

PUPUNHA:
versatilidade na gastronomia

GUIMARÃES, Luciana Bertolace¹; MUNIZ, Flávia Rodrigues Ladeira²; SOUZA, Marianna Alencar³; CAIAFA, Thiago Brandão⁴.

RESUMO

O presente trabalho discorre sobre a versatilidade da palmeira pupunha na gastronomia, um alimento utilizado pelos nativos do Brasil, mesmo antes do descobrimento, e que se constitui, ainda hoje, uma das bases de sua alimentação. O objetivo geral foi apresentar a maneira com que a pupunha pode ser utilizada em pratos diversificados e demonstrar sua versatilidade, por meio da elaboração de um prato contendo, entre seus ingredientes, o palmito e a farinha derivada de seus frutos. A metodologia empregada envolveu pesquisa bibliográfica e contou com pesquisas experimentais para a apresentação de um prato em que foram construídos diferentes sabores e texturas. Os ingredientes protagonistas foram harmonizados com um peixe, o robalo, molho *hollandaise*⁵ e *gremolata*⁶. Os resultados foram satisfatórios ao demonstrarem a versatilidade do objeto de estudo selecionado.

Palavras-chave: Palmito. Farinha de pupunha. Técnicas gastronômicas. Harmonização.

1 INTRODUÇÃO

Os alimentos consumidos pelos indígenas do Brasil, por ocasião do descobrimento, foram mencionados na histórica carta de Pero Vaz de Caminha. Nela, há registro do uso do palmito, miolo de uma palmeira, cujo consumo exige a derrubada da árvore e abertura da madeira para extração de sua medula (CASCUDO, 2004). Naquela época, os indígenas exploravam as palmeiras nativas, como as de babaçu, carnaubeira, buriti, ouricuri, inajá e delas também extraíam frutos, óleos, bebidas e farinha (GASPAR, 2013).

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. E-mail: lbertolace@gmail.com.

² Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. E-mail: flavianatimel@gmail.com.

³ Coorientador.

⁴ Orientador.

⁵ É um molho leve, à base de manteiga e gemas emulsionadas (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, P. 1207).

⁶ Tempero típico italiano (PILS; BUCEJ, 2013)

Hoje, sabe-se que a pupunha é quase tão importante e presente na alimentação de muitos povos indígenas da Amazônia, quanto a mandioca (KERR et al.,2012).

No país estão catalogadas mais de 150 espécies de palmeiras. A par da ampla possibilidade de aproveitamento de uma palmeira, a extração de palmitos para alimentação ainda é a opção mais conhecida. Além de ser o maior produtor e consumidor de palmito, o Brasil é também o principal exportador do produto, responsável por aproximadamente 95% de toda a produção consumida no mundo. Cerca de 90% da produção é de origem extrativista, proveniente das palmeiras de açaí, da Amazônia, e da Juçara, da Mata Atlântica (PICHELLI, 2015).

Dentre as espécies de palmeiras, a pupunha é a de maior sustentabilidade. Diferencia-se das demais por ter sido domesticada, por produzir precocemente, ter perfilhamento abundante (emite novos brotos), alta produtividade, rusticidade, boa palatabilidade e ausência de oxidação (escurecimento) do palmito produzido. Seu cultivo é possível em qualquer região do Brasil, exceto em lugares com ocorrência de geadas (PICHELLI, 2015).

Outro aspecto a ser considerado é a crescente valorização do ingrediente, sobretudo, no que tange sua versatilidade e sustentabilidade. O manejo e sua produção consciente passaram a influenciar decisões de consumo e nortear a confecção de cardápios. Assim, além de aumentar a produtividade, sua extração passou a ser regulada, o que impediu o aumento do desmatamento de espécies da flora (NISHIKAWA et al., 1998; EMBRAPA, 2013).

Diante disso, de que maneira a pupunha, uma planta com um potencial versátil, ícone da nossa história e que merece ser valorizada, pode ser utilizada em pratos diversificados que sejam apreciados pelos comensais?

