

**Plantas  
alimentícias  
ancestrais:  
a cozinha  
do  
quilombo  
Dandá**



# REALIZAÇÃO



# INSTITUIÇÃO PARCEIRA



# FICHA CATALOGÁFICA

M929p	<p><b>Moura, Monik Caetano Praxedes de</b> <b>Plantas alimentícias ancestrais: a cozinha do Quilombo Dandá / Monik Caetano Praxedes de Moura. – Catu, 2023.</b> <b>30 f.: il.</b></p> <p><b>Produto educacional desenvolvido para o Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), Campus Catu. Dissertação Etnopesquisa-formação sobre PANC com uma Comunidade Quilombola: estratégia educativo-pedagógica na educação profissional.</b></p> <p><b>1. Etnobotânica. 2. Plantas alimentícias não convencionais. 3. Interdisciplinaridade na Educação. 4. Instituto Federal Baiano – Campus Catu. 5. Comunidade Quilombola Dandá. I. Souza, Heron Ferreira. II. Título.</b></p> <p><b>CDD 581</b></p>
-------	---

# APRESENTAÇÃO

Olá, pessoal!

Este material é resultante de um produto educacional desenvolvido para o Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT)-Campus Catu. Antes de começarmos essa jornada sobre os saberes e usos culinários do Quilombo Dandá, a partir das aventuras da etnopesquisa-formativa, vamos entender aqui os motivos pelos quais foi construído.

Primeiramente, o porquê: este produto educacional foi elaborado para dissertação de mestrado intitulada “ETNOPESQUISA-FORMAÇÃO SOBRE PANC COM UMA COMUNIDADE QUILOMBOLA: ESTRATÉGIA EDUCATIVO-PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL”, que tem por objetivo ser um produto construído a partir de um processo formativo dos discentes, de uma forma mais autônoma e trocando saberes com uma comunidade tradicional, utilizando como método - a etnopesquisa formativa, com a temática em Plantas Alimentícias ancestrais e com vivências em campo.

A configuração deste produto se deu, necessariamente, com a participação ativa e o interesse pela temática dos discentes do ensino médio técnico (integrado e PROEJA) do IFBAIANO campus Catu.

E agora, quem fez? A mestrandia responsável pela condução deste produto foi Monik Caetano Praxedes de Moura e teve como orientador o Professor Doutor Heron Ferreira. Junto com os discentes e mestres dos saberes que serão apresentados a seguir.

Espera-se que com este produto, contendo a descrição das plantas ancestrais do Quilombo Dandá, apoie nos processos formativos numa dimensão de um ensino interdisciplinar, humano, circular, emancipador e fronteiriço.

# QUEM SOMOS NÓS?



Monik Caetano Praxedes de Moura – mestranda PROFEPT  
Professor Doutor Heron Ferreira – Orientador

## Discentes

Adaele Alves Viana – discente do Ensino médio técnico em agropecuária IFBAIANO campus Catu  
Ajeane Machado de Melo – discente do PROEJA em cozinha IFBAIANO campus Catu  
Ana Luiza de Almeida Santos – discente do Ensino médio técnico em química IFBAIANO campus Catu  
Brenda Pereira Martins – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Catarina Ribeiro Sales de Oliveira – discente do Ensino médio técnico em agropecuária IFBAIANO campus Catu  
Dielei Lorraine Pereira Galdino – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Evellyn Pereira Alves dos Santos – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Iasmin Santos Leal – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Julia Gomes de Jesus de Carvalho – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Ícaro dos Santos da Silva – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Maria Eduarda de Jesus Ceuta Garcez – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu  
Thais de Jesus Santana – discente do Ensino médio técnico em alimentos IFBAIANO campus Catu

## Mestres do Saberes

Sandra Santos – Lôra – Líder da comunidade quilombola Dandá  
Seu Justino – mestre do saber de Plantas Ancestrais  
Seu Carlos Santos – Presidente da Associação Quilombo Dandá

Fotos – autoria, esta coletividade.

