

O TESOURO DO MEU AVÔ

Argeu Vanz
Cristina Ramos Callegari
Altamiro Moraes Matos Filho



Videoclipe, música e letra:
Emanuel Ramos Viquetti
Grupo Encantados Contadores de Histórias

Ilustrações: Danávaz





Governador do Estado
Jorginho dos Santos Mello

Secretário de Estado da Agricultura
Valdir Colatto

Presidente da Epagri
Dirceu Leite

Diretores

Célio Haverroth
Desenvolvimento Institucional

Fabírcia Hoffmann Maria
Administração e Finanças

Gustavo Gimi Santos Claudino
Extensão Rural e Pecuária

Reney Dorow
Ciência, Tecnologia e Inovação



ISSN 1414-5219 (impresso)
ISSN 2674-9505 (on-line)
Outubro/2023

BOLETIM DIDÁTICO Nº 174



O TESOURO DO MEU AVÔ

Argeu Vanz
Cristina Ramos Callegari
Altamiro Morais Matos Filho



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
Florianópolis
2023

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3665-5000
Site: www.epagri.sc.gov.br

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC).

Texto: Argeu Vanz: argeuvanz@epagri.sc.gov.br
Cristina Ramos Callegari: cristinaramos@epagri.sc.gov.br
Altamiro Morais Matos Filho: miro@epagri.sc.gov.br

Ilustrações: Daniela Vaz: danavaz@hotmail.com
Fotos: Altamiro Morais Matos Filho: miro@epagri.sc.gov.br
Aires Carmen Mariga: aires@epagri.sc.gov.br
Videoclipe: Grupo Encantados Contadores de Histórias
Música e letra: Emanuel Ramos Viquetti: emanuelviquetti@epagri.sc.gov.br
Realização: Equipe de TV Epagri
Editoração técnica: Márcia Cunha Varaschin e Lucia Morais Kinceler
Revisão textual e padronização: Tikinet
Diagramação e arte final: Victor Berreta

Primeira edição: outubro de 2023
Impressão: Gráfica CS
Tiragem: 1250 exemplares

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica

VANZ, A.; CALLEGARI, C. R.; MATOS FILHO, A. M. (Orgs.). O tesouro do meu avô. Florianópolis: Epagri, 2023. 34 p. (Epagri. Boletim Didático, 174)

Livro infantil; PANCs; Plantas alimentícias não convencionais

ISSN 1414-5219 (impresso)
ISSN 2674-9505 (*on-line*)

O

Apresentação

Esta publicação infantil tem por objetivo resgatar o conhecimento sobre plantas tradicionais que hoje são conhecidas como plantas alimentícias não convencionais (PANCs) e incentivar o seu uso na alimentação cotidiana de forma segura. A obra é destinada ao público infantil mas pode servir de guia para o reconhecimento correto das plantas comestíveis.

O tema é introduzido de maneira lúdica, com história e desenhos coloridos. Ao final, a obra acrescenta o acesso on-line para um clipe com música, letra e encenação dedicadas ao tema e atraente para crianças. Assim, busca despertar a curiosidade, incentivando as crianças a experimentar e adotar as PANCs como alimento acessível e saudável durante toda a vida.

Os autores mostram as principais características morfológicas e usos de diversas PANCs que geralmente estão disponíveis próximas dos locais onde as pessoas vivem e não são usadas por falta de conhecimento.

Com este livro, os autores esperam oferecer um material útil aos professores de ciências do ensino fundamental e outros educadores, nutricionistas e demais profissionais de saúde, técnicos da extensão da Epagri e aos agentes comunitários que trabalham com crianças em comunidades urbanas e rurais, entre outros. Finalmente, ainda que a publicação traga conceitos técnicos, a forma como foi elaborada permite ser utilizada por qualquer pessoa que goste do tema.

A Diretoria Executiva

O TESOURO DO MEU AVÔ

Era um dia qualquer. Me vi olhando para um porta-retrato e lá estava a minha família: meus avós, meus pais, eu e meus irmãos. Mas de todos que apareciam na foto, minha atenção foi para meu avô. Tentei buscar algumas histórias que ele falava, mas não consegui lembrar de muita coisa.

