrobrô miúdo e orapro-nóbis.

Não há comprovação, mas a cultura popular acredita que o nome "Ora-pro-nobis" provém do catolicismo, acredita-se que é um derivado de "orai por nós". A ora-pro-nobis pertence a família das cactáceas e por isso possui muitos espinhos, sendo um cacto que não perdeu as folhas no processo evolutivo. Planta extremamente resistente que pode ser multiplicada através de seus galhos por estaquia. Aculeata indica que os espinhos são finos e pequenos, como acúleos, na base das folhas. Seus espinhos não impedem a colheita de suas folhas. É um arbusto, semilenhoso e perene, que se fixa nos apoios que encontra como uma trepadeira. Inflorescências em racemos curtos e axilares, com poucas flores grandes e cerosas, brancas com miolo amarelo e alaranjado. Suas flores jovens (sem acúleos), folhas e frutos são comestíveis. Os frutos são globosos, amarelos, do tipo baga, ácidos como uma groselha, ricos carotenoides e fonte de vitamina C. As flores podem ser consumidas salteadas puras na manteiga, com carne, ou para omeletes. Suas folhas são ricas em proteína vegetal, aminoácidos essenciais, manganês, zinco, sódio e ferro, podendo ser consumidas cruas ou refogadas.

## Distribuição Geográfica

AL, BA, CE, MA, PE, SE, GO, MG, ES, RJ, SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# ORA-PRO-NOBIS

*Pereskia aculeata* Mill.

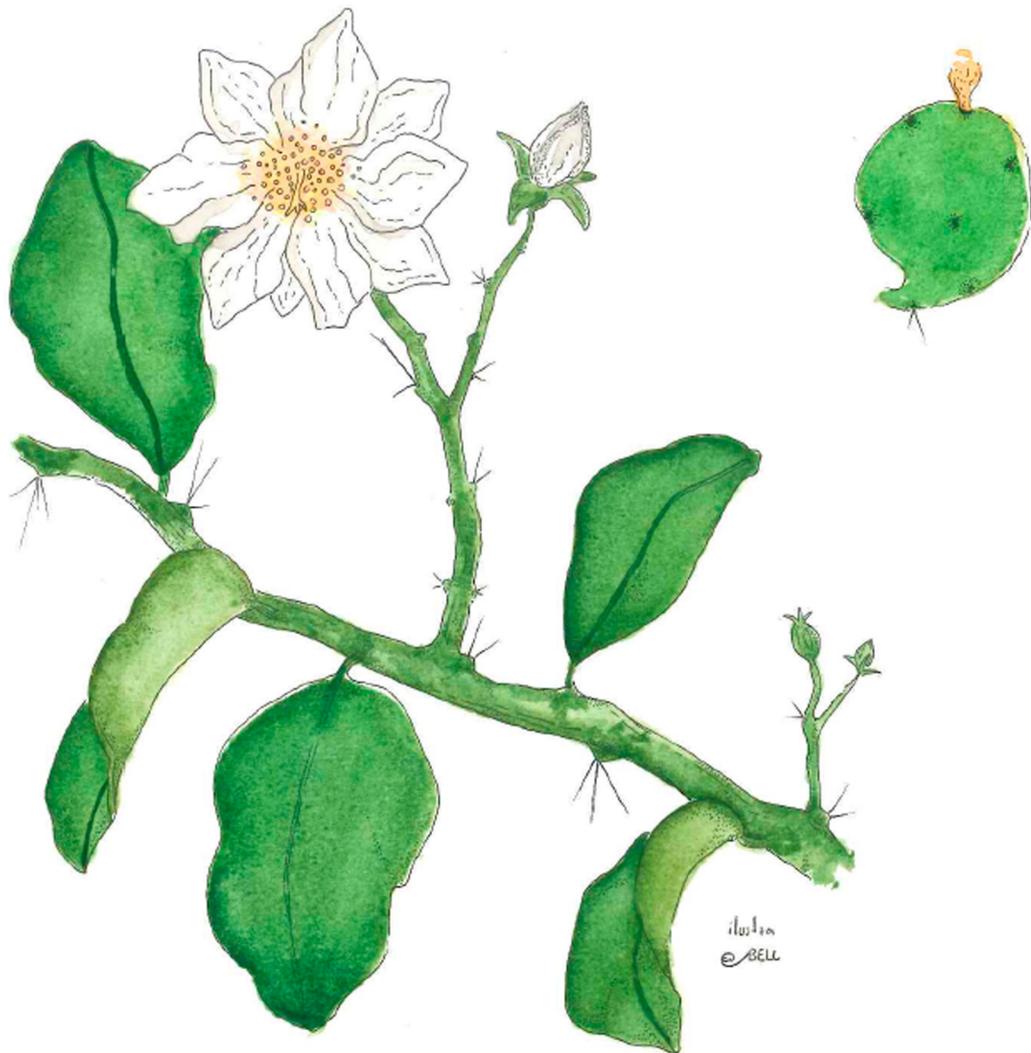
**Família:** Cactaceae

**Partes Consumidas:** Folhas, flores e frutos.

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, cozida, refogada, pães, geléia, farinha, mousse e licor.

**Forma de vida:** Liana

**Nomes populares:** Carne-de-pobre, lobrobrô miúdo e oraprobis.



# ORA-PRO-NOBIS ROSA

*Pereskia grandiflora* Haw.

**Família:** Cactaceae

**Partes Consumidas:** Folhas e flores.

**Formas de consumo:** Cozidas, refogadas, patês e bolinhos.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Lobrobô graúdo.

A lobrobô graúdo ou ora-pro-nobis rosa difere das outras espécies pelo porte maior, pelas folhas grandes e pelas flores rosadas, além dos espinhos com mais de 5 cm. Quando grande e antiga fica quase como arbustiva, muito ramificada, de folhagem decídua no inverno. Possui folhas e flores comestíveis. Suas folhas devem ser consumidas apenas após branqueamento. Cruas, causam uma certa picância na garganta, pois possuem teores elevados de saponinas, logo, seu consumo não deve ser por períodos contínuos/longos ou em "doses cavalares", a melhor forma de consumi-las é cozidas. Apesar do sabor suave, ficou famosa no meio vegetariano devido ao seu alto teor de proteínas, vitaminas e pelo fácil cultivo. De textura levemente visguenta, recomenda-se prepará-la junto de alimentos úmidos com as folhas inteiras ou usar algumas gotas de limão para amenizar a textura escorregadia. Essa consistência mucilagínosa das folhas, auxilia na limpeza intestinal. As folhas branqueadas podem ser usadas para bolinho frito, refogadas com carne, ou em pães verdes. As flores são pequenas, por isso ficam melhor refogadas, e, especialmente, cozidas no arroz e feijão. Pode ser cultivada a meia sombra ou pleno sol sendo de crescimento rápido e muito produtiva. É uma espécie que precisa de muitos estudos fitoquímicos.

## Distribuição Geográfica

BA, CE, MA, PE, MG, ES, RJ, SP, PR



Fonte: Flora do Brasil.

# ORA-PRO-NOBIS ROSA

*Pereskia grandiflora* Haw.

**Família:** Cactaceae

**Partes Consumidas:** Folhas e flores.

**Formas de consumo:** Cozidas, refogadas, patês e bolinhos.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Lobrobô graúdo.

cos e bromatológicos.



# BACUPARI

*Garcinia brasiliensis* Mart.

**Família:** Clusiaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

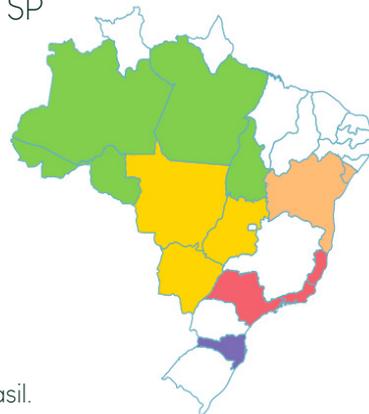
**Formas de consumo:** *In natura*, suco, doce, geléia, sorvete e frisante.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

Espécie arbórea perenifólia, de copa globosa piramidal densa, com tronco acinzentado e um pouco rugoso, recorrente nas matas pouco densas de beiras de rios, várzeas e restingas. É uma árvore frutífera de pequeno porte que chega de 5 a 13 metros de altura, por 20 a 30 cm de diâmetro. Frutifica de dezembro a janeiro. Os frutos são globosos, do tipo baga, de casca amarela alaranjada, lisa e com até 5cm de diâmetro, muito saborosos, possuem polpa fina, sucosa e mucilagínosa, de sabor agridoce e com sementes grandes. Planta muito rústica que deve ser plantada a pleno sol ou meia sombra e aceita a maioria dos solos. Frutifica em grande quantidade, várias vezes no ano. Possui grande valor ornamental pela sua copa densa e contraste de cores dos frutos com a folhagem. As flores são esbranquiçadas, perfumadas e se formam em inflorescências nas axilas das folhas com floração ocorrendo de setembro a outubro. Com manejo adequado pode ser cultivado em vaso e se obter boa frutificação. Possui grande potencial totalmente sub-utilizado pela indústria de polpas, suco, sorvete e doces. Sua casca (epicarpo) tem muitos estudos, anticâncer e antioxidante, mas a polpa acídica é carente de estudos. Os frutos são ricos em vitaminas do complexo B, conhecidas como "vitaminas da disposição".

## Distribuição Geográfica

AC, AM, PA, RO, TO, BA, SE, GO, MT,  
MS, SC, ES, RJ, SP



Fonte: Flora do Brasil.

