

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA
CENTRO DE CIÊNCIAS DE CODÓ-MA
CURSO LICENCIATURA EM CIÊNCIAS HUMANAS/HISTÓRIA
MUSEU HISTÓRICO E CULTURAL DO ALIMENTO – MHisCA
HERBÁRIO DO CURSO DE CIÊNCIAS NATURAIS DE CODÓ PROF. DEUSIANO
BANDEIRA DE ALMEIDA (HENAC)
RELATÓRIO DE EXTENSÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO D EXPOSIÇÃO DAS PANC'S DO
MHisCA

Francisca Verônica Alves de Araújo
Orientação: Liliane Faria Corrêa Pinto

Codó
2024

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Alves de Araújo, Francisca Verônica.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXPOSIÇÃO DAS
PANCS DO MHisCA / Francisca Verônica Alves de Araújo. -
2024.

45 p.

Orientador(a): Liliane Faria Corrêa Pinto.

Monografia (Graduação) - Curso de Ciências Humanas
História, Universidade Federal do Maranhão, Codó - MA.,
2024.

1. Alimento Cultural. 2. Museu. 3. PANCS. 4.
Patrimônios Alimentares. I. Faria Corrêa Pinto, Liliane.
II. Título.

FRANCISCA VERÔNICA ALVES DE ARAÚJO

Aprovada em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Liliane Faria Corrêa Pinto (Orientadora)

Prof.^o Dr. Dilmar Kistemacher

Prof.^o Me. Gilson Henrique Moura Júnior

SUMÁRIO

RESUMO:	5
TIPO DE BOLSA	6
NOME DA BOLSISTA	6
NOME DA ORIENTADORA	6
INTRODUÇÃO	6
1 DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA	9
2 A SELEÇÃO E A COLETA DAS PANC's	12
3 O EXPERIMENTO DAS RECEITAS	12
4 O PREPARO DO ALMOÇO	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
6 REFERÊNCIAS	15
ANEXO A – Projeto de exposição das PANC's	17
ANEXO B – Lista de PANC's do herbário	22
ANEXO C – MHisCA Receitas PANC's	23
ANEXO D: Convite de Exposição das PANC's de Codó	26
ANEXO E: Imagens dos trabalhos de campo	27

RESUMO:

O presente trabalho é um relatório das atividades de extensão desenvolvidas no MHisCA (Museu Histórico e Cultural do Alimento) em um subprojeto que discute a história, a cultura e o consumo das PANC'S (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Essas espécies são conhecidas como exóticas ou “matos” e comumente não estão entre os itens de consumo de grande parte da sociedade. Isso acontece por serem, muitas vezes, comidas típicas de determinadas regiões, porém desconhecidas em outras, pela sua escassez por falta de demanda e por não estarem inseridas no mercado. A pesquisa dessa atividade envolveu as PANC's de Codó – MA, previamente elencadas pela equipe do HENAC (Herbário do Curso de Ciências Naturais de Codó Prof. Deusiano Bandeira de Almeida), e selecionadas para a elaboração de pratos para um almoço como parte de uma futura exposição do museu.

Palavras-chave: PANC's, Patrimônios Alimentares, Alimento Cultural; Museu

ABSTRACT:

This work is a report on the extension activities developed at MHisCA (Historical and Cultural Food Museum) in a subproject that discusses the history, culture and consumption of PANC's (Non-Conventional Food Plants). These species are known as exotic or “wild” and are not commonly consumed by a large part of society. This happens because they are often typical foods from certain regions, but unknown in others, due to their scarcity due to lack of demand and because they are not included in the market. The research for this activity involved the PANC's of Codó – MA, previously listed by the HENAC team (Herbarium of the Natural Sciences Course of Codó Prof. Deusiano Bandeira de Almeida), and selected for the preparation of dishes for a lunch as part of a future museum exhibition.

Keywords: PANC's; Food Heritage; Cultural Food, Museum

TIPO DE BOLSA

Bolsa Foco Acadêmico / PROAES – Edital nº 02/2022

NOME DA BOLSISTA

Francisca Verônica Alves de Araújo

NOME DA ORIENTADORA

Professora Dra. Liliane Faria Corrêa Pinto

INTRODUÇÃO

O MHisCA (Museu Histórico e Cultural do Alimento) tem o objetivo de transformar os conhecimentos acerca dos alimentos e sua importância para o homem em exposições visuais, mostrando e construindo pontos de pesquisas e acervo sobre o assunto. A comida é essencial para a sobrevivência e subsistência, porém não há como mensurar a profundidade desse campo de estudo. “A alimentação não reflete somente a satisfação de uma necessidade fisiológica, idêntica em todos os homens, mas também reflete a diversidade de culturas e tudo aquilo que contribui para modelar a identidade de cada povo, Segundo Montanari (2018, p. 28).”

O Museu surge com a intenção de estudar e expor o conhecimento do patrimônio cultural alimentar a partir de sua história e das identidades dos povos, culturas, modos de preparos, origens, entre muitas outras características. Ele está disponível nas redes sociais e na internet, pela acessibilidade ao público que esse meio oferece e também por ser um suporte grátis. O campus da universidade disponibiliza, quando necessário, a cozinha do prédio, além de bolsistas dos programas de Extensão e Foco Acadêmico. A equipe se reúne semanalmente pelo *Google Meet* e dessas discussões ponderamos sobre variadas possibilidades de estudos acerca das diversas comidas que possam ser investigadas pela equipe do museu e que possam contar com a ajuda dos colaboradores. As atividades do equipamento museal implicam em pesquisas bibliográficas e de campo para a construção do conhecimento a partir das práticas e saberes alimentares das várias comunidades.

A primeira exposição do museu foi “O alimento pode te comer” que dialoga com o cinema *trash* com as comidas. Foram produzidos curtas sobre o cinema e o alimento, disponíveis em YouTube MHisCA Museu, e os tomates (*Solanum lycopersicum*), personagens do filme “Os tomates assassinos”, são expostos enquanto alimento, com suas singularidades, expansão e comercialização.

