

Inovação gastronômica com flores de feijão-borboleta



2021

ISBN nº 978-65-00-24543-1

Redação, preparo e fotografia: José Verneck
Arte final: Meire Paiva

Demais créditos fotográficos em cada imagem

Para usos didáticos esta publicação pode ser reproduzida, transmitida, armazenada, apreciada, debatida, devidamente citada, em quaisquer meios existentes, sejam eles gráficos, eletrônicos ou mecânicos.



Tudo azul em Búzios

Risoto vegano colorido por
flores de feijão-borboleta

Criação da Ecochef Monica Bull para
o 18º Festival Gastronômico de Búzios

Foto: César Seleri B. Bittencourt, 2019



Apresentação

Há várias flores de comer, e também muitas outras que são prejudiciais à saúde humana. Felizmente, o conhecimento das espécies, seu cultivo e modos de servir vem sendo difundidos, dessa forma o hábito de comer flores e usufruir de seus benefícios à saúde integral vem se tornando mais popular no Brasil, desde a recente década.

Isso é positivo para a diversificação alimentar e nutricional da população, através do uso sustentável da agrobiodiversidade, e também gera oportunidades para a agroecologia familiar.

Flores de feijão-borboleta cultivadas sem agrotóxicos podem ser ingeridas ao natural ou como ingrediente especial de inúmeras receitas culinárias, que serão coloridas pelos pigmentos naturais contidos em suas pétalas.

Além de conferir detalhes incríveis à apresentação dos alimentos, as flores do feijão-borboleta têm propriedades terapêuticas, sendo prescritas desde longa data em países asiáticos como remédio caseiro, coadjuvante no controle de diabetes, afecções da pele e proteção do fígado.

Desde 1997, quando plantei pela primeira vez o feijão-borboleta, experimento diversos métodos de manejo agroecológico, em situações adversas de clima e solo, sem uso de venenos, com produtividade satisfatória de flores, fornecendo-as para uso alimentício.

*FLORES DE FEIJÃO-BORBOLETA
CULTIVADAS SEM AGROTÓXICOS
PODEM SER INGERIDAS AO
NATURAL OU COMO INGREDIENTE
ESPECIAL DE INÚMERAS RECEITAS
CULINÁRIAS, QUE SERÃO
COLORIDAS PELOS PIGMENTOS
NATURAIS CONTIDOS EM
SUAS PÉTALAS.*

Com a intenção de contribuir para a popularização da espécie, reuni nesta publicação algumas das preparações culinárias mais simples de se fazer com as flores, exemplificando-as com imagens de criações autorais e algumas das parcerias realizadas durante a pesquisa.

Portanto, este não é exatamente um bloco de receitas, e sim um roteiro de sugestões e dicas, para que você exercite sua criatividade culinária e artística, inovando com as flores e demais ingredientes que tiver à sua disposição.

Este livro digital de veiculação gratuita constitui o capítulo IV da dissertação em mestrado “Produção agroecológica de flores de feijão-borboleta e inovação gastronômica”, desenvolvida no Jardim Vital entre 2019 a 2021, integrado à Turma IX do Programa de Pós-graduação em agricultura orgânica PPGAO UFRRJ/EMBRAPA/PESAGRO.

Agradeço especialmente a todas as pessoas, organizações parceiras que contribuíram para esta publicação, e também por sua atenção dedicada à leitura.

José Verneck



Etnobotânica

Feijão-borboleta é uma planta leguminosa, perene, com ramagem densa e trepadeira, de origem asiática e bem adaptada ao cultivo a pleno sol nas regiões tropicais. A espécie é classificada pelo epíteto *Clitoria ternatea* L., a partir de exemplar coletado na Índia por Carl von Linnaeus, e descrita na obra *Species plantarum*, publicada em 1753. Exemplar da planta foi coletado no Brasil, por volta de 1819, por Karl Friedrich Philipp von Martius.

No Brasil o feijão-borboleta também é conhecido por cunhã, ervilha-borboleta, ismênia ou palheteira. Suas folhas, ainda jovens são servidas refogadas ou em sopas. Mesmo sendo um parente botânico próximo do feijão, seus grãos não são muito apreciados pela população.

