

JARDIM DA PRIMAVERA: Um prato além do gosto, transformação e inovação

PAULA, José David Fonseca de¹.

CAFFINI, Felipe de Castro; HORTA, Patrícia Maia do Vale; AFLISIO, Málio;
OLIVEIRA, Joseane Pepino de².

1 INTRODUÇÃO

A diversidade é essencial para a manutenção da vida e da saúde dos seres vivos e, o Brasil é considerado o maior detentor da diversidade biológica do planeta com cerca de 15 a 20% de todas as espécies de plantas (SOUZA *et al*, 2019), com tudo sua biodiversidade está sendo ameaçada pela introdução de plantas exóticas para diferentes fins, sua propagação ou dispersão é reconhecida como uma das maiores ameaças ao equilíbrio ecológico e ao bem estar local, porque promove alterações no nicho de populações nativas, levando a perda de biodiversidade (HEIDEN; BARBIERI; STUMPF, 2006).

A diversidade vegetal colabora na diversificação alimentar, sendo fonte de vários nutrientes essenciais para a manutenção da saúde dos organismos (RANIERI, 2017). Uma boa alimentação é compreendida não apenas pela quantidade de alimento disponível, mas também pela qualidade nutricional que tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento. As mudanças no padrão de consumo de alimentos ocorreram em vários estágios, desde o início da humanidade e o equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiu ao homem ter vida mais longa neste século (MARATOYA; CARVALHES *et al*, 2013).

No entanto, segundo Ranieri (2017) muitos recursos vegetais disponíveis para alimentação não são usados ou são desconhecidos pela maioria da população. As Plantas Alimentícias Não Convencionais(PANC) foi um termo criado por Kinupp (2007) com objetivo de mostrar a biodiversidade alimentar,

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

² Professores orientadores e avaliadores do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário Academia.

quebrando preconceitos com plantas de ocorrência local, consideradas como “daninhas”. A partir destes estudos, recentemente têm-se dado maior visibilidade às PANC possibilitando novos olhares para a alimentação e para a gastronomia.

Com base nesses argumentos, como utilizar o lírio do brejo, um tipo de PANC introduzida no Brasil, comumente encontrada na Mata Atlântica e em diversas áreas do território para criar uma sobremesa contemporânea? O objetivo deste trabalho é propor a utilização de uma PANC, o lírio do brejo, para criar uma sobremesa mostrando suas características, utilizando suas flores e raízes para fazer uma releitura do creme inglês, que servirá como base para a criação de um sorvete; além da confecção do “amido de lírio” feito através de seus rizomas, que substituirá o convencional para a preparação do creme de confeiteiro. A sobremesa não é feita apenas com o lírio do brejo, mas ele é um elemento importante na sua elaboração.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

A fundamentação teórica desse trabalho traz conceitos importantes para a temática abordada, defendendo um ponto de vista que gastronomia é transformação, antes é apresentado o conceito de PANC, as características e o uso do lírio do brejo na gastronomia e a gastronomia contemporânea como cozinha de ingredientes.

2.1 O CONCEITO DE PANC

Segundo Kinnup e Lorenzi (2014) os alimentos que têm seu desenvolvimento espontâneo e são facilmente encontradas em jardins, hortas, quintais, calçadas de rua e onde o clima for mais propício são denominados Plantas Alimentícias Não Convencionais. Muitas das espécies são tidas pela população em geral, e até pelos próprios agricultores, como infestantes e daninhas ou “mato”.

A sigla PANC foi criada para denominar Plantas Alimentícia Não Convencional por Kinnup (2007). Em outras palavras, quer dizer “todas as plantas que podem ser consumidas, mas normalmente não são. Contudo nem

todas as plantas que nascem sozinhas em praças, calçadas, jardins e hortas são adequadas para a alimentação humana (RANIERI, 2017).