A exemplo de atividades de pesquisa que futuramente serão transformadas em exposição, temos a pesquisa de TCC da estudante Ana Luiza Salazar dos Santos que estuda uma casa de farinha na localidade de Bacabinha, no município de Codó, analisando as etapas de preparação da farinha de mandioca (*Manihot esculenta*).

Outra pesquisa que também será disponibilizada em exposição é o trabalho da estudante Bruna Danielly Gomes da Silva que estudou a fava (*Phaseolus lunatus*) e explorou os seus modos de preparos, plantios, colheitas e a sua comercialização na cidade. Um diferencial no seu prato é a inclusão de pedaços de carnes, o que remonta à Feijoada, por suas características comuns.

O projeto Exposição PANC'S de Codó (Plantas Alimentícias Não Convencionais) selecionou, a partir de uma listagem de espécies botânicas encontradas na cidade, plantas comestíveis e pouco conhecidas. Após essa seleção, foi desenvolvida a pesquisa sobre essas PANC's e seus usos. O intuito era valorizar o consumo das plantas que comumente não ingerimos, por não sabermos a sua origem e os seus benefícios nutricionais.

Como retrata Valdirene Sartori,

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies de plantas ou partes delas que poderíamos consumir, mas que não fazem parte de nossos hábitos alimentares. Muitas delas tiveram ou ainda têm algum consumo tradicional em determinadas regiões ou culturas, mas estão caindo em desuso. A expressão 'não convencionais' se aplica a plantas nativas ou exóticas, espontâneas ou cultivadas, que estão à margem da cadeia produtiva e, por isso, desconhecidas e ignoradas pela maior parte da população (Sartori et. all, 2020, p. 17)

As PANC's proporcionam para a nossa saúde um bem-estar e variedade nutricional por causa das muitas espécies e pela ausência dos agrotóxicos. São de fácil acesso por se encontrarem nos próprios quintais das casas, mas nem sempre estão nos cardápios cotidianos por não serem tão conhecidas. As PANC's têm relação com as práticas regionais e a sua presença às mesas são alternativas alimentares que remetem às tradições. Outro aspecto das PANC's é o seu uso medicinal, que identificamos durante a execução do projeto.

Nesse sentido, a proposta do MHisCA em estudar e elaborar um cardápio com as PANC's vem corroborar com a ideia de consumirmos alimentos locais.

Pinto e Oliveira afirmam sobre o museu:

O que a equipe concluiu até o momento é que o MHisCA tem grande potencial e está em uma situação razoavelmente confortável diante de outros equipamentos museais porque sua proposta demanda esforço de pesquisa da equipe e de elaboração das exposições, não necessitando de recursos financeiros para se manter. Porém, sem esses recursos, o museu com o tempo perderá sua capacidade de se manter e de

renovar, sendo necessário, então, participar de editais de cultura que possam financiar os projetos do museu, bem como buscar patrocinadores para as exposições. (Pinto; Oliveira, 2021).

Os saberes associados a essas espécies são mais aguçados em comunidades que mantêm e cultivam a flora regional como subsistência. Segundo Bortolotto,

O vasto conhecimento sobre o uso de alimentos está mais associado às comunidades remotas mais distantes das cidades. Essas comunidades também são aquelas que têm mais diversidade de tipos de vegetação disponíveis, com foco especial em CIs ou tradicionais com ancestralidade indígena, pois as mesmas têm um maior contato com a natureza (Bortolotto et al., 2015).

Isso é aplicável a comunidades interioranas por ainda continuarem com as plantações e manterem as espécies desejadas. Ao contrário do que acontece nos municípios e centros urbanos, a correria do dia-a-dia não permite cuidar de plantas e ainda mais de uma possível horta. Isso é acrescido da questão da pavimentação dos terrenos. Quando há quintais sem revestimentos de cimento, isso facilita o aparecimento das PANC's.

Essas plantas consideradas às vezes exóticas, às vezes, mato, estão e são consumidas mais por comunidades tradicionais e indígenas, como parte de uma herança de costumes alimentares. As comidas tradicionais dizem muito sobre o povo que as consome. Elas remetem lembranças e memórias individuais, coletivas ou territoriais. Como ressaltam Duarte e Pasa:

Existe uma estreita relação cultural na alimentação de Comunidades Indígenas (CIs), sobre o que é cultivado, coletado, caçado e consumido por cada comunidade. A interação entre a flora e os povos tradicionais está amplamente inserida no conceito da etnobotânica, ciência multidisciplinar que visa compreender, estudar e interpretar o conhecimento, significação cultural, manejo e usos tradicionais de espécies vegetais em sociedades humanas, resgatando valores nas diversidades culturais e vegetais, entendendo e reconhecendo o uso tradicional da flora (Duarte, Pasa, 2016).

No processo de obtenção das PANC's, geralmente é mais eficaz o seu alcance nos quintais, roças ou comunidades afastadas dos centros urbanos. Da seleção que fizemos, as plantas foram coletadas, principalmente, no Campus de Codó.

O experimento das receitas foi desenvolvido a partir de fases de testes. Primeiro, fomos à procura de plantas que atendessem a todos os gostos e que pudéssemos coletar em quantidade suficiente para a elaboração das receitas no dia do almoço. Em nossas discussões semanais, estabelecemos que queríamos uma experiência gustativa nova para ser vivenciada pela equipe do MHisCA e, ao mesmo tempo, propiciando um momento descontraído durante o preparo das comidas.

1 DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA

Durante as reuniões semanais do MHisCA, discutimos textos e temas selecionados relativos à História da Alimentação e aos ingredientes de cada exposição. É recomendado para os bolsistas fazer uma varredura nos autores e pesquisadores da área com leituras disponibilizadas pela orientadora que discutem o ato comer e de preparar o alimento, seus processos de coleta e etapas de cozimento, como foi desenvolvido o paladar e seus sentidos e significados, como as plantas podem ter diferentes sabores ao serem cozidas, quais povos cozinhavam e quais não, dependendo da sua cultura e habitat, entre vários outros aspectos abordados nesse processo de desenvolvimento do projeto.

