



Plantas Alimentícias não convencionais em Heliópolis

Plantas alimenticias no convencionales en Heliópolis

E4_01 Rastros/Traços: metodologias para estudar o urbano no Antropoceno

Samantha Orui

Centro de Estudos da Cidade - Laboratório Arq.Futuro do Insper, Brasil
samantha@insper.edu.br

Regina Yassoe Fukuhara

Centro de Estudos da Cidade - Laboratório Arq.Futuro do Insper, Brasil
reginayassoe@gmail.com

Resumo: Este ensaio discute o papel das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) como agentes de transformação na paisagem urbana e na educação ambiental, partindo de projetos-piloto no território de Heliópolis na cidade de São Paulo. A investigação propõe uma reflexão decolonial sobre o verde urbano, questionando a estigmatização dessas espécies como "ervas daninhas" e defendendo a biodiversidade como ferramenta de resiliência e justiça climática. Através de uma "Epistemologia da Paisagem", o texto resgata relatos europeus dos séculos XVI e XVII para demonstrar como plantas outrora fundamentais na dieta colonial caíram em esquecimento, tornando-se "não convencionais". O termo PANC, portanto, é apresentado como uma categoria fluida que engloba tanto espécies nativas quanto exóticas integradas à cultura brasileira por diferentes fluxos migratórios, cujo uso muitas vezes permanece restrito a regionalismos. Destaca-se a capacidade adaptativa dessas plantas, que emergem espontaneamente em frestas de calçadas, muros e terrenos baldios, constituindo uma "natureza pulsante" que desafia o controle do paisagismo planejado. A análise argumenta que o uso culinário das PANC pressupõe uma mudança de olhar e uma flexibilidade epistemológica, reconhecendo-as como rastros de um passado ancestral que rumam em direção a um futuro de transformações climáticas extremas. Para além das comprovadas qualidades nutricionais e medicinais, o artigo propõe que as PANC sejam compreendidas como marcadores espaço-temporais e registros vivos da memória ambiental. Conclui-se que o resgate e o cultivo dessas espécies em contextos como o de Heliópolis não apenas promovem a soberania alimentar, mas atuam como um ato de resistência contra o apagamento histórico e a padronização da vida nas

ciudades.

Palavras-chave: PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), Heliópolis, Historiografia Decolonial, Agricultura urbana, Resiliência urbana

Resumen: *Este ensayo discute el papel de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC) como agentes de transformación en el paisaje urbano y en la educación ambiental, partiendo de proyectos piloto en el territorio de Heliópolis, en la ciudad de São Paulo. La investigación propone una reflexión decolonial sobre el verde urbano, cuestionando la estigmatización de estas especies como "malas hierbas" y defendiendo la biodiversidad como herramienta de resiliencia y justicia climática. A través de una "Epistemología del Paisaje", el texto rescata relatos europeos de los siglos XVI y XVII para demostrar cómo plantas que en otro tiempo fueron fundamentales en la dieta colonial cayeron en el olvido, convirtiéndose en "no convencionales". El término PANC, por lo tanto, se presenta como una categoría fluida que engloba tanto especies nativas como exóticas integradas a la cultura brasileña por diferentes flujos migratorios, cuyo uso muchas veces permanece restringido a regionalismos. Se destaca la capacidad adaptativa de estas plantas, que emergen espontáneamente en grietas de aceras, muros y terrenos baldíos, constituyendo una "naturaleza pulsante" que desafía el control del paisajismo planificado. El análisis argumenta que el uso culinario de las PANC presupone un cambio de mirada y una flexibilidad epistemológica, reconociéndolas como rastros de un pasado ancestral que se dirigen hacia un futuro de transformaciones climáticas extremas. Más allá de las comprobadas cualidades nutricionales y medicinales, el artículo propone que las PANC sean comprendidas como marcadores espacio-temporales y registros vivos de la memoria ambiental. Se concluye que el rescate y el cultivo de estas especies en contextos como el de Heliópolis no solo promueven la soberanía alimentaria, sino que actúan como un acto de resistencia contra el borrado histórico y la estandarización de la vida en las ciudades.*

Palabras-clave: PANC (Plantas Alimenticias No Convencionales), Heliópolis, Historiografía Decolonial, Agricultura urbana, Resiliencia urbana.

Introdução

Heliópolis é considerada a maior favela da cidade de São Paulo. Nela residem cerca de 200 mil pessoas, em sua maioria jovens. O início da ocupação data da década de 70, época em que muitos nordestinos vinham para São Paulo em busca de emprego na indústria. Tal como outros territórios que surgiram como resposta à ausência de políticas habitacionais, Heliópolis apresenta uma malha urbana altamente adensada, permeada por ruas, becos e vielas.

A UNAS é uma organização do terceiro setor que surgiu a partir de mobilizações de pessoas que lutavam por moradia em Heliópolis. Com o passar dos anos, seus dirigentes compreenderam a necessidade de ampliar seu escopo de atuação e área de abrangência. Hoje, a UNAS é reconhecida como uma entidade que também atua com políticas ligadas à primeira infância, sendo gestora de centros de educação infantil (CEI) e de centros para crianças e adolescentes (CCA) em Heliópolis e Região.

Nesse cenário de adensamento construtivo, onde o espaço público é escasso, a segurança alimentar e o direito ao verde emergem como questões críticas. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) surgem, então, como uma alternativa de resiliência urbana e pedagógica, capazes de transformar pequenos canteiros e frestas de concreto em espaços de biodiversidade e reconexão com saberes ancestrais.

As autoras deste artigo, por meio de uma parceria entre a UNAS e o Centro de Estudos das Cidades do Laboratório Arq.Futuro do Insper, têm sido responsáveis por projetos-pilotos que têm como um de seus objetivos apoiar a implantação de hortas pedagógicas em CEIs e CCAs geridos pela UNAS. O presente artigo, escrito na forma de ensaio, apresenta reflexões relacionadas ao potencial das plantas alimentícias não convencionais (PANC) para abordagens transversais e decoloniais.