Devido ao fato que muitas plantas dessa categoria serem vistas como “pragas”, diversas estão sendo esquecidas, é fundamental inseri-las novamente na alimentação diária de modo a não permitir sua perda. O consumo destas plantas é uma forma de valorizar culturalmente a alimentação local, onde várias são utilizadas por pessoas antigas, que detêm conhecimento empírico passados de geração em geração acerca desses insumos (RANIERI, 2017).

Todos os tipos de alimentos existentes que são desconhecidos pela população exigem que se faça antes do consumo uma pesquisa para reconhecer características e ver se este alimento é consumível pela população humana, suas pesquisas são feitas através de fotos, dados e modos de preparo, para que só então tenha certeza de que a planta em questão é algum tipo de PANC. O lírio do brejo é um tipo de PANC da família *Zingiberaceae* (KINUPP; LORENZI, 2014), que este trabalho buscou pesquisar e está ligado ao sentido de aproveitamento e às possibilidades que este alimento tem a oferecer.

No próximo tópico são abordadas as características físicas dessa PANC, que é matéria prima predominante para a construção da sobremesa do trabalho.

2.2 CARACTERÍSTICAS DO LÍRIO DO BREJO E SEU USO NA GASTRONOMIA.

Hedychium coronarium é uma PANC da família *Zingiberaceae*, originária da Ásia Tropical e aclimatada nas Américas, principalmente no Brasil, comumente encontrada em regiões de brejo e devido ao rápido crescimento e proliferação, é considerada planta daninha por agricultores e pesquisadores (KINUPP; LORENZI, 2014).

Popularmente conhecido como Lírio-do-brejo, Lírio-borboleta, Napoleão, Narciso, Olímpia, Gengibre-branco ou pelo seu nome científico *Hedychium coronarium* é planta uma herbácea rizomatosa de 1,2 m de altura, de hastes não ramificadas e enfolhada desde a base, ereta aromática e vigorosa, raramente é cultivada para fins ornamentais devido ao seu crescimento agressivo (KINUPP, LORENZI, 2014). A principal forma da utilização do *H. coronarium* é para uso medicinal, embora seu uso seja possível seu uso na gastronomia.

Para usar o Lírio do Brejo para fins culinários é possível confeccionar amido de seus rizomas, que precisam ser limpos, ter sua casca retirada, cortado sem pedaços e batidos no liquidificador com pouca água até chegar ao ponto de uma pasta. Depois disso, retire o suco da pasta e deixe secar (KINNUP; LORENZI, 2014). Além de ser possível utilizar suas raízes e flores para diversos preparos, entretanto, ao trabalhar com suas raízes deve se evitar a porção rosada, pois possuem um sabor desagradável (RANIERI, 2017).

Seus botões florais e flores podem ser cozidos e servidos ao molho com pimentas usados como condimentos, sua fécula dos rizomas é comestível e rica em amido. O amido é de cor amarelado e aromático pode ser usado para o preparo de pães, biscoito, bolos, pudins, mingaus, sequilhos e broas (KINNUP; LORENZI, 2014). No trabalho em estudo, para confecção da sobremesa são usados: o amido, as flores e seus rizomas.

No próximo tópico são abordadas as características da gastronomia contemporânea e a integração da cozinha de ingredientes.

2.3 A GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA E A COZINHA DE INGREDIENTES

A inovação nos processos produtivos, a criatividade e a incorporação dos recursos disponíveis e sazonais trazem originalidade ao prato que se torna uma obra de arte. A gastronomia contemporânea une os processos produtivos e as questões culturais peculiares de cada região, utilizando produtos e matérias-primas locais (ZANETTI, 2017). Ela reforça o uso dos sentidos, partindo do princípio que existem várias formas de se preparar e apresentar um prato, como a utilização de novas técnicas, novos insumos e novos métodos, tornando-os únicos (BRILLAT- SAVARIN, 1995).