Por aqui o uso mais comum da espécie têm sido como adubo verde e como ramagem forrageira complementar à dieta na criação de aves, caprinos e bovinos. A floração é atrativa para abelhas e melíponas.

Na gastronomia internacional o uso das flores do feijão-borboleta já é bastante difundido, pois as pétalas são ricas em antocianinas, um potente pigmento cerúleo que também tem ação antioxidante. Como alimentos em tons azulados são raros na natureza, *chefs* e mixólogos do mundo inteiro utilizam esse valioso corante natural.

Atualmente há várias pesquisas científicas em desenvolvimento, para uso medicinal de seus compostos e para uso industrial do corante.

No Brasil o feijão-borboleta também é conhecido por cunhã, ervilha-borboleta, ismênia ou palheteira.

Flores de comer

- * Flores dedicadas à alimentação preferencialmente devem ser cultivadas sem agrotóxicos.
- * A colheita é realizada pela manhã, logo que se abram.
- * As flores são túrgidas, sensíveis às variações de temperatura e à trepidação, após colhidas.
- * Se obtém melhor conservação em recipiente não poroso, com tampa, sob refrigeração.
- * Para transporte e entrega é recomendado o uso de caixas térmicas e frete suave.
- * A higienização é feita pouco antes de preparar e servir.



Exercício para os sentidos

- A fragrância das flores de feijão-borboleta é sutil, interfere pouco no aroma da preparação.
- A textura das pétalas é macia, derrete.
- O cálice e pedúnculo floral (parte verde) tem suave crocância.
- A flor inteira tem sabor adocicado, as notas de néctar e pólen persistem no paladar.
- Por algum tempo a língua fica azulada após a degustação.
- Você pode degustá-las cruas, com ou sem tempero.
- Também pode utilizar as flores com ingredientes em preparações como chá, suco, molho, purê, massa, pão, sobremesa e outras preparações, conforme algumas das sugestões apresentadas nas próximas páginas.

Domato ao prato

Jardim Vital®

Foto José Verneck

Flores de feijão-borboleta em salada refrescante

Chá



Jardim Vital®

Foto José Verneck

Pode ser preparado só com as flores de feijão-borboleta ou adicionar outros ingredientes



Refri do bem

Xarope de flores de feijão-borboleta, limão caipira e gengibre, em água gaseificada

Foto Patrícia Ramos

Chá

Flores de feijão-borboleta
e leite de castanha-do-pará



Refri do bem



Jardim
Vital

Foto José Verneck

Xarope de flores
de feijão-borboleta
e capim-cidreira,
em água gaseificada

Kombucha



Jardim Vital[®]
Foto José Verneck

Pigmentada por chá das flores de feijão-borboleta, na segunda fermentação



Refresco

Chã gelado das flores de feijão-borboleta e suco de frutas

Batidão

Flores de feijão-borboleta
liquidificadas com iogurte,
chia, linhaça, coco e mel



Pão de céu



Foto Flávio Flarys


Flores de feijão-borboleta trituradas, soçadas junto à massa multigrãos



Tapioca



Receitas dessa página constam no livro *As Melhores Receitas com Flor Faça Azul*
Vol 1. receitas autorais para o dia a dia! Copyright® by Flor Faça Azul, 2020



Pão de máquina caseiro

Arroz



Substitua a água do cozimento
pelo chá flores de feijão-borboleta



Macarrão de sêmola

Lamen

Fervido em chá das
flores de feijão-borboleta,
temperado



Gari

Jardim Vital[®]
Fotos José Verneck



Gengibre em calda agridoce pigmentada por flores de feijão-borboleta



Campanha Novembro Azul Cabo Frio/RJ, 2018

Batata



Cozida em chá das flores de feijão-borboleta, amassada e temperada.
O efeito tonal varia para cada tipo de tubérculo,
a espessura do corte e a concentração do chá.



