

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Hortaliças
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal*

50 Hortaliças

como comprar, conservar e consumir

2ª edição revista

*Milza Moreira Lana
Selma Aparecida Tavares*

Editores Técnicos

Embrapa Informação Tecnológica

*Brasília, DF
2010*

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Informação Tecnológica

Parque Estação Biológica (PqEB)
Av. W3 Norte (final)
CEP 70770-901 Brasília, DF
Fone: (61) 3448-4236
Fax: (61) 3448-2494
vendas@sct.embrapa.br
www.embrapa.br/liv

Comitê de Publicação da Embrapa Hortaliças

Presidente

Warley Marcos Nascimento

Editor Técnico

Mirtes Freitas Lima

Membros

Milza Moreira Lana
Ronessa Bartolomeu de Souza
Jadir Borges Pinheiro
Miguel Michereff Filho

Embrapa Hortaliças

BR 060 Rodovia Brasília-Anápolis, Km 9
Caixa Postal 218, 70351-970
Brasília, DF
Telefone: (61) 3385-9105
www.cnph.embrapa.br
sac@cnph.embrapa.br

Créditos

Normalização Bibliográfica

Rosane Mendes Parmagnani

Projeto Gráfico e Capa

Leandro Santos Lobo

Diagramação

Leandro Santos Lobo

Revisão de texto

Rafael de Sá Cavalcanti

Fotos

Felipe Barra
Carlos Neri Solano (somente Acelga)

1ª edição

1ª impressão (2010): 1.000 exemplares

2ª edição

1ª impressão (2010): 3.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em Parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Embrapa Informação Tecnológica

Lana, Milza Moreira

50 hortaliças : como comprar, conservar e consumir / Milza Moreira Lana e Selma Aparecida Tavares, editores técnicos. – 2. ed. rev. – Brasília, DF : Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 209 p. : il. color.

ISBN 978-85-7383-500-7

1. Hortaliça. 2. Conservação. 3. Comercialização. 4. Consumo. I. Tavares, Selma Aparecida. II. Título. III. Embrapa Hortaliças.