O objetivo desse trabalho foi demonstrar a versatilidade da pupunha, por meio da elaboração de um prato contendo, entre seus ingredientes, o palmito pupunha e a farinha derivada de seus frutos. Para tanto, inicialmente são descritas a origem, as principais palmeiras, o manejo, os produtos, as mais conhecidas opções de uso, a versatilidade na gastronomia e a construção do prato elaborado. Em seguida, são mostrados os materiais e métodos de preparação. Finalmente, são apresentados os resultados, discussões e conclusão.

2 DESVENDANDO A PUPUNHA

A pupunha é a designação da palmeira da espécie *Bactris gasipaes*. A sua origem

não tem uma definição exata, mas evidências remetem ao sudoeste da região amazônica, na bacia do Rio Ucayali, sudeste do Peru ou na bacia do alto Rio Madeira. No Brasil, os índios da Amazônia desempenharam papel importante no domínio e disseminação da pupunha (SHANLEY; MEDINA, 2005).

2.1 AS PRINCIPAIS PALMEIRAS DO BRASIL

A palmeira originalmente produtora de palmito no país é a Juçara (*Euterpe edulis*), nativa da mata atlântica, essa espécie produz um palmito de alta qualidade. Porém, não se regenera após o corte e o seu ciclo é relativamente longo, em torno de seis a oito anos. Sua extração, no entanto, propagou-se de maneira exacerbada e na maior parte dessa atividade não foram levados em conta critérios conscientes em relação ao meio ambiente, uma vez que assim que se extrai o palmito da juçara, a planta morre. O correto seria plantá-la novamente, mas ela só voltaria a estar em condições de nova extração depois de quatro a dez anos. A maioria dos 'palmiteiros', como são conhecidos os extratores, não faz um novo plantio e, diante disso, a planta encontra-se em grave risco de extinção (NISHIKAWA et al., 1998).

Uma outra palmeira, a Açaí (*Euterpe oleraceae*), é também explorada para produção de palmito. Em 1998, em torno de 95% do palmito brasileiro originava-se dessa espécie nativa da floresta amazônica.

Já em relação ao palmito da Juçara, ela apresenta qualidade e rendimento inferiores, porém, ela perfilha (possibilidade de cortes sucessivos devido a brotação natural) e o seu ciclo também é igualmente longo, entre cinco a sete anos (NISHIKAWA et al., 1998).

As espécies Juçara e Açaí têm encontrado restrições na produção brasileira em razão da necessidade de sua exploração racional. Isso é resultado do aumento da fiscalização para evitar ações predatórias das florestas, bem como de novos hábitos de consumo e consciência ambiental, que valorizam a sustentabilidade (PICHELLI, 2015).

De acordo com Parente et al. (2003), a partir de 1970, como resultado de pesquisas realizadas pelo Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA), introduziu-se variedades de pupunha sem espinhos no caule, o que facilita seu manejo, sobretudo quando se tem em vista o aproveitamento do palmito. Isso fez crescer no país o interesse pelo cultivo desta palmeira para a produção de palmito. Assim, vários estados brasileiros, como São Paulo, Rio de Janeiro, Espírito Santo, Bahia e outros, implantaram projetos agroindustriais para a produção de palmito, baseados no cultivo da pupunha.

Para agroindústria de palmito, a pupunha desponta como uma excelente alternativa de negócio. Parente et al. (2003) e EMBRAPA (2009) listaram algumas vantagens da pupunha em relação às demais palmeiras usadas na produção de palmito. Inicialmente a vantagem da rusticidade, por desenvolver-se bem, mesmo em solos de baixa fertilidade. A precocidade, pois é possível cortá-la para extração do seu palmito por volta de dois anos do plantio. O perfilhamento, diante da possibilidade de cortes sucessivos por muitos anos, devido à brotação natural. A qualidade, por permitir que se obtenham palmitos de diâmetro uniforme e de bom tamanho, com maciez, sabor e baixo teor de taninos, o que permite seu consumo *in natura*⁷, cru, refogado ou assado. A produtividade, diante do alto rendimento, produzindo entre 5.000 e 12.000 palmitos por hectare ao ano. E, finalmente, a sustentabilidade por ser uma opção de cultivo em áreas agrícolas tradicionais ou incorporada a sistemas agroflorestais, sem danos às matas nativas (PARENTE et al., 2003; EMBRAPA, 2009).

