

PROJETO SALA VERDE E PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: SABORES E SABERES QUE PROMOVEM EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Liziane Mery Laufer Rodrigues¹

Ana Carolina Aparecida dos Santos²

Daniela Macedo de Lima³

Daniela Aparecida Estevan⁴

Resumo: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são espécies com alto valor nutricional e medicinal, versatilidade culinária e fácil cultivo, geralmente espontâneo. O objetivo deste trabalho é mapear os locais e o público participante das oficinas de PANC - Sabores e Sabores, promovidas pelo Programa Sala Verde Nas Ondas do Rio Iguaçu da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos (UTFPR), divulgando-o, visando ampliar seu alcance e promover a reflexão sobre o consumismo e a soberania alimentar. Assim, as PANC contribuem com a extensão universitária, alimentar e de proteção ambiental.

Palavras-chave: Educação Ambiental; PANC; Segurança Alimentar e Nutricional.

Abstract: Non-Conventional Food Plants (PANC) are plant species with high nutritional and medicinal value, culinary versatility and easy cultivation, generally spontaneous. The objective of this work is to map the locations and the public participating in the PANC - Knowledge and Flavors, workshops promoted by the Sala Verde nas Ondas do Rio Iguaçu Program at the Federal Technological University of Paraná, Campus Dois Vizinhos (UTFPR),

¹ Universidade Tecnológica Federal do Paraná. E-mail: alimentalizi@gmail.com

² Universidade Tecnológica Federal do Paraná. E-mail: acarolina632@gmail.com

³ Universidade Tecnológica Federal do Paraná. E-mail: danielamlima@utfpr.edu.br

⁴ Universidade Tecnológica Federal do Paraná. E-mail: danielaaestevan@utfpr.edu.br

publicizing it with a view to expanding its reach and promote reflection on consumerism and food sovereignty. Thus, PANC contribute to university extension, food and environmental protection.

Keywords: Environmental education; PANC; Food and nutrition security.

Introdução

Existem espécies de plantas, popularmente conhecidas como mato, ervas daninhas, inços, brejo ou espécies invasoras, que são na verdade alimentos de alto valor nutricional, medicinal e cultural, versáteis na culinária, livres de pesticidas, e de fácil cultivo e acesso (até mesmo gratuito, por seu desenvolvimento espontâneo). Tratam-se das Plantas Alimentícias Não Convencionais, as PANC.

As plantas Alimentícias não convencionais (PANC) são espécies de plantas ou parte delas que poderíamos consumir, mas que não fazem parte de nossos hábitos alimentares. Muitas delas tiveram, ou ainda têm, algum consumo tradicional em determinadas regiões ou culturas, mas estão caindo em desuso. A expressão “não convencionais” se aplica a plantas nativas ou exóticas, espontâneas ou cultivadas, que estão à margem da cadeia produtiva e, por isso, desconhecidas e ignoradas pela maior parte da população (Sartori *et al.*, 2020, p.18).

A alimentação humana, que abrange toda a Terra e acumula 10.000 anos de história e espécies vegetais, tem 90% dos alimentos vegetais vindos de apenas 18 itens. Os líderes na produção e consumo mundial de alimentos são milho, trigo, batata, arroz e cana-de-açúcar (Carneiro, 2003, p.142).

Segundo o relatório *State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*, das 6.000 espécies de plantas cultivadas para alimentação, somente 9 representam 66% do total da produção agrícola” (FAO, 2019, p.9).

As espécies conhecidas como PANC, até então competidoras com as cultivadas para a comercialização, são combatidas muitas vezes, com o uso de defensivos químicos, arrancadas e descartadas. Na maioria das vezes isso ocorre por falta de informações e difusão de conhecimentos, pois elas podem melhorar a qualidade de vida de consumidores, de pequenos agricultores e também do planeta. Isto porque além de complementarem refeições, podem também incrementar a renda familiar com a venda destas espécies ou de produtos produzidos com elas (Kinupp; Barros, 2004).

