

HORTÍCOLAS

SUAS CARACTERÍSTICAS E PROPRIEDADES

PREPARADO POR ARIANA MACIEIRA
VERSÃO 1 DE SETEMBRO DE 2023

HORTÍCOLA

Abóbora | Cucurbita spp.



Curiosidades

ORIGEM:

America Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

A abóbora é considerada botanicamente um fruto e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma família da melancia, do melão, do pepino e do chuchu. (As três espécies mais conhecidas em Portugal são a Abóbora Hokkaido, Butternut, Gigante de Nápoles, Menina, Mistura, Porqueira e Abóbora de Gila.

Composição nutricional por 100 g

ABÓBORA CRUA

Energia (Kcal e kJ) 11 e 47

Água (g) 56.6

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de carbono (g) 1.7

Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g) 1.4

Fibra (g) 0.7

Proteínas (g) 0.3

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 160

Vitamina C (mg) 12

Potássio (mg) 200

Cálcio (mg) 25

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Prevenção de doenças cardiovasculares e degenerativas
- Redução do risco de certos tipos de cancro
- Efeitos benéficos para a saúde da pele e da visão

Propriedades sensoriais

- Forma ovoide ou oblonga
- Casca alaranjada, podendo apresentar outras colorações
- Tamanho variado
- Interior revestido com uma polpa geralmente alaranjada e preenchido com sementes

Condições de armazenamento

- Conserve a abóbora inteira num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 2 meses
- Conserve a abóbora partida no frigorífico, protegida do ar e do contacto com outros alimentos
Tempo de armazenamento: 8 a 24 dias
- A congelação de produtos hortícolas deve ocorrer na época dos mesmos e apenas quando estiverem no ponto ótimo de maturação

Pode armazenar a abóbora inteira juntamente com batata-doce e batata.

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave a abóbora com água potável antes de descascar
- Evite abóboras com feridas na casca e apodrecidas

Utilização

Refogados, sopas, puré, bolos e outros doces.

Mais informações em:

- https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_Abobora_a_lupa.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

RECEITAS COM ABÓBORA EM:

- <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/abobora>

HORTÍCOLA

Acelga | Beta vulgaris var. cicla



Curiosidades

ORIGEM:

Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Da mesma família da beterraba, mais propriamente as Quenopodiáceas, diferindo da mesma apenas por não possuir raiz comestível. É utilizada já desde o período da Grécia Antiga. Foi utilizada em sopas na Idade Média.

Composição nutricional por 100 g

ACELGA CRUA

Energia (kcal e KJ) 23 e 57

Água (g) 52.7

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 2.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 0.6

Proteínas (g) 1.8

Fibra (g) 1.6

Sal (g) 0.5

Vitamina C (mg) 30

Potássio (mg) 380

Cálcio (mg) 51

Fósforo (mg) 46

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Regulação do trânsito intestino e do colesterol
- ♦ Fortalece o sistema imunitário
- ♦ Efeitos benéficos para a saúde da pele e articulações
- ♦ Regulação da tensão arterial
- ♦ Manutenção da saúde óssea e dentária

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor amarela, laranja e cor-de-rosa

Condições de armazenamento

- Conserve as acelgas no frigorífico, nas gavetas inferiores, protegidas do ar e do contacto com outros alimentos

Tempo de armazenamento: 3 a 5 dias

- Se utilizar as acelgas em saladas cruas não deve congelar
- A congelação de produtos hortícolas deve ocorrer na época dos mesmos e apenas quando estiverem no ponto ótimo de maturação
- Para congelar, deve mergulhar as folhas das acelgas em água a ferver e, de seguida, em água com gelo, devendo-se depois guardar num recipiente hermeticamente fechado no congelador

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave as folhas da acelga com água potável antes de confeccionar
- Evite acelgas com talo mole, folhas escurecidas e apodrecidas

Utilização

Saladas, cozida e em pratos quentes (cozer ao vapor).

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-acelga-2>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Agrião | Nasturtium officinale



Curiosidades

ORIGEM:

Sudoeste da Europa e da Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

É muito consumido em Portugal e pertence à família das Braássicas ou Crucíferas. Já era consumido na Antiga Grécia. No século XIX na Inglaterra era normal consumi-lo entre duas fatias de pão, mas quando o rendimento das famílias apertava, o agrião era consumido sozinho ficando por isto conhecido como o “pão dos pobres”.