Epistemologias da Paisagem e a Memória dos Organismos

As plantas carregam consigo a memória de todo um complexo ambiental que garantiu seu desenvolvimento (Gliessman, 2000). O termo “endêmica” é usado para se referir a espécies que se desenvolveram em condições tão específicas que, por esse motivo, só existem em lugar do planeta. Por sua vez, o termo “plantas nativas” é utilizado para se referir às plantas que adentraram em uma comunidade ecológica de modo natural; plantas que foram introduzidas intencional ou acidentalmente pela ação humana são classificadas como “exóticas”. Diferente das espécies endêmicas, que revelam singularidades, as plantas nativas revelam habitats com similitudes do ponto de vista dos fatores bióticos e abióticos¹. Só no Brasil, por exemplo, das 52.497 plantas terrestres catalogadas², 55% são endêmicas e 35.680 são nativas³ (The Brazil Flora Group, 2021). São consideradas “espécies naturalizadas”, as espécies exóticas que conseguiram se reproduzir de modo consistente no local onde foram introduzidas; essas espécies passam a ser classificadas

¹ Diversos são os fatores que influenciaram e têm influenciado o modo como os organismos estão distribuídos no planeta: tectônica de placas, soerguimentos, estreitamento/ alargamento do leito de um rio, glaciações, fisionomias vegetacionais, clima, umidade, correntes marinhas, etc. (Schaffer, 2019)

² 13.056 na Amazônia, 4.963 na Caatinga, 17.150 na Floresta Atlântica, 12.829 no Cerrado, 2.817 no Pampa e 1.682 no Pantanal (The Brazil Flora Group, 2021)

³ 1.584 espécies de briófitas 1.380 espécies de samambaias 23 espécies de gimnospermas 32.696 espécies de angiospermas (The Brazil Flora Group, 2021)



como “invasoras” quando se tornam capazes de dispersar-se para áreas distantes do local onde foram inseridas e lá estabelecer-se (Moro et al., 2012). De acordo com Gillung (2011), o conceito de “endemismo” foi apresentado pela primeira vez em 1820, em um estudo sobre a distribuição das plantas e sua relação com o ambiente; data do mesmo período a formulação da Lei de Buffon, segundo a qual, apesar de compartilharem as mesmas condições, as diferentes regiões do globo são habitadas por diferentes espécies.

A Biogeografia emergiu na passagem do século XIX para o século XX, a partir de uma abordagem científica multidisciplinar. Sua ideia central pode ser resumida com a seguinte afirmação: “Assim como a história geológica da Terra pode fornecer subsídios para se entender a história dos organismos, a história dos organismos pode ajudar-nos a compreender a história do planeta” (Gillung, 2011).

“(…) registrar quais plantas invasoras estão presentes em dada área é uma informação importante e levanta interesse em várias situações, como, por exemplo, para um biogeógrafo tentando mapear a distribuição de uma invasora e correlacioná-la com dados de clima e solo ou um ecólogo trabalhando com restauração ecológica que, ao tentar controlar uma planta invasora, pode se interessar em saber onde ocorre e a quanto tempo está estabelecida a invasora em questão. Assim, é recomendável que os botânicos incluam em suas pesquisas as espécies naturalizadas ou invasoras, deixando um rastro na literatura que permita mapear as plantas exóticas no tempo e no espaço.” (Moro et al., 2012)

A ascensão da Sistemática Filogenética, de certo modo, contribuiu para a consolidação da Biogeografia ao postular que é possível elaborar uma hierarquia taxonômica que organize as espécies por meio de uma lógica que carrega consigo informações. Pode-se dizer que a nomenclatura binomial adotada pela taxonomia das ciências naturais auxilia na compreensão dos fenômenos históricos relacionados à distribuição espaço-temporal das espécies; o termo “família” é aquele que reúne em seu conjunto espécies que compartilham traços em comum. No Brasil, por exemplo, existem 2(dois) pinheiros nativos, um deles é a *Araucaria angustifolia* (Bertol.) Kuntze, que pertence à família botânica das Araucariaceae, que é composta por 40 espécies que estão divididas em 3(três) gêneros (Schaffer, 2019). Não temos como saber quantas espécies deixaram de existir desde que o ancestral comum a todas as Araucariaceas se desenvolveu, mas sabemos que a *A. angustifolia* é uma espécie ameaçada de extinção (International Union of Conservation of Nature, 2025).

A perda de biodiversidade, as mudanças no clima e a poluição são considerados os três desafios do nosso tempo (triple crise planetária) e resultam de interações sistêmicas indissociáveis de atividades produtivas baseadas na exploração intensiva de recursos naturais. As ciências duras já reuniram evidências suficientes de que estamos vivenciando alterações nos padrões climáticos que emergiram após a última era glacial, que aconteceu entre 115.000 e 11.700 anos atrás. Para vários cientistas, ultrapassar os limites planetários representa um risco existencial (Stockholm Resilience Centre, 2012) e, para a sociedade em geral, o agravamento da fome e das desigualdades durante a pandemia COVID-19 confirmou que o desenvolvimento tecnológico não garantiu a equidade do acesso à água, alimentos e saúde (Padilha et al., 2023). A ideia de que a historiografia ajudará na construção da narrativa sobre o pós-Holoceno se apoia na ideia de que o debate sobre o pós-Holoceno deve transcender a esfera restrita dos métodos de datação adotados pela estratigrafia e pela ciência do sistema Terra (Lowande, 2023); ao interagir por meio de um

processo reflexivo meta-históricográfico (Martins, 2004) com o problema do pós-holocênico, partindo de provocações como, por exemplo, a constatação de que as próprias categorias de passado, presente e futuro são insuficientes para explicar a experiência de comunidades ameríndias (Lowande, 2023), a própria história da historiografia se revela como um campo dentro do qual emerge a necessidade perspectivas multipolares.

