



EDITAL Nº 01/2021 - NUTRIÇÃO FIB

CONCURSO CULTURAL DE CULINÁRIA DA FIB

As Faculdades Integradas de Bauru – Curso de Nutrição, por meio do colegiado de nutrição comunica aos interessados que receberá inscrições para o 1º Concurso Cultural de Culinária da FIB.

1 Objetivos:

O concurso é um evento do Curso de Nutrição com o objetivo explorar a cultura brasileira por meio da culinária, utilizando alimentos *in natura* e minimamente processados, além de estimular a participação e integração entre alunos de cursos de nutrição e alunos do 3º ano do Ensino Médio

2 Participantes:

I - CATEGORIA ENSINO MÉDIO: 3º ano do Ensino Médio

II - CATEGORIA GRADUAÇÃO: discentes de cursos de nutrição

3 Inscrições:

As inscrições serão gratuitas e deverão ser realizadas no período de 15 a 24 de setembro de 2021, exclusivamente por formulário digital. Podendo participar de 1 a 3 pessoas por grupo.

Cada participante ou grupo poderão se inscrever em apenas uma das categorias

Os participantes deverão preencher o formulário digital (link no site da FIB)

I - CATEGORIA ENSINO MÉDIO: anexar o ANEXO 1 - **RESUMO** sobre a receita ou sobre um ingrediente típico brasileiro da receita, além de incluir a receita com a descrição detalhada conforme formulário digital (link no site da FIB)

– Todos os participantes deverão enviar um comprovante que estão cursando o 3º ano do ensino médio

* TEMA LIVRE (a receita pode ser doce ou salgada incluindo um ingrediente típico brasileiro *in natura* ou minimamente processado)

II - CATEGORIA GRADUAÇÃO: anexar o ANEXO 2 - **ARTIGO CIENTÍFICO** sobre a receita ou sobre um ingrediente típico brasileiro da receita, além de incluir a receita com a descrição detalhada conforme formulário digital (link no site da FIB):

– Todos os participantes deverão enviar um comprovante que estão matriculados na graduação em nutrição

SUBCATEGORIAS:

A - PANC – plantas alimentícias não convencionais – utilizar pelo menos 1 PANC na receita **OU** PLANT – BASED - utilizar apenas produtos *in natura* ou minimamente processados na receita

B - ALIMENTOS FUNCIONAIS – utilizar pelo menos 1 alimento funcional na receita

C – CONFEITARIA - utilizar pelo menos 1 produto *in natura* ou minimamente processados na receita

4 ETAPAS:

As vagas são limitadas em cada categoria, sendo que a confirmação da participação será via WhatsApp (14 – 997546623)

Cada grupo poderá inscrever-se com apenas uma (1) receita.

As despesas com a aquisição dos ingredientes e demais preparos do prato ficarão sob responsabilidade de cada grupo participante. Poderão ser utilizados alguns utensílios e equipamentos do laboratório, porém certificar-se da disponibilidade, sendo responsabilidade do grupo verificar previamente.

A inscrição implica na autorização para uso e veiculação de imagens e divulgação da receita nas diversas mídias e na divulgação de ações culturais da FIB, mediante referência à autoria; implica igualmente na plena aceitação das normas constantes neste regulamento

Ressalta-se que em todas as ETAPAS as avaliações serão feitas às cegas, sem que os avaliadores saibam quem são os participantes.

ETAPA 1: caráter eliminatório, sendo que uma banca avaliadora irá fazer essa avaliação de acordo com o tema, tipo de preparação e informações sobre a receita a ser executada, ou seja, será de acordo com o material escrito entregue (ANEXOS 1 – Categoria Ensino Médio ou ANEXO 2 – Categoria Graduação).

Os ANEXOS 1 e 2 deverão ser anexados no formulário digital (link no site da FIB), dentro do prazo das Inscrições para efetuar a inscrição.