A gastronomia contemporânea teve como principal influência a globalização, o que levou a sociedade a mudar o modo de pensar e seu estilo de vida. Com a disseminação do movimento contemporâneo deu início a mudança no modo de se alimentar, preparar e “ver” os alimentos, onde surgiu o conceito de cozinha contemporânea que está além de cozinhar (ALMEIDA, 2006 *apud* FARIA *et al*, 2019), com base de técnicas provenientes da França, sofreu influências de diversas regiões do mundo, ela traz união de receitas

tradicionais e globais, proporcionando a miscigenação em receitas originais (ZANETI, 2017).

Portanto, é evidente que a valorização dos ingredientes na gastronomia contemporânea é cada vez mais notável. Há o uso de técnicas, além da criatividade nas formas de empratar, ela busca o melhor do alimento em aspectos físicos, sensoriais e estéticos, bem como a garantia da origem e do processo de produção, o que proporciona alta qualidade ao produto, Tais características também encontradas na cozinha de ingredientes (ZANETI, 2017).

Atualmente, a forma como muitos chefs estão apresentando seus preparos, principalmente em mídias sociais como:facebook e Instagram mudaram. Deixaram de lado a ideia que as técnicas presentes no prato e métodos de cocção são mais importantes que alimento, o que deu visibilidade a cozinha de ingredientes, onde são dados os nomes dos ingredientes principais que configuram o prato, dando destaque a cada um destes(ZANETI, 2017). Um exemplo de tal cozinha é encontrado num poste de Alex Atalá (2022) com sua receita: “O corpo de um na alma de outro”.

Após a descrição do que é a gastronomia contemporânea e como ela está associada atualmente a cozinha de ingredientes, no próximo tópico serão observados os matérias e métodos utilizados para a construção da sobremesa contemporânea com ênfase no *Hedychium coronarium*(“lírio do brejo”).

3 METODOLOGIA E DISCUSSÕES

A metodologia aplicada neste trabalho foi definida como pesquisa bibliográfica, por ter base em estudos científicos publicados em livros e em redes eletrônicas, e pesquisa experimental, por ter se proposto a elaboração de um prato por meio do qual foi possível colocar a pesquisa na prática, observando, testando e realizando a análise dos resultados (VERGARA, 2013).

A sobremesa proposta se deu com a percepção que a Panc “lírio do brejo” tem a maioria das aplicações voltadapara usos medicinais e na indústria de cosméticos e beleza, sendo raramente empregado na culinária, principalmente na confeitaria.

O nome escolhido para o prato foi **Jardim da Primavera**, que é composto por um sorvete de lírio do brejo, terra de chocolate amargo, bolo de lavanda, lírio

e amora e uma releitura do creme de confeitiro com laranja, onde foi substituído o amido de milho pelo amido do lírio extraído de seus rizomas.

Foram utilizados equipamentos como fogão, forno, liquidificador e batedeira e utensílios como *fouet* (batedor), faca, placa de corte, colher, entre outros.

No quadro 1, encontra-se a ficha técnica do sorvete de lírio do brejo. Sorvete com base de creme inglês infusionado com poupa (rizomas batidos no liquidificador) e flores de lírio, com características singulares como sua suavidade e seu aroma, seu gosto pode ser confundido com o do gengibre por ser da família (*Zingiberaceae*).

Após o primeiro teste, ficou notável que a quantidade de flores e poupa utilizada na infusão do leite não foram suficientes, deixando a desejar no sabor do lírio que ficou quase imperceptível deixando o sorvete neutro, logo, no segundo teste foi ajustada a quantidade de polpa, que antes era 10 g para 30 g, e as flores que eram 20 g para 30 g.

QUADRO 1- Ficha técnica do sorvete de lírio do Brejo.