CDD 635.046
©Embrapa, 2010

Sumário



1

ABÓBORA MADURA
PÁGINA 10



2

ABOBRINHA
PÁGINA 14



3

ACELGA
PÁGINA 18



4

AGRIÃO
PÁGINA 22



5

AIPO
PÁGINA 26



6

ALCACHOFRA
PÁGINA 30



7

ALFACE
PÁGINA 34



8

ALHO
PÁGINA 38



9

ALHO-PORRO
PÁGINA 42



10

ALMEIRÃO
PÁGINA 46



11

ASPARGO
PÁGINA 50



12

BATATA
PÁGINA 54



13

BATATA-DOCE
PÁGINA 58



14

BERINJELA
PÁGINA 62



15

BERTALHA
PÁGINA 66



16

BETERRABA
PÁGINA 70



17

BRÓCOLIS
PÁGINA 74



18

CEBOLA
PÁGINA 78



19

CENOURA
PÁGINA 82



20

CHEIRO-
VERDE
PÁGINA 86



21

CHICÓRIA
PÁGINA 90



22

CHUCHU
PÁGINA 94



23

COUVE
PÁGINA 98



24

COUVE-DE-
BRUXELAS
PÁGINA 102



25

COUVE-CHINESA
PÁGINA 106

01-25



26

COUVE-FLOR
PÁGINA 110



27

ENDÍVIA
PÁGINA 114



28

ERVILHA
PÁGINA 118



29

ESPINAFRE
PÁGINA 122



30

FEIJÃO-VAGEM
PÁGINA 126



31

INHAME
PÁGINA 130



32

JILÓ
PÁGINA 134



33

MANDIOQUINHA
SALSA
PÁGINA 138



34

MAXIXE
PÁGINA 142



35

MELANCIA
PÁGINA 146



36

MELÃO
PÁGINA 150



37

MILHO-VERDE
PÁGINA 154



38

MORANGA
PÁGINA 158



39

MORANGO
PÁGINA 162



40

MOSTARDA
PÁGINA 166



41

NABO
PÁGINA 170



42

PEPINO
PÁGINA 174



43

PIMENTÃO
PÁGINA 178



44

QUIABO
PÁGINA 182



45

RABANETE
PÁGINA 186



46

REPOLHO
PÁGINA 190



47

RÚCULA
PÁGINA 194



48

TAIOBA
PÁGINA 198



49

TARO
PÁGINA 202



50

TOMATE
PÁGINA 206

26-50

Introdução

Popularmente conhecidas como verduras e legumes, as hortaliças são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras que devem ser consumidos diariamente. Também são ricas em compostos bioativos que protegem contra doenças crônico-degenerativas. Por possuírem baixo teor energético, o consumo desses alimentos auxilia na prevenção e controle da obesidade, e, indiretamente, ajuda a prevenir contra outras doenças degenerativas não transmissíveis cujo risco é agravado pela obesidade.

A diversidade de hortaliças na dieta é fundamental, visto que nenhum alimento específico é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e à manutenção da saúde. As hortaliças são alimentos muito versáteis e podem ser preparadas de diversas maneiras de modo a estarem presentes em todas as refeições.

Para obter o melhor de cada hortaliça é importante saber reconhecer um produto de boa qualidade, prepará-lo de forma adequada, de modo a preservar suas características sensoriais, como cor, sabor, textura e aroma, e seu valor nutricional, incluídos o teor e composição de nutrientes e de compostos bioativos. Igualmente importantes são o acondicionamento e o manuseio adequados, de modo a reduzir as perdas desses alimentos, evitando desperdícios e perdas financeiras.

O Brasil é um país privilegiado onde as condições de solo e clima permitem o cultivo de uma enorme diversidade de espécies, o que garante a disponibilidade de produtos frescos durante todo o ano. Este livro é um convite à descoberta de inúmeras possibilidades de alimentação saudável e saborosa. Descubra que hortaliça não é só salada, que couve não serve só para acompanhar feijoada, que quiabo é muito mais que baba, que beralha não é um ser de outro planeta e muito mais.

Abóbora madura

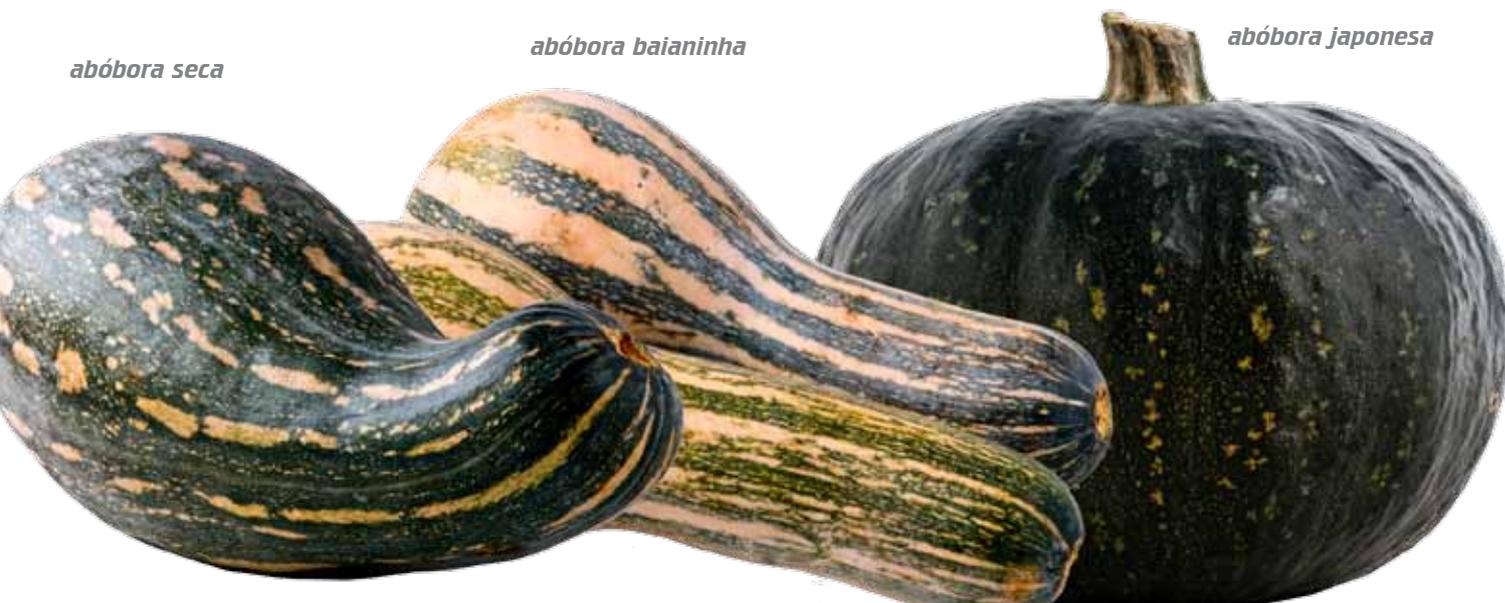
A abóbora é uma cultura muito difundida no Brasil. Originária da América, era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Pertence à família Cucurbitácea, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino. A abóbora é um fruto rico em vitamina A. Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Tem poucas calorias e é de fácil digestão