Para Jesus *et al.* (2020, p.312) “o crescimento urbano, a monocultura e o aumento do uso de agrotóxicos são empecilhos para alcançar ou manter a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)”, e portanto, a inserção e popularização das PANC pode contribuir tanto na nutrição (promovendo

incremento nutricional no consumo alimentar padrão), quanto também ajudar na conquista de autonomia, e na preservação da biodiversidade e cultura local.

Isto é relevante, visto que a alimentação humana sofre ao longo da história intensa influência de modismos, apelos midiáticos e interesses econômicos, o que a torna responsável por grande parte dos danos ambientais atuais. Um exemplo é o modelo atual de agricultura visando a produção abundante de pequena variedade de alimentos ao invés da diversificação alimentar. Mas, plantas como a rúcula e a soja, por exemplo, por um bom tempo foram consideradas inços, mas atualmente, gozam de privilégios nas indústrias, nos mercados e nas mesas dos consumidores. Isso pode indicar que, ao evidenciar as PANC e seu potencial, as mesmas possam vir a se tornar também uma tendência (Kinupp; Barros, 2004).

Muitas das espécies de PANC já foram ou ainda são utilizadas na alimentação, sendo assim o trabalho com essas plantas também pode ser um resgate de conhecimentos populares. Neste contexto, podemos dizer que a utilização das plantas alimentícias não convencionais pode promover uma expansão alimentar aliada à proteção ambiental, e isso pode ocorrer também por meio de projetos de extensão universitários. A extensão universitária visa levar o conhecimento científico básico e avançado, bem como uma interação e troca de saberes com a comunidade, possibilitando conhecimentos que os tornem cidadãos reflexivos e críticos, e no caso da PANC, soberanos em relação aos alimentos consumidos.

Assim, entende-se que a divulgação e utilização das PANC possa estender possibilidades educacionais, científicas culturais, nutricionais, políticas e, entre outras, de caráter interdisciplinar, sendo também um meio promotor de saúde e da educação ambiental crítica.

A universidade tem como responsabilidade a promoção do ensino, pesquisa e extensão. O artigo 3º da Resolução CNE número 7/2018 ressalta o papel da Extensão como:

Processo interdisciplinar, político educacional, cultural, científico, tecnológico, que promove a interação transformadora entre as instituições de ensino superior e os outros setores da sociedade, por meio da produção e da aplicação do conhecimento, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa". Trata-se de uma política de Estado que visa, resumidamente, (i) a formação crítica e cidadã dos estudantes, (ii) a interação mutuamente pró-ativa das comunidades acadêmica e externa às instituições, (iii) a promoção de iniciativas éticas e socialmente comprometidas, (iv) o enfrentamento das questões contemporâneas e complexas (como a pobreza e a miséria, a violência, a destruição do ambiente e a massificação das culturas), (v) a execução de atividades em diferentes áreas (comunicação, cultura, direitos humanos e justiça, educação, meio ambiente, saúde, trabalho, tecnologia e produção) (Brasil, 2018).

Revbea, São Paulo, V. 19, Nº 7: 222-234, 2024.

De acordo com o dicionário Michaelis da língua portuguesa, extensão é um substantivo feminino que significa primeiramente o ato ou efeito de estender-se, o prolongamento de algo em qualquer sentido, e relaciona o termo extensão acadêmica, a “programa educacional que integra o corpo docente e discente das instituições universitárias com as demandas da sociedade, através de cursos, eventos, serviços, projetos e pesquisas” (Michaelis, 2015).

Na Universidade Tecnológica Federal do Paraná Campus Dois Vizinhos (UTFPR-DV), esta possibilidade já transformou-se em uma prática, visto que são realizadas oficinas de PANC envolvendo docentes, discentes e a comunidade em geral por meio do Projeto Sala + Verde nas Ondas do Rio Iguaçu que tornou-se um Programa Institucional no ano de 2024.