# Sumário

ENTENDENDO OS SABERES E SABORES DAS PLANTAS ANCESTRAIS .....	07
COMO FOI O PROCESSO? .....	09
QUAIS OS SENTIDOS? .....	10
LÍGUA DE VACA .....	15
ALFAVAQUINHA DE COBRA .....	15
QUIOIÔ.....	16
COENTRO DA ÍNDIA .....	18
CAROÇO DE JACA .....	19
COCO DE PIAÇAVA .....	21
TAIOBA.....	22
PALMA.....	24
BANANA VERDE .....	25
ORA PRO NOBIS.....	27
FOLHA DE AIPIM .....	28
REFERÊNCIAS .....	30

# ENTENDENDO OS SABERES E SABORES DAS PLANTAS ANCESTRAIS

No meio acadêmico o termo PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais, se refere a um acrônimo criado por Valdely Kinupp o qual começou a ser divulgado em 2008, após um documentário promovido pela Companhia Nacional de Abastecimento/ Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (CONAB/ PNUD). O termo ficou popularizado por ser eufônico e fácil de falar e que caracteriza amplamente as plantas alimentícias, que têm uma ou mais partes que podem ser usadas para alimentação, entretanto são subutilizadas ou negligenciadas pelo grande público. Tais plantas são espontâneas e se desenvolvem naturalmente no ambiente, sem necessidade de manutenção ou manuseio agrícola para seu cultivo, por esse motivo muitas delas são consideradas “matos” ou “pragas” (Kinnup, 2014, p. 14).

Deve-se ressaltar que, apesar de alguma planta ser considerada uma PANC em determinada região do país, pode ser tradicional para outra, portanto as espécies que são facilmente identificadas por nomes, termos, ou sem nenhum tipo de identificação visual ou tem que tenham o uso tratado como tradicional, é considerada convencional (KINUPP, 2014). Muitas críticas se fazem a este termo, uma vez que estas plantas continuam em uso, principalmente em comunidades tradicionais e não nomeiam desta forma, então, acabam por referir-se a estas como “Plantas da Ancestralidade”.

**As plantas alimentícias ancestrais carregam consigo histórias e conhecimentos dos agricultores (as) que estiveram envolvidos com a sua dispersão e domesticação. As comunidades de agricultores (as), especialmente os tradicionais, mantiveram ao longo do tempo os hábitos alimentares e culturais associados às certas plantas, com isso eles desenvolveram técnicas de uso e manejo, bem como se tornaram os maiores conhecedores dessas plantas (Oliveira et al, 2020).**

Sabendo disso, o coletivo decidiu utilizar o termo “PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS” para que assim se reconheça, reverencie e valorize as tradições, saberes e costumes da COMUNIDADE QUILOMBOLA DANDÁ.

O QUILOMBO DANDÁ fica localizado no município de Simões Filho, Bahia, ao longo da BA-93. Composto por mais de 260 famílias que atuam com artesanato de piaçava e produção para agricultura familiar (coco, dendê, frutas e hortaliças). Possui mestres dos saberes ancestrais e com disponibilidade aceitaram essa jornada de compartilhamento dos saberes, são eles: Lora (Sandra Santos) Lider quilombola, Carlos (presidente da associação Quilombo Dandá) e grande mestre Seu Justino (sabedor antigo das plantas ancestrais).




vamos encontrar  
plantas ancestrais?



# COMO FOI O PROCESSO?

Utilizou-se a etnopesquisa formativa crítica como método, e, por intermédio da interculturalidade, o estudo foi dividido em etapas



A etnopesquisa-formação crítica é um processo constituído na praxis (ação-reflexão-ação) relacional aos sujeitos da comunidade, com seus saberes e fazeres sobre as plantas alimentícias ancestrais, que se dará de forma cooperativa, situada, dialógica, pela partilha e trocas em torno daquilo que se sabe, como se sabe e do que se faz daquilo que se sabe e das novas aprendizagens (Macedo, 2010).