1

abóbora seca

abóbora baianinha

abóbora japonesa



Como comprar

Existem vários formatos, tamanhos e cores de frutos, todos com a casca bem grossa e dura. As abóboras mais facilmente encontradas são a abóbora seca (frutos grandes de até 15 kg), o tipo Baianinha (frutos pequenos de pescoço e casca rajada), e a abóbora japonesa ou Kabocha (fruto com gomos, como a moranga, mas de casca verde-escura).

Os frutos devem apresentar-se com a casca sem brilho. Casca com brilho indica que os frutos foram colhidos muito novos, não amadureceram totalmente e são de menor qualidade quando comparados aos frutos totalmente maduros. Prefira frutos sem machucados e ferimentos e sem sinais de mofo ou podridão.

Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes ao manuseio, eles apodrecem mais rapidamente a partir dos pontos onde foram machucados, mesmo que esses machucados não sejam aparentes.

A abóbora pode ser vendida na forma minimamente processada, ou seja, já descascada, picada em pedaços pequenos e embalada. Assegure-se de que esse produto esteja refrigerado no mercado e em casa. Quando mantido fora da geladeira, ele se estraga rapidamente.

Como conservar

Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim se conservarão por mais tempo. A abóbora seca comprada picada em pedaços grandes e com casca tem menor durabilidade que a abóbora inteira, e deve ser conservada em geladeira, envolvida com saco de plástico, por até uma semana.

Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por 3 minutos ou em micro-ondas por 4 minutos e logo em seguida faça o resfriamento em uma vasilha com água gelada. Acondicione em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador. Nessa forma pode ser conservada por até 10 meses. A abóbora também pode ser congelada na forma de purê por até 3 meses.

Como consumir

A abóbora é uma hortaliça muito versátil, podendo ser consumida em diferentes formas, como saladas, cozidos, refogados, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo, sendo, além de saborosas, muito ricas em nutrientes, especialmente ferro. Lave bem as sementes, seque-as em um pano limpo ou papel absorvente, tempere com sal e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos. Mexa de vez em quando para que fiquem torradas por igual.

Para fazer doces em pasta, em calda ou cristalizado, dê preferência à abóbora seca (de frutos grandes). Para pudins e curau, os três tipos podem ser utilizados. Para pratos salgados, a abóbora japonesa é a mais indicada por ter a polpa mais enxuta.

Para descongelar deixe a abóbora na parte de baixo da geladeira de um dia para o outro ou em condição ambiente por algumas horas. O descongelamento também pode ser feito direto ao fogo, durante o preparo do prato ou em micro-ondas.