Tratar-se-ia, portanto, de pensar a historiografia, a partir de agora, como a ciência e a arte da comunicação de heranças cosmológicas que nos permitam ampliar nossos horizontes em relação ao que significa agenciar e ser agenciado pela historicidade planetária, isto é, por sua incessante capacidade de diferenciação. Isso também implica a ampliação ou transformação das infraestruturas e técnicas de produção de conhecimento historiográfico, de modo que este seja um campo de diálogo do qual tomam parte experiências e corpos sincronizados à temporalidade planetária, ela própria tendo sido historicamente alienada da disciplina histórica. (Lowande, 2023)

Quando em 1920, lá dos mares do sul veio um relato sobre como era a vida do *papalagi* que “padecia da terrível doença de pensar sem parar” (Tuiavii; Scheurmann, 2003), a abordagem decolonial do antropocentrismo ainda não havia sido construída. A separação entre cultura e natureza, tão absurda dos olhos de Tuiavii, era inquestionável entre os intelectuais europeus: sobre essa separação se sustentava toda uma cosmovisão que, centrada no homem, justificava a maneira como aquela sociedade interagira com tudo ao seu redor. Quando colocadas à prova diante dos “extramodernos” (Lowande, 2023), essas lógicas lineares e excludentes, carregadas de violência contra corpos e territórios (Hansen; Oliveira, 2023; Tavares, 2022), foram expostas e começaram a ruir. Das brechas que se abriram ecoaram vozes de resistência (e afeto) em defesa de uma experiência planetária. O reconhecimento do protagonismo dos não-humanos, abriu espaço para a criação de “novas histórias que apresentam as coisas como cheias de vida, ao invés de reforçarem a ideia de que existem apenas imperativos biológicos ou ações humanas para explicar a circulação, a disseminação e a popularização das plantas alimentícias” (Altoé; Azevedo, 2019); para apoiar o redesenho epistemológico da historiografia a partir da decolonialidade, o termo “mundos de visão” emerge como mais apropriado do que o termo “visão de mundo” (Tavares, 2022).

O reconhecimento da pluralidade intrínseca a todos os viventes não nos dá o direito de inventar centros, mas, ao contrário, propicia a emergência de uma ciranda de singularidades e suas respectivas perspectivas peculiares. (Tavares, 2022)

Quando Câmara Cascudo escreveu que Josué de Castro não aceitou a parceria entre eles (Cascudo, 2011), ele não ignorava que a fome era um plano político; da mesma forma que eventos isolados deixaram de ser o principal objeto de interesse dos historiadores e, com isso, se abriu todo um campo de pesquisa sobre os hábitos do cotidiano - dentro os quais é reservado um lugar especial a relação entre homens e plantas alimentícias -, quando um historiador da alimentação não faz citações as práticas agrícolas, isso não significa que ele as ignore. Ao se distanciar da história da agricultura, a própria história da alimentação foi sendo compartimentada para ser analisada a partir de diferentes perspectivas, o que inevitavelmente a aproximou da antropologia (Meneses; Carneiro, 1997).

Andei uma temporada tentando Josué de Castro, em conversa e carta, para um volume comum e bilíngue. Ele no idioma da nutrição e eu na fala etnográfica.



O Anjo da Guarda de Josué afastou-o da tentação diabólica. Não daria certo. Josué pesquisava a fome e eu a comida. Interessaram-lhe os carentes e eu os alimentados, motivos que *hurlaient de se trouver ensemble*. Na sua Geografia da Fome, (Rio de Janeiro, 1946), no prefácio, Josué alude ao projeto de uma "história da cozinha brasileira", de quem me libertei também. (Cascardo, 2011)

Rastros Permanentes: A Sobrevivência das Espécies entre o Registro e o Cultivo

Com a ascensão de coletivos urbanos engajados em temas como a agricultura urbana e a alimentação saudável, vimos ser dado um novo olhar às plantas ruderais, algumas nativas, algumas trazidas no início da colonização e outras tantas que foram chegando ao longo dos diferentes processos migratórios que deram origem ao povo brasileiro.

Ruderais são espécies que ocorrem em ambientes altamente perturbados pela ação humana. Podendo tanto ser espécies nativas quanto exóticas. Um terreno abandonado, um local de descarte de entulhos ou uma área desmatada podem todos ser ocupados por uma comunidade de espécies ruderais, que eventualmente poderá iniciar o processo de sucessão ecológica. Enquanto o termo “daninha” se limita a espécies que afetam os interesses humanos, o termo ruderal tem uma nuance ecológica, tratando das espécies (tanto nativas quanto exóticas) resistentes aos impactos antrópicos e que ocorrem em áreas degradadas. (Moro et al., 2012)

Essa resiliência das espécies ruderais, que ocupam as frestas do ambiente urbano contemporâneo, reflete um rastro histórico que remonta aos períodos iniciais da formação do território brasileiro. O que hoje classificamos tecnicamente como plantas resistentes ao impacto antrópico, no passado, compunha a base da dieta cotidiana.

No livro “As Ervas Comestíveis: descrição, ilustração e receitas”, Zurlo; Brandão (1990) apresentam o beldroegão ou major-gomes, *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn. e *Talinum triangulare* (Jacq.) Willd. como alimento da época da colonização. No livro, as autoras se referem também aos dois tipos de serralha, *Sonchus oleraceus* L. e *Sonchus asper* L. All., como sendo plantas originárias do Velho Mundo (Zurlo; Brandão, 1990). Hoje, essas quatro plantas alimentícias, tão presentes na cozinha colonial, deixaram de estar presentes nos cardápios e, por isso, são conhecidas como Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).



Figura 01 - Beldroegão ou major-gomes, *T. paniculatum* e *T. triangulare*



Figura 02 - Serralha, *S. oleraceus* e *S. asper*

O distanciamento progressivo desses sabores em relação ao prato do brasileiro não foi apenas uma mudança de paladar, mas um processo de invisibilização de espécies que outrora eram convencionais. É justamente nessa lacuna entre a memória do passado e o desconhecimento do

presente que o acrônimo PANC encontra sua razão de ser, nomeando o que o desenvolvimento tecnológico e a padronização alimentar deixaram à margem.

No meio acadêmico, o interesse pelas PANC também vem aumentando e isso se reflete no número de estudos publicados recentemente (Padilha et al., 2023). Os interesses são diversos e vem de diferentes áreas de pesquisa, seguindo uma tendência também observada na historiografia da alimentação (Meneses; Carneiro, 1997): há quem esteja interessado nas propriedades nutricionais e/ou nos benefícios à saúde humana, quem esteja interessado pelo estudo da evolução da dieta humana no contexto das plantas selvagens e silvestres, pela busca de fontes alternativas de renda complementar para os agricultores familiares, por estratégias de redução dos impactos ambientais da monocultura, etc.