Após essas leituras iniciais, discutimos a listagem das plantas encontradas em Codó, elencadas por estudantes de Ciências Naturais / Biologia da UFMA-Codó e preservadas no Herbário do Curso de Ciências Naturais de Codó Prof. Deusiano Bandeira de Almeida (HENAC), coordenado pelo Prof. Dr. Eduardo Oliveira. Dessa lista, composta por plantas encontradas na cidade de Codó, mesmo que de origem externa, selecionamos aquelas que eram classificadas como PANC's. Isso foi possível após uma consulta no livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas”, de Kinupp e Lorenzi. Criamos, assim, uma nova tabela (ANEXO B) com as PANC's de Codó e a partir dela fizemos a nossa lista com as espécies que gostaríamos de coletar para preparar o cardápio. Tendo isso em vista, nos preocupamos com o período da colheita que viabilizasse a receita. A lista dos possíveis ingredientes foi dividida entre a equipe e cada um ficou com algumas espécies para pesquisar e indicar a possibilidade do uso delas no preparo da comida. Nesse momento, a bolsista Bruna Danielly ficou com a Fava, o Melão-de-São-Caetano e o Feijão-guandu; a Letícia Thália com o Cuxá, Mastruz e Urtiga; a Vitória Neres com Ipê-amarelo, Manjerição e Erva-tostão; a Francisca Torres com Jasmim-manga, Santa Quitéria e Malva-do-Reino; o Wemersson com o Noni, Camapu, Chanana e Urtiga Vermelha, a professora Liliane ficou com Tamarindo e Caruru-da-Bahia e, por fim, eu, Verônica, fiquei com o Capim limão, a Erva Cidreira e a Beldroega.

A Letícia ficando responsável por coletar a fruta, após ver no livro de Kinupp e Lorenzi e lembrar que tinha no interior onde sua mãe trabalha quebrando coco, surgindo a ideia de inserir esse fruto na exposição, por tratar de uma PANC que agradou na prova de receitas com a Liliane, iria ser adicionada na salada também, mas como houve o processo de congelamento, não foi possível ser apresentada assim. Sua presença foi pensada esporadicamente, por não ser

de fácil acesso e o cultivo não ocorrer em todas as temporadas, também sem menções na tabela modificada (ver tabela no ANEXO B).

A pesquisa das espécies deveria ser realizada no site da Biblioteca Nacional, na Hemeroteca Digital, entre outros que possuem banco de dados para acessar livros, jornais, artigos, revistas e muitas outras obras literárias de séculos passados. São sites com acesso gratuito e que disponibilizam, na maior parte das vezes, a possibilidade de download das obras em PDF.

A orientadora do projeto deu uma pequena capacitação para a equipe para pesquisar nos sites e no próprio Google para evitar a confusão dos nomes comuns das plantas que em alguns locais do Brasil são conhecidas pelo mesmo nome, mas que são diferentes em suas características e famílias e o também o contrário, a mesma planta pode ter nomes diferentes. A exemplo disso, temos a Erva Cidreira e o Capim de Cheiro que trataremos a seguir.

Para a pesquisa, precisávamos procurar dados sobre a família das plantas, os parentescos com outras espécies, como se coletava, os modos de fazer associados, experimentar o preparo e o sabor final, coletar histórias relacionadas à planta, os povos consumidores e, por fim, registros sobre a sua presença em livros de receitas, obras de naturalistas, etc. De posse dessas informações, continuamos com conversas sobre cada planta e suas particularidades, cada um apresentando o que conseguiu desenvolver durante a pesquisa e o que poderíamos selecionar para uma atividade prática culinária com essas plantas e quais pratos faríamos com elas. A princípio, o menu deveria ter uma leguminosa, um cereal, uma salada com ervas e folhas, uma sobremesa e um suco. A partir daí, iniciariamos os estudos para a preparação para a exposição delas, como também as análises de cada tipo de prato e como seria a montagem e o servir, pensando sempre na harmonização de contrastes de sabores em uma única refeição.

As PANC's Capim Limão e a Erva Cidreira são de famílias distintas, mas que popularmente tem nomes parecidos. O Capim Limão é conhecido por Capim Santo, Capim de Cheiro, Capim Cheiroso, Capim Cidreira, Capim Cidrão, Chá de Estrada, Chá de Príncipe e muitos outros. Pertence à família Poaceae e seu nome científico é *Cymbopogon citratus*. Ele é nativo da Índia e do sudeste da Ásia, tem crescimento rápido e é perene, se fixa em climas tropicais e subtropicais, cultivado com o sol e aguenta geadas leves, se adaptando a vários tipos de climas e solos. Com folhas longas, bordas cortantes e cor verde clara, pode ser plantado em canteiros, jardins e vasos. Seu aroma é muito forte e ele é utilizado para uso medicinal, ajudando no relaxamento do corpo, ação calmante, estimulante estomacal, bactericida, antidepressivo, entre outros. Contudo, as dosagens devem ser pequenas para não causar o efeito contrário, como fraqueza, sedação, diarreia e sonolência. E não é indicado para o consumo

durante a gravidez, porque tem princípios abortivos por causa do relaxamento da musculatura uterina (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Sua utilização tem origem da culinária tailandesa, cambojana e vietnamita em forma de tempero e o seu óleo essencial serve para combater a bactéria que atinge o estômago, chamada *Helicobacter pylori*. Da sua inflorescência há o óleo essencial para fins de repelentes de insetos. Sua inclusão nas comidas está no preparo de azeites, vinagres, geleias, sorvetes, sucos, drinks, *petits gateaux*, chá, sendo a mais comum, e o brigadeiro que foi apresentado na exposição.

