### Alimentos da Sociobiodiversidade

São alimentos cuja produção e consumo protegem e valorizam a biodiversidade e a diversidade cultural presentes nos diferentes biomas brasileiros.



São oriundos do extrativismo, das agroflorestas e da produção agroecológica de famílias agricultoras, de povos indígenas e comunidades tradicionais, como quilombolas e pescadores artesanais que historicamente interagem com a diversidade nativa de suas regiões como parte de seu modo de vida e atividades econômicas.

Esses alimentos representam alternativas de conciliação entre diversos resultados positivos buscados pelo desenvolvimento socioambiental saudável como: geração de renda para as populações rurais, conservação da biodiversidade, recuperação das florestas, preservação de tradições culturais e produção de alimentos nutritivos e saborosos. No Rio Grande do Sul, por exemplo, podemos encontrar araçá, açaí juçara, butiá, cereja, erva mate, jabuticaba, guabiroba, pinhão, pitanga, uvaia, goiaba serrana, bacupari, fisalis, jaracatiá, beldroega, ora-pro-nóbis, urucum, taioba, major gomes, crem, entre outros.

#### **Alimentos Tradicionais**



Comunidades, aos tugares, seus costumes e tradições. Há comidas que simbolizam tempos de fartura ou de aperto, despertam lembranças de festas, de familiares, vizinhos ou amigos queridos. Valorizar, cultivar, resgatar e difundir esses alimentos é manter a cultura alimentar e sua diversidade viva no hábito alimentar passado muitas vezes de geração em geração. Avalie se seus alimentos ou a comida produzida trazem essas histórias e se aguçam diferentes sentidos e significados simbólicos, muitas lembranças podem vir à tona e serem compartilhadas.

#### Frutas Nativas

As frutas nativas também contam muitas histórias! Convidam 6 a um passeio no quintal ou pela mata, nos ensinam o tempo de cada frutificação e nos presenteiam com sabores únicos.

Na Mata Atlântica, um dos ecossistemas mais ameaçados do planeta, encontramos os frutos da palmeira juçara, da guabiroba, araçá, jabuticaba, butiá, jerivá, quaresma, pinhão, cereja, bacupari, uvaia, pitanga, cereja, amora, entre tantas outras. In natura ou processada, formando polpa, sucos, mousse, geleias, doces, caldas, molhos, bolos, desidratadas ou em saladas trazem sabores únicos, além de possuírem compostos fitoquímicos que mantém a saúde do organismo e podem tratar muitas enfermidades.

# Plantas Alimenticias Não Convencionais - PANC

São inúmeras plantas ou partes de plantas que podem ser consumidas, mas são pouco conhecidas e

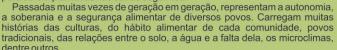
podern ser consumidas, mas sao poder connicisado e incorporadas no consumo alimentar.

São frutos, frutas, folhas, flores, raízes tuberosas, tubérculos, rizomas, talos, brotos, resina, goma, sementes e outras estruturas ou partes das plantas que podem ser consumidas *in natura* ou após alguma preparação culinária (Kinupp, Valdely F.; Lorenzi, Harri. Plantas alimentícias não convencionais. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014).

Capuchinha, picão branco e preto, bertalha, ora pro nóbis, caruru, tansagem, banana verde, coração de bananeira/mangará, flores de begônia, de hibisco, de ipê, de lírio do brejo, pulmonária, entre tantas e tantas outras podem compor diferentes preparações que além de fornecer mais nutrientes ao prato, podem embelezar, trazer novos aromas e sabores.Conheca mais sobre as PANC e se encante com o universo que se abrirá com essas possibilidades de alimento.

#### **Sementes Crioulas**

As sementes crioulas são aquelas vindas da produção dos alimentos e cuidadosamente selecionadas e armazenadas para serem plantadas nas safras seguintes.



Serem guardiões e guardiãs dessas sementes, é garantir que esse patrimônio dos povos se perpetue, conferindo autonomia no processo produtivo, na diversificação do autoconsumo, de fontes de renda e na manutenção e disseminação dos alimentos da sociobiodiversidade.

# Cultivando biodiversidade: do quintal para a mesa

Explorar o cultivo de uma diversidade de alimentos é se permitir fazer uma re-conexão consigo e as diversas dimensões da natureza, é conhecer os ciclos das plantas, a vida do solo, integrar-se com as estações do ano, com os nutrientes de cada planta, seus poderes curativos, regenerativos, vitalizadores, entre outros. É também se alimentar dessa diversidade elaborando diferentes preparações, explorando sabores únicos com a família, amigos ou consumidores nos circuitos de comercialização, relembrar histórias e ter qualidade de vida.

O modelo de canteiro abaixo harmoniza referências com os sistemas agroflorestais (SAFs), os ciclos (longo ou curto) e a sucessão das plantas, o surgimento de plantas alimentícias não convencionais (PANC), cultivo de plantas condimentares e medicinais, adubação verde, enfim, a Agroecologia. As abelhas nativas também são essenciais para a conservação da biodiversidade, pois sem sua contribuição como polinizadoras não existiria boa parte dos alimentos de origem vegetal.



Todas essas plantas espalham suas sementes. Entre em contato com essa magia da reprodução da natureza e selecione. armazene e espalhe ainda mais essa diversidade em quintais, jardins, hortas, vasos, roças, lavouras e agroflorestas!

## Ação Nascente Maquiné - ANAMA

Centro de Referências Ambientais - Tel: (51) 36281415 www.taramandahy.org.br

















# Alimentos da Sociobiodiversidade Saúde, Saberes e Sabores

Você já pensou nas inúmeras fontes de nutrientes, de vitalidade, de poder curativo, de modos de preparo e das histórias presentes na diversidade dos alimentos espalhados pelo mundo?



Na elaboração da comida, no cuidado consigo e com o outro, priorizar o uso e consumo desses alimentos. produzidos por pessoas que cuidam da terra, das águas, do ar, das pessoas, das riquezas da biodiversidade é fortalecer uma cultura de integração respeitosa e solidária, saudável e sustentável, com a natureza, seus seres e recursos naturais.