ETAPA 2: as 5 receitas mais bem avaliadas na primeira etapa deverão executar a receita proposta, apresentando para uma banca avaliadora. As duas preparações mais bem avaliadas em cada categoria irão para a terceira e última etapa. **Ressalta-se que os ingredientes da receita ficarão a cargo do grupo participante.**

OBSERVAÇÃO: as preparações deverão servir pelo menos 3 pessoas que farão parte da Comissão Julgadora

ETAPA 3: as 2 receitas selecionadas para esta etapa deverão executar novamente a receita, porém com um ELEMENTO SURPRESA que será sorteado pelos participantes para incorporar na sua receita ou para servir como acompanhamento da mesma. O Elemento Surpresa ficará a cargo da Comissão Organizadora. **Ressalta-se que os ingredientes da receita ficarão a cargo do grupo participante.**

OBSERVAÇÃO: as preparações deverão servir pelo menos 3 pessoas que farão parte da Comissão Julgadora

Informações necessárias para o envio:

Sobre o trabalho escrito – I - CATEGORIA ENSINO MÉDIO (ANEXO 1):

Cada grupo deverá elaborar um **RESUMO** de **250 palavras** sobre a receita escolhida ou sobre um ingrediente específico da preparação. O mesmo deverá constar as referências utilizadas para a escrita do Resumo conforme MODELO DO ANEXO 1

Sobre o trabalho escrito – II - CATEGORIA GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO (ANEXO 2):

O artigo científico escrito deverá estar de acordo com o modelo (ANEXO 2)

Objetivo do Artigo Científico é destacar um ingrediente principal da receita e falar sobre ele, com enfoque em ingredientes típicos brasileiros. Este texto deverá ser escrito baseado nas normas da ABNT de acordo com o MODELO DO ANEXO 2

Sobre a receita – PARA TODAS AS CATEGORIAS (formulário digital - link no site da FIB):

- Nome do prato;
- Lista de ingredientes e suas respectivas quantidades (em medidas padrão e/ou medida caseira (colheres de sopa, xícaras de chá etc.);
- Modo de preparo, organizado em ordem de utilização dos ingredientes (passo a passo);
- Rendimento (serve quantas pessoas);
- Tempo de Preparo (não deverá ultrapassar 2h);
- Os pratos poderão ser salgados ou doces de acordo com a categoria.

Ficará à disposição dos participantes:

- Fogão e Forno Elétrico
- Geladeira Doméstica
- Talheres e Pratos Comuns
- Tábuas
- Batedeira e Liquidificador Doméstico
- Extrator de Suco
- Assadeiras que tem no laboratório
- Panelas de 20 cm e Panelas de Pressão

- 1 ajudante (monitor)

5 Avaliação:

Os trabalhos escritos (**CATEGORIA ENSINO MÉDIO - ANEXO 1** e **CATEGORIA GRADUAÇÃO - ANEXO 2**) serão avaliados por profissionais de acordo com a categoria, recebendo nota de 0 a 10, de acordo com os tópicos abaixo. Esta etapa será eliminatória e os 5 melhores trabalhos irão para a segunda etapa

ETAPA 1:

Avaliação do RESUMO – CATEGORIA ENSINO MÉDIO (ANEXO 1 e formulário digital - link no site da FIB):

- I - Ingrediente escolhido e abordado no trabalho escrito – originalidade – 2,0 ponto
- II – Referências Utilizadas para embasar o Resumo – 1,0 ponto
- III - Importância da Receita para o legado cultural – 2,0 pontos
- IV - Originalidade para o NOME DA RECEITA – 2,0 ponto
- V - Modo de Preparo (organização da receita) – 2,0 pontos
- VI - Organização da Lista de Equipamentos e Utensílios – 1,0 ponto

Avaliação do ARTIGO CIENTÍFICO – CATEGORIA GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO (ANEXO 2 e formulário digital - link no site da FIB):