Purê

Licor Floral

Summer Roots Festival, Cabo Frio, março 2019



Grão-de-bico



Cozido em chá das flores de feijão-borboleta

Jardim Vital®
Fotos José Verneck



Hommus

Pasta de grão-de-bico cozido com flores de feijão-borboleta, azeite, tahine e zaatar

Mariola



Banana-figo madura, cozida em chá das flores de feijão-borboleta e melado de cana

Canjica



Jardim Vital[®]
Foto José Verneck

Milho cozido em chá das flores de feijão-borboleta e condimentação típica

Pudim-puxa



Flores de feijão-borboleta, tapioca, coco, ovo caipira, óleo de gergelim e rapadura

Arroz-doce



Jardim Vital®
Fotos José Verneck

Bem cozido, em chá das flores de feijão-borboleta, leite de coco e melado de cana

Sagu

Amido de mandioca cozido
em chá das flores de feijão-borboleta,
funcho e mel



Pérolas



Jardim Vital®
Foto José Verneck

Amido de mandioca cozido em chá das flores de feijão-borboleta, endro e mel

Gelado

Jardim Vital®
Fotos José Verneck



Purê de cará cozido em chá das flores de feijão-borboleta, manteiga, mel e menta



Calda

Chá das flores de feijão-borboleta caramelizado com água de coco, poejo e açúcar cristal

Bolo



Déborah Rainer
@dellasdoceriagourmet
Foto José Verneck



Torta

Déborah Rainer
@dellasdoceriagourmet
Foto José Verneck

Pudim



Mestre pudinzeiro @_marcelodantas

A receita consta no livro Vol 2 - As Melhores Receitas com Flor Faça Azul
Influencers & Gourmets! Copyright® by Flor Faça Azul, 2020

Modos de obter o pigmento das flores de feijão-borboleta



Infusão



Jardim Vital®

Fotos José Verneck

Apague a chama,
com talher imerja
as flores na água quente,
tampe e coe após
meia hora.



Experimente diferentes
proporções de água e
flores para atingir o
tom desejado
em sua receita.



Trituração



As flores de feijão-borboleta (frescas ou secas),
amassadas em pilão ou processadas em eletrodoméstico
originam uma base corante concentrada,
que pode ser utilizada em alimentos ou artesanato.




Extrato

Destilados
tonalizados
para
mixologia
e escrita



Jardim
Vital®
Foto José Verneck

Evite os riscos da ingestão excessiva de alimentos e bebidas com teor alcoólico. Brindar à celebração, pelo paladar, sem embriaguez, reduz a chance de ressaca!



Dicas do agrichef

Em ambos os modos de obtenção do corante a intensidade tonal, ou seja, a capacidade de tingir, varia em razão da quantidade de flores em relação ao volume total da preparação.

Transparência, viscosidade, granulabilidade e temperatura de elaboração da receita também influenciam no resultado.


Assim, se utilizar menos flores o efeito colorido será mais suave, e se utilizar mais flores a cor ficará mais intensa.

Porém, a tonalidade também varia de acordo com o meio no qual as flores são adicionadas: no meio ácido a mistura tenderá ao lilás-rosa; em meio alcalino se aproximará do ciano-cobalto (as antocianinas presentes nas flores são sensíveis ao pH).

Quando servir um chá suave das flores de feijão-borboleta, utilize algum recipiente transparente, e experimente pingar gotas de limão no chá para observar o que acontece!

As formas, cores, aromas, texturas e efeito de conjunto que as flores proporcionam aos alimentos contribuem para estimular o apetite. Quando um prato parece apetitoso e “dá água na boca”, é sinal de que nosso organismo respondeu ao estímulo e compreendeu que é momento de se nutrir.

A salivação é de fundamental importância para digestão e assimilação de nutrientes. Talvez você tenha salivado agora, simplesmente por se lembrar de algum alimento que seu organismo esteja precisando.



Hoje é claro o conhecimento sobre os múltiplos benefícios gerados pela adoção de uma dieta diversificada, com base em alimentos frescos de origem vegetal, originados em sistemas agroecológicos de produção e circuitos curtos de comercialização.

A ingestão de flores é bem comum entre várias espécies de animais. Atualmente é sabido que as flores comestíveis não são apenas enfeites incomuns, pois representam fontes de valiosos recursos nutricionais e terapêuticos.