O que ele mais falava era do lugar em que ele vivia e das belezas do local. Da água, do ar, dos pássaros... Meu pai falava que meu avô tinha um tesouro escondido naquele lugar.





Meu pai não acreditava no tal tesouro, porque ele tinha ido muitas vezes lá e nunca achou nada. Isso me deixou curioso e com uma sensação de que eu tinha perdido muita coisa boa que meu avô tinha e sabia. Além do tesouro, o que mais eu tinha perdido em não ouvir as histórias dele? Era a pergunta que eu me fazia agora. Mas eu preferia ver televisão, celular e essas coisas que nós chamamos eletrônicos. Um mundo virtual.

Meu pai falou que se eu quisesse procurar o tesouro do vovô, ele me dava o endereço, mas não iria comigo porque, como sempre, tinha que trabalhar.

Troquei umas ideias com meus irmãos e eles concordaram em procurar o tesouro nas férias da escola, que começariam na semana seguinte.

O tempo passou rápido, e lá fomos nós com nossas mochilas e alguns pacotes de bolachas recheadas para nossa aventura: a caça ao tesouro do vovô!



Pegamos um táxi e, depois de algumas horas e muita estrada de terra, chegamos ao local. Muito verde, muitas flores nativas e uma casa marcada pelos sinais do tempo, velha, empoeirada e pintura gasta.

Limpamos a casa, pois ficaríamos alguns dias lá, e começamos a exploração.





O sinal de celular era ruim e, na maior parte do tempo, ausente. O celular não servia mais para muita coisa, agora. As bolachas não duraram muito; acabaram em seguida. O que mais nos preocupava era a fome.

Começamos a busca dentro da casa. Armários, portas secretas, sótão e nada de tesouro. Em seguida, fomos procurar fora da casa: olhamos embaixo dela, revistamos caixas velhas, removemos pilha de pedras, procuramos no quintal e... nada além de muitas plantas.

Um dia, dois dias e a fome chegou. Muita fome. Não tínhamos nada para comer e estávamos tristes e chateados. Não achamos o tesouro, e a fome estava nos matando.





Naquela noite, ouvimos uma cantoria. Não estávamos sozinhos naquele lugar. Quem seriam? Eram amigos? Muitas perguntas passavam pelas nossas cabeças e estávamos com medo. Mas entre morrer de fome e o ter medo de ser mal recebido, decidimos que na manhã seguinte alguém iria até lá ver quem eram aquelas pessoas. E eu fui o escolhido.



Levantei bem cedo e segui na direção de onde veio a música. A paisagem não mudava muito. Distraído, bati a perna numa pedra. Analisei o ferimento e, embora doesse e sangrasse um pouco, vi que não era grave e segui viagem.

Pouco tempo depois, cheguei. Para meu alívio, fui bem recebido. Era uma família com poucas pessoas: um casal de idosos, um casal de adultos e uma menina que parecia ter a minha idade. Depois que se apresentaram, mostraram a propriedade, que não era diferente do local onde meu avô morava – exceto por algumas galinhas que cocorocavam soltas no quintal.



Observaram que eu tinha um ferimento na perna. Preocupados, limparam o local com água e sabão e colocaram uma pomada verde e amarraram com um pano limpo. Um curativo que eu nunca tinha visto, mas funcionou perfeitamente.





Para minha alegria, fui convidado para o almoço. Fiquei curioso, pois não tinha visto nada que se pudesse comer além de algumas galinhas e seus derivados, ou seja, alguns ovos.



O senhor idoso contou muitas coisas sobre meu avô e, enquanto ele falava, tive certeza de que eu realmente tinha perdido muito ao não ter ouvido as histórias do meu avô. Bateu uma saudade imensa...





Mas foi no final do almoço que ele fez uma revelação fantástica: “seus avós chamavam estas plantas de TESOURO. Afinal, elas são RICAS... em sais minerais, vitaminas, proteínas, fibras e muito mais. Com as comidas e sucos feitos com essas plantas, temos mais saúde e a saúde é o bem mais valioso da vida. O resto, conseguimos com trabalho e estudo.” E completou: “Existem vários tipos de tesouros: ouro, prata, joias enterradas em baús, mas estes tesouros são apenas acessórios. O anel precisa do dedo, o colar do pescoço, a coroa, da cabeça e assim por diante. O corpo é essencial, e essas plantas nos ajudam a manter o corpo saudável; por isso, são um verdadeiro TESOURO. E este tesouro, para aproveitá-lo precisamos conhecê-lo.”

