

## MICROKITCHEN: UM E-BOOK DE RECEITAS COM MICROVERDES

BRUNA ROBERTA ANDREOLA<sup>1</sup>; LUCIANA BICCA DODE<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [andreola.bru@gmail.com](mailto:andreola.bru@gmail.com)

<sup>21</sup>Universidade Federal de Pelotas – [lucianabicca@gmail.com](mailto:lucianabicca@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Microverdes são produtos alimentares em ascensão, versões minúsculas de plantas comuns produzidas a partir das sementes de vegetais, ervas ou grãos, contendo dois cotilédones completamente desenvolvidos e o primeiro par de folhas verdadeiras emergindo ou parcialmente expandidas. Geralmente, são colhidos de 7 a 14 dias após a germinação (XIAO et.al 2014). Os microverdes podem atender à demanda social cada vez maior por alimentos frescos, funcionais e nutricionais, porque, além de delicados e nutritivos (MARCHIONI et al., 2021), são atraentes e saborosos, podendo ser adicionados como ingredientes frescos ou preparações em diferentes receitas (JOHNSON et al., 2021; PARTAP et al., 2023). As opções incluem saladas frescas, sanduíches, pratos quentes e até sobremesas que ganham novos sabores e sofisticação, pois inúmeras espécies podem ser consumidas neste estágio de desenvolvimento (RENNA et al., 2016).

Geralmente são cultivados em um ambiente controlado com alta luminosidade, baixa umidade e circulação de ar intensiva e colhidos minutos antes de serem utilizados, os microverdes mantêm frescor e alto valor nutricional. (Di GIOIA & SANTAMARIA, 2015). Nesse contexto, com o intuito de criar um material de extensão e atendendo os pressupostos da curricularização da disciplina de Fundamentos de Biologia Vegetal, do terceiro semestre do curso de Biotecnologia da Universidade Federal de Pelotas, surgiu a ideia de produzir o e-book "MicroKitchen: O Livro de Receitas". O e-book tem como principais objetivos atuar como material de divulgação científica e como recurso educativo inovador e acessível, promovendo uma alimentação saudável e sustentável na comunidade, além de conscientizar as pessoas sobre a importância dos microverdes e inspirá-las a cultivar seus próprios microverdes em suas residências.

### 2. METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido em quatro etapas: revisão de literatura, desenvolvimento de conteúdo, design, layout e fotografia, revisão e correção (Figura 1).

Para a elaboração do e-book, inicialmente, realizou-se uma pesquisa extensiva sobre microverdes, ecologia, antropologia da alimentação e nutrição. Em seguida uma ampla variedade de receitas que incluíssem microverdes como ingrediente principal ou complementar foi discutida e selecionada com base em critérios de acessibilidade, valor nutricional e sabor.

Após a pesquisa bibliográfica, a equipe do projeto colaborou com a produção textual, na redação detalhada de cada receita, e na seleção de fotografias, todas autorais.

Um design gráfico foi criado para ser utilizado, inspirado em estudos de designs já existentes, visando um layout atrativo, fluido, divertido e acessível, incluindo a escolha de cores, fontes, disposição das imagens e textos.

As edições gráficas do e-book foram realizadas utilizando a ferramenta de design Canva e todas as fotografias disponíveis no material são autorais. Cada detalhe foi pensado para aprimorar a experiência de leitura e proporcionar conteúdo de qualidade ao leitor. O projeto passou por revisões e correções cuidadosas para garantir que as informações fossem precisas, compreensíveis e agradáveis para um público amplo.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O e-book final vai além de um simples livro de receitas. Ele inclui seções informativas sobre os benefícios dos microverdes, educação sobre saúde e meio ambiente, um manual de como cultivar microverdes em casa e, é claro, uma variedade de receitas deliciosas e saudáveis que incorporam microverdes, desde saladas frescas e smoothies até pratos principais e acompanhamentos. Cada receita é acompanhada de informações nutricionais, dicas de preparo e sugestões de combinações e harmonizações.



Figura1: Capa do e-book MicroKitchen: O Livro de Receitas.

#### 4. CONCLUSÕES

O projeto avançou durante o semestre letivo e para garantir a continuidade do projeto, a equipe está trabalhando na divulgação do e-book através das redes sociais. Além disso, existe o planejamento de futuras edições com o intuito de ampliar a visibilidade sobre o tema.

Posteriormente, a equipe planeja realizar um questionário com os leitores para coletar dados sobre a experiência de leitura de cada indivíduo, visando avaliar os impactos do material produzido com maior precisão.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLISS, Rosalie Marion. Specialty greens pack a nutritional punch. **Agricultural Research**, v. 62, n. 1, p. 10-12, 2014.

DI GIOIA, Francesco; RENNA, Massimiliano; SANTAMARIA, Pietro. Sprouts, microgreens and “baby leaf” vegetables. **Minimally processed refrigerated fruits and vegetables**, p. 403-432, 2017.

MARCHIONI, Ilaria et al. Small functional foods: Comparative phytochemical and nutritional analyses of five microgreens of the Brassicaceae family. **Foods**, v. 10, n. 2, p. 427, 2021

RENN, M. Microgreens. Novel Fresh and Functional Food to Explore all the Value of Biodiversity, F. Di Gioia, P. Santamaria (Eds.), ECO-logica, Bari, Italy (2015), (Price: free, Website: <http://www.gustailbiodiverso.com/en/microgreens-ebook/>), ISBN: 978-88-909289-3-2. 2016.

STOLERU, T.; IONIȚĂ, ALEXANDRINA; ZAMFIRACHE, MAGDALENA. Microgreens-a new food product with great expectations. **Romanian journal of biology**, v. 61, p. 7-16, 2016.

XIAO, Zhenlei et al. Evaluation and correlation of sensory attributes and chemical compositions of emerging fresh produce: Microgreens. **Postharvest Biology and Technology**, v. 110, p. 140-148, 2015.