A Erva Cidreira é chamada por Erva Cidreira do Campo, Erva Cidreira de Arbusto, Erva Cidreira Brasileira, Erva Cidreira Brava, Falsa Melissa, Cidrilha, Falsa Erva Cidreira, Alecrim do Campo, Sálvia, Capim Cidreira, Chá de Tabuleiro, etc. É nativa do sul do Texas, nos Estados Unidos, do Caribe, do México, da América Central e da América do Sul. No Brasil ela é endêmica em todo o território. Pertence à família *Verbenaceae*, cujo nome científico é *Lippia alba*. Suas características são arbustos multirramificados com altura entre 1 e 5 metros, folhas com até 3 cm de comprimento, com flores cor-de-rosa, azul-roxo e branca. Essa PANC é popular por seu teor medicinal e sua diversidade em óleos essenciais das suas folhas. É calmante, antiespasmódico e anticonvulsivante. No preparo do chá, encontram-se múltiplas substâncias, o citral em potencial elevado que age no Sistema Nervoso Central (SNC) como sedativo. Destas substâncias, existem as que ajudam como anti-inflamatórios, inibindo agentes causadores de infecções do couro cabeludo e na pele. As suas folhas são usadas para chás, inalações, tinturas, extratos, xaropes, banhos, compressas e outros. As raízes são utilizadas como aperitivos. Apresentamos alguns possíveis pratos que podem ser elaborados com ela, como saladas, acompanhadas de legumes, ovos, sopas, peixes, aves, em sucos, no brigadeiro e infinitas outras inserções (Kinupp; Lorenzi, 2014).

A Beldroega é classificada em duas espécies no Brasil, a *Portulaca* e *Talinum*. Preferem locais sombreados, são perenes, herbáceas, com talo grosso e sucoso. Com referências de denominações como Caruru de Porco, Beldroega-Pequena, Verdolaga, Bredo de Porco, *Portulaca oleracea* e afins. É comestível, faz parte das receitas na Índia, em parte da França, no Oriente Médio, na África, no Sudão e Egito. No Brasil, não é fácil de encontrar. O uso dessa planta vem desde a antiguidade, sendo consumida cozida ou em saladas. Na área médica, ela serve para infecções da bexiga, rins e fígado. Com relação ao seu cozimento, esse processo ajuda na ação diurética e aumenta a secreção do leite materno. Suas sementes são recomendáveis para paralisias intestinais, o suco para os olhos, e ela também ultrapassa os índices de ômega-3 de alguns óleos de peixes. Ela tem uma rica amplitude em privilégios para quem a consumir, assim como, para aliviar queimaduras, cólica-renal, hemorroida e

inflamações nos olhos. No paladar, se encaixa em vitaminas, sopas, saladas, massas, omeletes. Sua junção com outros acompanhamentos são: omeletes de beldroega, caldo, farofa, e arroz com beldroega (Kinupp; Lorenzi, 2014).

2 A SELEÇÃO E A COLETA DAS PANC's

A seleção das plantas ocorreu em dois processos. O primeiro foi com a equipe herbário e o segundo com a equipe do MHisCA individualmente cada um coletou as plantas que lhes foram delegadas.

No dia 3 de novembro de 2022, com a presença do Prof. Dr. Eduardo Oliveira, nos reunimos à tarde para aprendermos sobre o funcionamento do HENAC e dos procedimentos de coleta das plantas para herborização e preservação no acervo do herbário. O professor Eduardo explicou cada etapa da coleta no HENAC e, em seguida, fomos para o fundo do campus, “o quintal”, para coletar as PANC's (ver fotos no ANEXO E). A partir da coleta, identificamos a espécie e anotamos na ficha de coleta, que fica arquivada no HENAC. Depois de coletada, a planta é seca e colocada no acervo.

O segundo procedimento foi com cada participante que ficou com 2 a 3 plantas. Cada um buscou encontrar a espécie e coletar para o experimento das receitas e, depois, para o dia do almoço.

3 O EXPERIMENTO DAS RECEITAS

Após a colheita ou compra dos materiais que eram necessários para as receitas, todos ficaram de fazer testes antes do dia escolhido para o almoço. A proposta inicial era que o almoço seria para várias pessoas. Iríamos convidar discentes e docentes do campus e contar com a ajuda financeira de alguns professores para a aquisição de alguns ingredientes o preparo do almoço. Porém, houve mudanças de última hora, especialmente, pela preocupação com a saúde de todos porque houve um surto de COVID extemporâneo na cidade e, assim, foi reduzida a quantidade de convidados e a data alterada. A primeira data de evento seria dia 27 de novembro de 2022, mas com o que aconteceu, foi remarcado para o dia 10 de dezembro de 2022 e contou com as participações do professor Dilmar Kistemacher, da aluna Isabelly Maria e o, Francisco Torres, aluno do campus e irmão da bolsista Francisca Torres.

Na véspera do evento, discutimos sobre uma possível ida ao campus na tarde antecedente para deixar pronto o brigadeiro, por causa da sua consistência, mas não foi preciso. Usamos de manhã o congelador da geladeira da cantina.

A prova das receitas foi avaliada por todos os colaboradores, com o intuito de apuramos os sabores e verificarmos se era preciso fazer alterações, diminuindo ou adicionando algum ingrediente. Isso foi importante para que pudéssemos ter um controle sobre o sabor do prato. É importante ressaltar que algumas receitas eram desconhecidas e outras foram inventadas pela equipe.

O brigadeiro de Capim Santo, adaptado da receita de Kinupp (2014), foi testado várias vezes. Fizemos provas antes do dia do almoço para que não ficasse muito doce ou mesmo com um gosto forte do capim. Ele foi exibido de duas formas nesse momento de testes, puro e com adição de chocolate, como uma camuflagem, que apenas ao provar descobriria o sabor de tonicidade do limão. No aval final, apenas o puro foi oferecido no almoço.