Nesse mesmo sentido, Nishikawa et al. (1998) afirmou a importância da pupunha como alternativa para cultivo de palmito, diante de sua sustentabilidade econômica e ambiental. Além disso, há características de relevância ligadas ao manejo.

2.2 MANEJO

Em relação ao manejo, na Amazônia central a pupunha floresce entre agosto e outubro. O período de frutificação é entre dezembro e março. Entretanto, em condições climáticas mais favoráveis (solos ricos e chuvas abundantes) poderá ocorrer um período adicional de florescimento de maio a junho e frutificação de agosto a setembro, embora em menor escala de produção (CYMERYYS; CLEMENT, 1997 apud SHANLEY; MEDINA, 2005).

Para a produção de frutos, os primeiros cachos começam a aparecer a partir do terceiro ano após a plantação da pupunha, considerando-se como frutificação regular a partir do sexto ano de cultivo. Normalmente a colheita é feita quando os frutos estão completamente maduros. O período de colheita pode ser alterado dependendo das variações climáticas (estiagem ou chuvas prolongadas) no decorrer do ano (CALZAVARA, 1987). A pupunha apresenta ainda variedade de produtos e importantes propriedades.

⁷São alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo, sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza (MONTEIRO, 2014).

2.3 PRODUTOS E PROPRIEDADES

A pupunha produz palmito composto de três partes comestíveis: o palmito propriamente dito, o estipe macio, logo abaixo do palmito, também chamado de coração e as folhas tenras, logo acima do palmito (KERR et al., 1997). Ele tem como propriedades a riqueza em fibras e minerais, especialmente potássio, cálcio, fósforo e outras vitaminas, aminoácidos importantes para a nutrição humana, podendo fazer parte das dietas com restrições calóricas (EMBRAPA, 2009).

Outra possibilidade de consumo é o fruto do palmito pupunha, um alimento basicamente energético com razoável quantidade de proteínas, carboidratos, óleo, caroteno (pró-vitamina A), vitaminas B, C e ferro. Além disso, é formado por minerais como potássio, cálcio, fósforo e selênio (CYMERYYS; CLEMENT, 1997 apud SHANLEY; MEDINA, 2005).

A farinha, derivada do processamento do fruto maduro, é uma forma de evitar a saturação do mercado de frutos *in natura* e permitir diversificação da demanda para a pupunha. Também visa oferecer um método adicional de conservação e comercialização. A propriedade da farinha representa uma fonte de alimento potencialmente nutritiva, em razão do seu alto teor de vitamina A (CARVALHO et al., 2005).

O óleo, extraído do fruto, contém quantidade de ácidos graxos insaturados superiores ao óleo de dendê. Ele é similar ao óleo de *caiaué* (outra espécie de palmeira), usado para melhorar a qualidade do óleo de dendê. Há também a utilização do fruto como ração animal, em substituição ao milho (CLEMENT, 199-).

O caule é utilizado como madeira para fabricação de instrumentos musicais e móveis. Suas propriedades principais são a força, durabilidade e facilidade para o trabalho. As folhas são usadas em artesanato e cobertura de casas rústicas (CLEMENT, 199-).

3 VERSATILIDADE NA GASTRONOMIA

A versatilidade da pupunha é comprovada pelas múltiplas opções de uso, que permite diversificadas criações. O palmito fresco permite uma grande variedade de cortes. Tem textura firme e sabor mais delicado, sem o sabor avinagrado, comum em conservas. Pode ser consumido *in natura*, grelhado, cozido e assado. O palmito pode ser cortado em fatias finas, meias-luas, cubos, rodela grossas para gratinar, rodela finas, tiras em saladas, fios tipo macarrão e toletes para grelhar. Também é vendido na casca, ideal para

ser preparado com azeite e ervas. Como é mais firme do que a versão em conserva, permite preparar pratos elaborados em que ele é o protagonista (LOBO, 2016).