# BACUPARI

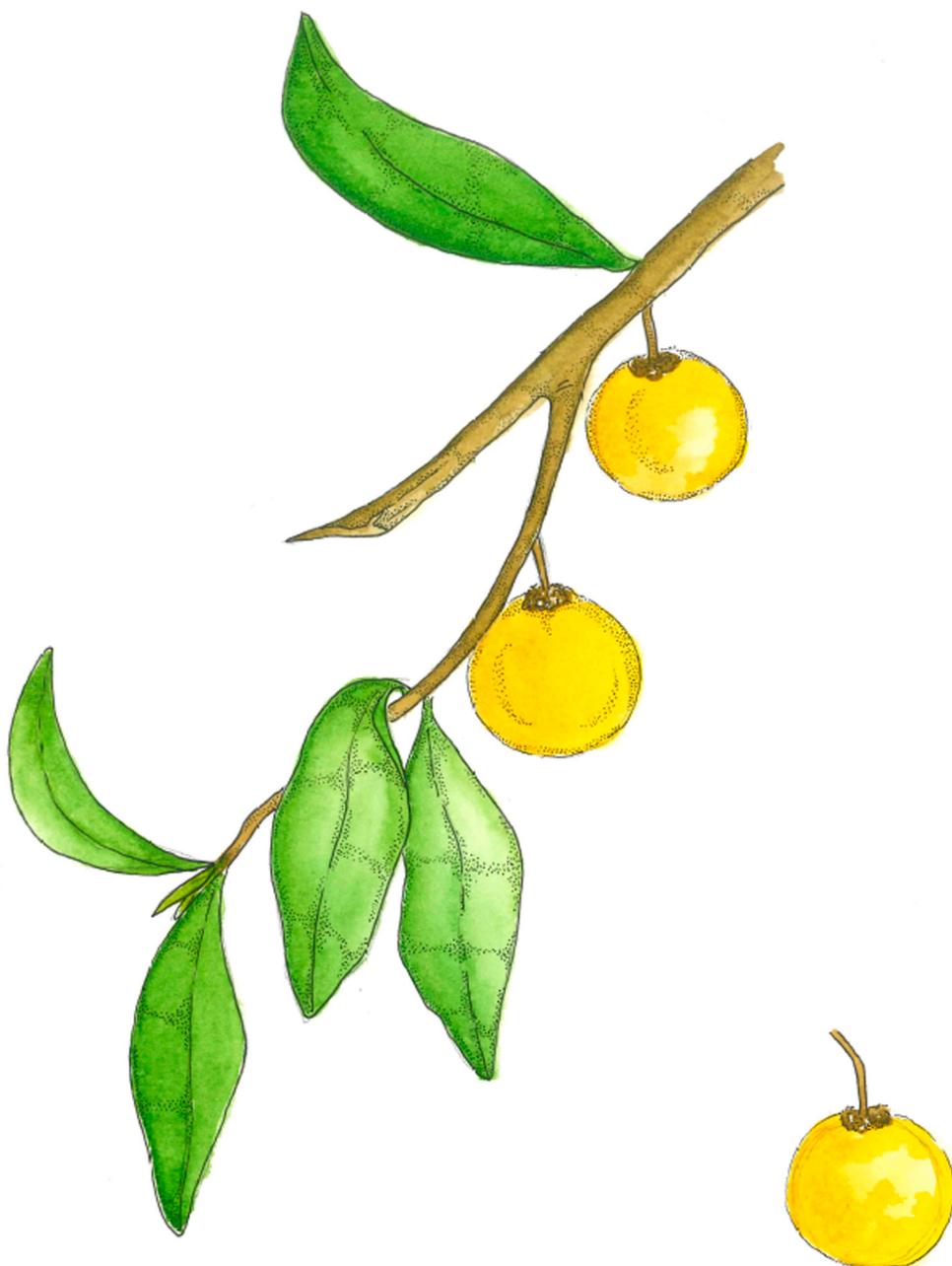
*Garcinia brasiliensis* Mart.

**Família:** Clusiaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, doce, geléia, sorvete e frisanter.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore



# PIXIRICA

*Leandra australis* (Cham.) Cogn.

**Família:** Melastomataceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos e geléia.

**Forma de vida:** Arbusto / Subarbusto

**Nomes populares:** Mixirica e mixirico.

São subarbustos e arbustos pequenos (0,5 a 3,0m de altura) comuns em beira de estradas, caminhos e trilhas que possuem folhas ovais com uma coloração verde escura. É a nossa "blueberry" da Mata Atlântica. Frutas pilosas, cremosas, micro sementes quase invisíveis. Consumida pura é doce, sem nenhuma acidez, com gosto de açúcar, ricas em antocianinas, um poderoso antioxidante. Possui aplicação medicinal sendo indicada para diarréia, enfermidades do aparelho circulatório e espasmos. O cultivo na sombra fica denso e produz pouco, já no sol produz muito. É de clima subtropical, adaptando-se também ao tropical. Prefere os solos areno-humosos e úmidos. Espécie autóctone em matas secundárias, capoeirões e capoeiras. Possui dispersão zoocórica. Tem boa duração pós-colheita, não murcha nem embolora, apenas adquire aspecto opaco quando refrigerada, sendo essa forma de armazenamento mais indicada para aumentar a sua conservação.



## Distribuição Geográfica

RJ, SP, SC, PR, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# GABIROBA-TINGA

*Campomanesia neriiflora* (O.Berg) Nied.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, geléias, sucos, sorvetes e licores.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Gabiroba, gabirova e gabirova grande.

Pequena arvoreta de 3 a 7 metros de altura que produz frutos do tipo baga com polpa succulenta de sabor agridoce semelhantes a uma pequena goiaba. "Guabiroba-tinga" vem do tupi guarani e significa "fruto da casca amarga" e o termo "Tinga" quer dizer branco, por isso, sempre que consumir os frutos, deve-se evitar morder a casca por possuir sabor amargo ou morder as sementes que possuem sabor apimentado. Inicia a frutificação a partir do 3º ano após o plantio. Frutifica de dezembro a fevereiro, sendo uma planta muito ornamental com floração que ocorre na primavera, despontando flores brancas. Com a crescente busca por jardins mais sustentáveis e ecológicos, a gabiroba vem ganhando lugar de destaque no paisagismo brasileiro, pois além de ser frutífera, atrai a fauna silvestre e apresenta uma floração espetacular. De fácil cultivo, deve ser plantada a pleno sol ou meia sombra. Gosta de solos férteis e úmidos, porém com boa drenagem. As folhas da gabiroba, utilizadas em infusão ou extratos pode reduzir o colesterol ruim (LDH) e aumentar o bom (HDL), ajudando no tratamento e prevenção de doenças circulatórias.

## Distribuição Geográfica

SP, PR



Fonte: Flora do Brasil.

# GABIROBA-TINGA

*Campomanesia neriiflora* (O.Berg) Nied.

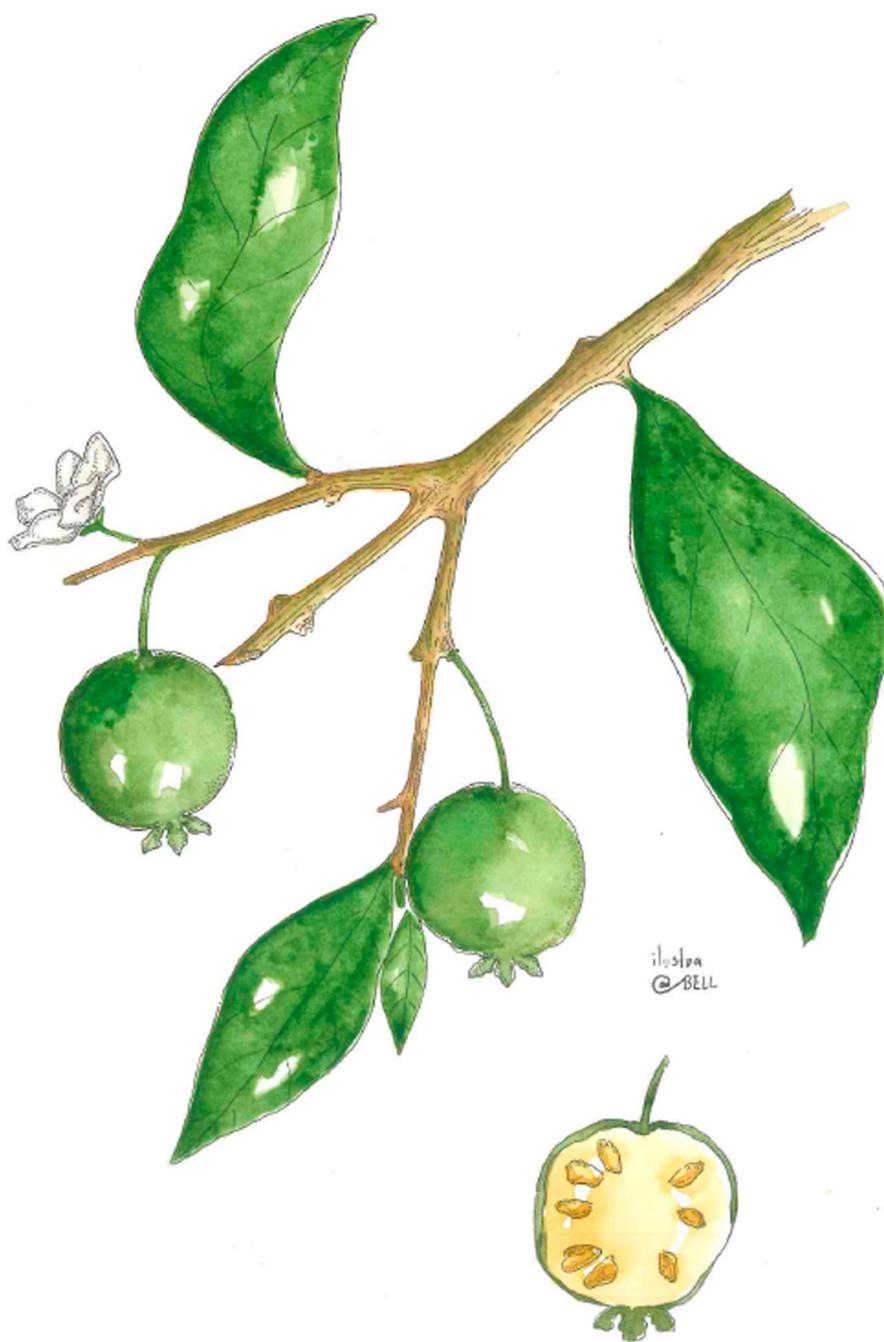
**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, geléias, sucos, sorvetes e licores.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Gabiroba, gabirova e gabirova grande.



