

Workshop

Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável

Resumo das Comunicações

**Escola Superior Agrária de Bragança
24 de Março 2011**



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior Agrária



universidad
de León

Uma escola de biociências

Alimentos do passado, nutrientes de futuro! Inventariação e caracterização de espécies com interesse alimentar presentes nos agroecossistemas da Terra-Fria Transmontana

A.M. Carvalho; L. Barros; I.C.F.R. Ferreira

¹*Centro de Investigação de Montanha, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Campus Sta Apolónia, Apt. 1172, 5301-855 Bragança. Portugal. anacarv@ipb.pt.*

Inventários etnobotânicos realizados durante a última década no território integrado na zona agroecológica da Terra-Fria Transmontana mostram a importância dos saberes e das práticas tradicionais na gestão e manutenção dos agroecossistemas e da biodiversidade que os caracteriza. Por outro lado, revelam também a multifuncionalidade de espaços silvestres, parcelas cultivadas e hortas e o papel preponderante que certas espécies desempenharam na alimentação, na saúde, no bem-estar, em suma, no quotidiano das populações rurais.

Dada a especificidade local/regional do conhecimento e uso e do seu aproveitamento sazonal e extensivo, estas espécies não foram objecto de estudos que comprovassem o seu contributo em termos nutricionais e medicinais ou de medidas que garantissem a continuidade do seu uso sustentável. As alterações ocorridas nas zonas rurais no contexto produtivo e socioeconómico e a globalização levaram ao abandono de muitas das actividades tradicionais (incluindo as de carácter agro-pecuário), introduziram novas necessidades e hábitos alimentares e tiveram como consequência o esquecimento e o cair em desuso de muitas espécies vegetais.

Um novo olhar sobre as potencialidades e aplicações das verduras silvestres e dos recursos das hortas tradicionalmente cultivadas está na base da caracterização química e nutricional de várias espécies outrora frequentemente usadas na alimentação, muitas delas emblemáticas da gastronomia regional, mas cujo consumo foi esquecido ou abandonado.

Os ensaios e análises realizados confirmam o interesse nutricional (macronutrientes, micronutrientes) de verduras silvestres e cultivadas nas hortas e vão mais longe, proporcionando também informação sobre os compostos bioactivos e a capacidade antioxidante destes alimentos.

Os resultados obtidos mostram o renovado interesse na recuperação destes hábitos alimentares e na reintrodução destas espécies nas dietas contemporâneas ou dos seus extractos em novas formulações de alimentos funcionais. A valorização destes produtos permite ainda contribuir para a revitalização das zonas rurais, promovendo a colheita e o cultivo sustentável de várias espécies com interesse alimentar.

Agradecimentos: FCT, Bolsa de L. Barros (SFRH/BPD/4609/2008). FCT, Etnobotânica do nordeste português: Saberes, plantas e usos. (POCI/ANT/59395/2004).

Alimentos do passado, nutrientes de futuro!

Inventariação e caracterização de espécies alimentares dos agroecossistemas da Terra-Fria Transmontana

Ana Maria Carvalho, Lillian Barros e Isabel C.F.R. Ferreira

CIMO/Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Apartado 1172, 5301-855 Bragança, Portugal. anacarv@ipb.pt

1. Introdução

Inventários etnobotânicos realizados durante a última década no território da zona agroecológica da Terra-Fria Transmontana revelam:

- ✓ A importância dos saberes e das práticas tradicionais na gestão e manutenção dos agroecossistemas e da biodiversidade que os caracteriza;
- ✓ A multifuncionalidade de espaços silvestres, parcelas cultivadas e hortas;
- ✓ O papel preponderante que certas espécies desempenham na alimentação, na saúde, no bem-estar, em suma, no quotidiano das populações rurais;
- ✓ Que o uso de plantas silvestres na alimentação tem larga tradição em Trás-os-Montes;
- ✓ Que há especificidades locais/regionais que condicionam o conhecimento, o uso e o aproveitamento sazonal e extensivo;
- ✓ Que estas espécies não foram objecto de estudos que comprovassem o seu contributo em termos nutricionais e medicinais, nem de medidas que garantissem a continuidade do seu uso sustentável.

Entretanto, as alterações ocorridas no contexto produtivo e socioeconómico das zonas rurais e a globalização levaram ao abandono de muitas das actividades tradicionais (incluindo as de carácter agropecuário), introduziram novas necessidades e hábitos alimentares e tiveram como consequência o esquecimento e o cair em desuso de muitas espécies vegetais.

Importa assim conhecer as percepções do mundo vegetal e inventariar espécies, práticas e saberes que permitiram ao longo do tempo uma gestão integrada e sustentável dos ecossistemas agrários. Mas também é fundamental promover a valorização dos produtos ainda disponíveis com base na experimentação e investigação conduzida de forma interdisciplinar.



2. Objectivos & Metodologia

Um novo olhar sobre as potencialidades e aplicações das verduras silvestres e dos recursos das hortas tradicionalmente cultivadas esteve na génese de um inventário etnobotânico.