- I - Ingrediente escolhido e abordado no trabalho escrito – originalidade – 2,0 ponto
- II - Normas do trabalho de acordo com o ANEXO 2 (ABNT) – 1,0 ponto
- III - Importância da Receita para o legado cultural – 2,0 pontos
- IV - Originalidade para o NOME DA RECEITA – 2,0 ponto
- V - Modo de Preparo (organização da receita) – 2,0 pontos
- VI - Organização da Lista de Equipamentos e Utensílios – 1,0 ponto

ETAPA 2: as receitas serão julgadas pela comissão designada pela Comissão Organizadora da FIB, sendo esta composta por 3 jurados, as **2 receitas mais bem avaliadas** passarão para a terceira etapa. Nesta fase será avaliado:

- I - Originalidade – 2 pontos
- II - Apresentação – 2 pontos
- III - Sabor – 2 pontos
- IV - Textura – 1 ponto
- V - Aroma – 1 ponto
- VI – Organização durante o preparo e entrega da bancada limpa e organizada – 2 pontos (este ponto será atribuído pela Comissão Organizadora do Dia)

ETAPA 3: as receitas serão julgadas pela comissão designada pela Comissão Organizadora da FIB, sendo esta composta por 3 jurados a **receita mais bem avaliada em cada categoria ganhará o concurso**. Nesta fase será avaliado:

- I - Originalidade – 1,5 pontos
- II - Apresentação – 1,5 pontos
- III - Sabor – 2 pontos
- IV - Textura – 1 ponto
- V - Aroma – 1 ponto
- VI - Incorporação do Elemento Surpresa ao Prato ou como Acompanhamento – 1,5 pontos
- VII – Organização durante o preparo e entrega da bancada limpa e organizada – 1,5 pontos (este ponto será atribuído pela Comissão Organizadora do Dia)

6 Divulgação dos Resultados

A divulgação dos resultados da ETAPA 1 será eliminatória e ocorrerá no dia 06/10/2021, podendo a mesma ser sujeita a alterações. Esta divulgação ocorrerá pelo WhatsApp e pelas redes sociais da FIB

ETAPA 2: ocorrerá no mês de outubro, acontecendo da seguinte maneira:

CATEGORIA ENSINO MÉDIO – 13/10/2021 – das 14h30 às 17h30

CATEGORIA GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO subcategorias:

A – PANC OU PLANT – BASED – 13/10/2021 – das 19h às 22h

B - ALIMENTOS FUNCIONAIS – 14/10/201 – das 14h30 às 17h30

C – CONFEITARIA - 14/10/201 – das 19h às 22h

Após a degustação e avaliação às cegas, será comunicado aos participantes selecionados quem irá para ETAPA 3.

ETAPA 3 ocorrerá no dia 30/10/2021 das 8h às 12h. Após a degustação e avaliação às cegas, será comunicado aos participantes os ganhadores em cada categoria

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE: caso em alguma categoria tenha apenas um grupo inscrito, será solicitado para que mude de categoria, para que possa concorrer com outros grupos. Se o grupo não aceitar, o mesmo será desclassificado do concurso, exceto a categoria Ensino Médio.

7 Premiação:

A divulgação do resultado ocorrerá de acordo com o mencionado no item 5 e a premiação será realizada pela comissão organizadora, logo após a conclusão da terceira etapa.

TODOS OS PARTICIPANTES QUE FIZEREM INSCRIÇÃO RECEBERÃO UM CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NO CONCURSO

As 5 receitas que forem para a **SEGUNDA ETAPA** terão suas fotos publicadas em mídia digital e terão seus artigos científicos publicados na Jornada Científica da FIB.

OBS: Categoria Ensino Médio - os RESUMOS selecionados para 2ª etapa, após o término do Concurso passarão por orientadores da Comissão Organizadora para ajustes necessários para a publicação do mesmo na Jornada Científica.

As 2 receitas selecionadas para a **TERCEIRA ETAPA** terão suas fotos publicadas em mídia digital e terão seus artigos científicos publicados na Jornada Científica da FIB, além de **receberem um brinde**.