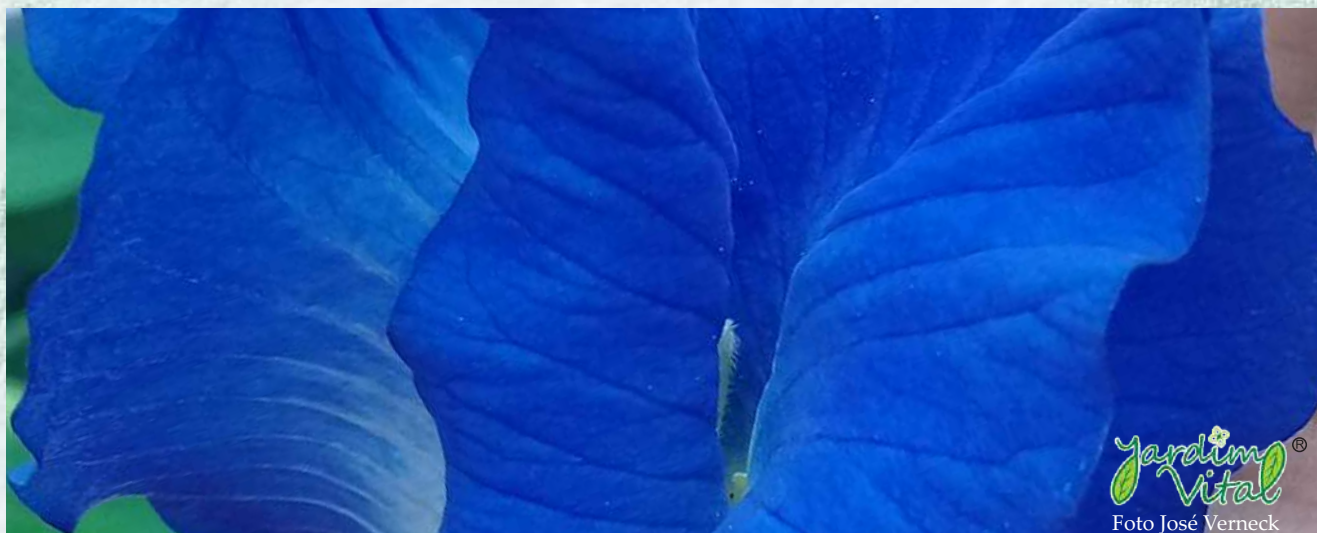
Há ampla diversidade de espécies de flores comestíveis, capazes de prover à dieta humana com doses parciais dos oligoelementos, fitoquímicos, nutracêuticos e bioativos, imprescindíveis para saúde e bem-estar.

Como já dito, o menu servido por estas páginas representa apenas um aperitivo, uma miniatura das infinitas possibilidades de inovação gastronômica utilizando as flores de feijão-borboleta como ingrediente e adereço à apresentação dos pratos e bebidas.

É possível que tenha sentido vontade experimentar a flor ou iguaria feita com ela.

Mas saiba, há muitas pessoas que não se sentem atraídas por alimentos azulados!

Talvez tenha interesse em compreender o porquê.



Azul-arroxeadado ou roxo-azulado?