## ETAPAS PRINCIPAIS DA ETNOPEQUISA FORMATIVA



# QUAIS OS SENTIDOS?

## SENTIDOS CONCEITUAIS

CONHECER SOBRE PANC E PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS  
RECONHECER PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS DA PRÓPRIA HISTÓRIA  
CONHECER AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS DO QUILOMBO DANDÁ

## SENTIDOS PARA AÇÃO

INTERESSE PELA TEMÁTICA  
COMPARTILHAMENTO DOS SABERES ANCESTRAIS E TRADICIONAIS

## SENTIDOS PARA REFLEXÃO

AUTONOMIA  
SENSO CRÍTICO

## CONHECIMENTO FRONTEIRIÇO

PARTICIPAR DA OFICINA FORMATIVA  
VIVÊNCIA EM CAMPO  
DEGUSTAÇÃO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS

# PANC X PLANTAS ALIMENTÍCIAS ANCESTRAIS

A PREFERÊNCIA  
PELA DENOMINAÇÃO  
PLANTAS  
ALIMENTÍCIAS  
ANCESTRAIS FOI  
DECISÃO COLETIVA  
DOS PARTICIPANTES  
DA PESQUISA COM A  
COMUNIDADE  
QUILOMBOLA

*É ainda, incluiu-se o nome  
"alimentícias" para que se  
diferenciasse daquelas destinadas  
a fins medicinais. Assim, para  
a construção deste material  
foram inseridas as plantas  
usadas na alimentação.*



Oi, gente! Vocês já ouviram falar sobre Plantas Alimentícias Ancestrais ou PANC? Caso não saibam, PANC significa: Plantas Alimentícias Não Convencionais.

Pode ser que vocês conheçam pelo nome. Já comeram palma ou coco de piaçava? E ainda temos as mais comuns como cúrcuma e hibisco.

Neste material apresentamos aquelas que não são tão faladas e que são utilizadas por diversas comunidades tradicionais e povos originários. Vamos conhecer?





**“Sim, a gente usa com as vizinhas. O breudo, o coentro da índia, o qui-oi-ô, alfavaca de galinha, língua de vaca, a taioba mesmo, a gente usa. E quando a gente vai fazer, assim, digamos, uma novidade, entendeu? Aí, a gente sai dando um pratinho a um pratinho a outro. Para enriquecer e as pessoas também pegarem a tradição. Tem, gente que não sabe, e aí, tem que pegar aquilo ali pra aprender” -  
Seu Justino**





Língua de vaca



Alfavacaquinha  
de galinha

### Língua de vaca (*Talinum paniculatum*) e Alfavaca (*Ocimum campechianum* Mill)

A língua de vaca é uma planta difundida em todo o país e é considerada uma planta “daninha”. Também pode ser chamada de major-gomes, João-gomes, cariru ou maria-gorda. É uma espécie rústica, que tolera inclusive períodos de seca; e sua composição nutricional apresenta ser muito rica em proteína, potássio, ferro, zinco, magnésio e cálcio. Podem ser consumidas tanto cruas quanto cozidas (Kinupp, 2021).

Alfavacaquinha ou alfavacaquinha-de-cobra, é uma erva aromática nativa, suas folhas são mais utilizadas como tempero em carnes em geral (Kinnup, 2021). Sua importância está nos óleos essenciais presentes em folhas, inflorescência e sementes, sendo largamente utilizados pela indústria farmacêutica, por conter eugenol, metil-eugenol, elemicina e linalol. As propriedades antidiarreicas e anticolinérgicas dos chás preparados das folhas são apontados pelas comunidades tradicionais (Silva, 2017).

#### Ensopado de frango com língua de vaca

Limpe 1 galinha inteira, deixe no limão e escale-a com água quente. Escorra a água e tempere com alho, sal e cominho. Numa panela refogue meia cebola, 1 tomate, 1 pimentão, 3 folhas de alfavacaquinha-de-cobra e colorau. Adicione o frango, meio litro de água, 2 colheres de extrato de tomate e 2 maços de língua de vaca limpos. Tampe e deixe cozinhar.





### **Quioiô (tioiô) (*Ocimum gratissimum*)**

Nativa da Ásia, esta erva aromática possui sabor e aromas fortes, sendo utilizada como tempero culinário (Kinupp, 2021). Também é conhecida pelos nomes: alfavaca-cravo, alfavacão ou manjericão do mato e é facilmente reconhecida pelo cheiro típico que lembra cravo-da-índia. Suas folhas jovens podem ser utilizadas como verdura ou serem cozidas junto a outro alimento como aromatizante (Kinupp, 2021). Não há dados relativos à composição nutricional, porém são utilizadas em banhos ou chás com fins de tratamento de doenças respiratórias nas religiões de matriz africana (Moura, 2021).