Mudando a forma do corte, o método de cozimento e as combinações de sabores, são oferecidas possibilidades de criação de receitas como vinagrete de palmito, palmito assado, creme de palmito, torta de palmito, palmito ao molho holandês, moqueca de palmito, canelone de palmito, mil folhas de palmito, espaguete de palmito, risotos, cremes, panquecas, empanadas, cuscuz, em preparos doces como folhados, entre outras (KERR et al., 2012).

Na região amazônica, o fruto é consumido cozido em água, com ou sem adição de sal, durante 30 a 60 minutos, pois, quando cru, contém uma enzima que inibe a digestão de proteínas e um ácido, que provoca irritação na mucosa da boca (EMBRAPA, 1995). Assim, após esse processo, os frutos são descascados e partidos pelo comprimento, a semente é extraída e assim ficam prontos para consumo, servidos como aperitivo, lanche ou com café em substituição ao pão, acrescentando queijo e regando com melaço. As populações ribeirinhas (do interior da Amazônia) são as que mais cultivam esse hábito alimentar. Porém, também em grandes centros da região como Manaus e Belém, são servidos em feiras livres como opção de desjejum. O sabor é semelhante ao do milho cozido e é uma alternativa à mandioca e a batata (KERR et al., 2012).

Muito além de um clássico para o café da manhã ou merenda da tarde, o fruto possibilita sua inserção em muitas receitas coloridas, saborosas e modernas como patês, beijus, sopas, saladas, canapés, cuscuz, vitaminas, pães, panquecas, purê, bobó, pirão, vatapá, hambúrguer, marmelada, croquetes, sucos, cerveja, massa para pizza, farofas, tortas, suflês, bolos, cremes, biscoitos, mousses doces e salgadas, pudim, paçoca, compotas, rapadura, sorvetes, entre outras (KERR et al., 2012).

A farinha do fruto pode ser utilizada em bolos, pães, pirão, bolinhos, croquetes, tortas, cremes, sopas, massas caseiras, farofas, pudins, sorvetes, e outras possibilidades (KERR et al., 2012). De acordo com Carvalho et al. (2005), ela é bastante similar à farinha de milho e pode substituí-la em várias preparações, obtendo vantagens nutricionais.

Neste trabalho, o prato elaborado foi composto pelo palmito da pupunha, posta de robalo, farinha de fruto de pupunha, molho *hollandaise* e *gremolata*.

4 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente trabalho foi classificada, segundo Vergara (1998), em experimental e de levantamento bibliográfico.

Para este último, foram utilizados livros, sites, jornais e revistas das áreas de Tecnologia de Alimentos, Nutrição e Gastronomia. Além disso, contou com pesquisas experimentais desenvolvidas nas Cozinhas Didáticas do Centro Gastronômico do CES/JF no período compreendido entre agosto e outubro de 2018, quando foram realizados os testes para o desenvolvimento do prato.

Os ingredientes protagonistas do prato são o palmito de pupunha e a farinha de seu fruto, selecionados para demonstrar a versatilidade da palmeira na gastronomia. Para harmonizar, foi utilizado um peixe amplamente conhecido no Brasil, o robalo, e, para ampliar a variedade de combinações de sabores, foi empregado o molho *hollandaise* e a italiana *gremolata*.

Sobre os métodos de cocção, as opções adotadas em relação ao palmito foram primeiramente assar e em seguida grelhar, para resultar em um sabor ligeiramente tostado e produzir um bom aspecto visual. Em relação ao peixe, inicialmente a posta foi grelhada, para dourar, e em seguida levada ao forno para assar, a fim de obter o cozimento desejado. Por sua vez, o molho *hollandaise* foi emulsionado para gerar integração de sabores. E a *gremolata*, uma mistura de temperos.