Os Estados Unidos, a Itália e a Espanha são os três países com o maior número de citações, com 1.999, 1.830 e 1.278, respectivamente (Figura 4). Com um total de 216, o Brasil aparece em 28º lugar. A posição do Brasil pode ser em decorrência da própria definição do acrônimo PANC, popularizado nos últimos 10 anos, mas, principalmente, pela diversidade de espécies encontradas no país e o crescente esforço dos pesquisadores em desenvolver estudos relacionados às plantas e suas possibilidades para a alimentação humana. (Padilha et al., 2023)

Embora o Brasil ocupe uma posição que ainda não reflete sua vasta biodiversidade em termos de volume de publicações globais, a força da pesquisa nacional reside na reconexão com o território. Para além dos laboratórios, a conservação dessas espécies ocorre em espaços de resistência doméstica: os quintais urbanos.

Ranieri (2018) lança luz sobre saberes relacionados aos quintais urbanos onde se encontram as plantas alimentícias não convencionais, ou seja, considera os quintais urbanos como um local de manutenção e conservação dos conhecimentos acerca das PANC e seus usos. Segundo o autor, os quintais são como patrimônios imateriais, pois salvaguardam, valorizam e protegem conhecimentos tradicionais, saberes que são passados de geração a geração, memórias e identidade. O desaparecimento destes saberes ancestrais, que também são relativos às PANC, derivam de inúmeros fatores como a degradação ambiental, o êxodo rural, o envelhecimento dos detentores do conhecimento, a globalização, etc (Ranieri, 2018). Por isso, pesquisas científicas que dialogam com o conhecimento tradicional resultam em materiais que ajudam na sistematização de informações, ao mesmo tempo em que legitimam a necessidade de salvaguardar saberes populares sobre o reconhecimento das espécies, seus usos e as características sobre onde certas plantas crescem e em quais condições se desenvolvem melhor.

Esses estudos, além de gerarem visibilidade para as espécies de PANC, ajudam na construção de novos caminhos para a pesquisa que incluam essas espécies, muitas vezes, esquecidas pela comunidade científica. Vale destacar que, uma vez que os povos se constroem também em seus hábitos alimentares, a padronização alimentar significa não reconhecer a pluralidade de vivências, costumes e tradições. Consumir PANC é resistir. (Padilha et al., 2023)

A necessidade de salvaguardar esses saberes, como apontado anteriormente, exige um mergulho nos rastros deixados pela historiografia. Ao investigar relatos dos primeiros séculos de colonização, percebe-se que o 'esquecimento' atual de certas espécies é, na verdade, um hiato em uma linha do tempo onde essas plantas já foram protagonistas da paisagem e da mesa.

São várias as plantas alimentícias citadas em relatos europeus dos séc. XVI e XVII que com o passar do tempo caíram em esquecimento, tais como o camapu (*Physalis pubescens* L.), o caraguatá (*Bromelia antiacantha* Bertol.), o caruru (*Amaranthus* sp.) e taioba (*Xanthosoma taioba* E.G. Gonç.), dentre tantas outras.