As receitas classificadas em **primeiro lugar**, nas diferentes categorias, receberão um **brinde especial** (podendo ser livros na área de nutrição e culinária, kits de suplementação, ou utensílios culinários), além de terem suas receitas e fotos publicadas em destaque, e seu artigo científico publicado na Jornada Científica da FIB

8 Das disposições transitórias:

7.1 O não cumprimento de quaisquer das regras deste regulamento implicará, a critério dos organizadores, a desclassificação dos participantes inscritos no concurso.

9 Cronograma:

- A partir de 10 de setembro de 2021: Divulgação:

- **15 a 24 de setembro de 2021: Inscrições**

- **06 de outubro de 2021: Divulgação dos participantes que foram para a Etapa 2:**

CATEGORIA ENSINO MÉDIO – 13/10/2021 – das 14h30 às 17h30

CATEGORIA GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO subcategorias:

A – PANC OU PLANT – BASED – 13/10/2021 – das 19h às 22h

B - ALIMENTOS FUNCIONAIS – 14/10/2021 – das 14h30 às 17h30

C – CONFEITARIA - 14/10/2021 – das 19h às 22h

- **30 de outubro de 2021 das 8h às 12h – Etapa 3: com divulgação dos resultados ao final.**

10 Informações:

– **Clínica de Nutrição da FIB**

Horário: segunda a quinta-feira, das 8h às 12h

Telefone: 21096233 ou WhatsApp (14) 997546623

– **Coordenação de Nutrição da FIB**

Horário: de segunda-feira a quarta-feira das 16h às 18h30

Telefone: 21096222

– E-mail: concursoculturaldeculinaria@fibbauru.br

Bauru, 10 de setembro de 2021.

Comissão organizadora do concurso do Curso de Nutrição da FIB
ANEXO 1 – MODELO DO RESUMO – CATEGORIA ENSINO MÉDIO

OBSERVAÇÕES:

- O modelo do RESUMO abaixo já foi publicado, ou seja, a utilização do RESUMO dado como exemplo acarretará na desclassificação dos participantes;
- O RESUMO deve conter no máximo 250 PALAVRAS
- O resumo deve ser em Arial fonte 11, exceto os nomes e a identificação dos autores que deve ser fonte 10, os espaçamentos são simples
- Utilizar as NORMAS DA ABNT de acordo como modelo para escrever as referências bibliográficas
- Apagar as informações que estão em vermelho
- Caso o participante tenha alguma dúvida sobre o resumo, poderá entrar em contato por e-mail ou pelos telefones informados para maiores esclarecimentos
- O modelo do RESUMO segue abaixo



**ELABORAÇÃO DE UM E-BOOK DE RECEITAS SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS
NÃO CONVENCIONAIS - PANC**

Nome do Autor¹; Nome do Autor²; Nome do Autor³

¹ Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

² Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

³ Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br.

Resumo

No Brasil existem aproximadamente 46 mil espécies de flora nativa, porém, apesar desta variedade, a população concentra-se em consumir 4 a 5 mil. Essa discrepância é responsabilidade do atual sistema agroalimentar que impõe uma alimentação por meio da industrialização e distribuição limitada de alimentos, e este fator combinado com a falta de informações dispostas para a sociedade, resulta em deficiências nutricionais para populações de baixa renda. Sendo assim, Kinupp, criou o termo plantas alimentícias não convencionais (PANC) em 2007, a fim de promover e buscar maior conhecimento acerca delas. Tais plantas podem ser combinadas com alimentos e receitas tradicionais, agregando valor nutricional e sendo de baixo custo. Os benefícios são inúmeros e devem ser difundidos. O objetivo do trabalho, foi elaborar um E-book com informações e receitas de preparações com PANC, com o intuito de agregar valor nutricional às preparações de baixo custo, e ainda poder difundir a longo prazo a educação nutricional por meio dessas plantas. Foi dividido em 3 partes, a primeira com informações sobre as plantas, a segunda com receitas encontradas em cartilhas, livros e revistas e a última com a elaboração de receitas preparadas e adaptadas no laboratório de técnica e dietética das Faculdades Integradas de Bauru – FIB. O E-book contém informações claras e simples com fotos das receitas preparadas. Dessa forma, conclui-se que a consciência sobre os benefícios das PANC é imprescindível para a população com carência nutricional, visto que estas plantas podem colaborar com a qualidade de vida, sustentabilidade e diversificação alimentar.