# CAMBUCCI

*Campomanesia phaea* (O.Berg) Landrum

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, cozidos, sucos, geléia e licor.

**Forma de vida:** Árvore

O Cambuci quase entrou em extinção devido à expansão urbana e à excelente qualidade de sua madeira. Produz frutos de aparência exótica de forma que as crianças a chamam de fruta "disco voador". Seu sabor é ácido, porém agradável. É uma árvore perenifólia, de copa piramidal densa, de pequeno porte, com 4-6 m de altura por 20 - 30 cm de diâmetro e frutifica de janeiro a março. De fácil cultivo, com o manejo adequado pode ser cultivada em vasos grandes. Gosta de baixas temperaturas, mas se adapta a outros climas, prefere solos férteis com umidade constante, porém com boa drenagem. Deve ser plantada a pleno sol ou meia sombra. Inicia a frutificação em 2 a 3 anos após o plantio das mudas. Planta muito ornamental, vistosa, com flores brancas, folhas pequenas e brilhantes. Excelente para uso no paisagismo e apropriado para áreas de reflorestamento, para recuperação de terrenos degradados e também para a arborização de ruas, praças e jardins. É uma fruta icônica da flora brasileira, mas mesmo assim pouco estudada nutricionalmente e com produção em pequena escala.

## Distribuição Geográfica

MG, RJ, SP



Fonte: Flora do Brasil.

# CAMBUCI

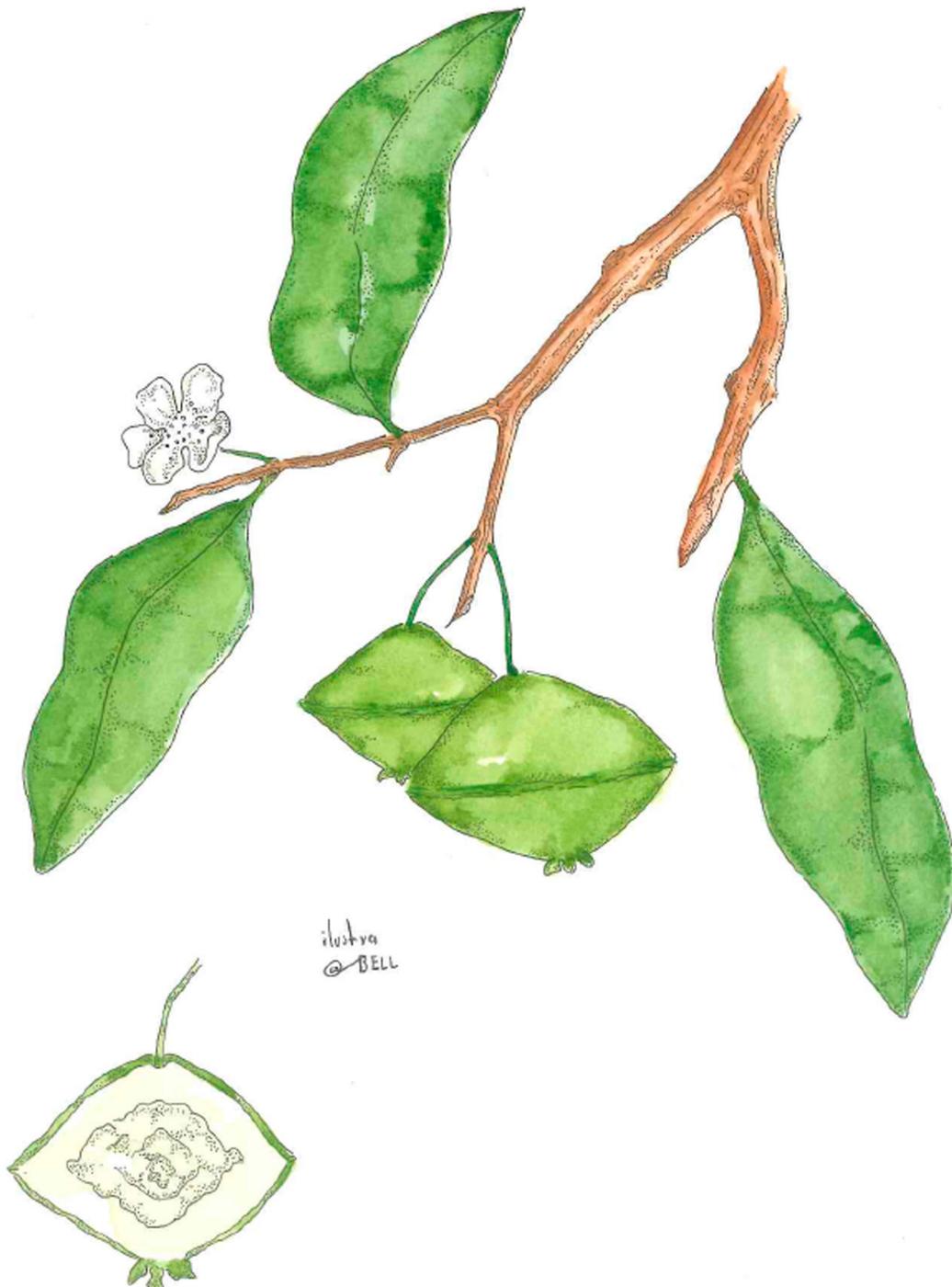
*Campomanesia phaea* (O.Berg) Landrum

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, cozidos, sucos, geléia e licor.

**Forma de vida:** Árvore



# GRUMIXAMA

*Eugenia brasiliensis* Lam.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Fruta fresca ou desidratada, castanha e derivados.

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Gomixava

Planta de crescimento rápido, extremamente rara, utilizada em diversos projetos paisagísticos devido à beleza de suas flores. Considerada uma árvore de porte mediano pode atingir de 6 a 7 metros de altura, sendo esse o tamanho ideal para um bom cultivo. É considerada uma espécie pioneira na sucessão ecológica e por esse motivo, pode ser plantada em locais onde a oferta de nutrientes não é a ideal. Pode ser cultivada tanto a pleno sol, quando a frutificação é mais abundante, como em meia sombra, adapta-se bem a qualquer tipo de clima e solo, resistindo bem a geadas. Seus frutos são ricos em antioxidantes, possuindo vitaminas C e do complexo B (B1 e B2). Além de niacina e flavonóides. O aspecto físico do fruto lembra uma pequena cereja roxa. O sabor da polpa é um misto entre jabuticaba e pitanga: é viscosa e pegajosa, mas é adocicada. Envolve de 1 a 3 sementes. As flores são brancas, melíferas e possuem odor agradável. Sua ocorrência é indicada na literatura desde a Bahia até o Rio Grande do Sul.

## Distribuição Geográfica

BA, MG, ES, RJ, SP, PR, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# GRUMIXAMA

*Eugenia brasiliensis* Lam.

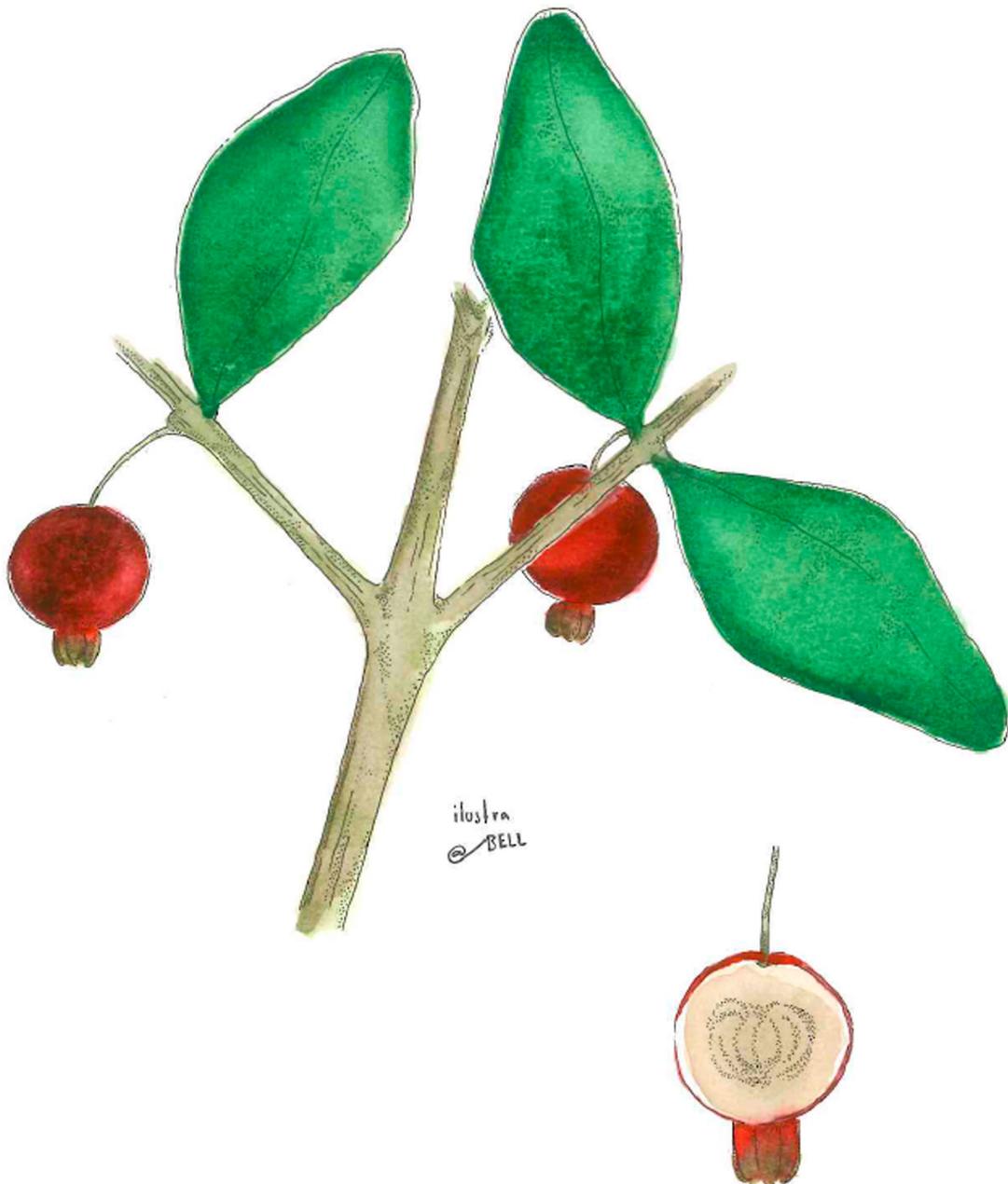
**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Fruta fresca ou desidratada, castanha e derivados.