Na sua continuação, tem a junção dos ingredientes e a distribuição do que cada bolsista iria fazer, todos escolheram um prato em que sua planta se encaixaria, então a responsabilidade de cada era contribuir na preparação ou mesmo na busca pelos ingredientes e, no dia, pela limpeza e organização da cantina da lanchonete da UFMA-Codó para que o almoço acontecesse com as melhores condições de higiene.

4 O PREPARO DO ALMOÇO

No dia 10 de dezembro de 2022, a equipe começou a higienizar as plantas e a cortar as folhas e os legumes. Nesse intervalo de tempo, também foi produzida a sobremesa que era o brigadeiro de capim santo/limão e cortado os pães para a entrada com a pasta de ervas. Enquanto isso, parte da equipe foi comprar mais alguns ingredientes e materiais que faltavam e coletar folhas de muta na zona rural.

Assim que chegaram todos, demos continuidade na realização dos demais pratos. Francisca e Letícia foram coletar folhas e flores no campus para a finalização da salada. Também, fizeram os primeiros procedimentos para o molho de muta, para a farofa, para o arroz com fava, nesse caso, a fava foi cozida e lavada no dia anterior, e para o frango grelhado que foi temperado previamente com alho e sal. Com a colaboração de todos, fizemos o empratamento para foto e degustamos comidas diferentes, mas muito deliciosas. O professor Dilmar ficou responsável por registrar todos os momentos para o futuro documentário a ser colocado no blog do MHisCA (Museu Histórico e Cultural do Alimento). Os outros participantes ajudaram na organização do espaço e também degustação dos pratos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse vasto campo de PANC's, há potencialidades de misturas de muitos tipos de plantas que estão fora do mercado. Após uma breve visita na feira de Codó, a maioria dos feirantes retratou que os vegetais vendidos eram de regiões de fora do estado, sendo a maioria vinda do Ceará. Poucos vendem aquilo que produzem. Nos estudos de História da Alimentação, é muito proveitoso saber de onde vem e como é a comercialização dos ingredientes utilizados e estudados para conhecer a sua importância para a população.

Por conseguinte, o MHisCA em parceria com o HENAC pode elaborar realizar uma atividade que ampliou os conhecimentos da equipe sobre as PANC's e ressaltou o quão podem ser diversas em seus usos e modos de preparo. Uma observação que fiz naquele dia foi que não nos damos conta de que temos muitas plantas acessíveis, nutritivas e saborosas em nossos quintais. A elaboração do próprio brigadeiro de Capim Santo gerou espanto, antes mesmo da prova, já que o conhecimento popular nos diz que aquela planta serve apenas para chá. Por outro lado, fizemos um doce dele cujo gosto foi muito apreciado. Portanto, esse dia foi muito proveitoso em conversas sobre como são diferentes os alimentos que nos são apresentados e nas receitas que adotamos. A discussão sobre a alimentação é complexa por tratar de um assunto que lida com a subsistência humana. Desde a pré-história, a alimentação é indispensável para a sobrevivência e faz parte da cultura e as PANC's são um exemplo dessa complexidade.

6 REFERÊNCIAS

- BORTOLOTTI, I. M.; AMOROZO, M. C. M.; NETO, G. G.; OLDELAND, J.; CORRÊA, A. A. S. Oficina PANC iniciação culinária: promovendo uma alimentação de qualidade e saudável. São José dos Campos, 2018.
- DAMASCENO-JUNIOR, G. A. Knowledge and use of wild edible plants in rural communities along Paraguay River, Pantanal, Brazil. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, n. 11, v. 1, p. 2-14, 2015.
- DA ROCHA, Y. M. et al. PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) UTILIZADAS POR COMUNIDADES INDÍGENAS E TRADICIONAIS BRASILEIRAS.
- DUARTE, G. S. D.; PASA, M. G. Agrobiodiversidade e a etnobotânica na comunidade São Benedito, Poconé, Mato Grosso, Brasil. *Interações, Campo Grande - MS*, v. 17, n. 2, p. 247-256, 2016.
- História da alimentação. Direção de Jean-Louis Flandrin. Massimo Montanari; tradução: Guilherme João de Freitas Teixeira, Luciano Vieira Machado. 9 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2018.
- KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2014.
- MHISCA, Museu. O Alimento pode te comer: primeira, segunda e terceira partes. YouTube, 02 de jul. de 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=34u_XVQ96A&list=PLi41EAsLUotmVkSvaTt_BnMVzh_pNdxOE&pp=iAQB>.
- PINTO, L. F. C. OLIVEIRA, C. C. MHisCA - Museu histórico e cultural do alimento: um projeto de musealização do alimento. III Congresso Internacional e interdisciplinar em patrimônio cultural: Experiências de Gestão e Educação em Patrimônio. Portugal: Editora Cravo.
- PINTO, L. F. C. et al. PROJETO DE EXPOSIÇÃO PANC's DE CODÓ MHisCA – MUSEU HISTÓRICO E CULTURAL DO ALIMENTO E HERBÁRIO. Codó: UFMA, 2023.
- Plantas alimentícias não convencionais - PANC: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Org. Valdirene Camatti Santori (et al.). Caxias do Sul, RS: EDUCS, pág. 118, 2020.