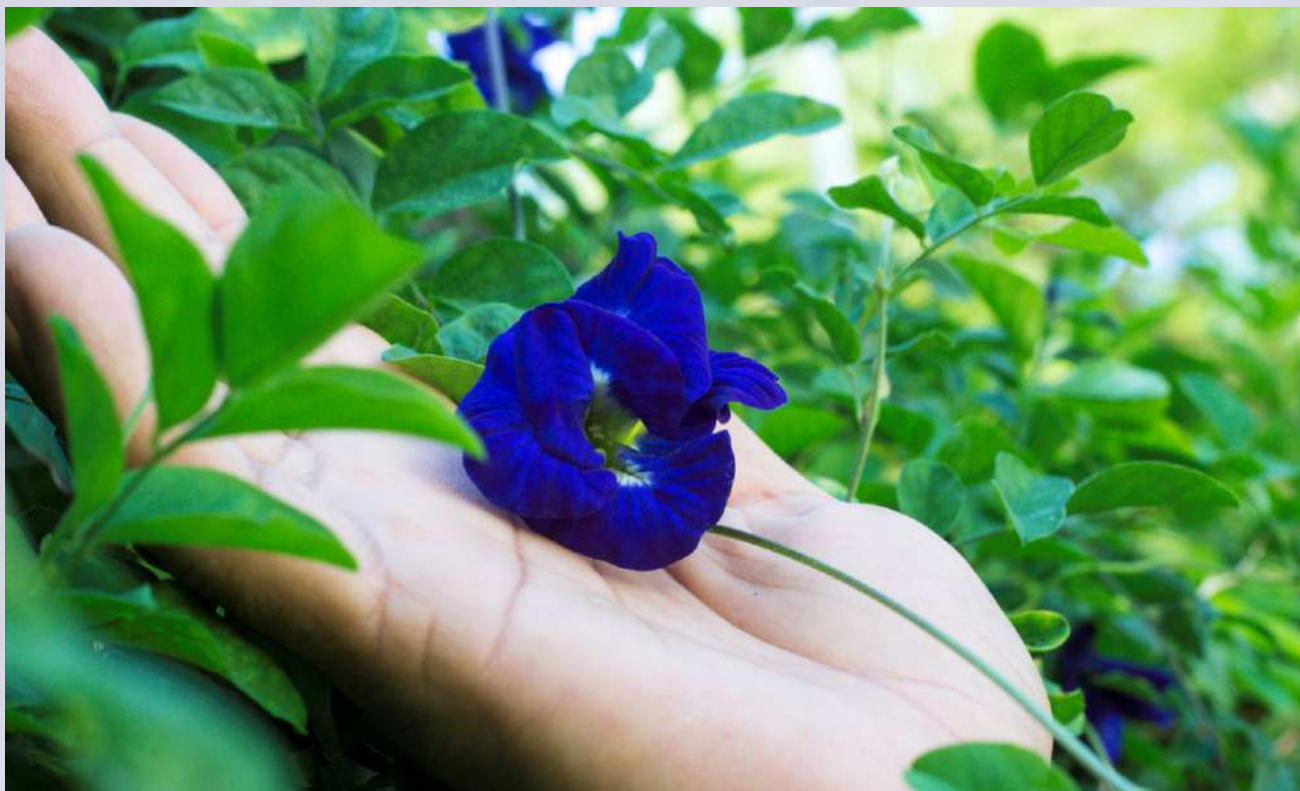


Foto Dani Vargas


Possivelmente muitas pessoas não se sentirão dispostas a ler esse livro, por vários motivos. Um deles, talvez o determinante, seja a cor dos alimentos. E não há nada de errado nisso. Nesse caso, nem se trata de julgar o livro pela capa!

Há razões simples, naturais e instintivas, que nos orientam sobre a cor dos alimentos.

Em alguns anos participando de feiras de produtores tive oportunidade de promover séries de degustação das flores de feijão-borboleta e outros alimentos cultivados no Jardim Vital.

O conjunto de reações e opiniões das pessoas sobre a degustação das flores me proporcionou especial interesse pela percepção e análise sensorial de alimentos.

Durante a edição dessa coletânea acessei muitos registros, anotados ou lembrados, de como é diferente para cada pessoa, o contato com flores de comer, das diferentes espécies e cores.



Trouxe uma fatia dessa miscelânea de notas crendo serem úteis à compreensão de alguns aspectos capazes de reduzir em algumas pessoas a receptividade aos alimentos de tons azulados.

Ao longo da jornada humana de evolução na Terra temos construído nossa predileção alimentar influenciados pelo hábito familiar, cultura ancestral, disponibilidade local e sazonal de comida e observação dos fenômenos naturais, através das gerações.

Mas o estilo de vida contemporâneo tem levado muitas pessoas a “terceirizar” os atos de plantar, cuidar, colher, preparar e servir alimentos. Grosso modo, sem rigor científico e apenas para ilustrar de modo didático a ideia de mudança no hábito alimentar, eu deduzo que no Brasil, até antes de 1950 as pessoas ingeriam alimentos industrializados só de vez em quando; em 1980, uma vez por mês; no ano 2000, semanalmente.


Infelizmente, em nossa realidade atual é muito mais comum deparar com alguém que não tem acesso à alimentação do que conhecer alguém que, por opção própria, tenha passado o dia inteiro sem ingerir nenhum alimento industrializado, ou minimamente processado.

Esse distanciamento pessoal do ciclo de vida dos alimentos naturais tem trazido à seleção alimentar questões e associações inéditas à população, sobretudo das áreas urbanas.

Não duvide: há quem acredite que *tutti-fruti & blue ice* sejam frutas, ou sei lá.