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Gomixava



# CEREJA DO MATO

*Eugenia involucrata* DC.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, mousse, geléia, sorvete, etc.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore / Subarbusto

**Nomes populares:** Cerejeira, cerejeira-do-rio-grande e cerejeira-do-mato.

A cereja do mato produz pequenos frutos de coloração inicialmente vermelha que conforme vão amadurecendo adquirem tonalidade arroxeada ou negra. Estes frutos apresentam polpa doce, levemente ácida, com polpa carnosa e succulenta. Frutifica principalmente no período de outubro a dezembro, porém podem ocorrer frutificações fora de época. É uma árvore de médio porte que cresce até 12 metros de altura e que devidamente manejada pode ser cultivada em vasos. Planta de poucos cuidados, gosta de solos férteis com umidade constante e boa drenagem. Deve ser plantada a pleno sol ou meia sombra. O tronco é reto, liso e descamante, com belas tonalidades de cinza, castanho, verde ou vermelho, dependendo da fase da casca. Muito ornamental, pode ser utilizada na arborização urbana ou em reflorestamentos.



## Distribuição Geográfica

DF, GO, TO\*, MT\*, MS, AL, BA, PB, SE,  
ES, RJ, MG, SP,  
PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# GRUMIXAMA ANÃ

*Eugenia itaguahiensis* Nied.

**Família:** Myrtaceae

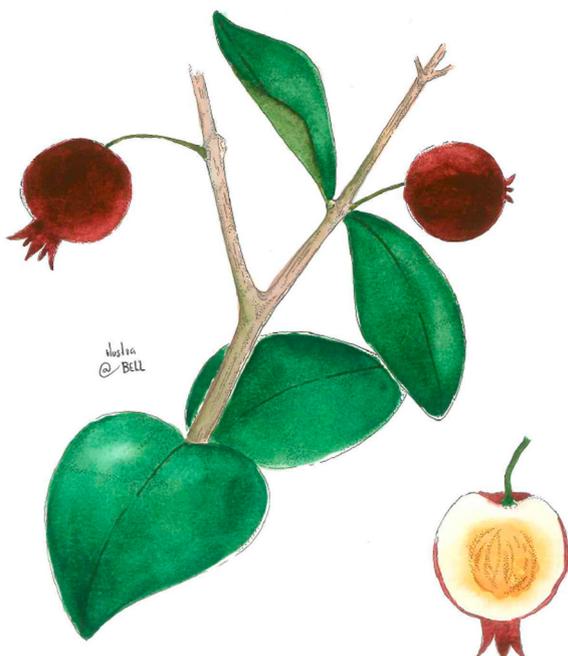
**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, doces, recheios de bolos e sorvetes.

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Grumixama

Grumixama-Í vem do Tupi e significa "Fruta que pega ou aperta na boca ao comer" e o "Í" significa "pequena". Arbusto grande ou arvoreta de 2 a 4m de altura, cultivada em pomares domésticos e rara em seu habitat natural. A planta é apropriada para o cultivo em vasos e bonsais, especialmente por sua precocidade pois frutifica a partir de 2 a 3 anos. A propagação é exclusivamente por sementes. Os frutos são bagas arredondadas, negras e brilhantes, coroadas pelas longas sépalas persistentes a apresentam maturação de setembro a outubro. A polpa é succulenta, amarelada, doce e saborosa, o fruto tem tamanho aproximado de 2 a 3cm. Deve ser mantida a sol pleno e cultivada em solos férteis e drenados. A espécie é recomendada para a recomposição de áreas de restinga.



## Distribuição Geográfica

SC\*, RJ



Fonte: Flora do Brasil.

# UVAIA

*Eugenia pyriformis* Cambess.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, doces, sorvetes, vinho e vinagre.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore / Subarbusto

O nome "uvaia" vem do tupi e significa "fruta ácida". O fruto é uma drupa globosa a piriforme com 2,5 a 4cm de diâmetros, carnosa, succulenta, de casca e polpa amarela a alaranjada, com até quatro sementes redondas. Eles amadurecem no verão e são apreciados pela avifauna. Os frutos são doces e ácidos, muito aromáticos e possuem a casca fina e delicada, que se rompe e amassa com facilidade. A polpa oxida em poucas horas, o que provoca a rápida deterioração após a colheita e, por este motivo, os cultivos comerciais são raros. A uvaia alcança de 4 a 10m de altura, com 30 a 50cm de diâmetro de tronco. Pode ter caule único e retilíneo ou ramificar desde à base, de acordo com a variedade. Floresce na primavera, possui dispersão zoocórica e não é pioneira no estágio sucessional. No paisagismo seu uso é crescente, pois além de frutífera, a uvaia é uma árvore elegante, com copa arredondada, esparsa e de crescimento moderado. Tem alto teor de vitamina C (cerca de quatro vezes mais do que a laranja).

## Distribuição Geográfica

GO, MS, ES\*, RJ, MG, SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# UVAIA

*Eugenia pyriformis* Cambess.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, doces, sorvetes, vinho e vinagre.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore / Subarbusto



# PITANGA

*Eugenia uniflora* L.

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, mousse, geléia, sorvete, etc.

**Forma de vida:** Arbusto

**Nomes populares:** Pitanguera, pitangueira-vermelha, pitanguinha e pitanguinha do mato.

O nome "pitanga" é de origem tupi e significa vermelho-rubro uma alusão à cor dos frutos maduros. O fruto, de sabor exótico é doce e ácido com aroma intenso, As folhas da pitangueira possuem propriedades medicinais e são empregadas na medicina popular. A pitangueira produz muito bem em climas quentes e úmidos, embora adapte-se bem ao clima temperado e a diferentes altitudes. As flores são pequenas, hermafroditas, brancas, perfumadas e muito melíferas, atraindo abelhas. Além de suas qualidades como frutífera, a pitangueira é decorativa. Devido ao seu porte arbustivo, resistência à podas sucessivas, crescimento lento e copa densa e compacta, a planta é recomendada para uso como cerca viva e na arborização urbana. Seu caule tortuoso e os galhos intensamente ramificados, com folhas miúdas, chamam a atenção, sendo muito apreciados em jardins residenciais.



## Distribuição Geográfica

AL, BA, SE, MS, ES, RJ, MG, SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# CABELUDINHA

*Myrciaria glazioviana* (Kiaersk.) G.M.Barroso ex Sobral

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, doces, geléias e sorvetes.

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Cabeluda, guapirijuba café cabeludo, fruta cabeluda, jabuticaba amarela, peludinha e vassourinha da praia.

Guapirijuba vem do Tupi e significa "fruta amarela de casca amarga e felpuda". É uma arvoreta ramificada de 2 a 4 m de altura, com caule dividido em vários galhos desde a base, do qual surgem ramos que são declinados e bifurcados. O tronco atinge pequenas dimensões, medindo de 5 cm a no máximo 10 cm de diâmetro e é coberto por uma casca fissurada (com rugas) no sentido longitudinal, com coloração marrom enegrecida. Frutifica nos meses de outubro a dezembro, os frutos maduros são globosos de casca grossa, amarela-canário, a polpa é translúcida, succulenta, doce e levemente ácida (adstringente). Cada fruto contem de 1 a 2 sementes grandes e redondas, recalcitrantes (perdem o poder germinativo se forem secadas) e que devem ser plantadas em no máximo 20 dias depois de colhidas. A germinação ocorre em 25 a 47 dias e o crescimento das mudas é rápido tanto na sombra como a pleno sol, inicia a frutificação com 3 a 4 anos. É uma planta de crescimento rápido que aprecia qualquer tipo de solo com boa fertilidade natural e rápida drenagem. As flores são melíferas e possui potencial ornamental para arborização urbana de ruas, praças e parques, além de ser útil para recuperação de áreas degradadas.

## Distribuição Geográfica

AL, BA, ES, MG, RJ, RS, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# CABELUDINHA

*Myrciaria glazioviana* (Kiaersk.) G.M.Barroso ex Sobral

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, doces, geléias e sorvetes.

**Forma de vida:** Árvore

**Nomes populares:** Cabeluda, guapirijuba café cabeludo, fruta cabeluda, jabuticaba amarela, peludinha e vassourinha da praia.



# CAMBUCÁ

*Plinia edulis* (Vell.) Sobral

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, sorvete, doces e licores.

**Forma de vida:** Árvore

Cambucá vem do tupi-guarani e significa "fruta de mamar ou chupar" porque a polpa precisa ser sugada da casca. É uma árvore de crescimento lento, bela e frondosa que atinge 5 a 10 m quando cultivada e até 20 metros na floresta primária. A frutificação inicia-se com 8 a 11 anos para variedade com tronco vermelho e demora 20 anos para variedade de tronco creme. Produz deliciosos frutos de casca amarela-alaranjada junto ao caule, fato que o leva a ser conhecido em algumas regiões como jabuticaba laranja ou amarela. Apresenta polpa sucosa e doce. É uma planta muito ornamental sendo uma boa opção para uso no paisagismo ou na arborização urbana. Suas folhas são de cor verde brilhante e sua pequena florada atrai abelhas melíferas. Frutifica no período de dezembro a março. Deve ser plantada a pleno sol ou meia sombra. Gosta de solos férteis e úmidos, com boa drenagem. O Cambucá é muito exigente a água, mais de fácil cultivo, podendo ser plantado em todo o Brasil. Possui fecundação cruzada, por isso, recomenda-se o plantio de no mínimo dois exemplares para uma boa produção.

## Distribuição Geográfica

BA, CE, TO, ES, RJ, SP, PR, RS, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# CAMBUCÁ

*Plinia edulis* (Vell.) Sobral

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, sorvete, doces e licores.