#### **Arroz com quioiô**

Refogue 4 dentes de alho com óleo. Em seguida, adicione sal e 3 xícaras de chá de arroz. Mexa um pouco adicione 6 xícaras de chá de água e 2 folhas de quioiô. Deixe cozinhar até que a água seque

**“Aqui o coentro é para peixe, neh? Mas é aquilo o alimento serve de remédio também, Aqui muitas pessoas que tem problema de AVC e de derrame, a boca fica deficiente. Teve esses casos aí, quem salvou foi (aponta p coentro da Índia) tomando o chá dele de manhã e 3 vezes ao dia. Quatro pessoas hoje são testemunhas disso, foram curadas com a folha do coentro de boi. Além de dar um bom sabor na comida, no peixe e ainda serve (de uso) medicinal. Uma coisa que veio de nossos ancestrais, é muito importante” - Lora**





### **Coentro do mato ou da Índia (*Eryngium foetidum* L)**

É uma planta rústica, nativa da América tropical, que é mais amplamente utilizada no norte do País, mas também é cultivada na Bahia e em Minas Gerais. Também é conhecida como coentro largo, coentro-de-caboclo ou chicória-de-caboclo. Suas folhas são ricas em carotenoides (pró-vitamina A e ação antioxidante), ferro (combate à anemia) e cálcio (componente importante dos ossos) (Kinupp, 2021).



### **Moqueca de peixe Dandá**

Numa panela refogue meia cebola ralada com 3 dentes de alho em 4 colheres de sopa de azeite de dendê. Adicione 6 postas de peixe de sua preferência, salpique cominho e sal por cima. Após 5 minutos adicione, 500 ml de leite de coco de piaçava (ver receita na página 20), 3 folhas de coentro da Índia, 1 tomate cortado em rodelas e 1 pimentão verde cortado em rodelas. Tampe e deixe cozinhar por 20 minutos.



### **Caroço de Jaca (*Artocarpus heterophyllus*)**

De origem do sudeste asiático, a jaca é cultivada em todas as regiões do país. Os frutos são popularmente consumidos maduros e in natura, no entanto não é convencional o consumo de frutos verdes cozidos para substituir as carnes em dietas vegetarianas, assim como o consumo de suas sementes cozidas (Kinupp, 2021). Estudos indicam que as sementes são ricas em proteínas, fibras e amido resistente (que combate a diabetes), além de possuírem vitaminas do complexo B, cálcio, potássio e magnésio. Na Índia, por serem ricas em proteínas, o uso na forma de farinhas vem sendo indicado para o combate à desnutrição, mas os benefícios à saúde também abrangem controle do trato intestinal devido às fibras e à regulação da glicemia do sangue pela presença do amido resistido (Waghmare et al., 2019).

#### **Aperitivo de caroço de jaca**

Separe 30 unidades de semente de jaca, lave e coloque na panela para cozinhar com água e sal, por 45 minutos. Quando estiver macio retire. Cada pessoa descasca sua semente quando for comer. Consumir como aperitivo.

**“Nós temos o coco daqui que é da piaçava, ela nos dá muita riqueza! Tira piaçava, quem não quer... Naquele tempo, a gente fazia a cobertura de uma casa, a gente cobria a casa como telha. Naquele tempo, a gente não tinha telha. Era muito difícil! Quem tinha telha eram os senhores! Aí, a gente tira a piaçava que para gente (é para) fazer a vassoura e artesanato. A palha fazia quiosque. Da piaçava a gente aproveita tudo. E tem o coco... O coco da piaçava é um alimento muito bom! Se parte coco, se faz moqueca com o leite do coco, você come ele molinho. Bota ele para secar, você parte ele, as bolinhas você come. É um ótimo alimento” -  
Seu Justino**





### **Coco de piaçava (*Attalea funifera*)**

Esta é uma inovação do Quilombo Dandá, que produz o leite de coco de piaçava e o utiliza para fazer bolos, mingaus e moquecas. Não existem estudos sobre a utilização para consumo humano. Geralmente, o coco e todas as suas partes são destinadas à produção de biojoias e artesanato. A produção baiana é, em sua maioria, exportada para regiões árabes, visto que é utilizada para confeccionar *Masbaha*, o terço islâmico, no Egito e Turquia (CAR BAHIA, 2023).