 UniAcademia Centro Universitário		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Sorvete de lírio do Brejo		
Categoria:	sobremesa		
Nº e peso das porções:			
Aluno(a)(s):	José David Fonseca de Paula		
INGREDIENTE:	QUANT.	Unidade:	Observações:
Flores de lírio do Brejo	0,30	g	
Creme de leite fresco	0,100	ml	
Açúcar	150	g	
Gema de ovo	4	unid.	
Poupa de lírio	0,30	G	
Liga neutra	0,6	G	
Emulsificante	0,6	G	
Leite em pó	0,30	G	
Leite	0,5	MI	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar e secar as flores do lírio. 2. Descascar e bater os rizomas do lírio no liquidificador para obter a poupa. <p>EXECUÇÃO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecer o leite, com a poupa e as flores, após levantar fervura, coar e deixar descansar por 5 minutos. 2. Bater as gemas com o açúcar até esbranquiçar. 3. Acrescentar o leite pouco a pouco, tomando cuidado para não coagular as gemas. 4. Voltar a mistura ao fogo até atingir a temperatura de 86° e ponto de creme. 5. Deixar o creme na geladeira por aproveitar 3 horas. 			

6. Bater na batedeira o creme juntamente com a liga neutra, emulsificante, leite em pó e o creme de leite fresco por 10 minutos.
7. Colocar na sorveteira até atingir o ponto de sorvete, por cerca de 40 minutos à 1 hora.


NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS

Fonte: O autor.

No Quadro 2, encontra-se a ficha técnica do Bolo de lavanda e amora. Bolo leve e aromático feito através do método por adição, onde os líquido foram misturados separadamente e depois incorporados aos secos, o crescimento da massa ocorre através da levedação química, além do vapor gerado pelos ovos.

Inicialmente pretendia-se utilizar apenas o bolo de lavanda; porém, após o primeiro teste, percebeu-se que a quantidade de lavanda era pouca e faltava algo para dar contraste e sabor a massa, optou-se adicionar 50 g de mirtilo, no entanto adicionar o mirtilo não foi viável, com isso após alguns testes foi adicionada a polpa de amora, e aumentar a quantidade de lavanda de 0,5 g para 1 g.

QUADRO 2- Ficha técnica do bolo de lavanda.

 UniAcademia Centro Universitário		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Bolo de lavanda com amora		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:			
Aluno(a)(s):	José David Fonseca de Paula		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Lavanda	1	G	
Amora	0,50	G	
Açúcar	0,130	G	
Ovos	2	Uni	
Leite	0,80	G	
Farinha de trigo	0,90	G	
Amido de lírio	0,20	G	
Amido de milho	0,10	G	
Fermento químico	0,10	G	
MODO DE PREPARO:			


<p>MISE-EN-PLACE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar e bater os rizomas do lírio no liquidificador para obter a poupa. 2. Coar e deixar o líquido descansar por 24 horas. 3. Secar ao sol, até antes o amido. <p>EXECUÇÃO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Infusionar o leite com a balança e a poupa de amora até levantar fervura e deixar descansar por 5 minutos. 2. Bater os ovos e o açúcar até esbranquiçar. 3. Adicionar o óleo e o leite a mistura. 4. Misturar separadamente os amidos, a farinha de trigo e o fermento químico, adicioná-los a mistura. 5. Pré aquecer o forno a 160°C por 10 minutos. 6. Untar a forma. 7. Adicionar a mistura a forma. 8. Assar por aproximadamente 35 minutos a 160°C. <p style="text-align: center;">NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS</p>

Fonte: O autor.

No quadro 3, encontra-se a ficha técnica do *coulis* de amora. O *coulis* é uma receita de origem francesa que destaca a frescura e o sabor único da fruta. O *coulis* de amora é preparado com amoras, açúcar e suco de limão, possui um sabor delicado e azedo e sua textura é espessa e fluída.

Inicialmente não se pretendia utilizar a pectina como gelificante; porém, após o primeiro teste, notou-se que o *coulis* estava muito líquido, adicionando assim 2 g de pectina.

QUADRO 3- Ficha técnica do *Coulis* de Amora.