O projeto Salas Verdes é uma iniciativa do departamento de documentação do Ministério do Meio Ambiente, que promove a concretização de espaços socioambientais como potenciais centros de informação e educação ambiental. A principal dimensão de uma Sala Verde é a disponibilização e democratização da informação ambiental e a maximização das possibilidades de materiais descentralizados, o que promove a construção de um espaço que, além de obter informação, oferece uma oportunidade de reflexão e construção de pensamento/ação ambiental. Em 13 de julho de 2022, foi publicada a Portaria GM/MMA nº 169, a qual foi responsável por oficializar o projeto Salas+Verdes e promover a primeira chamada pública, para interessados participarem da seleção de participação ao projeto, por meio do Sistema Salas Verdes. Segundo o site do projeto, esse primeiro chamamento resultou em 86 Salas selecionadas. Em 15 de junho de 2023, foi publicada uma nova portaria, GM/MMA nº 524, com algumas mudanças, mas ainda mantendo as Salas Verdes selecionadas no primeiro chamamento público.

O projeto Sala Verde nas Ondas do Rio Iguaçu, que fica localizado no município de Dois Vizinhos-PR, amparado pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Campus Dois Vizinhos desde o ano de 2013, foi contemplado novamente no chamamento público nº1/2022, do projeto Salas+Verdes, e em 2024 foi aprovado como um Programa de Extensão. Desde então vem promovendo projetos e oficinas propostas na universidade e na comunidade, de forma interdisciplinar e que promovam a formação de educadores ambientais e cidadãos ativos da região. Para que sejam capazes de atuar em espaços formais, informais e não formais, além dos muros da universidade. Entre as ações/projetos do programa estão: Ambientalização Curricular; Injustiças Socioambientais; Discursos de mulheres atingidas por barragem por meio de bordados em Arpilleras; Educomunicação - debates ambientais coletivos em tempos de retrocesso; Processos educativos relacionados à reutilização de resíduos; Processos educativos relacionados com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC); Gamificação; Contação de histórias; Hortas em pequenos espaços escolares; Pequenos insetos, grandes benefícios e Escola e família (Projeto de Vida, Gravidez não planejada, Sexualidade, Inclusão: necessidades Ocultas (Dislexia e Discalculia)).

O presente trabalho busca realizar um relato das experiências com as Oficinas da temática Plantas Alimentícias Não Convencionais - Saberes e Sabores, promovida pela UTFPR em parceria com a Sala + Verde nas Ondas do Rio Iguaçu, mapeando locais e público participante e divulgando o projeto para que tenha maior alcance. Desta forma, pretende-se promover uma expansão destas ações, visto que o objetivo deste relato é gerar reflexão sobre os benefícios de uso de PANC e divulgar as Oficinas, para oportunizar que elas alcancem locais onde ainda não chegaram, efetivamente ampliando a extensão universitária, alimentar e de proteção ambiental.

Oficinas de Plantas Alimentícias Não Convencionais - Saberes e Sabores

A coordenadora da Sala Verde nas Ondas do Rio Iguaçu UTFPR – Campus Dois Vizinhos, Anelize Queiroz Amaral, comenta no prefácio do e-book PANC no prato, produzido pelas professoras da instituição Daniela Macedo de Lima e Daniela Aparecida Estevan em 2021:

As diversas ações que estão sendo realizadas pela equipe da Sala Verde nas Ondas do Rio Iguaçu buscam percorrer um viés crítico da Educação Ambiental visando enfrentamento do atual modelo de relação sociedade-natureza, trazendo para os seus debates questões como: desigualdades sociais, consumismo, obsolescência programada, obsolescência simbólica, injustiças socioambientais e uma reflexão sobre caminhos que nos levem a soberania alimentar. Ou seja, até quando será negligenciado o nosso direito de escolher o que e como queremos nos alimentar? (Estevan; Lima, 2021, p.3-5)

