

PRODUZINDO MEU PRÓPRIO ALIMENTO: INSERÇÃO DAS Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) NA ALIMENTAÇÃO DE ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA NA CIDADE DE MANAUS

Carla Karoline Gomes Dutra Borges ¹
Danielle Portela de Almeida ²

RESUMO

A alimentação vem sendo tema de diversos debates atualmente, principalmente nas vertentes que tangem a soberania, segurança e pertencimento alimentar. Com isto a população de uma forma geral deve ser consciente do que se alimenta e como isso afeta em sua saúde e qualidade de vida, sendo assim, inserir plantas alimentícias não convencionais, além de ser uma possibilidade de alimentação saudável, traz consigo a praticidade de se alimentar de espécies, nativas e que quase não requerem nenhum cuidado em seu plantio, outrora são espécies altamente resilientes. Neste manuscrito elencamos o relato de como foi a experiência de participação direta de alunos do ensino fundamental II de uma escola na cidade de Manaus que plantaram e cultivaram suas próprias espécies para posterior consumo na cantina da escola. As espécies escolhidas para cultivo foram a Alfavaca, Ora-pro-nóbis e a Dama da Noite (nomes populares na região norte do país). Através do cultivo pudemos perceber o cuidado que os alunos desenvolveram, além do contato com a terra e o zelo pelo seu local de estudos e também de colheitas de espécies que são adicionadas as refeições escolares pelo menos uma vez na semana, com vistas a divulgar estas espécies para que os alunos possam consumi-las em suas residências e aprenderem a reconhecer o potencial nutricional que os cercam.

Palavras-chave: Cultivo, PANC, Soberania, Segurança, Nutrição.

INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido recentemente acerca das questões ambientais em suas mais diversas esferas e abrangências, pois, o ser humano, é corresponsável pelas alterações, uso e manejo frequentes neste meio. Sabendo que, o potencial de aproveitamento da biodiversidade depende da disponibilidade, o que leva em consideração a produção, cultivo e manejo de espécies de plantas alimentícias, uma demanda pode ser criada e se devidamente conduzida, esta pode ser fortalecida, através dos conhecimentos e consumo da população de uma forma geral. Ademais, estudos mostram que, a alimentação humana tem sido cada vez mais deficitária e homogênea, fazendo assim com que a soberania alimentar seja deixada em segundo plano.

¹ Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia da Universidade Federal do Amazonas - UFAM carlaborges.am@gmail.com;

² Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Ciências do Ambiente e Sustentabilidade na Amazônia da Universidade Federal do Amazonas, danielle.portela@yahoo.com.br;

Entendendo que, a questão econômica é um forte limitador para a alimentação do ser humano, atrelar esses dois contextos se faz imprescindível na presente proposta. Com isto, objetiva - se estabelecer a sustentabilidade na produção de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) por meio da educação ambiental, evidenciando as possibilidades de consumo destas, dentro do contexto manauara. Observa-se a necessidade de a soberania alimentar ser resgatada por manauaras, assim bem como, promover a autonomia para que estas pessoas possam gerir processos de cultivo para suas famílias por meio do cultivo das PANC endêmicas da região amazônica. O presente manuscrito se deu à partir da construção de uma horta PANC localizada dentro das dependências da Escola Municipal Poetisa Cora Coralina, na qual os alunos participaram ativamente, do plantio, cultivo e colheita das espécies, assim bem como da inserção destas no cardápio escolar.

O ser humano, desde os seus primórdios trabalha em prol de suprir suas necessidades básicas, dentre elas a mais essencial a alimentação. Porém, hoje em dia, vivemos em uma sociedade extremamente industrializada e polarizada em relação a homogeneidade no tocante a alimentação. Hoje, se desembala mais do que se descasca. Soberania Alimentar é entendida como o direito das nações e dos povos de controlarem seus próprios sistemas alimentares, incluindo seus próprios mercados, modos de produção, culturas alimentares e meio-ambiente [...] como uma alternativa crítica ao modelo neoliberal dominante de agricultura e comércio (WITTMAN et al., 2010, p. 2).