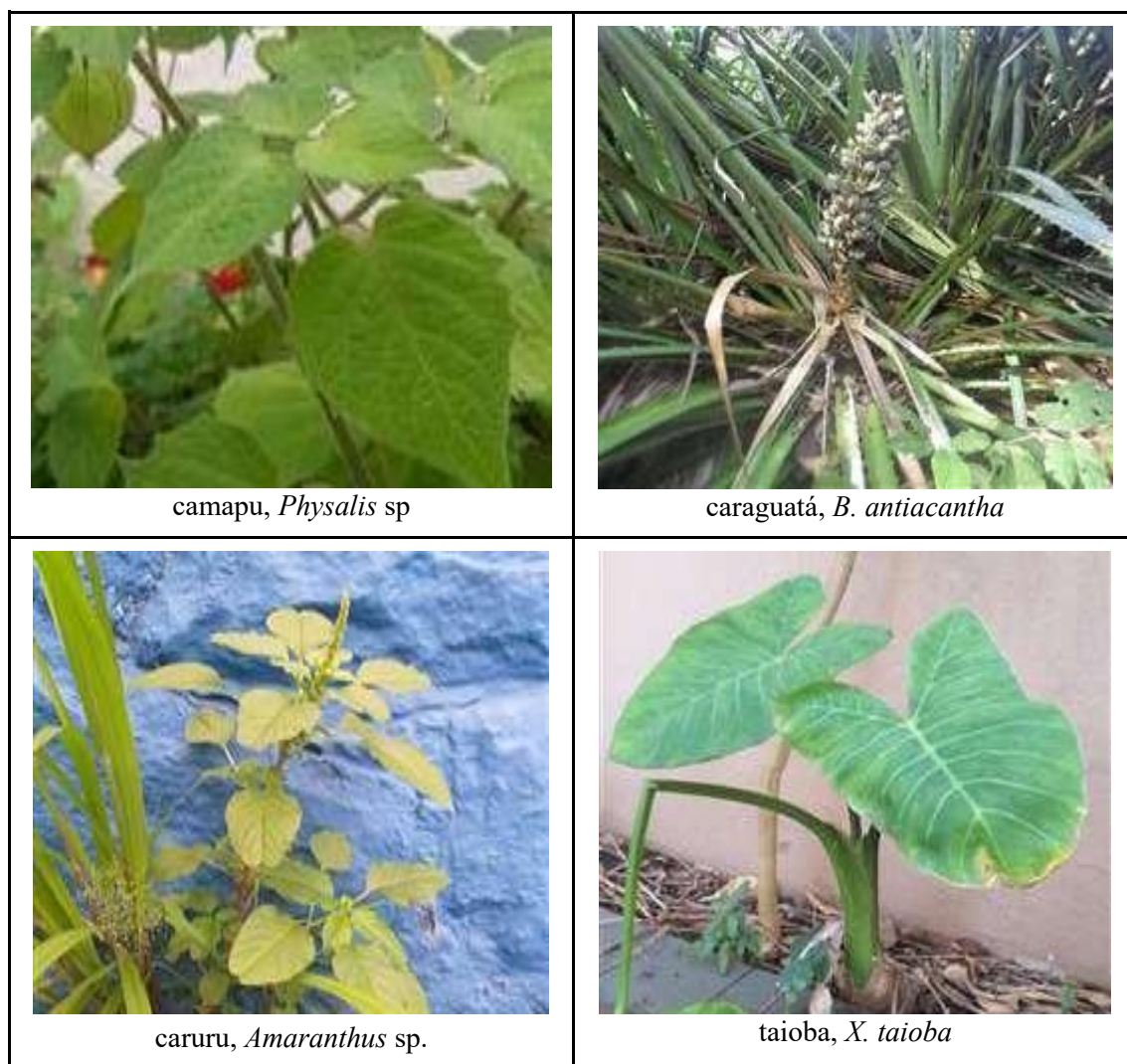


Figura 3 - PANC nativas encontradas por (Tomchinsky; Ming, 2019) em material histórico dos séc. XVI e XVII.

Várias deixaram de se fazer presente tanto na mesa quanto no vocabulário do povo brasileiro, algumas permaneceram no imaginário popular por meio de canções. O jenipapo, enquanto palavra se manteve vivo... Contudo, se tornou uma PANC.

Lá vem o Pato
Pata aqui, pata acolá
Lá vem o Pato
Para ver o que é que há.

O Pato pateta
Pintou o caneco
Surrou a galinha
Bateu no marreco
Pulou do poleiro
No pé do cavalo

Levou um coice
Criou um galo
Comeu um pedaço
De jenipapo
Ficou engasgado
Com dor no papo
Caiu no poço
Quebrou a tigela
Tantas fez o moço
Que foi pra panela.
(Vinicius de Moraes)

Desde a divulgação dos resultados da pesquisa coordenada por Irany Arteche⁴, o termo PANC vem sendo popularizado. O que todas as PANC têm em comum é o fato de serem plantas alimentícias que a maioria das pessoas deixaram de usar como alimento. Quando exatamente elas entraram em desuso, não sabemos.

Durante as entrevistas com os moradores, muitas dessas espécies foram reconhecidas como alimento, de hoje ou do passado. (...) Relata-se que atualmente não há mais consumo dos vegetais que foram associados outrora a momentos de fome ou escassez. (Ranieri, 2018)

Das plantas [183] identificadas [em textos sobre o Brasil escritos por europeus entre os séculos XVI e XVII], 55% são nativas das Américas, incluindo as do território brasileiro e de outros países americanos, 8% são endêmicas e só ocorriam no Brasil, 37% são exóticas das Américas e duas plantas não tiveram sua origem definida. A partir deste trabalho foi possível observar que havia, durante os séculos XVI e XVII, o uso de uma grande diversidade de espécies na alimentação dos brasileiros, com destaque para a mandioca, abacaxi, jenipapo, batata-doce e milho. A presença de espécies nativas das Américas, mas exóticas do Brasil, como o milho e a batata-doce, evidencia a troca de germoplasma que já existia entre populações indígenas... ocorreu uma rápida e intensa troca de plantas com outras regiões do mundo promovida pelos europeus, que resultou na introdução de uma grande quantidade de espécies

exóticas as quais acabaram ganhando grande importância na dieta dos brasileiros. (Tomchinsky; Ming, 2019)

Num mundo no qual as plantas emergem como protagonistas (Altoé; Azevedo, 2019) merece destaque o caminho traçado por *Hibiscus sabdariffa* L.⁵.

Conhecida popularmente como vinagreira e/ou como cuxá, essa espécie provavelmente chegou no Brasil junto com negros trazidos da Guiné, que foram enviados por Marquês de Pombal para trabalhar em lavouras de arroz no Maranhão (Embrapa Hortaliças, 2017). Desse encontro surgiu o arroz de cuxá, que foi reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do Estado do Maranhão, pela Lei nº 11.914, de 2023⁶. Segundo Zurlo e Brandão (1990) a vinagreira veio para ser produtora de vinho e vinagre, e depois foi utilizada para fazer geléias, licores, etc. As autoras contam sobre o arroz de cuxá:

Um dos pratos mais saborosos e de difícil execução da cozinha maranhense... Para o escritor maranhense Odylo Costa Filho, o verdadeiro arroz-de-cuxá não se faz, acontece, porque, em cem vezes, o mais perito cozinheiro acerta dez... É tudo uma questão de sorte e sensibilidade, inclusive literária. Diz Odylo: “No verdadeiro cuxá, a vinagreira lembra que a vida é, às vezes, ácida, mas sem esse tempero de azedume não pode ser vivida; a farinha-doce, embora um pouco monótona, lembra o próprio ser; o quiabo lembra o gosto das aglutinações físicas e morais, o gosto das afinidades eletivas; o gergelim lembra à gente do nascimento da civilização, que da Babilônia foi ao Egito e do Egito a Israel, como foi às Índias, onde as naus portuguesas chegaram com oleosas volúpias; o camarão fresco lembra o mar e será bastante presente para dar a sensação de vísceras tenras; o camarão seco lembra o sol do Equador e o sal das costas.” (Zurlo; Brandão, 1990)



Figura 04 - vinagreira, *H. sabdariffa* e arroz de cuxá maranhense

O uso culinário das PANC pressupõe uma certa flexibilidade e mudança de olhar, uma vez que o referencial muda de acordo com o lugar de fala: uma planta pode ser considerada convencional em uma região e não convencional em outra: no Maranhão, cuxá não é PANC. Aqui, o curioso é:

⁵ No Brasil, o *Hibiscus acetosella* e o *Hibiscus sabdariffa* são as espécies mais encontradas do gênero *Hibiscus* spp., que pertence à família Malvaceae (EPAMIG Sudeste, 2019).