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

ANEXO A – Projeto de exposição das PANC's

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO - UFMA
CAMPUS DE CODÓ
CURSO DE LICENCIATURA INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS /
HISTÓRIA

PROJETO DE EXPOSIÇÃO PANC's DE CODÓ
MHisCA – MUSEU HISTÓRICO E CULTURAL DO ALIMENTO E HERBÁRIO DO
CURSO DE CIÊNCIAS NATURAIS DE CODÓ PROF. DEUSIANO BANDEIRA DE
ALMEIDA (HENAC)

Dra. Liliane Faria Corrêa Pinto – UFMA (Coord.)
Dr. Maged Talaat Mohamed Ahmed Elgebaly
Dr. Eduardo Oliveira Silva
Mestre Gilson Moura Henrique Junior
Bruna Danielly Gomes da Silva
Francisca Verônica Alves de Araújo
Francisco Wemerson Madeira da Silva
Letícia Thalia Sousa de Souza
Maria Francisca da Silva Torres
Vitória Neres Nascimento

CODÓ
2022-2023

ÍNDICE

	INTRODUÇÃO	3
1.	JUSTIFICATIVA	3
2.	OBJETIVOS	3
2.1	Objetivo geral	3
2.2	Objetivos específicos	4
3	METODOLOGIA	4
4	CRONOGRAMA	5
	REFERÊNCIAS	5
	ANEXO 1	7

INTRODUÇÃO

O Museu Histórico e Cultural do Alimento – MHisCA é um museu virtual que desenvolve pesquisas e elabora suas exposições em modo online, porém em ações interativas com os alunos e a comunidade. O Projeto expográfico “PANC’s de Codó” pretende preparar o acervo para a criação da exposição sobre as plantas alimentícias não convencionais (PANC’s) presentes na cidade de Codó e catalogadas no Herbário do Curso de Ciências Naturais de Codó Prof. Deusiano Bandeira de Almeida (HENAC). A exposição virtual será composta pelo processo de pesquisa de gabinete, campo e experimentos que será relatado por meio de narrativas, vídeos e fotografias. As PANC’s serão levantadas, coletadas e utilizadas para a elaboração de um almoço que será servido entre os pesquisadores.

1 JUSTIFICATIVA

As PANC’s fazem parte do acervo gastronômico e cultural das comunidades tradicionais. Muitos desses saberes são herdeiros dos conhecimentos indígenas e africanos que foram abafados pelas técnicas, ingredientes e processamentos europeus e/ou industrializados. Elas são um importante conhecimento para a saúde alimentar das populações. Os resquícios desses modos de fazer estão presentes nas tradições populares e se modificam de região para região. Para essa exposição, o MHisCA vai preparar os pratos com plantas encontradas na cidade de Codó, mas que não necessariamente não originárias da região. Diante disso, será elaborada a pesquisa sobre esses percursos dessas plantas e desses saberes, contribuindo com a produção de conhecimento na área de história, botânica, antropologia e dos estudos populacionais. Numa perspectiva sul-sul, tentaremos criar um menu a ser servido com uma sequência de pratos e suas respectivas fichas técnicas, contribuindo também na área da gastronomia e dos estudos da história da alimentação.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Elaborar a exposição “PANC’s de Codó” para o MHisCA, a partir de um documentário, com o intuito de divulgar o conhecimento acerca das tradições alimentares alternativas.

2.2 Objetivos específicos

- Divulgar do conhecimento sobre as PANC’s;
- Divulgar os saberes tradicionais alimentares;

- Pesquisar a história das PANC's identificadas;
- Coletar as PANC's identificadas para o acervo do HENAC e para a elaboração dos pratos;
- Divulgar as ações do HENAC por meio da exposição;
- Elaborar um menu com as PANC's identificadas e coletadas;
- Servir um almoço com esses pratos para as filmagens;
- Elaborar o documentário como produto final da exposição.

3 METODOLOGIA

A exposição será elaborada a partir das pesquisas desenvolvidas e das filmagens de cada etapa.

Na primeira, serão realizadas as pesquisas de gabinete com as espécies previamente selecionadas, buscando-as nos jornais da Hemeroteca Nacional, Biblioteca Benedito Leite e obras de maneiristas, naturalistas e viajantes sobre o Brasil (século XVI, XVII, XVIII e XIX). Já foram levantadas dezenove espécies que constam na lista de plantas encontradas na cidade de Codó e catalogadas no HENAC. No quadro em anexo (Anexo 1) apresenta-se as espécies e suas famílias e os pesquisadores responsáveis por cada uma delas na etapa de gabinete.

A pesquisa de campo e a coleta compõem a segunda etapa que será desenvolvida juntamente com a equipe do HENAC e terá como objetivo principal conhecer as espécies identificadas, aprender sobre seus usos na comunidade onde for encontrada e coletar para o acervo do herbário. O processo será filmado para o uso na exposição.

Na terceira etapa, o MHISCA vai elaborar o menu e as fichas técnicas das receitas para o preparo dos pratos, levando em consideração o conhecimento adquirido nas etapas anteriores.

Na quarta etapa, será feita a coleta das plantas e a aquisição dos ingredientes para a execução das receitas. Na etapa seguinte, serão elaborados os pratos e servidos no campus para a equipe de pesquisadores. Esse momento da pesquisa será filmado e faremos entrevistas com os convidados que experimentarão as iguarias.

Por fim, a última etapa será a elaboração do documentário que consistirá na seleção das cenas e áudios com a edição das filmagens e a produção da narrativa do vídeo que deve expor de forma educativa o conhecimento experimentado pela equipe e de forma acadêmica as pesquisas desenvolvidas.

4 CRONOGRAMA

Atividades	Meses em quinzenas 2022-2023							
	Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro	
	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a
Pesquisa de gabinete	X	X						
Pesquisa de campo		X	X					
Coleta para o herbário		X	X	X				
Elaboração do menu e das fichas técnicas das receitas				X	X			
Coleta das plantas e aquisição dos ingredientes						X		
Preparo e degustação das receitas						X		
Elaboração do documentário							X	X

REFERÊNCIAS

BORDINHÃO, Katia; VALENTE, Lúcia; SIMÃO, Maristela dos Santos. **Caminhos da memória: para fazer uma exposição.** / pesquisa e elaboração do texto – Brasília, DF: IBRAM, 2017.

CÂNDIDO, Manuelina Maria Duarte. **Orientações para Gestão e Planejamento de Museus.** Florianópolis: FCC, 2014. (Coleção Estudos Museológicos, v.3)

HENAC. **Lista geral das espécies inventariadas no município de Codó-MA.** UFMA/Codó, 2018.