Palavras-chave: Biodiversidade; Plantas Comestíveis; Alimentação; Valor Nutricional;

BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. de. Nutricional and antioxidant potential of unconventional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e369997159, 2020. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7159>. Acesso em: 02 out. 2020.

ANEXO 2 – MODELO DO ARTIGO –

OBSERVAÇÕES:

- O modelo do artigo abaixo já foi publicado na Jornada Científica da FIB, ou seja, a utilização dos dados do artigo dado como exemplo acarretará na desclassificação dos participantes;
- O artigo deve conter no máximo 2 páginas
- O artigo deve ser em Arial fonte 11, exceto os nomes e a identificação dos autores que deve ser fonte 10, os espaçamentos são simples
- Utilizar as NORMAS DA ABNT de acordo como modelo
- Apagar as informações que estão em vermelho
- Caso o participante tenha alguma dúvida sobre o artigo, poderá entrar em contato por e-mail ou pelos telefones informados para maiores esclarecimentos
- O modelo do artigo segue abaixo



A UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NA CULINÁRIA BRASILEIRA

Nome do Autor¹; Nome do Autor²; Nome do Autor³

¹ Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

² Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

³ Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB nutricao@fibbauru.br.

Grupo de trabalho: NUTRIÇÃO (todos deverão colocar nutrição)

Palavras-chave: Alimentação, PANC, Valor Nutricional. (são as palavras principais que são abordadas no texto)

Introdução: Segundo Terra e Ferreira (2020) 20% da biodiversidade de espécies vegetais do planeta está no Brasil, mesmo que exista em torno de 46 mil exemplares de espécies de flora nativa os seres humanos consomem apenas em torno de 4 a 5 mil delas. Os autores acreditam que isto, possa estar associado ao aumento da produção agrícola e de monoculturas, onde espécies cultiváveis ganham destaque em produção e pesquisas por apresentarem elevado valor comercial, em contrapartida, espécies endêmicas são negligenciadas na alimentação diária. Com a perda do interesse pela riqueza natural, observa-se que a cultura influencia diretamente no julgamento do que vem a ser ou não uma planta alimentícia não convencional - PANC.

(escolher o ingrediente chave da receita ou a própria categoria para falar sobre eles e sobre a sua importância no legado cultural na alimentação)

Objetivo: apresentar informações sobre a utilização das PANC na culinária brasileira com o intuito de agregar valor nutricional às preparações de baixo custo e expor novas possibilidades para a gastronomia.

(os objetivos dos trabalhos vão estar relacionados em: mostrar, apresentar, informar.....sobre o ingrediente escolhido ou mesmo o tema escolhido)

Relevância do Estudo: as PANC são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que devem fazer parte do cardápio, principalmente pelo seu baixo custo, visto que temos milhares de espécies descobertas, entretanto, a maioria das pessoas não as conhece ou consome, por isso, a

necessidade de se realizar um estudo sobre a utilização de PANC na alimentação dos brasileiros se torna fundamental, buscando ampliar o conhecimento sobre elas, para atender as demandas nutricionais de famílias carentes com custo acessível, despertando, por meio da educação nutricional, a consciência da necessidade de utilização desses alimentos, abrindo um novo leque para a gastronomia e para novas perspectivas na culinária diária.

(mostrar porque o ingrediente ou a categoria escolhida são importantes na alimentação e na vida das pessoas)

Materiais e métodos: trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, pois são eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2017 até o ano de 2020, entretanto, utilizou-se o material do Kinupp considerado o criador do termo PANC datado de 2007.