Comer flores é um hábito bastante comum desde a Roma Antiga (753 a.C. – 476). Em outros países esse hábito continua sendo comum, mas no Brasil ainda não estamos acostumados a comer flor, e muito menos flor azul.

É mais fácil associarmos tons azuis ao céu, ao ar livre, a imensidão oceânica e seres do mar.



Alimentos azuis são raros na natureza, não só pra gente. Muitos animais de coloração azulada contêm substâncias tóxicas. Alguns predadores compreendem este sinal de alerta colorido, e num ato instintivo de autoproteção, partem à procura por outra refeição.

Quando alguns alimentos atingem seu estado de deterioração passam a ter aparência bem diferente da que estamos acostumados. É comum a formação de mofo ou bolor (fungos) de coloração azulada. Esse estado de decomposição da matéria por microrganismos pode ser associado à exalação de odor característico, por vezes com a presença de invertebrados como moscas e larvas, por exemplo. Para muitas pessoas a coloração azulada significará podre.

ALIMENTOS AZUIS

SÃO RAROS NA

NATUREZA,

E NÃO SÓ


PRA GENTE

No entanto, há alguns queijos muito valorizados, que ficam azuis exatamente por servirem de *habitat* para colônias de fungos benéficos à saúde humana, para isso são cuidadosamente “cultivados” em ambiente controlado, para que os fungos se reproduzam e os deixem com seu jeitão característico, mofado.

Possivelmente essa informação sobre o queijo com fungos vai desagradar a algumas pessoas, e se algum dia um queijo azul lhe aparecer, a pessoa poderia associar a presença do fungo no queijo à alguma comida estragada, com mofo, bolor, cheiro ruim e com insetos revoando.

Quero dizer que tudo é uma questão de acesso ao conhecimento.

É importante que as pessoas saibam que existem fungos benéficos e também os prejudiciais, que nosso corpo é habitado por milhares de fungos e bactérias em equilíbrio, e que o tom azulado não indica necessariamente comida estragada, embora em muitos casos seja exatamente isso.



Muitas pessoas fazem alusão do azul aos produtos de limpeza (como sabão, amaciante de roupas, desinfetantes) ou de higiene pessoal (perfume, condicionadores de cabelos, creme e enxaguatório bucal, sabonetes, etc.).

Outras pessoas relacionam a tonalidade azulada aos plásticos e outras substâncias artificiais, resultantes de síntese química, tais como medicamentos, refrescos, isotônicos, energéticos, gelatinas e guloseimas de ingredientes com nomes esquisitos e efeitos questionáveis sobre a saúde, ao longo do tempo.

Há uma ampla lista de outros aspectos que justificam escolhas alimentares e o relativo desinteresse por comida azul, sendo os parágrafos anteriores elucidativos, do que pude concluir como principais, dentre os relatos mais freqüente das pessoas participantes das degustações de flores de feijão-borboleta, e de preparações feitas com elas.

Enfim, a ciência de alimentos é muito mais ampla do que caberia aqui. Tanto, que para fundamentar e delinear estratégias que lhes permitam vender mais, os grandes grupos empresariais investem anualmente vultuosas cifras no desenvolvimento de pesquisas de produtos, embalagens, distribuição e campanhas publicitárias, sendo cada cor um item prioritário na tomada de decisões.

Alguma vez, você já refletiu por qual razão as maiores redes mundiais de lanchonetes adotam as cores vermelha e amarela em suas marcas? Não é somente por serem as mesmas cores do molho de tomate e da mostarda, mas isso seria assunto para outro (s) livro(s)...

Independentemente de sua cor preferida, faz bem saber que a tonalidade das pétalas de flores do feijão-borboleta é resultante da alta concentração de pigmentos naturais denominados antocianinas (do grego ἀνθός (*anthos*): flor; κυανός (*kyanos*): azul).

Antocianinas são metabólitos secundários pertencentes ao grupo dos flavonóides, que contribuem na proteção das plantas, suas flores e frutos contra a radiação ultravioleta (UV), além de reduzir a produção de radicais livres.

Esses poderosos pigmentos antioxidantes são presentes em grande variedade de frutas, flores e folhas, com tons que vão do vermelho-alaranjado, ao vermelho vivo, roxo e azul.

A ingestão diária de doses adequadas de pigmentos contidos nos alimentos naturais beneficia de várias formas a saúde humana, contribuindo para prevenção e cura de várias enfermidades.