Minha busca havia terminado. Acabei descobrindo sem querer o tesouro do meu avô!

Pedi para o idoso me mostrar e falar um pouco sobre aquelas plantas, mas ele passou a tarefa para sua neta. Afinal, tudo o que ele sabia tinha aprendido com sua esposa, e agora a neta sabia mais do que ele. A neta prontamente atendeu o pedido e saímos para fora da casa.

Ela me levou para um grande canteiro cercado por uma planta e começou a me explicar:



Esta planta é a **bertalha**, que, além de ser ótima para comer, serve de cerca para proteger as plantas do meio do canteiro contra o vento. Ela estava na omelete que continha também a **beldroega**, que é aquela ali com os ramos rosados e folhas verdes brilhantes e suculentas.



*~ Barilla alla ~
Bertalha*



*~ Portulaca oleracea ~
Beldroega*

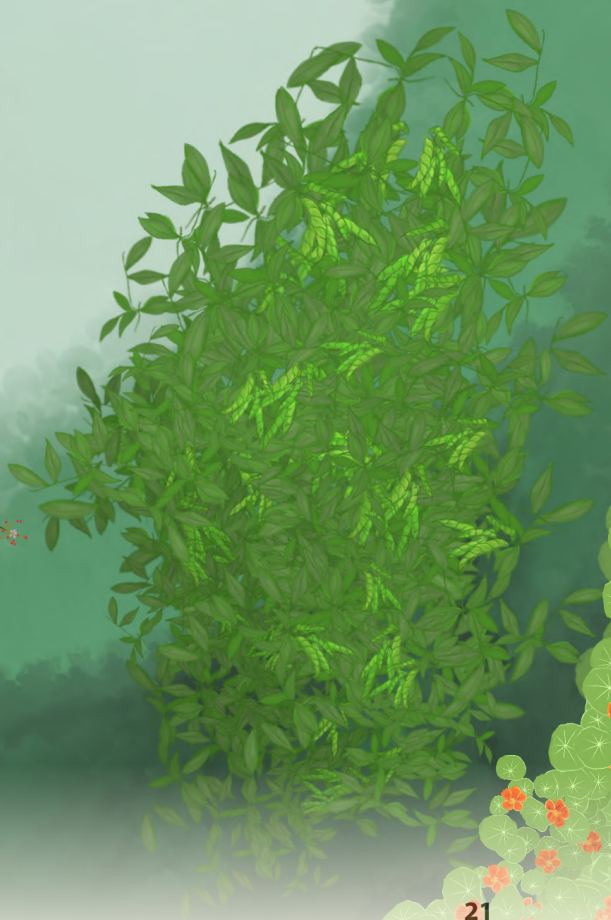
Ao redor do canteiro plantamos a **capuchinha**; no canto, **dente-de-leão**, e na parte mais sombreada ali, o **major gomes**, que tem folhas suculentas também. E seguindo este ramo, lá no alto, encontramos algumas vagens. Este é o **feijão-gandu**. Estas plantas estavam na salada que você comeu.



~ *Talinum paniculatum* ~
Major Gomes



~ *Cajanus cajan* ~
Feijão quandu



Esta planta com estas folhas grandes é a **taioba**, que estava nos bolinhos. Observe que são muito parecidas com as folhas do **inhame**, por isso é importante diferenciar uma da outra. E é sempre necessário cozinhar as folhas da taioba antes de comer, e o mesmo deve ser feito com o caruru. Por isso, é preciso conhecer muito bem o modo certo como cada alimento deve ser preparado para ser consumido. Assim como ninguém come banana crua com a casca e nem aipim cru, precisamos conhecer as plantas para aproveitarmos o máximo de suas propriedades e comê-las com segurança.