Visando a autonomia das nações, povos, e aqui devidamente contextualizadas as comunidades carentes manauaras, a produção de alimentos alternativos mensurando as plantas alimentícias não convencionais são ganhos inestimáveis, que trazem autonomia alimentar, resgate de conhecimentos tradicionais que foram perdidos ao longo dos tempos e propõe formas e modelos de gestão ambiental que podem compor e auxiliar nos ganhos financeiros destas famílias, que estão inseridas em comunidades carentes ou com baixo poder aquisitivo.

Com base neste rompimento da hegemonia alimentar, as PANC surgem neste cenário, onde, trazem o diferente, trazem a proteção alimentar tão desejada, por serem restritas a certas localidades e regiões, estas podem contribuir para a soberania e segurança alimentar e nutricional da população, pois são alimentos acessíveis de baixo custo, de fácil cultivo, e muitas destas com alto valor nutricional (CHAVES, 2016). Compreendemos também na fala de Dutra (2013), que a tendenciosa substituição de recursos alimentares tradicionais por alimentos processados e semiprocessados, é um fator grave de ameaça não só a saúde da espécie humana, assim bem como a soberania alimentar em esfera global.



Neste contexto, salientamos a importância da diversidade alimentar através das PANC como alternativa nutricional/alimentar para famílias com renda deficitária. Sendo assim, lançamos como proposta a produção de Plantas Alimentícias Não Convencionais em uma escola pública na cidade de Manaus, em específico na Escola Municipal Poetisa Cora Coralina na zona norte da cidade de Manaus.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada no bairro Cidade de Deus, na Rua Francisca Mendes, na zona norte dentro da cidade de Manaus. A escola conta com cerca de 700 alunos, atendendo assim todo o perímetro do bairro. O projeto foi desenvolvido com alunos de 5 (cinco) turmas da escola 8º ano A B C e 9º ano A e B, totalizando 181 alunos participando ativamente do projeto. O manejo de plantas alimentícias não convencionais foi realizado em canteiro próprio construído nas dependências da escola sendo a medida do canteiro 3m por 2m, este conta com 12 mudas em estágio inicial de desenvolvimento. As espécies que têm a maior propensão em serem cultivadas são: Ora-pro-nobis-amazônico, Dama da noite e Alfavaca.

Com vistas a alcançar os objetivos da pesquisa proposta inicialmente, os alunos participaram ativamente do plantio, cultivo e posterior colheita das plantas que serão utilizadas no cardápio escolar, desenvolvendo assim o senso de pertencimento em sua própria produção alimentar. Os alunos serão responsáveis juntos a professora orientadora, por plantar, higienizar, colher e repassar a cantina da escola as espécies coletadas 1 (uma vez por semana) para que estas sejam incorporadas ao cardápio escolar. Com isso os alunos, seguirão em regime de escala de turmas para que a horta esteja sempre em ponto de colheita.

A presente horta tem como aspecto principal a ser observado a permanência, ou seja, a mesma deverá ser de uso contínuo e permanente pelo alunado da escola. Inicialmente organizamos uma visita guiada aos dois canteiros que a escola possui, um canteiro estava com algumas espécies de plantas medicinais presentes, as quais os alunos anotaram seus nomes e fotografaram para guardarem como registro do relatório inicial de uso do jardim. O outro local visitado (que foi o local escolhido para o cultivo) estava sem plantas existentes com potencial alimentício e possuía somente gramíneas em seu interior, este local foi fotografado pelos alunos e nele eleamos as espécies mais comuns e de fácil cultivo que poderíamos plantar para que pudéssemos colher posteriormente.

Em segundo momento desenvolvemos um folder explicativo quanto a segurança do uso das espécies, através de referenciamento teórico e realizamos a entrega do projeto da horta,



quanto as espécies devidamente identificadas na pedagogia da escola que fez o devido encaminhamento a Divisão Distrital Centro Sul da SEMED – Manaus, para respaldo quanto ao consumo das mesmas.