**Forma de vida:** Árvore



# ARAÇÁ-VERMELHO

*Psidium cattleianum* Sabine

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, geléias, doces e sorvetes.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Araçá-amarelo, araçazeiro, araçá-do-campo, araçá-doce, araçá-manteiga, araçá-da-praia, araçá-pera, araçá-de-coroa, araçá-rosa, araçá-de-comer e china-guava.

Arvoreta de porte médio, tem preferência por sol pleno, não necessita de cuidados especiais e cresce rapidamente, atingindo até 9 metros de altura. O plantio deve ser feito em solo fértil, arenoso, enriquecido com matéria orgânica, irrigado regularmente e com boa drenagem. Seu crescimento é lento, é resistente a períodos de frio intenso e de seca. Floresce de junho a dezembro com flores pequenas, brancas e solitárias. Atrai uma infinidade de pássaros silvestres e borboletas. A frutificação se estende por um longo tempo, ocorrendo durante a primavera e verão. Os frutos são pequenos, globosos, de casca vermelha ou amarela, com polpa de cor creme a esbranquiçada, suculenta, doce e ácida, de sabor e aspecto semelhantes à goiaba. Foi muito cultivada em pomares, mas com o desmatamento e a mudança de hábitos nas cidades, com as pessoas vivendo em locais cada vez menores, sem quintais, contribuiu bastante para sua escassez.

## Distribuição Geográfica

AL, BA, CE, MA, PE, SE, MG, ES, RJ, SP, PR, RS, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# ARAÇÁ-VERMELHO

*Psidium cattleianum* Sabine

**Família:** Myrtaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, sucos, geléias, doces e sorvetes.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Araçá-amarelo, araçazeiro, araçá-do-campo, araçá-doce, araçá-manteiga, araçá-da-praia, araçá-pera, araçá-de-coroa, araçá-rosa, araçá-de-comer e china-guava.



# JENIPAPO

*Genipa americana* L.

**Família:** Rubiaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Sucos, doces, licores, geléia, sovertes bolos, doce em calda, etc.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Genipapo

O nome genipapo vem do Tupi guarani e quer dizer "fruta que mancha ou de fazer tintura" isso porque os índios usam os frutos para pintar o corpo. Árvore grande, semidecídua (perde as folhas no inverno) de 10 a 35m de altura quando na floresta, atingindo de 6 a 9 m quando cultivada. As flores são inicialmente brancas, ficando amarelas logo que são polinizadas. Árvore de crescimento rápido. Apesar de ser planta hermafrodita, precisa de polinização cruzada para ter boa frutificação, por isso é recomendado o plantio de, no mínimo, dois exemplares. Os frutos são globosos do tipo baga, com polpa suculenta, adocicada e aromática. Após despulpadas, limpas e secas, as sementes conservam o poder germinativo por até 1 ano se guardadas em local escuro e germinam em 30 a 60 dias se plantadas. Inicia a frutificação com 8 a 10 anos após o plantio frutificando nos meses de novembro a janeiro. Os frutos do jenipapo sobre-maduros (colhidos no chão) podem ser consumidos in natura, algumas pessoas amam e muitas odeiam, devido ao forte odor característico e ao leve teor alcóolico. Os frutos também podem ser usados para pratos salgados, como pickles e cozidos com carne. O fruto verde é incomível, mas pode ser utilizado

## Distribuição Geográfica

AC, AM, AP, PA, RO, RR, TO, AL, BA, CE, PB, PE, PI, RN, SE, DF, GO, PB, PE, RN, RO, SE, DF, GO, MT, MS, ES, MG, RJ, SP, PR, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# JENIPAPO

*Genipa americana* L.

**Família:** Rubiaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Sucos, doces, licores, geléia, sovertes bolos, doce em calda, etc.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

**Nomes populares:** Genipapo

como tintura alimentar, como por exemplo o bolo azul. A árvore é de belo aspecto ornamental e indicada para projetos de reflorestamento por produzir grande quantidade de frutos consumidos por animais. Essa espécie possui diversas potencialidades econômicas, sua madeira é utilizada para construção, o tronco produz um suco tintorial de cor amarela, conhecido por jenipapina, possui potencial apícola e é utilizada na confecção de artesanatos.



# MARIANA

*Lochroma arborescens* (L.) J.M.H. Shaw

**Família:** Solanaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Refogados, cozidos, geléia, sucos, molhos e conservas.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore

Planta com forma de vida arbustiva de pequeno porte, de 2 a 3 m de altura, com ramos que ficam repletos de flores brancas e perfumadas. Floresce a partir do primeiro ano de plantio, possui fácil adaptação a diversos climas, aprecia substrato leve e rico em matéria orgânica tem preferência por sol pleno sendo tolerante à meia sombra. A arquitetura da copa é larga e irregular, floresce e frutifica várias vezes ao ano sendo melífera, polinizada por abelhas e outros insetos e semidecídua (perde as folhas no inverno). Espécie rústica, pioneira, de rápido crescimento e de ciclo curto começando a frutificar com 9 a 18 meses após o plantio. É atrativa para a avifauna sendo indicada para projetos de reflorestamento. Depois de secas as sementes conservam o poder germinativo por até 3 anos se armazenadas corretamente. A germinação ocorre em 22 a 35 dias e as mudas atingem 40 cm com 6 meses de vida. Também reproduz-se por estacas maduras dos ponteiros.

## Distribuição Geográfica

AL, BA, CE, PB, PE, RN, SE, ES, MG, RJ,  
SP, PR, RS, SC



Fonte: Flora do Brasil.

# MARIANA

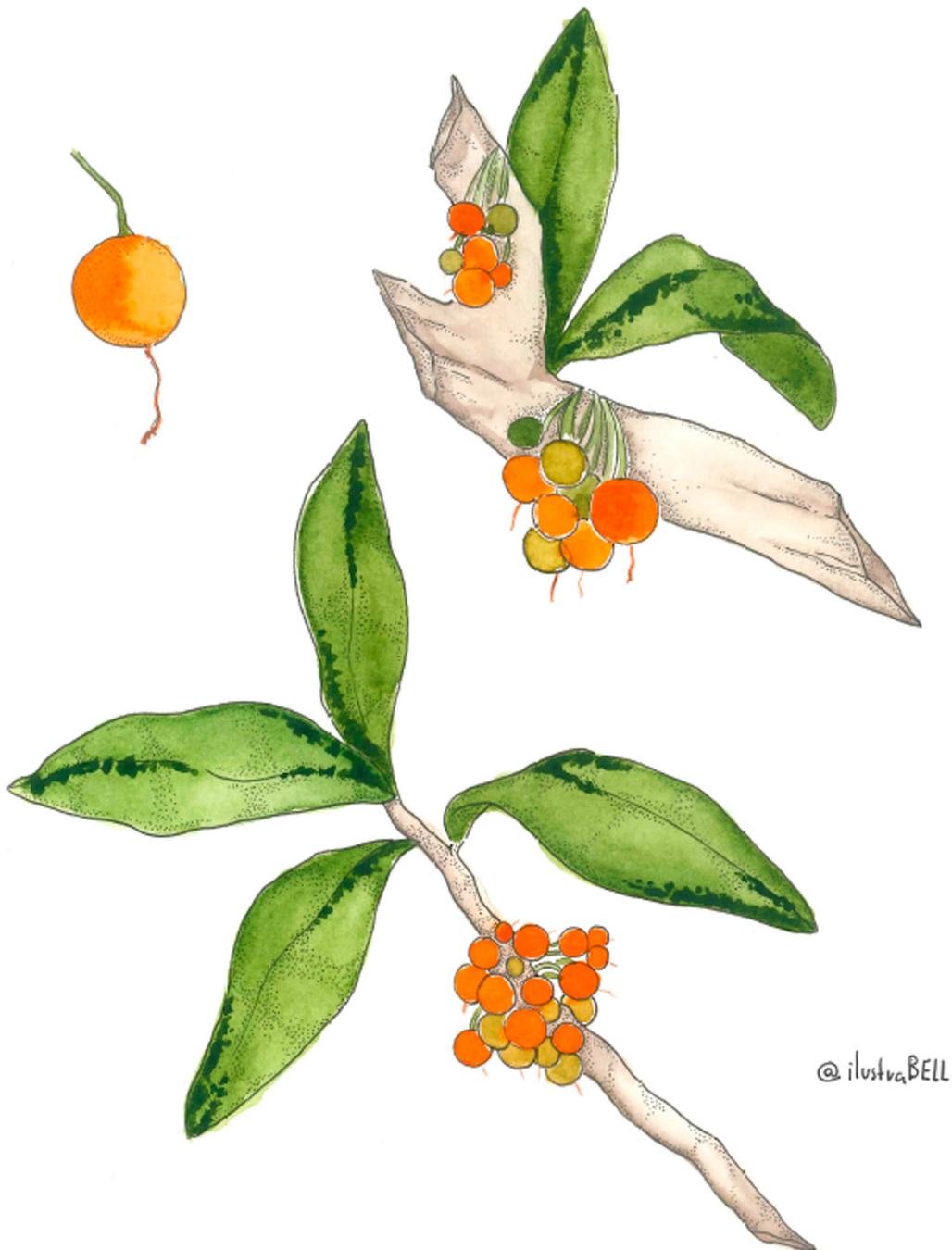
*Lochroma arborescens* (L.) J.M.H. Shaw

**Família:** Solanaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** Refogados, cozidos, geléia, sucos, molhos e conservas.

**Forma de vida:** Arbusto / Árvore



# FISALIS

*Physalis pubescens* L.

**Família:** Solanaceae

**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, com chocolate e molhos picantes.

**Forma de vida:** Herbácea

**Nomes populares:** Acamapú, balãozinho, juá liso de moita, juá de capote, mata fome, fisalis do mato e fisalis do campo.