Os utensílios empregados foram medidor padrão, tábua de corte, colher, garfo, faca chef 8, assadeira, batedor de arame, balança, *sauteuse*⁸, panela, colher de polietileno, espátula e *bowl*⁹.

A seguir, a ficha técnica é apresentada no Quadro 1.

QUADRO 1 – Ficha Técnica do Prato com Pupunha

PRATO:	Palmito pupunha assado com robalo grelhado, acompanhado de molho holandês, gremolata e farinha de pupunha		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	4 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Palmito pupunha fresco	400	g	toletes
Robalo em posta	600	g	
Farinha de pupunha	20	g	
Manteiga clarificada	100	g	
Gemas	4	unidades	
Limão	15	mL	caldo

Continuação...

⁸ Frigideira rasa, com lados inclinados e um único cabo longo (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, P. 1207).

⁹ Tigela, bacia (BUENO, 2000, p. 81)

Continuação...

Azeite extra virgem	100	mL	
Alho	7	g	Cubos pequenos
Sal	10	g	
Salsinha	10	g	
Pimenta-do-reino	5	g	
Água	30	mL	
MODO DE PREPARO:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar o tolete de palmito ao meio no sentido da largura. Colocar em uma assadeira, temperar com azeite e sal, cobrir com papel alumínio e levar ao forno a 200 graus, por aproximadamente 30 minutos. Retirar do forno e manter aquecido; 2. Temperar o peixe com sal e reservar na geladeira por 20 minutos; 3. Enquanto isso, prepare o molho holandês. Colocar as gemas em um bowl com a água e bater com um batedor de arame até obter uma mistura espumante; 4. Preparar o banho-maria. Para fazer o banho-maria, levar uma panela com um pouco de água ao fogo alto. Quando estiver quente, abaixar o fogo e encaixar o bowl com a mistura de gemas sobre a panela com a água; 5. Continuar batendo vigorosamente e adicionar (em forma de fio contínuo) a manteiga clarificada, até que a mistura comece a encorpar. Retirar do banho-maria e bater por mais alguns segundos. Temperar com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Reservar em banho-maria até o momento de servir; 6. Para preparar a gremolata, em um bowl, misturar a salsinha picada, o alho e o azeite. Reservar; 7. Levar uma frigideira ao fogo alto. Quando aquecer, colocar o azeite e grelhar as postas de robalo, somente as partes de cima e embaixo. Terminar o cozimento no forno, por aproximadamente sete minutos; 8. Para a montagem do prato, colocar no centro o molho holandês, por cima o palmito assado e o peixe. Acrescentar ao redor a gremolata e polvilhar a farinha de pupunha. 			

Fonte: As autoras

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O processo que resultou na definição do prato envolveu experiências iniciais com ênfase para a farinha do fruto da pupunha, cujo interesse foi despertado pela rara utilização do ingrediente na região da zona da mata de Minas Gerais.

A farinha foi processada em Belém/PA, mediante encomenda e supervisão da produção pelos autores. Ela foi testada como ingrediente em bolos, pudins, macarrão, farofa e sorvete. O resultado, exceto para farofa, foi de um sabor agradável. Para farofa, contudo, a percepção gustativa foi de sua intensidade de sabor incomum ao paladar mineiro. Em porções ínfimas se assemelha ao sabor de paçoca de amendoim. Porém, à partir de uma colher de sopa deixa um retrogosto amargo na boca, recomendando o seu emprego com moderação. O palmito, por outro lado, apresentou resultados muito satisfatórios, como descritos adiante.

Foram executados testes experimentais. No primeiro teste, o palmito foi colhido no campo, parcialmente descascado, deixando-se três bainhas internas que serviram de proteção durante o transporte. Já na cozinha, foi feito o corte do palmito em forma de toletes médios. Esses foram transferidos para uma assadeira e temperados com azeite e sal, cobertos com papel alumínio e levados ao forno por 40 minutos. Quando atingiram o cozimento esperado, foram dourados no azeite em uma frigideira bem quente. O palmito ficou macio e de sabor agradável.