 UniAcademia Centro Universitário		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Coulis de Amora		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:			
Aluno(a)(s):	José David Fonseca de Paula		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Pectina	0,02	g	
Amora	0,100	g	
Açúcar	0,50	g	

Água	0,70	g	
Suco de limão	0,05	ml	
MODO DE PREPARO:			
EXECUÇÃO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar a água, o açúcar, o suco de limão e a amora. 2. Levar ao fogo por três minutos. 3. Bater no liquidificador e coar. 4. Adicionar a pectina e levar novamente ao fogo. 5. Retirar do fogo após atingir a temperatura de 160°C. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			

Fonte: O autor.

No quadro 4 encontra-se a ficha técnica da terra de chocolate amargo. Inicialmente se pretendia utilizar o chocolate meio amargo; porém, após alguns testes percebeu-se que o nível de açúcar estava muito elevado, causando desarmonia ao prato, por isso se optou pela troca do chocolate meio amargo para o amargo.


QUADRO 4- Ficha técnica da Terra de Chocolate Amargo.

		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Terra de chocolate Amargo		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:			
Aluno(a)(s):	José David Fonseca de Paula		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Chocolate Amargo	50	g	
Água	100	g	
Açúcar	100	g	
MODO DE PREPARO:			
MISE-EN-PLACE: <ol style="list-style-type: none"> 1. Derreter o chocolate em banho Maria ou no microondas. EXECUÇÃO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Levar a água e o açúcar ao fogo até atingir a temperatura de 108° a 110° e ponto de fio forte. 2. Adicionar o chocolate derretido a mistura. 3. Deixar descansar em um tabuleiro. 			
NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS			

Fonte: O autor.

No quadro 5 encontra-se a ficha técnica do creme de confeiteiro de lírio e laranja. O creme de confeiteiro é um clássico da confeitaria e a base de diversas receitas. Os ingredientes base dessa receita são: leite, gemas de ovos açúcar e amido de milho, e para o sabor ficar mais complexo a fava de baunilha ou essência é super. bem vinda. A versão do creme proposta nesse trabalho foi uma releitura, onde houve a substituição do amido de milho pelo amido do lírio de cor amarelado e aromático, além da adição de cascas de laranja para acentuar o sabor, e ramos de funcho para finalizar.

QUADRO 5- Ficha técnica do creme de confeiteiro de Lírio do Brejo e Laranja.

 UniAcademia Centro Universitário		TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA	
FICHA TÉCNICA DE PRODUÇÃO			
Prato:	Creme de Confeiteiro de Lírio e Laranja		
Categoria:	Sobremesa		
Nº e peso das porções:			
Aluno(a)(s):	José David Fonseca de Paula		
INGREDIENTE:	QUANT.	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Amido de lírio	30	g	
Leite	0,300	l	
Açúcar	50	g	
Gemas de ovos	5	uni	
Raspas de laranja		qb	
MODO DE PREPARO:			
<p><i>MISE-EN-PLACE:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar e bater os rizomas do lírio no liquidificador para obter a poupa. 2. Coar e deixar o líquido descansar por 24 horas. 3. Secar ao sol, até antes o amido. 4. Raspar a laranja, evitando a parte branca para não amargar <p>EXECUÇÃO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Levar ao fogo o leite com as cascas de laranja, até levantar fervura. 2. Bater na batedeira, as gemas com o açúcar e o amido até esbranquiçar. 3. Adicionar o leite ainda quente a mistura, tomando cuidado para não coagular as gemas. 			

4. Levar ao fogo até atingir o ponto de creme espesso, despejar em outro recipiente e cobrir com papel filme.
5. Levar a geladeira por aproximadamente 30 minutos.

NOTAS, REFERÊNCIAS CULTURAIS E INFORMAÇÕES HISTÓRICAS

Fonte: O autor.

Por fim, na figura 1 encontra-se a foto da sobremesa completa com todos os seus elementos, o objetivo do empratamento era remeter a um jardim.