Acamapú, vem do tupi guarani e significa "fruto com capa ou cobertura que estala" e de fato o cálice envolve o fruto e estala quando apertado. É uma erva anual, ereta, ramificada que atinge de 80 a 120 cm de altura, com folhas grandes e facilmente identificada pela pubescência (tricomas curtos em toda a planta) e fruto amarelado. As flores são solitárias, axilares, penduculadas de cor amarela com garganta preta, são hermafroditas e polinizadas por insetos. Aprecia luminosidade mas não sol direto e deve ser cultivada no inverno, de maio a setembro. Suas sementes medem menos que 1 mm e tem tegumento ou casca muito dura, podendo ser armazenadas por até 3 anos sem perder o poder germinativo. A germinação se inicia com 20 a 30 dias e as plântulas podem ser transplantadas quando estiverem com 5 folhas definitivas sendo uma planta de crescimento rápido que não necessita de cuidados especiais. As plantas iniciam a frutificação com 3 a 4 meses após a germinação. Possui fruto tipo baga, globuloso, amarelo, liso, envolto pelo cálice concrecido e inflado tomando forma de um balão, com polpa suculenta, amarela e com sabor agridoce. Os frutos podem ser submetidos

## Distribuição Geográfica

AC, AL, AM, BA, CE, DF, GO, PB, PE, RO,  
SE, ES, MG, MT,  
MS, RJ, SP, TO,  
PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# FISALIS

*Physalis pubescens* L.

**Família:** Solanaceae

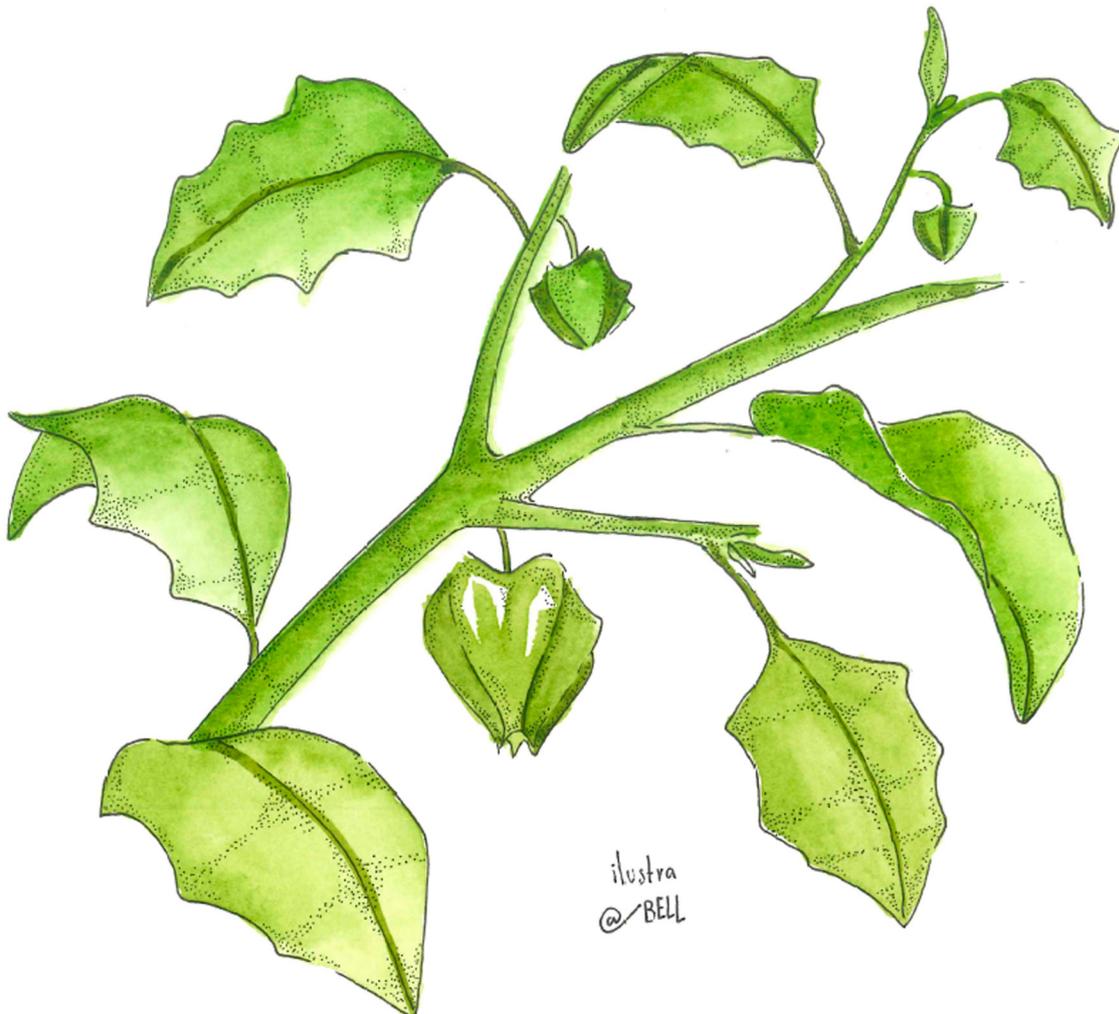
**Partes Consumidas:** Frutos

**Formas de consumo:** *In natura*, suco, geléia, com chocolate e molhos picantes.

**Forma de vida:** Herbácea

**Nomes populares:** Acamapú, balãozinho, juá liso de moita, juá de capote, mata fome, fisalis do mato e fisalis do campo.

a processos culinários diversos. Pode ser cultivada com sucesso em pequenas estufas sendo uma ótima fonte de renda para agricultura familiar.



# CREM

*Tropaeolum pentaphyllum* Lam.

**Família:** Tropaeolaceae

**Partes Consumidas:** Tubérculo, folhas, flores, botões e frutos.

**Formas de consumo:** Conserva, cremes, cozidas, fritas, condimento, refogadas e salada.

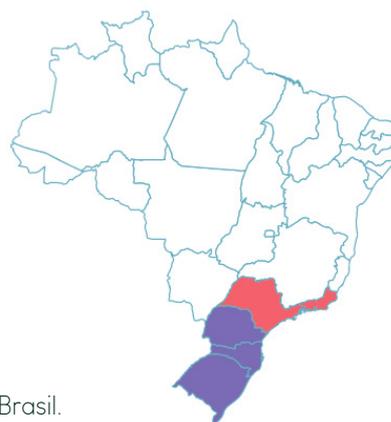
**Forma de vida:** Liana

**Nomes populares:** Crim e batata-crem.

Herbácea perene, caducifólia, tuberosa (com tubérculos de até 1,5 kg ou mais), apresentando forma de vida como trepadeira que ocorre principalmente nas bordas florestais, capoeiras e vegetação ripária. Flores solitárias e longo-penduculadas, axilares, tubulosas, rosáceas. Propagação por sementes e tubérculos. Os tubérculos são altamente pungentes. O uso alimentício do tubérculo é em forma ralada e imerso em vinagre de vinho tinto, para posterior consumo no acompanhamento de carnes, sopas e saladas com o objetivo de intensificar o sabor no preparo de pratos, um condimento muito apreciado na região sul do Brasil. Os tubérculos são considerados antiescorbúuticos e depurativos. As folhas, flores e frutos imaturas, são picantes e podem ser consumidas como verduras. Há indicação dos tubérculos para redução e controle do colesterol. A utilização da família Propaeolaceae é descrita e reconhecida mundialmente devido as suas propriedades farmacológicas, expectorante, digestiva, dermatológica, purgativa, antiescorbútica, antimicrobiana e anti-inflamatória. Estudos tem relatado a sua aplicação em formulações de produtos de origem vegetal e animal, com a finalidade de aumentar a vida de prateleira desses produtos, agindo

## Distribuição Geográfica

RJ, SP, PR, SC, RS



Fonte: Flora do Brasil.

# CREM

*Tropaeolum pentaphyllum* Lam.

**Família:** Tropaeolaceae

**Partes Consumidas:** Tubérculo, folhas, flores, botões e frutos.

**Formas de consumo:** Conserva, cremes, cozidas, fritas, condimento, refogadas e salada.

**Forma de vida:** Liana

**Nomes populares:** Crim e batata-crem.

como inibidor de reações químicas e antimicrobianas.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGRA, M.F; SILVA, K.N; BASÍLIO, I.J.L.D, FREITAS, P.F; BARBOSA-FILHO, J.M. Survey of medicinal plants used in the region Northeast of Brazil. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.18, n.3, p.472–508, 2008.

AHMED, F.; et al. Why inequality could spread COVID-19. **The Lancet Public Health**, v. 5, n. 5, p. e240, 2020.

ALBUQUERQUE, U. P.; ANDRADE, L. D. H. C. Conhecimento botânico tradicional e conservação em uma área de caatinga no Estado de Pernambuco, Nordeste do Brasil. **Acta Botânica Brasílica**, v.16, n.3, p.273–85, 2002.

ALCORN, J. The scope and aims of ethnobotany in a developing world. In: *Ethnobotany: evolution of a discipline*, ed. R. E. Schultes e S. von Reis, Portland: Dioscorides Press, 1995. 23–39 p.

ALTHAUS-OTTMANN, M. M.; DA CRUZ, M. J. R.; DA FONTE, N. N. Diversidade e uso das plantas cultivadas nos quintais do Bairro Fanny, Curitiba, PR, Brasil. **Revista Brasileira de Biociências**, v. 9, n. 1, 2011.

ALTIERI, M. A. Agroecologia, agricultura camponesa e soberania alimentar. *Revista NERA*, n. 16, p. 22–32, 2012.

ATLAS DO AGRONEGÓCIO. Fundação Heinrich Böll Brasil e Fundação Rosa Luxemburgo. 2018.

BARBOSA, L. A ética e a estética na alimentação contemporânea. Produção, consumo e abastecimento de alimentos. Porto Alegre: Editora da UFRGS, p. 95–123, 2016.

BARREIRA, T. F. et al. Diversidade e equitabilidade de plantas alimentícias não convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, p. 964–974, 2015.

BEZERRA, JEF; DE LIRA JUNIOR, J. S.; DA SILVA JUNIOR, J. F. Eugenia uniflora: pitanga. **Embrapa Tabuleiros Costeiros-Capítulo em livro científico (ALICE)**, 2018.

BIONDO, E. et al. Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 1, p. 61-90, 2018.