⁶ Em 2000, o Decreto nº 3.551 criou o Programa Nacional do Patrimônio Imaterial e com isso se deu a consolidação de políticas de registro e salvaguarda dos bens imateriais da cultura brasileira.

para os maranhenses, culinária típica, para os japoneses... *Haná Umê*, culinária típica também. No arroz de cuxá, são usadas as folhas, no *Haná Umê*, os cálices que surgem após a floração.

Tenho 2 memórias ainda muito vívidas sobre a vinagreira. Me lembro ainda na infância, quando meu pai ia buscar essa planta e enchia sua perua kombi com galhos repletos de cálices em um sítio lá em Araçatuba. Era quase um ritual que envolvia todos da casa, íamos buscar bacias grandes, sentávamos em bancos com uma tábua e faca para retirar os cálices dos galhos, depois cortar a base do cálice e separar a parte usada avermelhada e as sementes eram descartadas. Feito isso a vinagreira era lavada, e colocada em vidros com sal, e ficavam na despensa da casa por algum tempo em conserva, até murcharem totalmente. Essa conserva que se chama *haná umê* fica muito ácida e é consumida pelos japoneses com arroz branco, em casa chamamos até hoje simplesmente por umê. Os vidros com essa conserva depois eram distribuídos entre a família e conhecidos. Quando alguém ficava doente, minha mãe fazia um arroz bem papinha aguada com uma porção pequena de umê. Outra memória é que tínhamos em casa, uma horta muito espaçosa e me lembro que esporadicamente havia algum pé de vinagreira... e me lembro que eu e minha irmã Márcia, na infância, íamos pegar algumas folhas e comer com sal e arroz branco, no lanche da tarde. (Regina Fukuhara)



Figura 05 - Flor e cálices da vinagreira, e família de imigrantes japoneses em plantio de café

Por sua capacidade de adaptação, as PANC do tipo ruderais brotam por todos os cantinhos, frestinhas de calçadas, terrenos baldios, vasos, quintais, telhados, muros, paredes de prédios... Basta caminhar por uma rua ou ruela, para encontrar os vestígios dessa natureza pulsante...



Figura 06 - PANC nascendo nas frestas das calçadas

Essas plantas que surgem espontaneamente e dão vida à paisagem urbana, chegam a tocar os olhos e corações mais sensíveis.

Uma flor nasceu na rua!
 Passem de longe, bondes, ônibus, rio de aço do tráfego.
 Uma flor ainda desbotada
 ilude a polícia, rompe o asfalto.
 Façam completo silêncio, paralisem os negócios,
 garanto que uma flor nasceu.

Sua cor não se percebe.
 Suas pétalas não se abrem.
 Seu nome não está nos livros.
 É feia. Mas é realmente uma flor.

Sento-me no chão da capital do país às cinco horas da tarde
 e lentamente passo a mão nessa forma insegura.
 Do lado das montanhas, nuvens maciças avolumam-se.
 Pequenos pontos brancos movem-se no mar, galinhas em pânico.
 É feia. Mas é uma flor. Furou o asfalto, o tédio, o nojo e o ódio.
 (Andrade, 2012)



Figura 07 - Maria sem vergonha, *Impatiens walleriana* Hook. f.

Uma PANC que encontramos muito facilmente em frestas de calçadas e que é de difícil “domesticação” é a beldroega-miúda, *Portulaca oleracea* L., que contém um similar vegetal de ômega 3, o hepta-linoleico (Kinupp; Lorenzi, 2014).

Eu particularmente acho muito desejável ter beldroega-miúda plantada no meu quintal, porém nem sempre o que gostaríamos de ter em casa é tão fácil de cultivar. Já plantei várias vezes tirando mudas das ruas e tentando cultivar em casa, mas ela nunca nasceu em casa espontaneamente nem com sementes e nem as que plantei prosperaram. Depoimento: Regina Fukuhara

Outra que, apesar de ser medicinal, costuma ser indesejada em jardins e canteiros de hortaliças, porque suas sementes grudam na roupa e causam incômodo, é o picão preto, *Bidens pilosa* L., que tem propriedades antibióticas, anti inflamatória, hepatoprotetora e anti microbiana (Matos; Lorenzi, 2008).

Essa planta [picão preto, *Bidens pilosa* L.] era muito comum nas casas, jardins e quintais em Araçatuba/SP, e tão conhecida que eu sabia o nome mesmo de longa data, ainda na infância... mas só sabia o nome, não sabia nem seus usos medicinais... só muitos anos depois que fiquei sabendo que se usava em banho para bebês com icterícia (...) [quando] o meu médico acupunturista, o Dr. Ali, me recomendou um chá para rouquidão feito com limão, cravo, canela, gengibre, picão-preto (opcional) e mel, eu até pensei: “Nossa, onde vou arranjar picão-preto por aqui em São Paulo?” Quando me lembro desse ocorrido, sempre acho engraçado porque hoje em dia o que mais vejo pelas calçadas da cidade é justamente o picão-preto. (...) Assim, com tantas vantagens curativas, coletei sementes na rua e lancei em vasos e no quintal de casa, garantindo essa planta medicinal que considero como farmácia viva. Depoimento: Regina Fukuhara



Figura 08 - Beldroega, *P. oleracea* (esquerda) e picão preto, *B. pilosa* (direita)

Essa dificuldade de 'domesticação' e as memórias individuais de cultivo revelam que a relação com as PANC transita entre o biológico e o afetivo. Nas cidades, essa interação ganha um novo palco nas hortas comunitárias, onde o reconhecimento visual de um 'mato' transforma-se novamente em identificação de alimento.

As PANC nascem em profusão por toda parte da cidade, incluindo nas hortas comunitárias, e têm ganhado força nos últimos anos. Porém, muitas pessoas ainda têm dúvidas de como reconhecer nas hortas ou jardins estes matos comestíveis. Então, se faz necessário saber identificar, como cultivar, preparar, saber quais cuidados se deve ter na hora de coleta a depender do local onde estão nascendo...

Em alguns casos, como do mangarito, *Xanthosoma riedelianum* (Schott) Schott, trata-se um reencontro: protagonista merecedor de um capítulo só para si (Pati do Alferes, 1847), o mangarito sumiu do cotidiano e hoje quase não é conhecido.