~ *Xanthosoma taioba* ou
Xanthosoma sagittifolium ~
Taioba



~ *Colocasia esculenta* ~
Inhame

~ *Amarantus ssp.* ~
Caruru

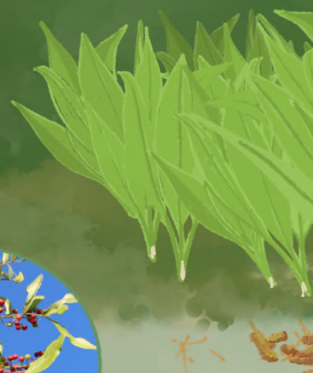


~ *Pereskia aculeata* ~
Ora-pro-nóbis



Esta planta com caule avermelhado, com algumas dezenas de centímetros e que vemos por toda parte é o **caruru**, que estava presente no guisado. Neste prato também colocamos a **ora-pro-nóbis**, pela qual temos um carinho especial por ser rica em proteínas, além de vitaminas, sais minerais, fibras, entre outras coisas. Dá para substituir o bife de carne pelas suas folhas: é um “bife verde”.

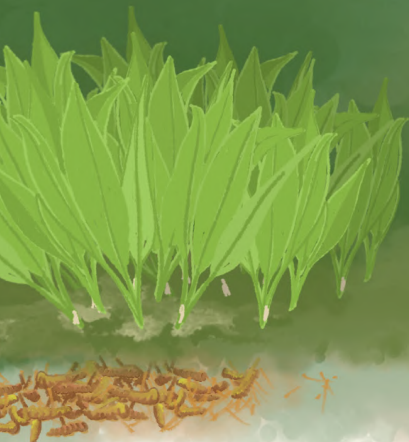
Aquele guisado tinha um gosto adocicado, lembra? O que dava aquele sabor ao prato eram os frutos vermelhos daquela planta ali, a **aroeira**. Os frutos devem ser previamente secos antes de serem usados, lembrou.



~ *Schinus terebinthifolius* ~
Aroeira



Vimos quase todas as plantas que preparamos para o nosso almoço. Nem tudo o que comemos está à vista, já que utilizamos as partes não visíveis de algumas plantas. É o caso desta que deu a coloração amarela ao arroz, o **açafrão-da-terra**. Desta planta colhemos as raízes depois que suas folhas secam e caem, mas também usamos suas folhas verdes para cobrir os assados. Essas folhas são o nosso “papel alumínio”.



~ *Malvastrum arboreum* ~
malvastrum

Só falta eu falar do suco. Limão você conhece, mas aquela coloração avermelhada era devido às flores do **malvastrum**. Os beija-flores também adoram essa planta. Ela está ali, na lateral do canteiro.

O que vimos foram as plantas do nosso almoço, mas olhe ao nosso redor: muitas outras plantas podem ser comidas, como o **almeirão-roxo**, **almeirão do campo**, **serralha**, **tansagem**, **moringa**, **picão preto**, **picão branco**, **peixinhos da horta**, **araruta**, **chaya**, **lírio-do-brejo**, **mangarito**, **feijão lab lab**, **cará-do-ar**, **trevo**, **crepe japônica**.



~ *Lactuca indica* ~
almeirão roxo



~ *Hypochaeris chilensis* ~
almeirão do campo



~ *Sonchus oleraceus* ~
Serralha



~ *Plantago spp* ~
tansagem



~ *Moringa oleifera* ~
moringa



~ *Bidens pilosa* ~
picão-preto



~ *Galinsoga spp* ~
picão-branco



~ *Stachys byzantina* ~
peixinho-da-horta



~ Marentia arundinacea ~
Araxuta



~ Cridoscelus acunifolius ~
Chaya



~ Helychium coronarium ~
Lírio-do-brejo



~ Xanthosoma maffa ~
Mangarito



~ Varronia curassavica ~
Erva baleeira



~ Dolichos lab lab ~
Folhão lab lab



~ Dioscorea bulbifera ~
Cara-do-ar



~ Oxalis corniculata ~
Trevo



~ Crepis japonica ~
Crepis japônica



Para completar, vejo que está caminhando sem dificuldade. A pomada que aplicamos no seu ferimento e que ajudou a passar a dor e inflamação é feita dessa planta: a **erva baleeira**, remédio natural e de graça. Mas pode-se encontrar a pomada da erva baleeira também em farmácias.