As oficinas visam informar, divulgar e debater sobre as PANC como ferramentas nos processos educativos, ampliando as possibilidades de uma alimentação saudável e de baixo custo, além de possibilitar o uso de novas metodologias e de maior atratividade no Ensino de Ciências, Educação Ambiental, sustentabilidade e soberania alimentar. Dentre os objetivos da atividade, estão os de contribuir com a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), por meio da diversificação de alimentos saudáveis e livres de agrotóxicos na dieta; resgatar o uso de espécies vegetais que eram utilizadas na alimentação antigamente; conhecer a importância nutricional, econômica e gastronômica das PANC; identificar e reconhecer as principais espécies de PANC da região; problematizar o consumismo e as desigualdades ao entorno; questionar a produção de alimentos no mundo e o atual modelo de relação sociedade-natureza como um meio de se construir uma Educação Ambiental crítica; além de indicar e demonstrar receitas de alimentos com o uso de PANC.

A dinâmica das oficinas é planejada de acordo com a idade do público-alvo, tempo disponível e da infraestrutura do local da oficina, mas geralmente

Revbea, São Paulo, V. 19, Nº 7: 222-234, 2024.

promove-se uma parte teórica e uma parte prática, quando possível. As Oficinas de Plantas Alimentícias Não Convencionais - Saberes e Sabores iniciam-se geralmente com a parte teórica, explanando sobre o conceito de PANC e a importância do seu uso para uma alimentação saudável. Algumas espécies de PANC são demonstradas em fotos, ou é realizada a identificação e coleta de plantas no entorno local para emprega-las nas receitas, envolvendo o máximo possível os participantes e o suporte técnico das professoras biólogas e literatura especializada. É muito importante o reconhecimento e a identificação correta das PANC para que sua ingestão ocorra de forma segura, afinal, são denominadas popularmente por vários nomes diferentes em cada região. Sendo assim, deve-se ter certeza de qual espécie se trata e da parte mais adequada ao consumo humano (folha, flor, raiz, caule, semente, fruto etc.). Neste contexto, a Oficina Plantas Alimentícias Não Convencionais promove a identificação e a utilização das PANC como ferramentas nos processos educativos de Educação Ambiental, sendo também uma forma de questionar o consumismo e as desigualdades que existem ao nosso redor, bem como falar sobre soberania alimentar. Trata-se de um meio para contribuir na construção de uma Educação Ambiental crítica e comprometida com o nosso bem comum. Ela visa também resgatar e incentivar o consumo e a diversificação de espécies vegetais na alimentação, trazendo benefícios nutricionais, econômicos e, dentre outros, ambientais.

Sempre que possível ocorre uma parte prática, que se inicia com os alimentos sendo higienizados e somados a outros ingredientes e utensílios que costumam fazer parte do cotidiano de um ambiente doméstico. Ocorre então, enquanto se higienizam e pré-preparam as receitas, uma conversa para reflexão acerca da monotonia alimentar que culturalmente vem ocorrendo nos cardápios brasileiros e seus impactos ambientais, sociais, biológicos, econômicos, entre outros. Na sequência, é apresentado o *e-book* PANC no prato, que sugere receitas práticas utilizando frutos de aroeira (pimenta rosa), cascas de banana, bananas verdes, folhas de trevinho ou azedinha, capuchinha, ora-pro-nobis, entre outras, e flores como três-marias, malvaisco e quaresmeira, por exemplo. Após a higienização, dividem-se as tarefas e inicia-se a prática culinária (Figura 1), que culmina com uma deliciosa degustação das preparações (Figuras 2, 3 e 4), que costumam consistir em bolos, nhoques, crepiocas, risotos, águas saborizadas e em algumas ocasiões, até cachaças ou bebidas fermentadas diferenciadas. Quando não é possível o preparo dos pratos durante a oficina, as professoras ministrantes das oficinas levam alguns pratos já prontos para degustação.