(...) a planta [mangarito] era amplamente cultivada pelos índios mesmo antes da chegada dos portugueses ao país, hábito este passado aos colonizadores que logo aprenderam a apreciar o consumo de seus rizomas; contudo, ao longo do tempo foi sendo esquecida e hoje é raramente cultivada... o uso tradicional no passado e que agora algumas publicações e chefs de cozinha estão tentando trazer novamente à tona é a dos rizomas (batatinhas) cozidos e processados de variadas maneiras. Em algumas regiões do Estado de Minas Gerais esta planta ainda é regularmente cultivada e consumida... Tayaó ou taiaó é o nome em Guaraní. Em outros países das Américas Central e do Sul é conhecido por *malangay* e *tannia*. Não há ainda variedades sistematizadas; os rizomas variam muito de tamanho e na coloração do amarelo intenso ao esbranquiçado e até alguns arroxeados. Não há dados bromatológicos disponíveis sobre a planta, necessitando ser estudada também sobre outros aspectos nutricionais; certamente tanto as folhas quanto os rizomas são boas fontes de carotenoides (pro-vitamina A). (Kinupp; Lorenzi, 2014)

Outra planta que deixou de ser apreciada como alimento em um passado recente, que hoje é referida como um mato é a tansagem. Por meio das hortas urbanas, seu uso mantém viva a sabedoria dos povos originários.

A tanchagem ou tansagem em tupi-guarani é ka'ajuky, meu amigo Jurandir, professor da escola EEI Djekupe Amba Arandy (que fica dentro da aldeia Tekoa Ytu, no Jaraguá) na época em que eu era voluntária na horta escolar disse que ka'ajuky significa erva de sal, e eu cheguei à conclusão que talvez eles usassem como condimento, embora eu saiba que os guaranis usam medicinalmente para gargarejo para dor de garganta ou gengivite. E de fato ao utilizar esta erva como tempero, obtemos um sabor delicioso em pratos salgados. Depoimento: Regina Fukuhara

Além das ervas comestíveis, existem também flores comestíveis e frutas nativas que são encontradas na rua, compondo a paisagem urbana, mas que dificilmente são encontradas à venda em feiras, mercados e quitandas, pois a pessoas não sabem que são comestíveis, então, nos referimos a elas também como plantas alimentícias não convencionais.



Figura 09 - Pães, patê, geléia e salada à base de PANC e salada feita com PANC e com flores comestíveis.

Enfim, se um grande número de pessoas não conhece uma planta comestível, então ela é PANC. Por isso, uma PANC pode ser convencional em uma região, mas em outras regiões do país ser uma planta não convencional.

Até hoje plantas se revelam comestíveis, como se estivessem escondendo seu segredo por milênios. Note que até o que chamamos de mato, aquela planta que arrisca a pequena possibilidade de viver em uma cidade de concreto e rompe suas folhas verdes na beira do meio-fio, também já é [volta ser?] reconhecido como alimento por inúmeros cozinheiros e comensais. (Altoé; Azevedo, 2019)

Muitas vezes espécies de PANC são trocadas, compartilhadas, doadas, introduzidas pelos voluntários e amantes das plantas em hortas urbanas; sementes são distribuídas nestas hortas ou em encontros de trocas de mudas e sementes crioulas, de forma que variadas espécies dessas plantas comestíveis vão sendo propagadas por diferentes hortas urbanas em São Paulo. As hortas comunitárias têm sido local de encontro de trocas de conhecimentos seja sobre plantios, germinação, manejo da horta, plantas medicinais, hortaliças convencionais, PANC e assuntos variados ligados ao tema horta, também tem sido local onde pode acontecer oficinas de plantio,

de PANC, de plantas medicinais, biofertilizante, abelhas nativas, etc. Enfim, como dizia o saudoso idealizador da Horta Comunitária da Saúde, Sérgio Shigeeda: “na horta se cultivam pessoas”.

Foi através da Horta das Corujas, situada na Vila Madalena onde atuei como voluntária em 2015 a 2019 tive os primeiros contatos com a abundância proporcionada pelas PANC, sequer conhecia esse termo, em consequência participei do curso de agrofloresta na Vila Itooró neste mesmo ano e estes eventos me impulsionaram a pesquisar sobre estas plantas comestíveis.
Depoimento: Regina Fukuhara

As PANC podem ser plantas mais resistentes e rústicas, adaptadas a lugares onde as convencionais não prosperam. Algumas são espontâneas, outras precisam ser cultivadas. Temos usado elas como um dos pilares estruturantes das atividades que realizamos em nossos projetos-pilotos com hortas pedagógicas em Heliópolis e Região, porque elas exigem menor tempo de dedicação e têm maior adaptabilidade aos diversos tipos de solo e condições ambientais, além de possuírem alto valor nutricional.



Figura 10 - PANC em hortas pedagógicas

Muitas vezes, durante as oficinas de PANC, nos deparamos com relatos espontâneos de pessoas que consumiam na infância, elas têm lembranças de familiares coletando estas plantas comestíveis em espaços públicos ou em hortas. Algo como: “Me lembro da minha mãe colhendo serralha perto dos trilhos de trem na minha infância e comíamos na salada”. “Me recordo que a minha mãe me dava leite com mentruz-rasteiro e sinto o cheiro até hoje”. Ou então outras recordações: “Na minha cidade no Nordeste a gente dava a palma-forrageira para o gado”.





Figura 11 - Roda de conversas sobre PANC. É comum em conversas com pessoas apaixonadas com a atividade de horta, trocar mudas, sementes, conhecimentos, experiências e saberes da terra. Muitos desses saberes acabam se perdendo com o desinteresse das novas gerações.