Para o peixe foi utilizado um filé inteiro de robalo, que foi cortado em postas e temperado com sal. Em seguida, a posta foi colocada em uma frigideira aquecida com uma fina camada de azeite, selada em dois lados opostos até ficar levemente dourada, por aproximadamente dois minutos de cada lado. O peixe foi levado ao forno por oito minutos para terminar o processo de cozimento. O resultado foi um peixe saboroso, com duas crostas douradas e o centro úmido, totalmente cozido.

No preparo do molho *hollandaise* foram utilizadas gemas, água, manteiga clarificada, sal, pimenta-do-reino e caldo de limão. As gemas foram batidas com um pouco de água até encorparem e ganharem um tom amarelo pálido. Esse procedimento ajuda o processo de emulsificação. Em seguida, esse creme foi levado ao banho-maria, acrescentando-se a manteiga em fio contínuo e batendo sem parar com um batedor de arame. Depois de pronto, o molho ficou homogêneo, brilhante e leve. Foi temperado com sal, pimenta-do-reino e caldo de limão, batendo sempre. Adquiriu um sabor agradável, predominando a manteiga com um toque de limão.

A *gremolata* foi preparada juntando-se em um bowl, salsa picada bem fininha, alho picado em cubos pequenos e azeite extra virgem. Resultou em um molho gostoso com um leve sabor de alho, harmonizando com os outros ingredientes do prato.

Para a utilização da farinha de pupunha, primeiramente foi testada em uma farofa simples, à base de azeite, cebola, alho e sal. Resultando em um sabor forte e pouco agradável. Optou-se então, pela sua utilização em pequenas quantidades para ornamentar o prato, sem acréscimo de ingredientes.

FIGURA 1- Teste 1



Fonte: Arquivo pessoal

No segundo teste, o palmito foi cortado em rodelas, assado e grelhado. Porém, sem a suculência obtida com o palmito cortado em toletes (teste 1). Na preparação do molho *hollandaise*, ele apresentou uma textura com aparência de talhado, embora sem reflexos no sabor. Para o peixe, o molho holandês, a *gremolata* e a farinha foram utilizados os mesmos ingredientes e técnicas, obtendo-se sabores semelhantes.

FIGURA 2- Teste 2



Fonte: Arquivo pessoal

6 CONCLUSÃO

A importância da pupunha foi confirmada do ponto de vista de sua sustentabilidade, da viabilidade econômica e principalmente da qualidade. O objetivo deste trabalho foi alcançado, uma vez que ficou demonstrada a sua versatilidade, comprovada pelas múltiplas opções de uso na gastronomia.

As experiências com o prato permitiram a conclusão de que o palmito satisfaz em termos de sabor, maciez e textura. A farinha derivada de seus frutos, porém, à par de seu

potencial valor nutritivo, sugere seu uso de forma parcimoniosa, em razão de seu forte sabor característico.

ABSTRACT

This paper discusses the versatility of the pupunha palm tree in gastronomy. Brazilian natives consumed this type of food even before the discovery of the country, and pupunha is still one of the bases of their diet. The overall objective was to present the manner in which pupunha can be used in a variety of dishes and demonstrate its versatility, through the elaboration of a dish containing, among its ingredients, the palm heart and the flour derived from its fruits. The methodology involved bibliographic. In addition, it relied on experimental researches and presented a dish in which flavors and textures were observed. Both ingredients were harmonized with fish, robalo, hollandaise sauce and gremolata. Palm heart results were satisfactory while the flour's were restrictive.

Keywords: Palm. Flour of pupunha. Gastronomic techniques. Harmonization.

REFERÊNCIAS

BUENO, Silveira. Minidicionário: inglês-português, português-inglês. São Paulo: FTD, 2000. p. 81.