Em um terceiro momento, organizamos um painel fazendo alusão a semana do meio ambiente, e na semana do dia 31/05 à 03/06/2022 realizamos uma semana temática de atividades guiadas, através de palestras sobre o que seriam as PANC, como podem ser utilizadas, além de orientações sobre cultivo doméstico. No dia 03 de junho orientamos os alunos a virem no dia 06 de junho de 2022, devidamente preparados com chapéus, e pequenas colheres para que pudessem cavar o local onde sua planta seria cultivada. Pelo fato de o dia do meio ambiente cair em um domingo (05/06), agendamos a data do dia 06 de junho (segunda-feira) para que eles participassem do primeiro plantio. Após o plantio desenvolvemos uma escala de cuidados diários com as PANC, onde cada turma designava o responsável por regar, e reparar as espécies diariamente para que pudessem crescer sem serem arrancadas pelos alunos menores. O objetivo final é a colheita prevista para o mês de julho de 2022, e até o presente momento as espécies seguem crescendo de forma saudável e se adaptando ao novo local de cultivo e colheita.

REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente, a gestão de recursos ambientais vem ganhando amplitude e força, através das mídias impressas, sociais, televisivas e etc. É de conhecimento geral e evidenciado a todo momento que vivemos em um planeta finito, sendo assim, começar a gerir aquilo que nos resta, não é somente necessário, mais imprescindível para a manutenção e garantia de recursos para as gerações futuras. Neste contexto a educação ambiental surge como um aporte necessário para as práticas necessárias de cuidado com o meio ambiente (MACIEL; SOUZA; LOURENÇO, 2009).

Recentemente muito estudos veem sendo realizados com vistas a mostrar que o cuidado do ser humano com o meio ambiente, reflete em si mesmo, pois, através do ato de cultivar, cuidar e produzir seu próprio alimento, desperta a atenção e o cuidado, assim bem como o senso de pertencimento ao meio, no qual o ser humano em questão está inserido. O ato de cuidar/cultivar promove a noção de educação em respeito ao meio ambiente, e neste contexto as PANC trazem uma alternativa viável de alimentação regionalizada, rica em nutrientes e de fácil administração, pois, além de serem espécies endêmicas, se adaptam com mais facilidade em locais hostis (KINUPP; LORENZI, 2014).

PANC: Uma alternativa de alimentação saudável e soberania alimentar

A sociedade está cada vez mais ávida pela busca de alimentos saudáveis. Os altos índices de doenças cardiovasculares, osteoporose, câncer em suas diversas formas, tem alertado para a mudança de hábitos do cotidiano, sendo o principal deles a alimentação (BARBOSA, et al., 2013). Vivemos em uma sociedade que “desembala” muito e “descasca” de menos, fazendo assim com que, as gerações atuais e futuras, herdem mazelas irreparáveis.

Neste cenário, surgem as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), que nada mais são que:

“Plantas alimentícias – sensu lato são aquelas que possuem uma ou mais partes (ou derivados destas partes) que podem ser utilizadas diretamente na alimentação humana, tais como: raízes, tuberosas, tubérculos, bulbos, rizomas, cormos, talos, folhas, brotos, flores, frutos e sementes ou ainda látex, resina e goma, ou indiretamente quando são usadas para obtenção de óleos e gorduras alimentícias” (KINUPP e LORENZI, 2014, p. 13).

Estas plantas vêm ganhando amplo espaço na gastronomia brasileira, por serem alternativas viáveis alimentícias com altos índices proteicos, e também pela sua fácil aquisição, em quintais, hortas caseiras e outros, pois, se adaptam e crescem com facilidade em locais não cultivados.

“Muitas plantas são denominadas ‘daninhas’, ‘matos’, ‘invasoras’, ‘infestantes’, ‘inços’, e até ‘nocivas’, apenas por que ocorrem entre as plantas cultivadas ou em locais onde as pessoas ‘acham’ que não podem ou não devem ocorrer” (KINNUP; LORENZI, 2014, p. 13).

No entanto, muitas destas espécies de plantas, são queimadas, arrancadas, pisoteadas por “enfear” calçadas e quintais, além de serem exterminadas através de herbicidas, porém, são espécies com alto teor nutricional, como proteínas, selênio, magnésio entre outros. Estudos como de Souza e Guimarães (2009), destacam a Ora-pro-nobis como altamente proteica. Já Erice (2011), em contrapartida traz os estudos realizados em Porto Alegre (RS), como forma de salientar que, o resgate de conhecimentos sobre as PANC, podem ser realizados, nos dando a prerrogativa necessária para também trabalhar com a população carente manauara.

Entendemos que, além dos manejos sustentáveis, cultivos, pesquisas e marketing das espécies promissoras há, naturalmente, a necessidade de preços competitivos, assim bem como

o controle de qualidade dos produtos e a produção em larga escala, proporcional as demandas de mercado conquistadas.