A seguir, serão apresentados alguns registros fotográficos do preparo de alguns pratos nas oficinas:

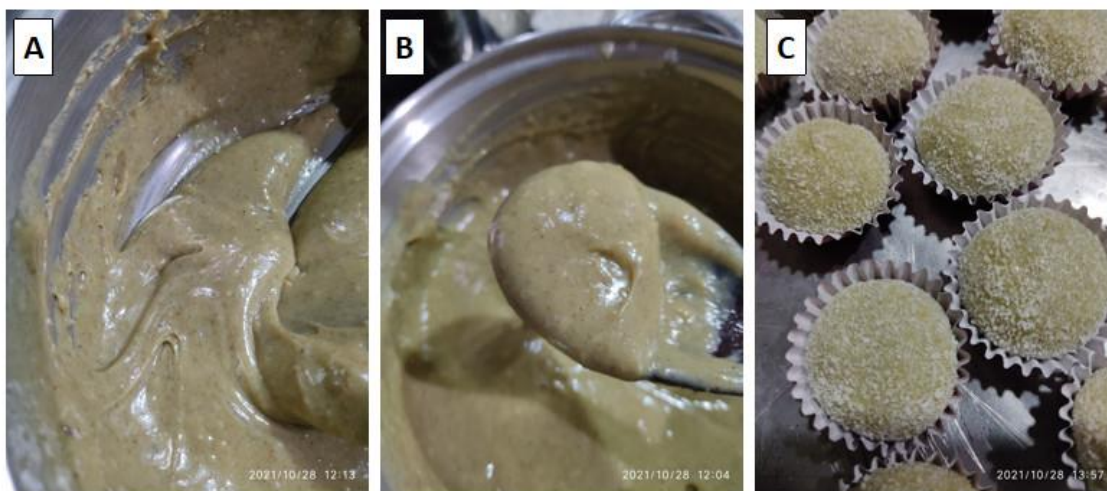


Figura 1: A e B - Massa de brigadeiro de erva-mate; C - Doces finalizados.

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).



Figura 2: A - Torta jardim espelhado. B - Crepioca de ora-pro-nobis e flor de capuchinha.

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).



Figura 3: A e B- massa já preparada com biomassa; C - Nhoque pronto.

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).

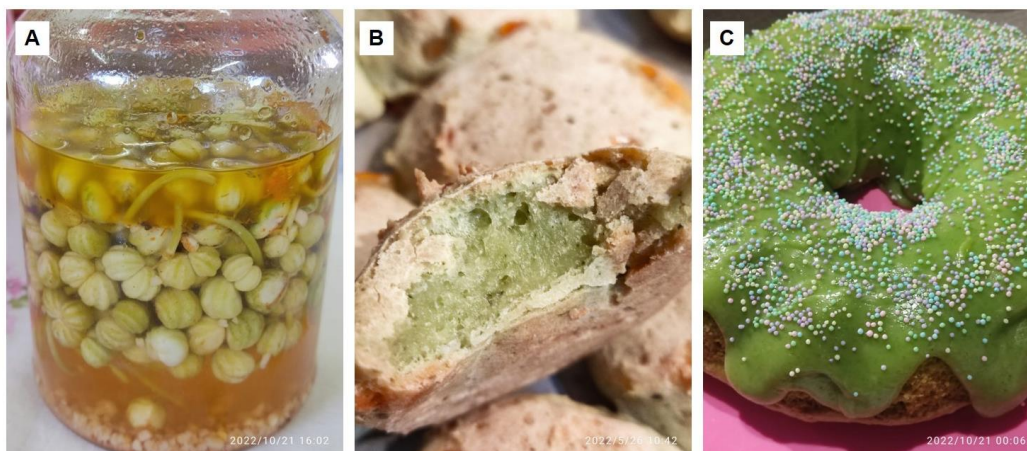


Figura 4: A - Picles de fruto de capuchinha. B - Pão de queijo com ora-pro-nobis. C - Bolo de ora-pro-nobis.