Composição nutricional por 100 g

AGRIÃO CRU

Energia (kcal e KJ) 25 e 122

Água (g) 51.2

Lípidos (g) 0.5

Lípidos saturados e trans (g) 0.3 e 0

Hidratos de Carbono (g) 0.4

Hidratos de Carbono dos quais açúcares 0.4

Fibra (g) 3

Proteínas (g) 3.4

Sal (g) 0.1

Vitamina A (µg) 325

Vitamina C (mg) 77

Potássio (mg) 230

Cálcio (mg) 200

Fósforo (mg) 56

Ferro (mg) 1.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Ajuda ao funcionamento do sistema reprodutivo feminino
- Promoção da melhoria da pele e da visão
- Regulação da tensão arterial

Propriedades sensoriais

- Caules tenros e folhas rijas
- Formação de uma roseta de folhas verde-escuras lobadas e lisas Pequenas
- Sabor picante e amargo

Condições de armazenamento

- Conserve os agriões no frigorífico, nas gavetas inferiores, protegidas do ar e do contacto com outros alimentos

Tempo de armazenamento: 1 a 2 semanas

- Se utilizar as acelgas em saladas cruas não deve congelar
- A congelação de produtos hortícolas deve ocorrer na época dos mesmos e apenas quando estiverem no ponto ótimo de maturação

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave as folhas de agrião com água potável antes de confeccionar
- Bastante perecível (as folhas ficam amarelas rapidamente)

Utilização

Saladas e sopas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/ficha-tecnica-da-cultura-do-agriao-da-terra>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Alface | Lactuca sativa



Curiosidades

ORIGEM:

Médio Oriente e Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Asteráceas. No Antigo Egito extraíam-se óleos essenciais das suas sementes e já desde a Antiga Grécia que as suas folhas são consumidas.

Composição nutricional por 100 g

ALFACE CRUA

Energia (kcal e KJ) 15 e 62

Água (g) 55.5

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 0.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 0.8

Fibra (g) 1.3

Proteínas (g) 1.8

Sal (g) 0

Carotenos (µg) 688

Ácido Fólico (µg) 55

Potássio (mg) 310

Magnésio (mg) 22

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Ajuda a aumentar a sensação de saciedade durante uma refeição diminuindo o apetite

Propriedades sensoriais

- ♦ Folhas lisas ou frisadas
- ♦ Existem alfaces de repolho e de folha
- ♦ Coloração verde ou vermelha

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a alface no frigorífico, após retirar as folhas danificadas ou murchas, nas gavetas inferiores, protegidas do ar e do contacto com outros alimentos

Tempo de armazenamento: 2 a 4 semanas

- ♦ Não deve ser congelada

Pode armazenar a alface juntamente com a Alcachofra, Beterraba, Brócolos, Couve de Bruxelas, Cenoura, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave as folhas da alface com água potável antes de confeccionar
- ♦ Escolha folhas limpas, de cor brilhante e sem marcas de picadas de insetos e rejeite as folhas murchas.

Utilização

Consumida crua em saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-alface/#:~:text=Altura%3A%2030%20cm.,alfaces%20de%20outono%20e%20inverno>)
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Alho | Allium sativum



Curiosidades

ORIGEM:

Regiões montanhosas da Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Liliáceas, tal como as cebolas e o alho-francês. Desde tempos ancestrais que o alho é conhecido pelas suas propriedades medicinais. No Antigo Egito, o alho era utilizado para tratar doenças como a lepra ou hemorroidas e para aumentar a resistência física dos escravos. Desde a Idade Média que é utilizado como composto antimicrobiano, e como adjuvante da circulação sanguínea.

Composição nutricional por 100 g

ALHO CRU

Energia (kcal e KJ) 72 e 303

Água (g) 75.8

Lípidos (g) 0.6

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 11.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.3

Fibra (g) 3

Proteínas (g) 3.8

Sal (g) 0

Vitamina B6 (mg) 0.38

Potássio (mg) 350

Fósforo (mg) 86

Magnésio (mg) 17

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Reforço do sistema imunitário, protegendo-o de gripes e constipações
- Prevenção e controlo de doenças cardíacas
- Regulação da tensão arterial e do colesterol
- Manutenção da massa óssea e dentária
- Prevenção de doenças neurodegenerativas

Propriedades sensoriais

- ♦ Possui um intenso sabor e aroma
- ♦ Forma abaulada

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve o alho num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 2 semanas a 2 meses
- ♦ Não deve ser congelado para não alterar o seu sabor e textura

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Evite bolbos cuja pele não esteja intacta
- ♦ Evite o alho que se apresente mole, enrugado ou bolorento

Utilização

Refogados, pratos de carne, peixe e também em saladas. Pode comercializar-se fresco ou desidratado.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-o-alho>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

*Alho-francês | Allium
ampeloprasum var. porrum*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Liliáceas, tal como as cebolas e o alho. Foi utilizado pelos antigos egípcios, gregos e romanos, que, depois, o levaram para o resto da Europa, onde hoje ainda é bastante utilizado. Em Portugal, o alho-francês ou vulgo alho porro é associado às festas de São João. No País de Gales é um dos símbolos nacionais e está ligado às festas em nome de São David.