HUE, Sheila Moura. **Delícias do Descobrimento: a gastronomia brasileira no século XVI.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas aliméticas não convencionais (PANC) no Brasil.** São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura.** 2^aed. Trad. Leticia Martins de Andrade. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2013.

ANEXO B – Lista de PANC's do herbário

Família	Espécie	Pesquisador	p. ¹
Amaranthaceae	Dysphania ambrosioides (L) Mosyakin & Clemants (Matruz)	Letícia	62
Apocynaceae	Plumeria rubra L. (jasmim-manga)	Francisca	106
Bignoniaceae	Handroanthus serratifolius (Vahl) S.O.Grose (Ipê-amarelo, paud'arco)	Vitória	234, 238
Crassulaceae	Kalanchoe pinnata (lam.) Pers. (Santa Quitéria)	Francisca	334
Cucurbitaceae	Momordica charantia L. (Melão-de-são-caetano)	Bruna	358
Euphorbiaceae	Cnidocolus sp.	Letícia	388
Fabaceae	Tamarindus indica L. Tamarindo	Liliane	400
Fabaceae	Cajanus cajan (L.) Huth Feijão-guandu	Bruna	402
Lamiaceae	Ocimum gratissimum L. Manjeriço	Vitória	444
Lamiaceae	Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng. (Malva-do-reino, hortelã-pimenta)	Francisca	448
Malvaceae	Corchorus aestuans L. Caruru-da-bahia, juta.	Liliane	472
Nyctaginaceae	Boerhavia diffusa L. Erva-tostão, pega-pinto.	Vitória	564
Poaceae	Cymbopogon citratus (DC.) Stapf Capim-limão	Verônica	608
Verbenaceae	Lippia alba (Mill.) N.E.Br. ex P. Wilson Erva cidreira	Verônica	-
Portulacaceae	Talinum triangulare (Jacq.) Willd (Beldroega)	Verônica	620
Rubiaceae	Morinda citrifolia L. Noni	Wemerson	636
Solanaceae	Physalis angulata L.	Wemerson	660
Turneraceae	Turnera subulata Sm. Chanana.	Wemerson	693
Urticaceae	Laportea aestuans (L.) Chew Urtiga, urtiga vermelha.	Wemerson	698

¹ Indicações das páginas do livro KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas aliméticas não convencionais (PANC) no Brasil**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014 onde constam essas espécies identificadas e analisadas pelos autores.

ANEXO C – MHisCA Receitas PANC's**MHISCA - RECEITAS PANC'S****1. ARROZ COM FAVA****Ingredientes:**

- 300 g – Fava
- ½ - Noz-moscada
- 1 kg – Arroz
- 1 – Tomate
- 1 – Cebola
- 2 – Alho
- 1 – Colher de sopa de sal
- 1 – Colher de chá páprica
- ½ - Colher de chá Pimenta do reino
- 1 – Mói Cheiro Verde
- 5 – Folha de manjeriçã
- 30 g – Azeite de coco babaçu

Modo de preparo:

Cozinhe a fava em três água diferentes no mínimo até estiver cozida e reserve.

Corte em cubos a cebola, tomate, alho e as folhas de manjeriçã e em rodela finas o cheiro verde e reserve.

Esmague a noz-moscada, separe o sal, páprica, a pimenta do reino e o azeite e reserve.

Em uma panela, adicione o azeite e refogue o alho e cebola, logo em seguida o tomate, o manjeriçã, a noz-moscada, a páprica, a pimenta do reino e a fava, e ferva por 1 minuto.

Em seguida despeje o arroz, mexa e adicione água até cobrir o arroz.

Depois adicione o cheiro verde e sal, tampe e aguarde 20 min em fogo baixo.

Por fim, sirvas com os acompanhamentos que desejar.

SALADA DE FOLHA E FLORES**Ingredientes:**

- 1 – Alface
- 1 – Vinagreira
- 1 – Galho de manjeriçã
- ½ - Mói de cheiro verde

- 1 – Flor vermelha
- 3 – Flor amarelo
- 3 – Lilás

Modo de preparo:

Higienize todas as folhas e flores com a solução de sua preferência por no mínimo 15 min e em seguida com água corrente.

Após esse seque-as e reserve.

Primeiro pegue a alface (ou vice e versa) e corte em fatias bem fininhas, repita o processo com a Vinagreira, cheiro verde e manjericão.

Com a Flor vermelha, separe seus galhos, as demais adicionem na sua forma natural.

Por fim, misture tudo e tempere com o molho de sua preferência.

FRANGO GRELHADO

Ingredientes:

- 2 kg – Filé de peito de frango
- 4 – Dentes de alho
- 1 – Colher de chá de páprica
- 1 – Colher de chá de pimenta do reino
- 6 – Folha de manjericão moída em forma de molho
- 2 – Limões
- 1 – Xícara de vinagre
- 3 – Colher de sopa de sal

Modo de preparo:

Corte o filé em fatias e em seguida coloque em uma solução com o vinagre e limão, deixe agir por 7 minutos.

Em seguida lave com água corrente e escorra.

Ademais, misture todos os ingredientes e leve a churrasqueira.

Fique atento, virando os lados para assar igual, assim que pronto, só servir.

BRIGADEIRO DE CAPIM SANTO/LIMÃO

Ingredientes:

- 1/4 xícara (chá) de folhas de capim-santo picadas grosseiramente (20 g);
- 1/2 xícara (chá) de leite (100 ml);

- 1 caixa de leite condensado;
 - 1 caixa de creme de leite;
 - 2 colheres (sopa) de manteiga;
- Obs.: Rende até 30 brigadeiros.

Modo de preparo:

1. Bata o capim-santo com o leite no liquidificador por alguns minutos até o leite ficar verde. Coe, despeje em uma panela de fundo grosso e acrescente o leite condensado, o creme de leite e a manteiga.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, por 15 minutos ou até engrossar e começar a se soltar do fundo da panela.
3. Transfira para um prato untado com manteiga e leve à geladeira para esfriar um pouco.
4. Com as mãos untadas em manteiga, molde bolinhas com 1 colher (sopa) da massa e envolva no açúcar granulado ou granulado de sua preferência. Decore a gosto e sirva em temperatura ambiente.