Nesse sentido, convém realçar que é mais eficiente para atender às necessidades nutricionais diárias a adoção de dieta colorida, sortida e rica em vegetais, preferencialmente crus.

A educação alimentar iniciada na infância pode demonstrar na prática familiar às crianças como apreciar o sabor natural dos alimentos, a valorizar todo recurso alimentício e reduzir o desperdício.

Comer bem não significa banquetes de ingredientes importados e taças de cristal. Nada substitui a energia vital da partilha de alimentos frescos, sem agrotóxicos.



Foto Mari Cunha



José e o pé-de-feijão

Em 1997, estava de passagem por Minas Gerais e fui visitar um viveiro de plantas com meus pais. Me chamou atenção uma flor incomum, que brotava de um cipó enroscado a uma jovem laranjeira.

Adquiri e plantei ambas na casa onde meus pais viviam.

Nos surpreendíamos com as florações e o modo como os legumes estalam, lançando as sementes bem longe. Meus pais se mudaram de casa e aquele feijão-borboleta ficou no quintal e na lembrança.

Àquela época não tínhamos *internet*, e eu só consegui identificar o tal cipó sendo o feijão-borboleta quando o reencontrei em 2012, crescendo nas imediações da Lagoa de Araçatiba, em Maricá/RJ.

Desde então, seguindo o impulso natural da espécie de lançar longe suas sementes, venho empreendendo seu cultivo agroecológico em diferentes regiões.

Nessa trajetória pesquisa-prática-extensão tenho tido o privilégio de trocar saberes e sementes com muitas pessoas, também entusiastas da agroecologia, etnobotânica e da culinária sustentável, alguns cientistas, hábeis *chefs* e mixólogos, empreendedores de gastronomia popular, jovens de todas as idades e origens bem diferentes.

O convívio com essas pessoas e suas ricas experiências têm me ajudado a compreender como o universo gastronômico é uma fusão equilibrada de vivência, arte, técnica e ciência, resultado de generoso estudo e incansável experimentação (muita louça pra lavar também).

Compreendi que algo especial costuma reunir muita gente no jardim, na feira e na cozinha: ingredientes naturais versáteis e o interesse em aprender a cultivar, preparar e servi-los.

Aprendi que dá certo a receita que mistura agroecologia familiar, economia solidária e gastronomia.

Me sinto muito honrado pela permissão de utilizar este meio para trazer a público parte de minha experiência, propondo alguns modos de uso culinário das flores de feijão-borboleta combinadas com ingredientes de fácil acesso e baixo custo.

Tem sido gratificante participar dessa pesquisa e contribuir para popularização de um recurso tão valioso, de fácil manejo e com tanto potencial para agroecologia e jardins comestíveis, nutrição humana e animal, fornecimento de insumos para artesanato e indústria.

A série paradidática Do mato ao Prato contém produções audiovisuais, ensaios, conferências e minicursos dos quais participo. O endereço virtual de cada item da série é listado adiante, na seção Educomunicação.

Sou grato por sua atenção dedicada à leitura, pelo apoio das pessoas e organizações parceiras desta obra, e pela herança etnobotânica herdada de minha família materna.



apoadores desta edição



FILMERS9900



produção

Jardim Vital[®]





Aquarela Camila Cruz
@cruzz_arte

Cruz
Julh. 2021

Educomunicação

“Sabores e bastidores” mostra refeição completa com a cor azul

<http://g1.globo.com/rj/regiao-dos-lagos/rjintertv-1edicao/videos/t/edicoes/v/sabores-e-bastidores-mostra-refeicao-completa-com-a-cor-azul/7499780/>