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).

Há também uma outra forma de conduzir a oficina, utilizada quando o tempo e o espaço não permitem a formatação citada anteriormente. Esta consiste na explanação teórica e divulgação do *e-book* PANC no prato concomitante à degustação de alguns dos preparos levados já prontos utilizando PANC. Na Figura 5, é possível observar as professoras Dr(as) Daniela Macedo de Lima e Daniela Aparecida Estevan, ministrando a oficina de PANC.



Figura 5: Profª Drª Daniela Macedo de Lima (lado esquerdo), Profª Drª Daniela Aparecida Estevan (lado direito), e-book PANC no prato (centro da imagem).

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).

O trabalho com PANC está diretamente relacionado a três dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS, sendo eles Fome Zero e Agricultura Sustentável, Saúde e Bem-estar e Educação de Qualidade. No entanto, o assunto alimentação permeia indiretamente todos os demais ODS, e por isso podemos dizer que a oficina tem uma relação muito próxima à sustentabilidade em suas múltiplas dimensões.

A Figura 6 apresenta as oficinas já ministradas desde 2018, resultando em 16 oficinas em oito municípios, sendo sete no estado do Paraná e uma no Rio Grande do Sul, e o gráfico também apresenta o número de participantes em cada uma das oficinas. O número de participantes pode variar, mas quando

se desenvolve a parte prática de preparo de pratos o ideal é que não ultrapasse 20 pessoas.

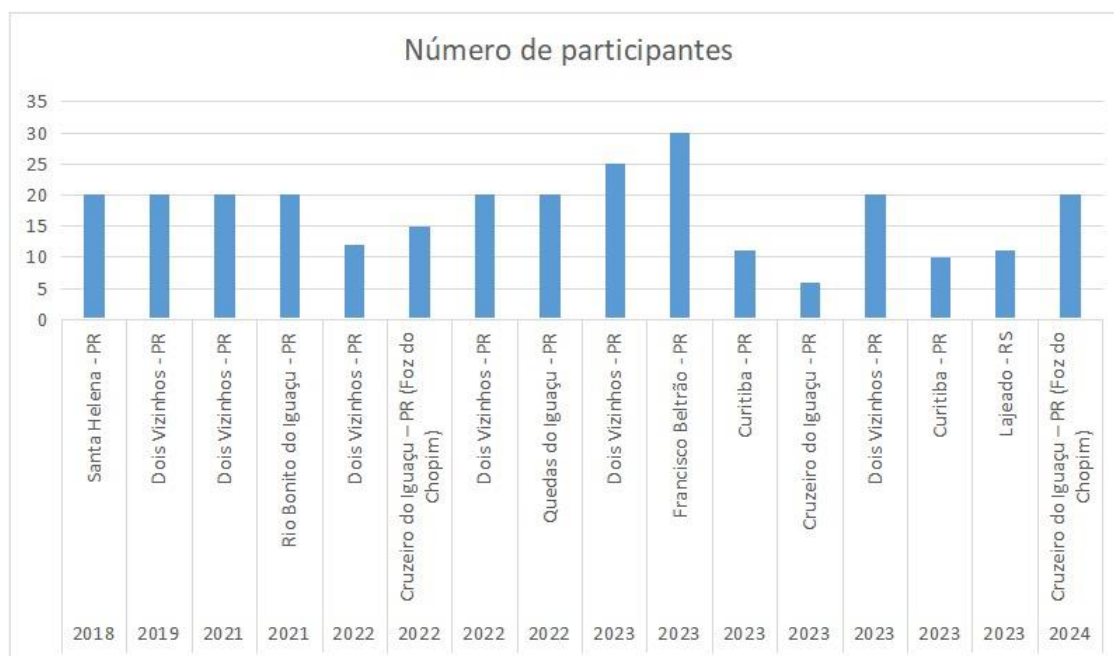


Figura 6: Cidades, ano e quantidade de participantes na oficina de PANC.