ANEXO D: Convite de Exposição das PANC's de Codó

Exposição PANC's de Codó

Menu

Entrada

Torradinhas com molho de ervas

Prato Principal

Arroz com favas;

Filé de peito de frango com molho de frutas locais;

Farofa de mesocarpo de babaçu com ervas;

Salada de folhas e flores

Sobremesa

Brigadeiro de capim limão (Nome científico)

Bebidas

Suco de frutas nativas

ANEXO E: Imagens dos trabalhos de campo

Imagem nº 1 – Planta coletada no Campus.



Foto: Liliane Corrêa.

Imagem nº 2 - Passo a passo do material de secagem feito pelo prof. Dr. Eduardo Oliveira.



Foto: Liliane Corrêa.

Imagem nº 3 – Passo a passo do processo de secagem com todos da equipe.



Foto: Liliane Corrêa.

Imagem nº 4 – Coleta de PANC pelo prof. Dr. Eduardo Oliveira.



Foto: Liliane Corrêa.

Imagem nº 5 – Equipe MHisCA, colaborador do herbário e seus bolsistas.



Foto: Liliane Corrêa.

Imagem nº 6 – Liliane cortando os temperos.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 7 – Liliane separando os temperos.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 8 – Muta.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 9 – Peito de frango descongelando.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 10 – Coco babaçu ralado.



Fonte: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 11 – Fava.



Fonte: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 12 – Pão de forma cortado em cubos.



Fonte: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 13 - Farinha de Mesocarpo.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 14 – Processo de tirar polpa do Tamarindo.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem n° 15 – Caju, alface e cuxá



Foto Dilmar Kistemacher.

Imagem n° 16 – Capim Limão/Santo.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 17 – Brigadeiro de Capim Limão reservado para ir ao congelador.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 18 – Finalização do molho de Muta.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 19 – Fava refogada para a adição do arroz.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 20 – Brigadeiro de Capim Limão.

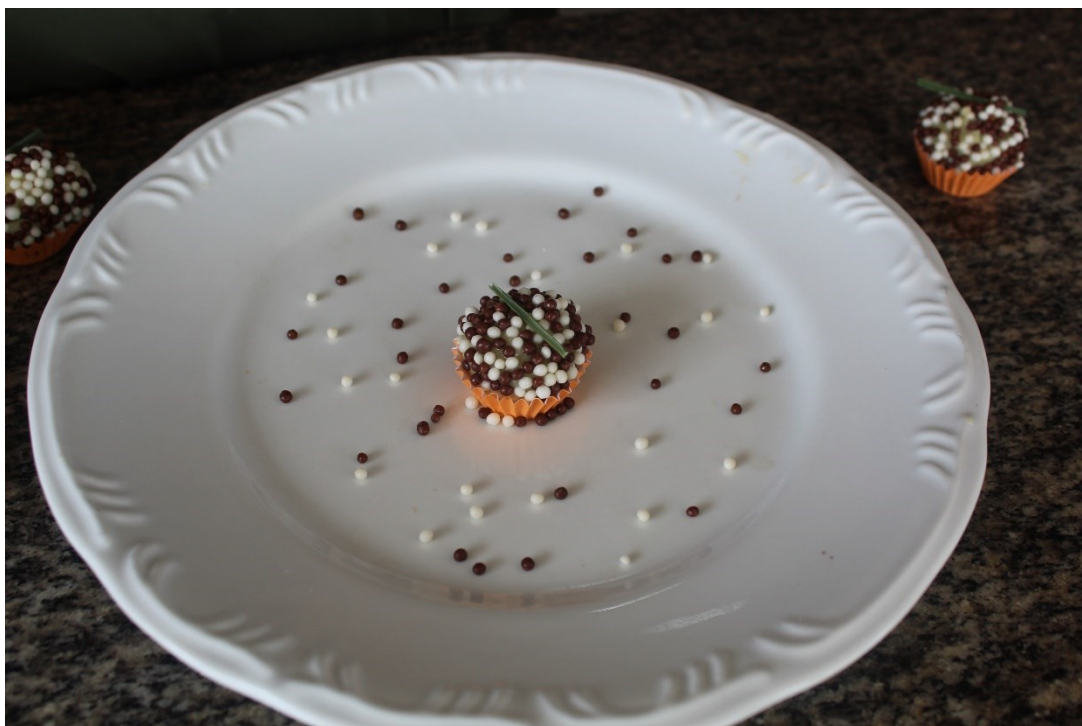


Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 21 – Alface e Cuxá cortados para compor a salada.



Foto: Dillmar Kistemacher.

Imagem nº 22 – Divisão e higienização das PANC's.



Foto: Dillmar Kistemacher.

Imagem n° 23 – Higienização das flores da salada.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem n° 24 – Preparo do molho de Caju.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 25 – Preparação do Frango grelhado.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 26 – Finalização da entrada.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem n° 27 – Tirando a polpa do Tamarindo.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem n° 28 – Preparação do Brigadeiro de Capim Limão.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 29 – Entrada pronta.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 30 – Farofa de Mesocarpo.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 31 – Bruna Danielly mexendo o arroz com Fava.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 32 – Francisca e Leticia com as flores coletadas para salada.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 33 – Temperos.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 34 – Liliane finalizando a entrada, Verônica e Leticia finalizando o Brigadeiro.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 35 – Brigadeiro de Capim Santo e Entrada.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 36 – Alimentos para finalização do empratamento.



Foto: Dilmar Kistemacher.

Imagem nº 37 – Prato Principal.



Foto: Verônica Alves.

Imagem nº 38 – Equipe do projeto das PANC's do Campus de Codó.



Foto: Dilmar Kistemacher.