Figura 12 - palma-miúda ou palma-forrageira, *Nopalea cochenillifera* (L.) Salm-Dyck

Considerações finais

As plantas e seus propágulos são protagonistas de suas próprias histórias ao mesmo tempo em que são testemunhos da experiência humana; as PANC são as plantas consumidas no passado pelos nossos avós, talvez até nossos pais tivessem consumido em sua infância, e que foram caindo no esquecimento, sendo invisibilizadas, desprezadas, rejeitadas, embora elas sejam muito importantes ecológica e economicamente. Ainda assim, sem nós, elas existem, resistem e insistem em brotar pelos mínimos espaços em pisos concretados pela cidade, como se tentassem nos relembrar de seu valor histórico, culinário, medicinal e da necessidade que o ser humano tem em sua “programação” biológica, de conexão com a natureza. O Brasil é um país de grandes recursos naturais comestíveis. E diante da emergência climática, pesquisar, valorizar e disseminar todo esse conhecimento precioso das PANC é imprescindível para enfrentarmos os desafios ligados às grandes transformações mundiais de nosso tempo. Será possível em um futuro próximo divulgarmos de forma intensa à população brasileira toda essa potencialidade alimentícia que está a nossa frente?

Referências

ALTOÉ, Isabella Machado; AZEVEDO, Elaine de. Estar Vivo é ser Afetado: As Trajetórias Cruzadas de Plantas Alimentícias e Seres Humanos. **ILUMINURAS**, v. 20, n. 51, 21 dez. 2019.

ANDRADE, Carlos Drummond de. **A rosa do povo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4ª edição ed. São Paulo: Global editora, 2011.

EMBRAPA HORTALIÇAS. **Hortaliças não convencionais. Hortaliças tradicionais: vinagreira**. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2017., , 2017. Disponível em: <<http://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/handle/doc/1071384>>. Acesso em: 29 jan. 2025

EPAMIG SUDESTE. **Vinagreira - Orientações técnicas para cultivo**. , 2019. Disponível em: <<https://livrariaepamig.com.br/wp-content/uploads/2023/02/Vinagreira.pdf>>. Acesso em: 14 set. 2025

GILLUNG, Jéssica Paula. Biogeografia: a história da vida na Terra. **Revista da Biologia**, v. 7, p. 1–5, dez. 2011.

GLIESSMAN, Stephen. R. Plantas e fatores ambientais. *In: Agroecologia processos ecológicos em agricultura sustentável*. Porto Alegre: UFRGS, 2000.

HANSEN, Patricia Santos; OLIVEIRA, Maria da Glória de. Corpos, tempos, lugares das historiografias. **História da Historiografia: International Journal of Theory and History of Historiography**, v. 16, n. 41, p. 1–15, 8 ago. 2023.

INTERNATIONAL UNION OF CONSERVATION OF NATURE. **The IUCN Red List of Threatened Species**. Disponível em: <<https://www.iucnredlist.org/en>>. Acesso em: 25 ago. 2025.

KINUPP, Valdely Ferreira. Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS. 2007.

KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. [S.l.]: Instituto Plantarum De Estudos Da Flora Ltda, 2014.

LORENZI, Harri. **Árvores Brasileiras**. [S.l.]: Jardim Botânico Plantarum, 2020.

LOWANDE, Walter Francisco Figueiredo. Antropoceno, ciências humanas e historiografia. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 30, p. e2023067, 2023.

MARTINS, Roberto de Andrade. Ciência versus historiografia: os diferentes níveis discursivos nas obras sobre história da ciência. **Escrevendo a História da Ciência: tendências, propostas e discussões historiográficas**, p. 115–145, 2004.

MATOS, Francisco José De Abreu; LORENZI, Harri Jose. **Plantas Medicinais no Brasil**. [S.l.]: Instituto Plantarum De Estudos Da Flora Ltda, 2008.

MENESES, Ulpiano T. Bezerra de; CARNEIRO, Henrique. A História da Alimentação: balizas historiográficas. **Anais do Museu Paulista: História e Cultura Material**, v. 5, p. 9–91, 1997.

MORO, Marcelo Freire *et al.* Alienígenas na sala: o que fazer com espécies exóticas em trabalhos de taxonomia, florística e fitossociologia? **Acta Botanica Brasilica**, v. 26, n. 4, p. 991–999, dez. 2012.

PADILHA, Ana Flavia *et al.* Análise bibliométrica da produção científica sobre plantas alimentícias não convencionais. **Interações (Campo Grande)**, 19 jul. 2023.

PATI DO ALFERES, Francisco Peixoto de Lacerda Werneck, Barão de. **Memória sobre a fundação de huma fazenda na província do Rio de Janeiro, sua administração e épocas em que se devem fazer as**



plantações suas colheitas, etc. Rio de Janeiro: Eduardo e Henrique Laemmert, 1847. Disponível em: <https://digital.bbm.usp.br/handle/bbm/7462>. Acesso em: 7 jan. 2026.

RANIERI, Guilherme Reis. **Levantamento etnobotânico das plantas alimentícias nos municípios de Areias e São José do Barreiro - SP: um patrimônio nos quintais urbanos.** text—[S.l.]: Universidade de São Paulo, 9 maio de 2018.

SCHAFFER, Carolina. **Araucaria angustifolia: uma análise da espécie sob o viés da história ambiental global.** Disponível em: <<https://apremavi.org.br/araucaria-angustifolia-uma-analise-da-especie-sob-o-vies-da-historia-ambiental-global/>>. Acesso em: 23 ago. 2025

STOCKHOLM RESILIENCE CENTRE. **Planetary boundaries.** Disponível em: <<https://www.stockholmresilience.org/research/planetary-boundaries.html>>. Acesso em: 25 ago. 2025.

TAVARES, Sinivaldo Silva. A invenção do antropoceno: uma abordagem decolonial. **Perspectiva Teológica**, v. 54, p. 419–442, 2022.

THE BRAZIL FLORA GROUP. **Flora do Brasil 2020.** [S.l.]: Jardim Botânico do Rio de Janeiro, 2021.

TOMCHINSKY, Bernardo; MING, Lin Chau. As plantas comestíveis no Brasil dos séculos XVI e XVII segundo relatos de época. **Rodriguésia**, v. 70, 2019.

TUIAVII; SCHEURMANN, Erich. **O Papalagui: comentários de Tuiávii, chefe da tribo Tiavéa nos mares do sul.** São Paulo, SP: Marco Zero, 2003.

ZURLO, Cida; BRANDÃO, Mitzi. **As Ervas Comestíveis: descrição, ilustração e receitas.** Rio de Janeiro: Globo: Editora Globo, 1990.