A soberania alimentar apresentada por Wittman et al., (2010, p. 2) está embasada no que chamamos de “paradoxo nutricional” que está enraizada na “simplificação” da agricultura, que é o processo que favoreceu alguns cultivos em detrimento de outros com base em suas vantagens em relação as PANC, que vão desde o desenvolvimento de habitats, a necessidade de uso de pesticidas, já as PANC trazem o simples cultivo (ou não), armazenamento e processamento fáceis, uma carga inestimável de propriedades nutricionais, além dos sabores característicos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O despertar dos alunos para um local de cultivo na escola é visível através dos registros fotográficos, sob os quais eles aparecem prontos para anotar as espécies que irão cultivar, como será a escala de quem irá cuidar diariamente destas espécies, assim como, em qual momento cada um terá sua responsabilidade delegada.



Imagens 01, 02, 03 e 04 – Fotos dos alunos reconhecendo o local de cultivo e realizando as anotações sobre as espécies.



Imagens 05, 06, 07 e 08 – Fotos dos alunos fazendo o plantio das espécies de Ora-pro-nobis-amazônico, Dama da noite e Alfavaca.

Os alunos participaram de forma ativa no momento do plantio das espécies, fizeram os segmentos no solo, realizaram o controle de quantitativo de mudas e sementes que foram adicionados além de serem divididos em equipes para cuidados posteriores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento de nosso trabalho junto aos alunos da Escola Municipal Poetisa Cora Coralina, pudemos trabalhar diretamente com 5 (cinco) turmas do ensino fundamental II (8ªA, 8ª B, 8ª C, 9ª A e 9ª B), notamos que os alunos sentem a necessidade do contato com a terra, contato com as plantas e com algo mais frágil que eles, sob o qual eles precisam zelar, isso é o que chamamos de pertencimento ambiental o campo da educação



ambiental. Desenvolver o olhar diferenciado para espécies que antes eles consideravam como matos ou inços, faz com que estes possam resignificar seus conceitos, outrora antes o que lhes era dito, é que estas não passavam apenas de mato e que deveriam ser retiradas de suas calçadas ou quintais. Saber que tanto o jardim da escola, quanto seu próprio quintal são locais que podem conter plantas com potencial alimentício é promover conhecimento através dos alunos, e principalmente, perpetuar conhecimento. Conhecimento o qual ao longo das gerações é perdido e esquecido pela industrialização e pelo capitalismo que rege as grandes monoculturas de algumas poucas espécies que compõem atualmente nossa base alimentar e tão somente.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Escola Municipal Poetisa Cora Coralina, a DDZ CENTRO SUL e a Secretaria Municipal de Educação de Manaus.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, N. V. S. et al. Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v.18, n.4, p. 937-945, 2013.

CHAVES, M. S. **Plantas Alimentícias Não Convencionais em Comunidades Ribeirinhas na Amazônia**. Dissertação de Mestrado. Viçosa, MG, 2016. 123p.

Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento. Agência 21. Brasília, Senado Federal, 1996.

DUTRA, L. V. **Insegurança alimentar e nutricional e produção para o autoconsumo na zona rural de São Miguel do Anta, Minas Gerais**. Dissertação de mestrado, UFV, Minas Gerais, 2013. 118p.

ERICE, A.S. **Cultivo e comercialização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) em Porto Alegre**. Porto Alegre, RS, 2011.

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



MACIEL, R. J. de S.; SOUZA, S. G. A. de.; LOURENÇO, F. de S. Práticas de Agricultura Sustentável Realizadas em Comunidades Tradicionais sob Área de Várzea em Parintins-AM. **VI Congresso latino americano de agroecologia**, Paraná, 2009.

WITTMAN, DESMARAIS and WIEBE. The origins and potential of food sovereignty. **In: WITTMAN, DESMARAIS and WIEBE** (eds.), Food sovereignty. Reconnecting food, nature and community. Oakland CA: Food First, p. 1 – 14, 2010.

WITTMAN, H. Reconnecting agriculture & the environment: food sovereignty & the agrarian basis of ecological citizenship. **In: WITTMAN, DESMARAIS and WIEBE** (eds.), p. 91 – 105, 2010.