Jardim Vital no Programa Papo Reto Sustentável

https://youtu.be/_FFUgs24QOI

Pão forte de ora-pro-nobis, Programa Papo Reto Cozinha

<https://m.youtube.com/watch?v=F6H5bOEiN0w#>

Banco de sementes

<https://youtu.be/93jZP0jmDJk>

Veç do consumidor – Consumo consciente

<https://youtu.be/5-HQOFGSOcC>

Do Maço ao Prato, Dia Mundial do Meio Ambiente 2020

https://youtu.be/_dGtB7CRKyA

Jardim Botânico Plantarum, vídeo institucional

<https://youtu.be/6H6Z1HohvCs>

Programa Mais Cidadão

<https://youtu.be/ZHkv1XVUIQA>

Prêmio juntos fazemos a diferença

<https://youtu.be/7k4y1WgCEok>

Religare, conhecimento e religião sobre educação ambiental

<https://youtu.be/Dpfs7-ZaHEs>

Inter TV Rural

<http://g1.globo.com/rj/regiao-serrana/intertv-rural/videos/v/agricultor-de-cabo-frio-rj-tem-projeto-de-horta-urbana-em-terreno-no-bairro-portinho/7573832/>

Do Maço ao Prato

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=1881>

Conversão de gramado em sítio agroecológico urbano

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=4086>

Biorrepelente para uso em policultivos

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3985>

Benefícios da compostagem doméstica de resíduos orgânicos

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2310>

O essencial para a sustentabilidade e saúde pós-pandemia

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3951>

Contribuição do Jardim Vital para a agroecologia em solos litorâneos

<http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=3748>

O controle remoto está ao nosso alcance

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2045>

Implantação do horto escola Jardim Vital

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2508>

Impactos socioambientais do cultivo de Palmeira Imperial em áreas urbanas

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2819>

Orquídeas nas ruas do Rio de Janeiro: reflexões e ações proativas

http://www.orquidario.org/revista/Revista_31_WEB.pdf

Go Vegan feira criativa e gastronômica

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2777>

Contribuições para o ecoturismo na comunidade Furnas do Dionísio

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2940>

Feira ecocultural do Cerrado como cenário para expressão da criatividade

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2471>

Hortas urbanas em Goiânia, Grupo Comamor

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2778>

Educação ambiental no âmbito familiar

<http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=2048>

A pé onde a natureza acontece

<http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=1937>

Conservação ex situ de espécies ameaçadas da flora brasileira:

a contribuição do Jardim Botânico Plantarum

https://www.researchgate.net/publication/282571082_Conservacao_ex_situ_de_especies_ameacadas_da_flora_brasileira_a_contribuicao_do_Jardim_Botanico_Plantarum

Programa de educação ambiental para conservação da flora brasileira:
a experiência do Jardim Botânico Plantarum entre 2011 e 2014

<http://revistaea.org/artigo.php?idartigo=2186>

Sementes de conhecimento: o potencial dos jardins botânicos como
instrumentos didáticos para pesquisa e prática da educação ambiental

<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=1785>

Projeto Político Pedagógico do Jardim Botânico Plantarum

https://www.researchgate.net/profile/Jose_Andre_Monteiro/publication/279919282_Projeto_Politico_Pedagogico_do_Jardim_Botanico_Plantarum/links/559e363d08ae76bed0bb6eaf/Projeto-Politico-Pedagogico-do-Jardim-Botanico-Plantarum.pdf

Série Natureza e Arte Sala Verde Inhotim

https://www.researchgate.net/publication/279844470_Natureza_e_Arte

Ervanário

https://www.researchgate.net/publication/279845764_Ervanario

Interpretação ambiental no Jardim Botânico Inhotim

https://www.researchgate.net/publication/279845367_Interpretacao_ambiental_no_Jardim_Botanico_Inhotim

Flowering *Amorphophallus titanum* (Araceae) at Inhotim Botanical Garden
The First Blooming Event of this Species in Latin America

<http://www.aroid.org/aroideana/artpage.php?key=MDM0MDAxOQ==Y>



arte quase final

o autor se utilizou da impregnação de papéis por extrato alcoólico das flores de feijão-borboleta, para obter grafismos com matizes, texturas e transparências inspiradas em aquarela, que foram tratadas pela designer Meire Paiva na arte final deste livro

Papel Sustentável
Embalagens



@papelsustentavel

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Verneck, José
Inovação gastronômica com flores de
feijão-borboleta [livro eletrônico] / José Verneck.
-- 1. ed. -- Macaé, RJ : Ed. do Autor, 2021.
PDF

ISBN 978-65-00-24543-1

1. Culinária 2. Gastronomia I. Título.

21-68662

CDD-641.013

Índices para catálogo sistemático:

1. Gastronomia 641.013

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Foto José Verneck

 Jardim Vital[®]

 @jardim_vital