Foram conduzidas entrevistas semi-estruturadas nas aldeias, feiras locais, mercados municipais e centros comerciais de zonas rurais (Bragança, Vinhais, Mirandela, Miranda do Douro), a homens e mulheres escolhidos aleatoriamente, com o objectivo de identificar verduras silvestres e cultivadas, outrora frequentemente usadas na alimentação, muitas delas emblemáticas da gastronomia regional, mas cujo consumo tem vindo a ser esquecido ou abandonado.

Após a selecção de um conjunto de espécies com potencial interesse foi feita a caracterização química e nutricional, determinados os compostos bioactivos (ensaio químico e bioquímico) e a actividade antioxidante (expressa em valores de EC₅₀).



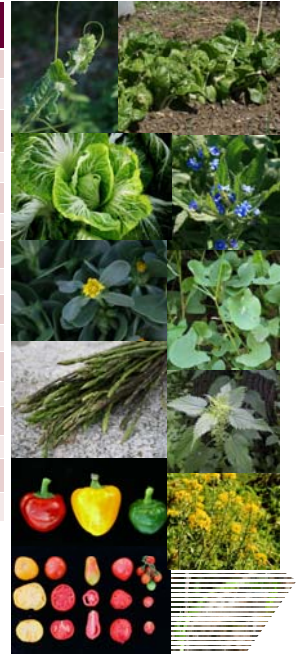
L. Barros financiada pela FCT, bolsa (SFRH/BPD/4609/2008).
Projecto Etnobotânica do nordeste português: Saberes, plantas e usos. FCT (POCI/ANT/59395/2004).
Projecto Cultivos, yerbas i saberes. ON2-OREN (NORTE-03-0230-FEDER-000066) e Fundo EDP da Biodiversidade 2010.

2. As espécies mais citadas pelos informantes

Nome vulgar	Nome Científico	Família Botânica	Nº de citas
Acelgas	<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.	Chenopodiaceae	13
Agríolos	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek.	Brassicaceae	51
Azedas ou cucas	<i>Rumex induratus</i> Boiss. et Reut.	Polygonaceae	43
Azedas lagartixa	<i>Rumex acetosella</i> L.	Polygonaceae	22
Beldroegas ou berdelogas	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Portulacaceae	37
Borragem*	<i>Borago officinalis</i> L.	Boraginaceae	34
Espargo-bravo	<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Asparagaceae	15
Espigos	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>costata</i> DC.	Brassicaceae	71
Grelos	<i>Brassica napus</i> L. var. <i>napus</i>	Brassicaceae	44
Merujes	<i>Montia fontana</i> L.	Portulacaceae	44
Norca ou nóscora*	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Cucurbitaceae	55
Noras	<i>Capsicum annuum</i> L.	Solanaceae	10
Parricos*	<i>Tamus communis</i> L.	Dioscoreaceae	8
Rabas	<i>Raphanus sativus</i> L.	Brassicaceae	35
Tomate amarelo	<i>Solanum lycopersicum</i> L.	Solanaceae	11
Urtigas	<i>Urtica</i> sp. pl.	Urticaceae	31

* Espécies cujo consumo exige conhecimento e precaução.
Total de informantes entrevistados: 196

Nomenclatura científica de acordo com Flora Iberica (Castroviejo et al. eds., 1986-2010)



3. As espécies analisadas

- ✓ Verduras silvestres e cultivadas consumidas em cru e/ou cozinhadas;
- ✓ Essencialmente rebentos tenros, folhas e inflorescências;
- ✓ Géneros: *Asparagus*, *Borago*, *Brassica*, *Bryonia*, *Montia*, *Rorippa*, *Rumex* e *Tamus*.

4. Características nutricionais das espécies estudadas

- ✓ Nutricionalmente equilibradas apresentam uma grande variedade de macronutrientes, micronutrientes e não-nutrientes com propriedades bioactivas;
- ✓ Composição em macronutrientes caracterizada por teores favoráveis de glúcidos e proteínas, contrastando com baixos valores de lípidos;
- ✓ Perfil em ácidos gordos com os ácidos linoleico, α - e γ -linolénicos maioritários, importantes na síntese de prostaglandinas e outros eicosanóides. Ainda razões PUFA/SFA e n-6/n-3 recomendadas pelos efeitos benéficos na saúde;
- ✓ Micronutrientes incluem vitaminas (tocoferóis e ácido ascórbico) e pigmentos (carotenóides), antioxidantes com efeitos benéficos na prevenção de doenças relacionadas com o stress oxidativo, p.ex. cancro, doenças cardiovasculares, diabetes e processos inflamatórios;
- ✓ Elevados conteúdos em fenóis e flavonóides (não-nutrientes) que justificam as propriedades bioactivas, i.e. a capacidade antioxidante incluindo actividade captadora de radicais livres, poder redutor e inibição da peroxidação lipídica.

5. Considerações finais

Resultados reforçam interesse da recuperação destes hábitos alimentares e da reintrodução destas espécies nas dietas actuais ou dos seus extractos em formulações de alimentos funcionais.

A valorização destes produtos pode contribuir para a promoção da sua colheita e cultivo sustentável e para a revitalização das zonas rurais.

Agradecimentos:

Os autores agradecem a todos as pessoas que desinteressadamente aceitaram participar no inventário etnobotânico, bem como a Amélia Frazão-Moreira, Elisabete Martins e Margarida T. Ramos que colaboraram na recolha de informação e material vegetal.