(todos os trabalhos serão de revisão de literatura, e poderão seguir o modelo acima, fazendo os ajustes necessários)

Resultados e discussões: As plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano são chamadas de PANC, termo criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp, utilizado para denominar plantas alimentícias não convencionais. (TERRA; FERREIRA, 2020). Segundo Kinupp (2007) a falta de informação da população sobre a utilização de espécies nativas contribui claramente para a fome, sendo assim, as PANC que são pouco utilizadas, poderiam complementar a alimentação, trazer variedade nas preparações, agregar valor nutricional, além do seu custo baixo e facilidade em serem cultivadas. Apesar dos inúmeros benefícios proporcionados pelas PANC, é preciso ter cuidado com o consumo, pois algumas delas são tóxicas quando consumidas sem o tratamento prévio adequado. Além de melhorar o sabor de alguns alimentos, no cozimento, substâncias indesejadas são destruídas com o calor, deixando o alimento mais seguro. Também é preciso ter cuidado com a origem das PANC, as encontradas nas ruas, calçadas e praças não devem ser consumidas, devido ao ambiente poluído, podendo adquiri-las em hortas, feiras ou cultivá-las em casa com a colheita das sementes (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Outro trabalho diz que a definição de PANC está relacionada aos aspectos geográficos, sociais, econômicos e temporais, incluindo uma vasta variedade de alimentos selvagens, tradicionais, indígenas e locais, sendo plantas alimentícias, exóticas ou nativas, que não são facilmente reconhecidas ou acessíveis para compra para dada população (JACOB, 2020). Algumas PANC são consideradas superalimento, temos como exemplo as folhas de ora-pro-nóbis, com grande oferta de proteínas, fibras, ferro, vitamina A, manganês e zinco; a beldroega, auxiliar na ingestão de Ômega 3, fundamental na melhora do desempenho cognitivo e na prevenção da inflamação dos órgãos; e o caruru, rico em magnésio e ácido fólico, fundamentais para a regulação da pressão arterial, prevenção e tratamento de doenças neurológicas (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Uma revisão bibliográfica teve por objetivo demonstrar o grande potencial alimentício das PANC, estabelecendo os aspectos relacionados com suas propriedades nutritivas, antioxidantes e sua utilização na alimentação. Os autores verificaram uma grande diversidade de vegetais com excelente composição nutricional, sendo ricos em carboidratos, proteínas, lipídios e compostos bioativos que poderiam incrementar e diversificar a alimentação brasileira, entretanto, estas plantas são pouco utilizadas, devido à falta de conhecimento dos seus benefícios e escassez da produção. Sugerindo o desenvolvimento de novas pesquisas que possam expandir o conhecimento da população acerca das PANC (BEZERRA; BRITO, 2020).

(continuar escrevendo sobre o ingrediente e se possível colocar algum trabalho de campo que utilize o ingrediente ou a categoria escolhida)

Conclusão: é possível perceber a urgente necessidade de difundir o conhecimento sobre PANC, visto que temos uma grande parte da população com deficiências nutricionais por falta de informação e poder aquisitivo, além da monotonia na alimentação do dia a dia influenciada pelas grandes indústrias com a produção maçante rotineira, enquanto essas plantas poderiam auxiliar na saúde, geração de renda e preservação ambiental. Além de assessorar em novas inspirações na gastronomia e diversificar o tradicional.

(finalização do trabalho. A Conclusão não precisa ter citação com autores, deve ser o ponto de vista dos autores sobre a conclusão do trabalho)

Referências:

BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. de. Nutricional and antioxidant potencial of unconventional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e369997159, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7159. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7159>. Acesso em: 02 out. 2020.

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**, 1 ed. São Paulo, Brasil, 2017. Disponível em <<https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>>. Acesso em 28 de mar. de 2020.

JACOB, M. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 44037, 2020. Disponível em: <DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.44037>> Acesso 02 out. 2020.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul Rio Grande do Sul, Brasil. 2007. 590 f. Disponível em <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>>. Acesso 07 abr. 2020

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 2, p. 221-228, 2020. disponível em: <020.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509964>> Acesso 01 de out. 2020