CALZAVARA, Batista Benedito Gabriel. **Recomendações básicas**: pupunheira. Belém: EMBRAPA, 1987. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/ESTUDOS%20TEMÁTICOS/REFERÊNCIAS/EMBRAPA%20-%20RECOMENDAÇÕES%20BÁSICAS%20-%20PUPUNHEIRA.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2018.

CARVALHO, Ana V. et al. **Obtenção e aproveitamento da farinha de pupunha**. Comunicado técnico da Embrapa, Belém, n. 145, p. 1, 2005. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/ESTUDOS%20TEMÁTICOS/PALMITO%20PUPUNHA/EMBRAPA%20%20OBTENÇÃO%20E%20APROVEITAMENTO%20DA%20FARINHA%20DE%20PUPUNHA.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2004.

Chef Profissional. **Instituto Americano de Culinária** Tradução de Renata Lúcia Bottini. 4. ed. rev. São Paulo: Senac Editoras, 2011.

CLEMENT, Charles Roland. Introdução à pupunha. **Revista da Pupunha**, Manaus: INPA, 199-. Disponível em: <<https://www.inpa.gov.br/pupunha/revista/clement-intro.html>>. Acesso em: 05 abr. 2018. Não paginado.

_____. Pupunha: uma árvore domesticada. **Ciência Hoje**, Rio de Janeiro, v. especial, p. 66-73, dez. 1991. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/ESTUDOS%20TEMÁTICOS/PALMITO%20PUPUNHA/CLEMENT%20-%20PUPUNHA%20-%20UMA%20ÁRVORE%20DOMESTICADA.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (Embrapa). **A cultura da pupunha**. Brasília, DF: Embrapa, 1995.

_____. **Palmito de pupunha *in natura* e em conserva**. Brasília, DF: Embrapa, 2009. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/PALMITO%20PUPUNHA/EMBRAPA%20Palmito%20pupunha%20ed012009.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

_____. **Transferência de tecnologia florestal: pupunheira para produção de palmito.** Brasília, DF: Embrapa, 2013.

GASPAR, Lúcia. **Índios do Brasil: alimentação e culinária.** Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2013. Disponível em: <http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=953:indios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44:letra-i>. Acesso em: 20 maio 2018.

KERR, L. S. et al. **Cozinhando com a pupunha.** 2. ed. Manaus: Editora INPA, 2012.

LOBO, Rita. **O que tem na geladeira?** São Paulo: Editora Panelinha, 2016.

MONTEIRO, Carlos Augusto. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed., 1. reimpr., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

NISHIKAWA, Marcelo A. N. et al. **Cultura da pupunha para produção de palmito.** Piracicaba, SP: Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, 1998. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/PALMITO%20PUPUNHA/USP%20-%20CULTURA%20DA%20PUPUNHA%20PARA%20PRODUÇÃO%20DE%20PALMITO.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

PARENTE, Valdeneide de Melo et al. Palmito de pupunheira. **ISAE**, Fundação Getúlio Vargas, 2003. Disponível em: <<http://C:/Users/lbert/Documents/ESTUDOS%20TEMÁTICOS/REFERÊNCIAS/COSTA%20-%20FGV%20-%20PALMITO%20DE%20PUPUNHEIRA.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

PICHELLI, Katia. **Palmito de pupunha aumenta renda ao agricultor e ajuda a proteger a Mata Atlântica.** Paraná: Embrapa, 2015. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/4799110/palmito-de-pupunha-aumenta-renda-ao-agricultor-e-ajuda-a-proteger-a-mata-atlantica>>. Acesso em: 16 maio 2018.

PILS, Ingeborg; BUCEJ, Johanes B. **Itália: o país e sua cozinha.** Tradução de Aurea Akemi Arata et al. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2013.

SHANLEY, Patrícia; MEDINA, Gabriel. **Frutíferas e plantas úteis na vida amazônica.** Belém: CIFOR, Imazon, 2005.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** São Paulo: Atlas, 1998.