FIGURA 1-Sobremesa Jardim da Primavera.



Fonte: Arquivo pessoal (2023).

4 CONCLUSÕES

Após pesquisas feitas acerca do lírio do brejo, um tipo de PANC ficou evidente que esse insumo pode ser utilizado na confeitaria, através de suas flores e raízes. O amido de seus rizomas pode ser utilizado para confecção de cremes, pães, biscoito, bolos, pudins, mingaus, sequilhos e broas.

As pesquisas bibliográficas e experimentais acerca dessa PANC foram fundamentais para conclusão desse trabalho. Manipular um insumo desconhecido não é uma tarefa fácil, houve testes, erros e acertos, seu uso na confeitaria ainda é pouco conhecido, e esse trabalho foi uma maneira de mostrar que gastronomia é sinônimo de transformação e que existe a possibilidade de uma matéria prima descartada por boa parte da população vir à mesa.

Portanto, conclui-se que o objetivo desse trabalho foi atingido, através confecção de uma sobremesa com base na gastronomia contemporânea, onde foi utilizado partes do lírio do brejo, como flores e rizomas, para preparar vários preparos, dentre os quais podemos citar: o sorvete, o bolo e o creme de confeiteiro, onde foi possível preservar qualidades e características contidas no mesmo como sua suavidade e seu aroma.

REFERÊNCIAS

ATALÁ, Alex. **O corpo de um na alma de outro**. 18 jul. 2022. Instagram: @alexatala. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Cfudyd8pOaz/?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ>. Acesso em: 10 de maio 2023.

BRILLAT- SAVARIN, J. A. **A fisiologia do gosto**. Tradução Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 1995, 352 p.

FARIA, Aline de Paiva; FONSECA, Nicolle Christine Palermo; OLIVEIRA, Joseane Pepino de; BASTOS, Gabriel Gomes. **Caju: o sabor do nordeste**. 15f. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gastronomia)-Centro de Ensino Superior CES/JF, Juiz de Fora, 2019. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/revistadegastronomia/article/viewFile/1851/1191>. Acesso em: 10 maio 2023.

HEIDEN, Gustavo, BARBIERI, Rosa Lía, STUMPF, Elisabeth Regina Tempe. Considerações sobre o uso de plantas ornamentais nativas. **Revista Brasileira de Horticultura Ornamental**, [S.l.], v. 12 n.1, p. 2-7, 06 set. 2006. Disponível em: <https://rbho.emnuvens.com.br/rbho/article/view/60>. Acesso em: 06 maio 2023.

KINUPP, VALDELY FERREIRA. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. Porto Alegre: UFRGS, 2007. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12870/000635324.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 09 maio 2023.

KINUPP, VALDELY FERREIRA; LORENZI, HARRY. **Plantas Alimentícias não convencionais (PANCS) no Brasil: Guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas**. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014, 768p.

MORATOYA, Elsie Estela. *et al.* Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, Goiás, ano 22, n.1, p. 72-84, 2013. Disponível em: <https://seer.sede.embrapa.br/index.php/RPA/article/view/283/242>. Acesso em: 11 maio 2023.

RANIERE, Guilherme Reis. **Guia Prático de PANC: Plantas alimentícias não convencionais**. 1.ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <https://institutokairós.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2023.

SOUSA, Ian JhemesOliveira *et al.* A Biodiversidade da Flora Brasileira no Desenvolvimento de Recursos de Saúde. **Revista Uningá**, Piauí, v. 31, n.1, p. 35-39, 2017. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/2048/1640>. Acesso em: 10 maio 2023.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 1.ed. São Paulo: Atlas, 2013.

ZANETI, Tainá Barcellar. **Cozinha de Raiz: As relações entre chefs, produtores e consumidores a partir do uso de produtos agroalimentares singulares na gastronomia contemporânea**. 371f. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Rural)-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/164708/001027597.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 maio 2023.