Composição nutricional por 100 g

ALHO-FRANCÊS CRU

Energia (kcal e KJ) 26 e 110

Água (g) 51

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.2

Fibra (g) 2.4

Proteínas (g) 1.8

Sal (g) 0

Vitamina B6 (mg) 0.48

Vitamina C (mg) 20

Folatos (µg) 87

Ferro (mg) 1

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Ajuda no funcionamento do sistema imunitário
- Manutenção dos tecidos da pele e articulações
- Prevenção das doenças cardiovasculares

Atenção: Contém oxalatos, compostos que podem dificultar a absorção de cálcio.

Propriedades sensoriais

- ♦ Cilindro de folhas encaixadas umas nas outras, esbranquiçadas na zona subterrânea
- ♦ Sabor e aromas agradáveis
- ♦ Variedades de verão geralmente de menor porte e de sabor menos intenso do que as variedades de inverno

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve nas gavetas inferiores do frigorífico, inteiro e envolvido num saco plástico para reter a humidade

Tempo de armazenamento: 1 a 2 semanas

- ♦ Depois de cozinhado, conserve no frigorífico fechado hermeticamente numa caixa.

Tempo de armazenamento: 2 dias

- ♦ Pode ser congelado depois de branqueado, embora perca o seu gosto e textura.

Tempo de armazenamento: 3 meses

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Remova as folhas murchas ou amareladas e lave as restantes em água
- ♦ A parte inferior branca não deve apresentar rachas

Utilização

Parte branca: sopas, guisados e gratinados; **Folhas verdes:** Confeção de sopas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/cuidados-de-cultivo-alho-frances/>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Batata|Solanum tuberosum



Curiosidades

ORIGEM:

América Latina

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Solanáceas, tal como o tomate, o pimento e a beringela e existem mais de 3000 a 4000 variedades. No século XVI, foram os navegadores espanhóis e portugueses que a trouxeram para a Europa, tornando-se num dos hortícolas mais consumidos em todo o mundo.

Composição nutricional por 100 g

BATATA CRUA

Energia (kcal e KJ) 50 e 382

Água (g) 76

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 15.2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.2

Amido (g) 18

Fibra (g) 1.6

Proteínas (g) 2.5

Sal (g) 0

Vitamina B6 (mg) 0.44

Vitamina C (mg) 14

Potássio (mg) 450

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Alívio de problemas de estômago
- Auxílio no funcionamento do fígado
- Alívio de dores musculares
- Auxílio no funcionamento da circulação e no combate a inflamações da pele

Propriedades sensoriais

- Formato arredondado, alargado, ovalado ou cônico
- Cor verde/amarelada ou castanho avermelhado/violeta

Condições de armazenamento

- Conserve a batata num local fresco, seco e ao abrigo da luz

Tempo de armazenamento: 8 a 32 semanas

Pode armazenar a batata juntamente com a abóbora e batata-doce.

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave as batatas antes de descascar, corte-as em pedaços e coloque-as em água antes de as confeccionar (para doentes com insuficiência renal, deixar as batatas de molho durante 24 horas e modificar a água duas vezes durante o processo, devido ao elevado teor de potássio do alimento)
- Assegure-se que a batata não possui porções de cor verde, indicativa da presença de um alcalóide tóxico, chamado solanina

Utilização

Cozinhe ao vapor ou no forno, envoltas em papel de alumínio (assadas com pele, sem sal e sem gordura). Utilizada em guisados, saladas, cozida, assada, salteada ou frita

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/batata>
- <https://www.porbatata.pt/consumidor>
- https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_5_questoes_sobre_Batata_Portuguesa.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Batata doce | Ipomoea batatas



Curiosidades

ORIGEM:

América Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Convolvulaceas e foi introduzida na Europa no século XVI, sendo tão antiga em Portugal como a batata.