### **Leite de coco de piaçava**

Separe 20 cocos (sementes) de piaçava, descasque e bata com 1 litro de água no liquidificador. Coe num pano limpo. Guarde na geladeira. Utilizar de preferência no mesmo dia.





**PRECISA  
AFERVENTAR  
PARA  
CONSUMIR**



### Taioba (*Xanthosoma sagittifolium*)

Nativa da América Central, é bastante difundida nos estados de Rio de Janeiro e Minas Gerais. São utilizados rizomas, talos e folhas, porém necessária a fervura devido ao excesso de oxalato de cálcio que causa coceira, em doentes renais crônicos pode levar a morte. Baixíssima em calorias e ricas em fibras (melhora o trânsito intestinal), carotenoides (pró-vitamina A e ação antioxidante), potássio (tem ação diurética) e vitamina C (fortalece a imunidade e tem ação antioxidante) (Kinupp, 2021).

### Cortado de Taioba

Corte em tiras finas 3 folhas de taioba grande, afervente por 10 minutos. Em uma panela refogue 1 cebola picada com 1 tomate picado, meio pimentão verde picado, cheiro verde picado, sal, colorau e cominho. Adicione a taioba e um pouco de água. Deixe refogar e sirva.



**““Você falou do caruru.  
Aqui também substitui o  
quiabo. A palma que o  
gado come, substitui o  
quiabo também e é  
medicinal. Serve para um  
bocado de coisa do  
organismo da pessoa até  
câncer. Ela protege  
contra o câncer!” -  
Carlos**







### Palma (*Opuntia ficus-indica*)

É um cacto, nativo do México, e no Brasil é usualmente utilizado para forragem dos animais. Folhas e frutos (conhecidos como “figos-da-Índia”) são comestíveis *in natura*. Para colheita é recomendado o uso de luvas. Possuem poucas calorias e são ricas em cálcio (componente importante dos ossos), magnésio (tem função antidepressiva) e Vitamina C (fortalece a imunidade e tem ação antioxidante) (Kinupp, 2021). A FAO (2017) recomendou o uso da Palma na alimentação humana, principalmente em regiões com insegurança alimentar e nutricional, devido a sua resiliência em climas áridos, ser fonte de nutrientes e água. Qualidades estratégicas para a mudança climática.



### Caruru de Palma

Tire os espinhos de 8 “raquetes” (folhas) de palma médias, lave e corte em cubos. Em uma panela refogue no azeite de dendê 1 cebola e 3 dentes de alho. Adicione a palma cortada e a batida de 500 ml de leite de coco de piaçava, ou coco comum, 100 gramas de castanha de caju, 100 gramas de amendoim torrado, meio pacote de camarão seco e 1 pedaço pequeno de gengibre. Adicione mais 2 colheres de azeite de dendê. Deixe cozinhar. Finalize com camarões secos.