Fonte: Imagens do acervo das oficinas PANC (Autoria própria, 2024).

Algumas oficinas ocorreram na sede do campus da universidade em Dois Vizinhos, com participantes compostos por alunos de diferentes cursos, e participantes externos também. No caso de Foz do Chopim, comunidade de Cruzeiro do Iguaçu, foi realizada a oficina teórico-prática com público composto de 20 pessoas, dentre elas, professores, artesãos, merendeira, agricultores familiares e comunidade local em geral. Inclusive, várias pessoas da comunidade estão utilizando as informações e conhecimentos obtidos na prática, produzindo alimentos diferenciados à base de PANC e incluindo flores em seus produtos, como por exemplo os queijos artesanais decorados com flores (como por exemplo rosas, hibisco ou três marias) e recheados também com geleia de PANC (flores de hibisco), que além de saborosos são belos e nutritivos. Desta forma, incrementam a renda das produtoras locais e destacam seu produto como um diferenciado alimento da cultura regional.

No mês de fevereiro de 2023, a palestra sobre PANC fez parte dos conteúdos da disciplina de Mestrado Reflexões sobre o Ensino de Ciências na atualidade com ênfase em Botânica, do Programa de Formação Científica, Educacional e Tecnológica (PPGFCET) da UTFPR Campus Curitiba. Durante a disciplina foram atendidos 20 estudantes de Mestrado e Doutorado, além de alunos especiais do Programa residentes nos municípios de Curitiba, Cruzeiro do Iguaçu, Dois Vizinhos e Francisco Beltrão. Esses Mestrandos e Doutorandos são, em sua maioria, pedagogos que atuam na rede Municipal de

Ensino de Curitiba ou região, sendo potenciais disseminadores de informações sobre PANC nas escolas.

Em abril de 2023 foram realizadas palestras de formação de docentes no município de Francisco Beltrão, atendendo cerca de 40 professores de Educação Infantil e Ensino Fundamental I. No mês de maio do mesmo ano foi realizada a oficina teórico-prática no Colégio Estadual Dois Vizinhos, com objetivo de formar os pibidianos licenciados de Ciências Biológicas, Professoras supervisoras e com a participação dos representantes de turmas do Ensino Fundamental II e Ensino Médio. O ano de 2023 também deu espaço a duas oficinas presenciais no Escritório Verde da UTFPR em Curitiba, incluindo visita à Fazenda Urbana e Mercado Municipal para apreciação e coleta de PANC, bem como identificação botânica e troca de experiências com o público composto por docentes e discentes da UTFPR.

Geralmente ao final das oficinas, os participantes respondem a um questionário para avaliação da oficina e da aceitação dos pratos degustados. Até o momento todos os feedbacks foram positivos, e os pratos bem aceitos e elogiados. Assim, atualmente somam-se oito municípios paranaenses e um gaúcho alcançados pela Oficina, com público estimado em 280 pessoas sensibilizadas diretamente, tornando-se multiplicadores dos benefícios e utilidades das PANC no cotidiano alimentar de suas famílias, escolas e comunidades, mas também alcançando indiretamente outras centenas de pessoas.

Conclusões

Como muitas espécies de PANC já foram utilizadas antigamente na alimentação, a Oficina Plantas Alimentícias Não Convencionais - Saberes e Sabores promove um resgate do uso destas, propiciando uma maior diversificação no cardápio alimentar dos participantes e impactando positivamente em questões nutricionais, ambientais, educacionais, econômicas, sociais, culturais, entre outras.