Composição nutricional por 100 g

BATATA DOCE CRUA

Energia (kcal e KJ) 123 e 520

Água (g) 67.2

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 28.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 7.5

Fibra (g) 2.7

Proteínas (g) 1

Sal (g) 0.1

Vitamina A (µg) 650

Caroteno (µg) 3500

Vitamina B6 (mg) 0.05

Vitamina E (mg) 4.6

Vitamina C (mg) 25

Folatos (µg) 17

Sódio (mg) 21

Potássio (mg) 350

Ferro (mg) 0.4

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias
- ♦ Redução do risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
- ♦ Regulação do funcionamento intestinal

Propriedades sensoriais

- ♦ Casca cor de terra na superfície e avermelhada nas camadas inferiores
- ♦ Polpa pode ter cor branca, laranja ou roxa

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a batata num local fresco, seco e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 16 a 24 semanas
- ♦ Coza e só depois refrigere/congele, para armazenar por maiores períodos

Pode armazenar a batata doce juntamente com a abóbora e batata.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave as batatas antes de descascar, corte-as em pedaços e coloque-as em água antes de as confeccionar (para doentes com insuficiência renal, deixar as batatas de molho durante 24 horas e modificar a água duas vezes durante o processo, devido ao elevado teor de potássio do alimento)

Utilização

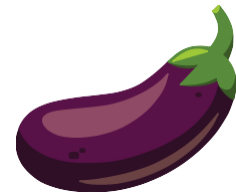
Cozinhar ao vapor, no forno, ou frita, envoltas em papel de alumínio (assadas com pele, sem sal e sem gordura). Utilizada em sopas, pães, bolso e doces.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-batata-doce/>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Beringela | Solanum melongena



Curiosidades

ORIGEM:

Índia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Solenáceas, a mesma da batata e do tomateiro. Foi trazida para a Europa pelos Árabes durante a Idade Média, e era utilizada para fins medicinais no combate de infecções cutâneas e queimaduras. Devido às suas propriedades afrodisíacas, foi introduzida como cultura alimentar.

Composição nutricional por 100 g

BERINGELA CRUA

Energia (kcal e KJ) 21 e 50

Água (g) 52.5

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.4

Hidratos de Carbono (g) 2.2

Proteínas (g) 1.1

Sal (g) 0

Ácido Fólico (µg) 20

Potássio (mg) 230

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Eliminação de toxinas
- Regulação da contração muscular, do ritmo cardíaco e da tensão arterial
- Promoção da saúde dos ossos e dentes
- Reforço do sistema imunitário
- Prevenção de malformações no feto durante a gravidez
- Proteção contra danos nas células e tecidos

Propriedades sensoriais

- Cor púrpura, quase preta, branca, violeta, lilás, amarela ou vermelha
- Forma esférica, oval (mais comum) e mais alongada
- Polpa carnuda e esponjosa com coloração roxa no exterior

Condições de armazenamento

- Conserve nas gavetas inferiores do frigorífico e consumir o mais depressa possível
- Afaste dos restantes alimentos para evitar o amadurecimento prematuro dos mesmos

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave a beringela antes de a confeccionar
- A pele deve ser lisa e de cor viva, sem mazelas ou zonas moles
- O pé no topo da beringela deve ter uma cor verde e não estar amolecido

Utilização

Consuma assada, grelhada ou cozida mas evitar consumir em cru.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-beringela>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Beterraba/ Beta vulgaris



Curiosidades

ORIGEM:

Norte de África

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família botânica das Quenopodiáceas, onde se incluem também o espinafre e a acelga. Além da beterraba de mesa, existem outras duas espécies: a beterraba sacarina, de onde se extrai açúcar e bioetanol; e a beterraba forrageira, utilizada para alimentação animal. Cresceu de forma selvagem nas costas europeia e asiática. Da beterraba habitualmente consome-se a raiz, mas também podem ser consumidas as suas folhas. Foram os romanos os primeiros a consumir o bolbo da beterraba. Na Europa, no século XIX tornou-se muito famosa quando se descobriu que se podia transformar em açúcar.

Composição nutricional por 100 g

BETERRABA CRUA

Energia (kcal e KJ) 23 e 57

Água (g) 52.4

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 3.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.5

Vitamina A (µg) 3

Fibra (g) 2.6

Proteínas (g) 1

Sal (g) 0.2

Ferro (mg) 0.8

Vitamina C (mg) 15

Potássio (mg) 340

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Regulação intestinal
- ♦ Quando tomada em sumo, misturada com mel e cenoura, pode ser utilizada como xarope caseiro para a tosse

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor roxa (mais comum), branca, amarela, dourada, vermelha-viva, laranja ou mesmo anelada de vermelho e branco