## Banana verde (*Musa acuminata*)



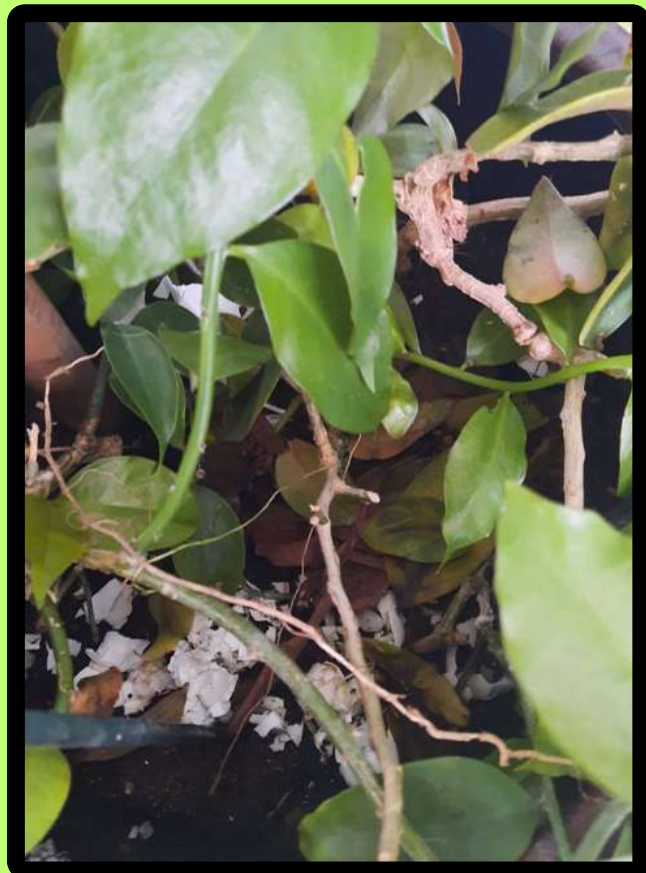
Apesar de ser uma planta convencional e difundida no Brasil. O uso dos frutos verdes e a inflorescência masculina (popularmente chamada de coração, são consideradas não convencionais. Embora, o uso dos frutos verdes vem sendo divulgado ultimamente através da farinha de biomassa (Kinupp, 2021). Na comunidade Quilombola Dandá é utilizada como iguaria para entradas nas refeições principais. O Benefício do consumo de frutos de bananas verdes deve-se principalmente por ela ser rica em amido resistente, uma substância que não é digerida pelo corpo e que pode servir de alimento para os micro-organismos que vivem na microbiota do intestino. Assim permitem regular o trânsito intestinal e a manter a saciedade por mais tempo. Além disso, a ciência comprova que a biomassa de banana verde é fonte de antioxidantes naturais, capazes de melhorar o controle metabólico e a composição corporal em indivíduos com diabetes e pré-diabetes (Nutritotal, 2022).

### Vinagrete de banana verde

Preparo: selecione 6 unidades de banana verde, corte em pedaços grandes e cozinhe panela de pressão com sal até estourar a casca. Retire e junte a 1 tomate maduro picado, meia cebola picada, meio pimentão picado, 2 unidades de pimenta picados e coentro a gosto picado.



### Ora pro nobis (*Pereskia aculeata*)



Nativo do Nordeste, Sudeste e Sul do país, são comestíveis as folhas, flores e frutos. São ricos em proteínas, mucilagens (fibras solúveis), carotenoides (pró vitamina A e antioxidante), zinco (fortalece imunidade e ativa mais de 300 reações do metabolismo no corpo) e vitamina C (fortalece a imunidade e tem ação antioxidante) (Kinupp, 2021). Assim servem como suplemento alimentar por conter até 35% de proteínas; como também serve para regular o trânsito intestinal e promover a imunidade (Kinupp, 2021).

### Feijoada Dandá

Deixe de molho 1 kg de feijão cariquinha por pelo menos meia hora. Escorra e reserve. Na panela de pressão refogue 1 cebola com 4 dentes de alho amassados, corante, sal e cominho. Adicione 300 g de carne de charque dessalgada, 2 gomos de calabresa, 300 g de mocotó e refogue. Adicione o feijão, 3 folhas de louro, 2 folhas de alfavaca e água até cobrir. Tampe e deixe na pressão por 25 minutos. Após abrir coloque 30 folhas de ora pro nobis, tampe de novo por 5 minutos e sirva a seguir.



## PRECISA AFERVENTAR PARA CONSUMIR



### Folha de Aipim (*Manihot esculenta*)

Aipim, mandioca ou macaxeira é amplamente utilizado em todo o Brasil, com consumo de suas raízes. No entanto, as folhas contêm um elevado percentual de proteínas, fibras, ácidos graxos da família ômega-3, vitaminas e minerais, apresentando desta maneira características nutricionais interessantes, que podem representar uma fonte adicional de recursos alimentares. Para consumir, é necessário aferventar (Pereira *et al.*, 2014).