BORGES, R.; PEIXOTO, A.L. Conhecimento e uso de plantas em uma comunidade caiçara do litoral sul do Estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Acta Botânica Brasílica**, v.23, n.3, p.769-79, 2009

BRANDEMBURG, A.; BEZERRA, I.; GIORDANI, R. C. F. Soberania alimentar, desenvolvimento territorial e sustentabilidade: olhares e contextos. **Guaju**, v. 2, n. 1, p. 2-13, 2016.

BRASIL. Congresso Nacional. Lei 11.346, de 15 de setembro de 2006. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). Brasília, 2006.

BRASILEIRO, B. G. et al. Diversidade de plantas alimentícias não convencionais na zona rural de Muriaé, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Agroecologia**, v. 15, n. 2, 2020.

BRITO, M. R. de; SENNA-VALLE, L. de. Diversity of plant knowledge in a "Caiçara" community from the Brazilian Atlantic Forest coast. **Acta Botanica Brasílica**, v. 26, n. 4, p. 735-747, 2012.

CHRISTO, A. G.; GUEDES-BRUNI, R. R.; FONSECA-KRUEL, V. S. da. Uso de recursos vegetais em comunidades rurais limítrofes à Reserva Biológica de Poço das Antas, Silva Jardim, Rio de Janeiro: estudo de caso na Gleba Aldeia Velha. **Rodriguésia**, v. 57, p. 519-542, 2006.

CINI, R.; ROSANELI, C.; CUNHA, T. Soberanía alimentaria en la intersección entre bioética y derechos humanos: una revisión integrada

de literatura. **Revista de Bioética y Derecho**, n. 42, p. 51–69, 2018.

CONTI, I. L.; BAZOTTI, A.; FINOKIE, M.. Interfaces entre direito humano à alimentação adequada, soberania alimentar, segurança alimentar e nutricional e agricultura familiar in: CONTI, Irio Luiz e SCHROEDER, Edni Oscar (org). **Convivência com o Semiárido Brasileiro: Autonomia e Protagonismo Social**. Editora IABS, Brasília-DF, Brasil, p. 135–146, 2013.

CREPALDI, I.C. et al. Composição nutricional do fruto de licuri (*Syagrus coronata* (Martius) Beccari). **Revista Brasileira de Botânica**, v.24, n.2, p.155–59, 2001.

DE BARROS, G. P.; SANTOS, D. I.; COSTA, C., S.; DEMIKOSKI, M. A. Pensando saúde e segurança alimentar durante a pandemia da COVID-19: **A agroecologia como caminho pós pandemia**. Revista Brasileira de Agroecologia. Vol. 15, N. 4, p. 18–29, 2020

DIEGUES, A. C. **Etnoconservação: novos rumos para a proteção da natureza nos trópicos**. São Paulo: Annablume, 2000.

FERNANDES, J. M. et al. Etnobotânica de Leguminosae entre agricultores agroecológicos na Floresta Atlântica, Araponga, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, v. 65, p. 539–554, 2014.

FIAN INTERNATIONAL. Impacto da Covid-19 na realização do direito humano à alimentação e à nutrição adequadas: Relatório preliminar de monitoramento. 2020. Tradução de Flavio Valente. Disponível em: <<https://fianbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Relatorio-covid-19-fian-internacional-formatado.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2020.

FONSECA-KRUEL, V. S. da; PEIXOTO, A. L. Etnobotânica na reserva extrativista marinha de Arraial do Cabo, RJ, Brasil. **Acta Botanica Brasilica**, v. 18, p. 177–190, 2004.

FUNDAÇÃO SOS MATA ATLÂNTICA. Disponível em: <<https://www.sosma.org.br/causas/mata-atlantica/>> Acesso em: 14. Jul. 2021.

GANDOLFO, E. S.; HANAZAKI, N. Etnobotânica e urbanização: conhecimento e utilização de plantas de restinga pela comunidade nativa do distrito do Campeche (Florianópolis, SC). **Acta Botanica Brasilica**, v. 25, p. 168–177, 2011.

GONZÁLEZ, S. R.; et al. Evolução da multidimensionalidade da segurança alimentar e nutricional (SAN) nos países latino-americanos Costa Rica e Brasil: uma proposta de um sistema de indicadores. **Revista Desenvolvimento Rural Interdisciplinar**. v.1, n.2. p. 203–237, 2019.

HARSHBERGER, J. W. 1896. Purposes of ethnobotany. **Botanical Gazette**, v. 21, p. 146–154.

KELEN, M. E. B. (Org.) et al. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas**. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2015. 44 p.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. 2007c. 590f. Tese (Doutorado – Área de concentração em Fitotecnia) – Departamento de Horticultura e Silvicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não - Convencionais (PANCs) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. São Paulo: Plantarum, 2014. 768p.

KINUPP, V. F.; BARROS, I. B. I. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Food Science and Technology**, v. 28, p. 846–857, 2008.

KUNKEL, G. **Plants for human consumption: an annotated che-**

cklist of the edible phanerogams and ferns. Koenigstein: Koeltz Scientific Books, 1984. 393 p.

LEAL, M. L.; ALVES, R. P.; HANAZAKI, N.. Knowledge, use, and disuse of unconventional food plants. **Journal of ethnobiology and ethnomedicine**, v. 14, n. 1, p. 1–9, 2018.

LUIZZA, M. W. et al. Local Knowledge of Plants and their uses among Women in the Bale Mountains, Ethiopia. **Ethnobotany Research & Applications**, v.11, n.1, p.315–39, 2013.

MACHADO, C. C.; BOSCOLO, O. H.; Plantas Alimentícias Não Convencionais em quintais da comunidade da Fazendinha, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Biociências**. v. 16, n. 1, p. 28–36, 2018.

MALUF, R. S.; REIS, M. C. dos. Conceitos e princípios de segurança alimentar e nutricional. In: **Segurança alimentar e nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas**. 2013. p. 15–42.

MARQUES, P. E. M. Embates em torno da segurança e soberania alimentar: estudo de perspectivas concorrentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 17, n. 2, p. 78–87, 2010.

MAZZURANA, E. R. Mata Atlântica: patrimônio natural, cultural e biológico do Brasil. **Revista Encontros Teológicos**, v. 31, n. 3, 2016.

MCKIBBIN, W. J.; FERNANDO, R. The Global Macroeconomic Impacts of COVID-19: Seven Scenarios. CAMA Working Paper No. 19/2020, SSRN Electronic Journal, 2020. Disponível em: <[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3547729](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3547729)> Acesso em: 26 Out. 2021

MELO, S.; LACERDA, V. D.; HANAZAKI, N. Espécies de restinga conhecidas pela comunidade do Pântano do sul, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rodriguésia**, v. 59, p. 799–812, 2008.

MEDEIROS, G. N.; ALMEIDA, R. A. Estudo da participação no PAA da Associação dos Agricultores Familiares do assentamento "20 de Março" em Três Lagoas/MS no tocante ao impacto na reprodução social das famílias associadas. In: XXXIII Semana de Geografia da Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PA, 2017. Anais....., Londrina, PA. p. 846- 860. 2017

MEDEIROS, P. M.; LADIO, A. H; SANTOS, A.M.M; ALBUQUERQUE, U.P. Does the selection of medicinal plants by Brazilian local populations suffer taxonomic influence? **Journal of Ethnopharmacology**, v.146,p. 842-852, 2013.

METZGER, J. P.; SODHI, N. Conservation issues in the Brazilian Atlantic forest. **Biological Conservation**, v. 142, n. 6, p. 1138-1140, 2009.

MING, L. C. **Plantas medicinais na reserva extrativista Chico Mendes**: Uma visão etnobotânica. São Paulo: Editora Unesp, 2006. 160 p.

MING, L. C. A Etnobotânica na recuperação do conhecimento popular. In: Encontro Internacional sobre Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável, 2001, Botucatu. Anais do Encontro Internacional sobre Agroecologia e Desenvolvimento Rural Sustentável. Botucatu: UNESP, 2001. v. 1. p. 3-3.

Ministério do Meio Ambiente. Biomas brasileiros: Mata Atlântica. 2012. Disponível em: <<http://www.mma.gov.br/biomas/mataatlantica>>

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. Patrimônio nacional dos brasileiros. **Secretaria de Biodiversidade e Florestas. Núcleo Mata Atlântica e Pampa**. Brasília, DF, 2010. 408 p.

MINNIS, P. E. Introduction. In: Ethnobotany: a reader, ed. P. E. Minnis, Norman; U. **Oklahoma Press**. 2000. p. 3-10.

MIRANDA, S. P. et al. PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS COMO UMA ALTERNATIVA NA QUARENTENA. **Revista Brasileira de Agroecologia**, [S.l.], v. 15, n. 4, p. 167-173, July 2021. ISSN 1980-9735.

MIRANDA, T. M.; HANAZAKI, N. Conhecimento e uso de recursos vegetais de restinga por comunidades das ilhas do Cardoso (SP) e de Santa Catarina (SC), Brasil. **Acta Botânica Brasílica**, v. 22, n. 1, p. 203-15, 2008.

MIRANDA, T. M. et al. Existe utilização efetiva dos recursos vegetais conhecidos em comunidades caiçaras da Ilha do Cardoso, estado de São Paulo, Brasil?. **Rodriguésia**, v. 62, n. 1, p. 153-169, 2011.

MYERS, N.; MITTERMEIER, R. A.; MITTERMEIER, C. G.; FONSECA, G. A. B. & KENT, J. Biodiversity hotspots for conservation priorities. *Nature*, v.403, p. 853-858, 2000.

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.

NESBITT, M. et al. Linking biodiversity, food and nutrition: The importance of plant identification and nomenclature. **Journal of food composition and analysis**, v.23, n.6, p.486-98, 2010.

OLIVEIRA, F. C; ALBUQUERQUE, U.P; FONSECA-KRUEL, V.S; HANAZAKI, N. Avanços nas pesquisas etnobotânicas no Brasil. **Acta Botânica Brasílica**, v.23, n.2, p.590-605, 2009.

PATZLAFF, R. G; PEIXOTO, A. L. A pesquisa em etnobotânica e o retorno do conhecimento sistematizado à comunidade: um assunto

complexo. **História, Ciências, Saúde**, v.16, n.1, p. 237–246, 2009.