Ouvi, vi e compreendi o quanto aquelas plantas são importantes. Agradei a todos e recebi algumas sobras do almoço para levar para meus irmãos, que esperavam famintos. Compreendi também a importância que as mulheres têm na transmissão do conhecimento, e que isso vinha de muito tempo atrás e continuava nos tempos atuais.

Retornei reconhecendo as plantas pelo caminho. Pouco tempo depois, cheguei. Meus irmãos ameaçaram me xingar pela demora, mas, ao ver que trazia algumas sacolas, deduziram que era comida e se acalmaram.

Comeram tudo e, como eu, aprovaram. Contei rapidamente sobre o meu encontro com as pessoas nativas e também que eu tinha achado o tesouro do nosso avô.

- "ACHOU!?" - meus irmãos gritaram juntos.





Arregalaram os olhos e queriam saber imediatamente o local onde estava escondido. Convidei eles para fora da casa e disse: “O tesouro está aí. São estas plantas, que estavam também presentes na comida que vocês acabaram de comer. Elas são o tesouro do nosso avô!”

Repeti as explicações do idoso, amigo do meu avô, e eles ouviram atentamente. Disseram que o tesouro não era o que eles esperavam, mas depois de tudo o que eu contei sobre plantas, concluíram que era realmente um tesouro.

Depois de concluída nossa caçada ao tesouro, pegamos um táxi e voltamos para casa. A mochila em que levamos as bolachas recheadas agora estava cheia com o tesouro do meu avô.

Chegando em casa, nosso pai ficou bravo porque, na cabeça dele, tínhamos trazido “mato” para casa. Nós rimos e explicamos que o que ele chamava de mato era, na verdade, o tesouro do nosso avô! Claro que precisamos explicar, contar a história toda e ainda provar. Fiz algumas receitas e comemos. Meu pai fez seus comentários e gostou do jantar diferente.





O jantar foi divertido e no final perguntei:

PAI, QUE TESOURO VOCÊ DEIXARÁ PARA NÓS?

Ele olhou para a foto do meu avô, no porta-retrato, buscando uma inspiração, e ficou em silêncio por um tempo. Acho que ele não estava esperando tal pergunta.

A fim de recuperar o ar alegre do jantar, convidei-o para cantar conosco a música que criamos para revelar o tesouro da nossa família.

*Há um tesouro na casa do meu avô.
E foi com isso que ele a vida temperou.
Tem minerais, proteínas e outros sais
tem muita vida, vitamina e muito mais.*

*Eu fui conhecer, preparar e comer
guisado com caruru, e também feijão guandu com pedaços de
chuchu.*

*Uma salada colorida, que delícia de comida,
capuchinha, beldroega e o amarelo que alegre
veio do açafrão-da-terra.*

*E chegou major gomes, falando os nomes de plantas saudáveis.
E quem delas come, saciam a fome: plantas formidáveis.
O dente-de-leão se mostrou com sorriso pra quem não sabia
que muitas das plantas ao nosso redor são ricas comidas.*

*Há um tesouro na casa do meu avô.
E foi com isso que ele a vida temperou
Tem minerais, proteínas e outros sais
tem muita vida, vitamina e muito mais.*

*Eu fui conhecer, preparar e comer
hambúrguer de ora-pro-nóbis, rapidinho, não demora já é hora de
comer.*

*O suco de limão se coloriu com malvaisco.
E quem fez foi a Gabi, que aprendeu com o João que é primo do
Francisco.*

Hoje, esta música é cantada para alegrar os encontros da nossa família.



Fim

Acesse o videoclipe “O TESOURO DO MEU AVÔ” em:
<https://m.youtube.com/watch?v=CiW401neBJE&feature=youtu.be>





www.epagri.sc.gov.br



www.youtube.com/epagritv



www.facebook.com/epagri



www.twitter.com/epagrioficial



www.instagram.com/epagri



linkedin.com/company/epagri



<http://publicacoes.epagri.sc.gov.br>