O projeto PANC faz parte do Programa Sala + Verde nas Ondas do Rio Iguaçu, chancelado pelo Ministério do Meio Ambiente na UTFPR Campus Dois Vizinhos desde 2013, e premiado pelos objetivos do desenvolvimento sustentável em 2018. Ele também já agrega como parceiro o projeto de extensão Escola e Família: Instituições corresponsáveis na educação dos filhos, desde 2018, que tem como parceria o Núcleo Regional de Educação de Dois Vizinhos. Recentemente, o projeto estabeleceu parcerias com a Prefeitura de Cruzeiro do Iguaçu, com o PPGFCET UTFPR e PIBID.

Assim, a oficina contribui com uma formação mais completa para os mestrandos, doutorandos e pibidianos, atuais ou futuros docentes, para que possam trabalhar de forma mais interativa e interdisciplinar o Ensino de Ciências, bem como possibilitar novos conhecimentos aos colegas de profissão, famílias, estudantes, merendeiras, entre outros atores sociais envolvidos na Educação básica.

Revbea, São Paulo, V. 19, Nº 7: 222-234, 2024.

As oficinas podem ser adaptadas para diferentes espaços e públicos-alvo, basta haver interesse e convite, inclusive por iniciativa de outras entidades educativas, além das escolas. Sua realização não necessita de grandes investimentos, espaços e nem promove a restrição quanto a gênero, idade, necessidades alimentares especiais, raça ou deficiência, pois as atividades propostas podem ser adequadas de acordo com os recursos e pessoas disponíveis. Inclusive, com o acesso cada vez mais facilitado às plataformas digitais, havendo interesse em levar a Oficina Plantas Alimentícias Não Convencionais - Saberes e Sabores para comunidades onde os recursos não favoreçam a ida da equipe até o local, há possibilidade de adaptação da estratégia para o formato *online*. Para levar o projeto até a sua região, basta entrar em contato com a Sala Verde nas Ondas do Rio Iguaçu ou com as autoras deste artigo.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional da Educação. **Resolução Nº 7, de 18 de dezembro de 2018** Disponível em: https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE_RES_CNECESN72018.pdf. Acesso em: 14 mai. 2024.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro. Elsevier, 4.ed., 2003.

ESTEVAN, Daniela Aparecida; LIMA, Daniela Macedo. **PANC no prato**. Dois Vizinhos, 2021. 52 p.: il.: PDF: 83,5 MB - v. 1. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1eSEsm73FogMeGwO7YEgjkL7FaFQlelIPU/view> Acesso em: 8 jun. 2024.

FAO. **El estado de la Biodiversidad para la Alimentación y la Agricultura en el mundo**. 2018. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/1f51259a-7584-4cfc-bab7-d9109361199c/content>. Acesso em: 2 jul. 2024.

JESUS, Beatriz; SANTANA, Karolina; OLIVEIRA, Vania; CARVALHO, Mariane; ALMEIDA, Weliton Antônio. **Plantas Alimentícias Não Convencionais benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática**. Enciclopédia Biosfera, Jandaia, 2020.

KINUPP, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergmann Inchausti. **Levantamento de dados e divulgação do potencial das plantas alimentícias alternativas do Brasil**. Horticultura brasileira, v. 22, n. 2, p. 17-25, 2004. Disponível em: https://www.ppmac.org/sites/default/files/plantas_alimenticias.pdf. Acesso em: 7 mai. 2024.

MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua portuguesa**. Melhoramentos, 2015. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/extensao/>. Acesso em: 7 mai. 2024.

SARTORI, Valdirene Camatti; THEODORO, Heloisa; MINELLO, Luana Vanessa; PANSERA, Marcia Regina; BASS, Andrea; SCUR, Luciana. **Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC**: resgatando a soberania alimentar e nutricional. Caxias do Sul, EducS, 2020. Disponível em: <https://www.ucs.br/educs/livro/plantas-alimenticias-nao-convencionais-panc-resgatando-a-soberania-alimentar-e-nutricional/>. Acesso em: 7 mai. 2024.