PETERS, M. A. Love and social distancing in the time of Covid-19: **The philosophy and literature of pandemics**. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/00131857.2020.1750091>> Acesso em: 16 Out. 2021

PETERSEN, P. F.; VON DER WEID, J. M.; FERNANDES, G. B. Agroecologia: reconciliando agricultura e natureza. **Informe Agropecuário, Belo Horizonte**, v. 30, n. 252, p. 7–15, 2009.

PILLA, M. A. C.; AMOROZO, M. O conhecimento sobre os recursos vegetais alimentares em bairros rurais no Vale do Paraíba, SP, Brasil. **Acta Botânica Brasílica**, v.23, n.4, p.1190–1201, 2009.

RAPOPORT, E. H.; LADIO, A. Los bosques andino-patagónicos como fuentes de alimento. Bosque, **Valdivia**, v. 20, n. 2, p. 55–64, 1999.

RAUBER, A. C.; LEANDRINI, J. A.; FRANZENER, G. Plantas Alimentícias Não Convencionais utilizadas pelas famílias agricultoras do núcleo luta camponesa da rede ecovida de agroecologia do Paraná. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 16, n. 2, p.195–204, 2021.

SAMPAIO, F. J. B. Reflections on the COVID-19 Pandemic. *International Braz J Urol*, v. 46, n. 4, p. 499–500, 2020.

SILVA FILHO, O.; GOMES JÚNIOR, N. N. The future at the kitchen table: COVID-19 and the food supply. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 5, p. e00095220, 2020.

SANTOS, F. C. R. et al. Levantamento de Plantas Alimentícias não convencionais em Caraguatatuba-SP. **Unisanta BioScience**, v. 5, n. 4, p. 346–356, 2016.

SILVA JR, J. A. L; ALMEIDA, R. A. Estudo dos resultados socioeconômicos do PAA para a reprodução social das famílias no Assentamento Facão – Cáceres/MT. *Estudos Geográficos, Rio Claro*, v. 12, n. 2, p. 145–

158, jul./dez., 2014 (ISSN 1678–698X).

SOUZA, R. G. et al. Fruits of the Brazilian Atlantic Forest: allying biodiversity conservation and food security. **Anais da Academia Brasileira de Ciências**, v. 90, p. 3583–3595, 2018.

SOUZA, R. C. A.; BOSCOLO, O. H.; Levantamento etnobotânico de plantas urbanas: estudo na comunidade de Duna Grande, Niterói/RJ. **Diversidade e Gestão**. v.4, p. 2–13, 2020

TANAKA, T. Progress in the development of economic botany and knowledge of food plants. **Economic Botany**, v. 21, p. 383–387, 1967.

TULER, A. C.; PEIXOTO, A. L.; SILVA, N. C. B. da. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, v. 70, 2019.

VIVAS, E. **Uma alimentação viciada em petróleo**. Barcelona, 2014. Disponível em: <<http://esthervivas.com/portugues/uma-alimentacao-viciada-em-petroleo/>>. Acesso em: 07/08/2014. (não paginado).

WILSON, A. **World population, agriculture, and malnutrition**. World Watch Magazine, v. 17, n.5, Sept./Oct. 2004.

[www.vivaterra.org.br/www.paisagismodigital.com/www.taodocerado.eco.br/www.palmpedia.net/www.rarepalmseeds.com](http://www.vivaterra.org.br/www.paisagismodigital.com/www.taodocerado.eco.br/www.palmpedia.net/www.rarepalmseeds.com)

<https://www.portalsaofrancisco.com.br/biologia/indaia>

[https://www.embrapa.br/documents/1355054/26025431/SITE+ARVORES\\_FICHA\\_09\\_Astrocaryum+aculeatissimum.pdf/1d6a8e-45-3eb0-0abd-381b-255e089eda27](https://www.embrapa.br/documents/1355054/26025431/SITE+ARVORES_FICHA_09_Astrocaryum+aculeatissimum.pdf/1d6a8e-45-3eb0-0abd-381b-255e089eda27)

CNCFlora. *Astrocaryum aculeatissimum* in Lista Vermelha da flora brasileira versão 2012.2 Centro Nacional de Conservação da Flora.

Disponível em <"[http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Astrocaryum aculeatissimum](http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Astrocaryum%20aculeatissimum)">. Acesso em 8 outubro 2021.

<https://www.arvores.brasil.nom.br/new/palmeirabrejauva/index.htm>

<https://ciprest.blogspot.com/2016/09/bacupari-mirim-garcinia-brasiliensis.html>

<http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Eugenia%20brasiliensis>

<https://www.sitiodamata.com.br/grumixama-eugenia-brasiliensis>

<https://frutasemvasos.wordpress.com/2014/07/07/grumixama-ana-eugenia-itaguahiensis/>

[https://slowfoodbrasil.org/arca\\_do\\_gosto/grumixama/](https://slowfoodbrasil.org/arca_do_gosto/grumixama/)

<https://ala-bie.sibbr.gov.br/ala-bie/species/381459>

<https://www.todafruta.com.br/butia/>

[https://slowfoodbrasil.org/arca\\_do\\_gosto/butia/](https://slowfoodbrasil.org/arca_do_gosto/butia/)

<http://www.cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Butia%20eriospatha>

SIMÕES, Greice Dotto et al. CREM (*Tropaeolum pentaphyllum* Lam): CARACTERIZAÇÃO QUÍMICA, ANTIOXIDANTE E SUA APLICAÇÃO COMO CONDIMENTO EM UMA PASTA VEGETAL. 2015. In: <https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/5787/SIMOES%2c%20GREICE%20DOTTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.colecionandofrutas.com.br/genipaamericana.htm>

<https://programaarboretum.eco.br/especie/59/jenipapo>

[https://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Leandra\\_australis.htm](https://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Leandra_australis.htm)

<https://viveravidacomendo.blogspot.com/2017/06/pixirica-leandra-australis.html>

<https://ciprest.blogspot.com/2017/01/cambuca-plinia-edulis.html>

<http://www.colecionandofrutas.com.br/pliniaedulis.htm>

<https://www.jardineiro.net/plantas/gabiroba-campomanesia-pubescens.html>

<https://www.colecionandofrutas.com.br/campomanesianeriflora.htm>

<https://ciprest.blogspot.com/2016/12/guabiroba-branca-ou-maracuja.html>

<http://www.frutasraras.com/2014/04/cambuci-campomanesia-phaea.html>

<https://ciprest.blogspot.com/2017/02/cambuci-campomanesia-phaea.html>

<https://www.colecionandofrutas.com.br/annonadolabri.htm>

<http://www.matosdecomer.com.br/2016/08/conheca-as-plantas-usadas-na-prova-do.html>

<http://www.matosdecomer.com.br/2015/12/ora-pro-nobis-outros-tipos.html>

<http://saboresdomato.blogspot.com/2018/01/ora-pro-nobis-lobrobo-pereskia-aculeata.html>

<http://www.matosdecomer.com.br/2015/12/ora-pro-nobis-outros-tipos.html>

<https://ciprest.blogspot.com/2016/09/cereja-do-rio-grande-eugenia-involucrata.html>

<https://www.jardineiro.net/plantas/uvaia-eugenia-pyriformis.html>

CNCFlora. *Euterpe edulis* in Lista Vermelha da flora brasileira versão 2012.2 Centro Nacional de Conservação da Flora. Disponível em <"[http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Euterpe edulis](http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Euterpe%20edulis)">. Acesso em 15 outubro 2021.

[https://www.embrapa.br/documents/1355054/26025431/SITE+ARVORES\\_FICHA\\_32\\_Euterpe+edulis.pdf/2710e1cc-3089-257e-debf-18feac4b5d91](https://www.embrapa.br/documents/1355054/26025431/SITE+ARVORES_FICHA_32_Euterpe+edulis.pdf/2710e1cc-3089-257e-debf-18feac4b5d91)

<http://www.colecionandofrutas.com.br/myrciariaglazioviana.htm>

<https://www.programaarboretum.eco.br/especie/155/fruto-de-sabia>

<https://www.colecionandofrutas.com.br/acnistusarbores.htm>

<https://www.sitiodamata.com.br/araca-amarelo-psidium-cattleianum>

<https://www.colecionandofrutas.com.br/physalisangulpubes.htm>

<http://cncflora.jbrj.gov.br/portal/pt-br/profile/Pilosocereus%20arra>

bidae

<https://www.jardineiro.net/plantas/pitanga-eugenia-uniflora.html>

[http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/listaBrasil/ConsultaPublicaUC/BemVindoConsultaPublicaConsultar.do?invalidatePageControl-Counter=1&idsFilhosAlgas=%5B2%5D&idsFilhosFungos=%5B1%2C10%2C11%5D&lingua=&grupo=5&familia=null&genero=Tropaeolum&especie=&autor=&nomeVernaculo=&nomeCompleto=&formaVida=null&substrato=null&ocorreBrasil=QUALQUER&ocorrencia=OCORRE&endemismo= TODOS&origem= TODOS&regiao=QUALQUER&estado=QUALQUER&ilhaOceanica=32767&domFitogeograficos=QUALQUER&bacia=QUALQUER&vegetacao= TODOS&mostrarAte=SUBESP\\_VAR&opcoesBusca= TODOS\\_OS\\_NOMES&loginUsuario=Visitante&senhaUsuario=&contexto=consulta-publica](http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/listaBrasil/ConsultaPublicaUC/BemVindoConsultaPublicaConsultar.do?invalidatePageControl-Counter=1&idsFilhosAlgas=%5B2%5D&idsFilhosFungos=%5B1%2C10%2C11%5D&lingua=&grupo=5&familia=null&genero=Tropaeolum&especie=&autor=&nomeVernaculo=&nomeCompleto=&formaVida=null&substrato=null&ocorreBrasil=QUALQUER&ocorrencia=OCORRE&endemismo= TODOS&origem= TODOS&regiao=QUALQUER&estado=QUALQUER&ilhaOceanica=32767&domFitogeograficos=QUALQUER&bacia=QUALQUER&vegetacao= TODOS&mostrarAte=SUBESP_VAR&opcoesBusca= TODOS_OS_NOMES&loginUsuario=Visitante&senhaUsuario=&contexto=consulta-publica)



**Edifes**  
**ACADÊMICO**