### Maniçoba Dandá

Cozinhe por 72 horas, em fogo baixo, 1,5 kg de folhas de aipim, já cortadas em tiras finas, sempre que a água secar adicione mais para que as folhas não grudarem. Após esse processo de cozimento, escorra. Ou pode comprar a massa já pré-cozida nas feiras. Numa panela refogue no óleo com meia cebola e 2 dentes de alho. Adicione 300 gramas de carne de charque dessalgada, 2 gomos de língua calabresa dessalgada, 300 gramas de mocotó e 100g de bacon. Após, adicione as folhas de aipim cozidas e deixe cozinhar até secar a água. Adicione 500 gramas de farinha de mandioca e finalize com cheiro verde.





Essa foi apenas uma parte,  
mas recomendamos que  
busquem conhecer mais  
sobre as Plantas  
Alimentícias Ancestrais.

Pergunte a seus pais, seus avós ou  
tios. Ou ainda, quem tem quintal, e  
vocês sabem que tem uma hortinha,  
sempre tem uma planta que vale a  
pena conhecer e degustar, claro!

Curta essa viagem e reconecte com  
a sua, a nossa, ancestralidade!



## Referências

Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional da Bahia (CAR BAHIA).Coco de piaçava da Bahia ganha destaque internacional como matéria-prima para Rosários Egípcios. 2023. Disponível em: <https://www.bahia.ba.gov.br/2023/06/noticias/agricultura-familiar/coco-de-piacava-da-bahia-ganha-destaque-internacional-como-materia-prima-para-rosarios->

Food and Agriculture Organization (FAO). It's time to put cactus on the menu, 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/news/story/en/item/1068756/icode/>

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 2 Ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2021.

MACEDO, R. S. Etnopesquisa crítica: Etnopesquisa formação. 2 ed. Brasília: Liber Ars. 2010. 179 p.

MOURA, Crislaine. Plantas Medicinais: Cultivo e uso terapêutico. Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Baiano Campus Governador Mangabeira. 2021.

NUTRITOTAL, Redação. Como fazer biomassa de banana verde? 2022. Disponível em: <https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/como-fazer-biomassa-de-banana-verde/>

OLIVEIRA, Juliana Andrade de; ELTETO, Yolanda Maulaz; ELTETO, Simone Maulaz; CARDOSO, Irene Maria; GUIMARÃES, Clara Soares de Freitas. Biodiversidade e Bens Comuns dos Agricultores e Povos e Comunidades Tradicionais. Cadernos de Agroecologia ISSN 2236-7934 - Anais do XI Congresso Brasileiro de Agroecologia, São Cristóvão, Sergipe - v. 15, no 2, 2020. Disponível em: <https://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/5517/2682>

PEREIRA et al. Caracterização de ácidos graxos presentes na folha de mandioca (*Manihot esculenta* Crantz). Seminário de Extensão, Pesquisa e Inovação do IFPR, 2014. Disponível em: <https://ifpr.edu.br/sepin2014/anais-do-iii-se%C2%B2pin/caracterizacao-de-acidos-graxos-presentes-na-folha-de-mandioca-manihot-esculenta-crantz/>

SILVA, Anderson. BIOLOGIA REPRODUTIVA E CITOGÊNÉTICA DA ALFAVACA DO CAMPO (*Ocimum campechianum* Mill.). Dissertação, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, 2017. Disponível em: <http://www2.uesb.br/ppg/ppgagronomia/wp-content/uploads/2020/10/anderson-brito-da-silva.pdf>

WAGHMARE, R. et al.. Jackfruit seed: an accompaniment to functional foods. Brazilian Journal of Food Technology, v. 22, p. e2018207, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.20718>

“O saber de vocês é sintético, o nosso é orgânico. Vocês pensam de forma linear, por isso chegam ao limite. Nós pensamos de forma circular, por isso a nossa vida não tem limite. A roda é começo, meio, começo; ela não tem fim. A capoeira é circular. O samba, o batuque, até meu cabelo quando cresce é circular. É assim que eu compreendo a vida, e é assim que eu tento me localizar nela: na circularidade.”

Nego Bispo



**A COZINHA É NOSSA,  
VOLTE SEMPRE!**