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve as beterrabas lavadas nas gavetas inferiores do frigorífico
- Tempo de armazenamento:** 2 a 3 semanas (com folhas)/4 meses (sem folhas)
- ♦ Não congele a beterraba crua, pois após descongelação pode ficar mole

Pode armazenar a beterraba juntamente com a Alcachofra, Alface, Brócolos, Couve de Bruxelas, Cenoura, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave as beterrabas antes de guardar

Utilização

Épocas mais frias: sopa ou num prato mais composto; **Épocas mais quentes:** sumo ou saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/beterraba>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Brócolos | *Brassica oleracea var. italica*



Curiosidades

ORIGEM:

Itália

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertencem à família das Crucíferas. São provenientes da Roma Antiga e o seu nome significa ramo, devido à sua forma. Na segunda metade do século XX espalharam-se para fora de Itália.

Composição nutricional por 100 g

BRÓCOLOS COZIDOS

Energia (kcal e KJ) 32 e 134

Água (g) 51.1

Lípidos (g) 0.8

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 1.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.2

Fibra (g) 2.6

Proteínas (g) 3.4

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 178

Vitamina C (mg) 41

Folatos (µg) 50

Potássio (mg) 370

Cálcio (mg) 67

Fósforo (mg) 50

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Prevenção de doenças cardiovasculares, do cancro do cólon e do estômago
- Auxílio na formação do tecido conjuntivo que une os ossos

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor verde viva e sem manchas amarelas
- ♦ Parte superior compacta

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve os brócolos nas gavetas inferiores do frigorífico
Tempo de armazenamento: 4 dias
- ♦ Não lave previamente os brócolos antes de os guardar, para evitar a sua degradação
- ♦ Não congele os brócolos crus

Pode armazenar os Brócolos juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Couve de Bruxelas, Cenoura, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave os brócolos antes da sua confeção
- ♦ Escolha brócolos sem manchas amarelas, com a parte superior compactada e não danificada
- ♦ Não devem ter flores amarelas desabrochadas

Utilização

Cozidos a vapor, salteados, utilizados em sopas ou cremes e em arroz.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-brocolo>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Cebola | Allium cepa



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia (Incerto)

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Aliáceas. Os antigos egípcios adornavam os túmulos com cebola, para que os reis adquirissem os dons da cebola na via posterior. Os antigos gregos e romanos utilizavam-na na confeção de pratos devido à sua característica picante. Entre as populações mais pobres, a cebola era muito utilizada devido ao seu baixo custo. Cristóvão Colombo transportou cebola para as Antilhas e daí o seu cultivo propagou-se por todo o Ocidente.

Composição nutricional por 100 g

CEBOLA CRUA

Energia (kcal e KJ) 20 e 86

Água (g) 53.8

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3.1

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.2

Fibra (g) 1.3

Proteínas (g) 0.5

Sal (g) 0

Vitamina B3 (mg) 0.6

Vitamina B6 (mg) 0.2

Vitamina C (mg) 8

Vitamina E (mg) 0.3

Potássio (mg) 210

Fósforo (mg) 30

Cálcio (mg) 31

Ácido Fólico (µg) 17

Ferro (mg) 0.5

Magnésio (mg) 12

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Redução dos valores de glicemia
- Utilização no tratamento de gripes/constipações
- Regulação intestinal
- Auxilia ao funcionamento do sistema nervoso, muscular e imunitário e cardiovascular

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor amarela, branca, púrpura ou vermelha com membrana interna muito fina
- ♦ Forma esférica ou elipsoidal
- ♦ Cebolas pequenas (cebola verde, cebola pérola) possuem um sabor mais intenso

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve em locais frescos, secos e ao abrigo da luz
Tempo de armazenamento: 4-32 semanas
- ♦ Não junte diretamente as cebolas com as batatas
- ♦ Conserve a cebola verde, colhida com a rama verde, na última gaveta do frigorífico

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave a cebola após descascar e corte-a posteriormente, principalmente se for consumida a cru

Utilização

Refogados, sopa e saladas.

Dica de utilização: descascar a cebola uma hora antes do corte, reduzindo assim o efeito da enzima responsável por fazer o manipulador chorar.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/cebola>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Cenoura | Daucus carota



Curiosidades

ORIGEM:

Afeganistão

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Apiaceae. Em tempos longínquos, a cenoura apresentava uma cor púrpura, branca ou amarela. Foi durante o século XVII na Holanda que foi desenvolvida a cenoura laranja, tal como é conhecida hoje.

Composição nutricional por 100 g

CENOURA CRUA

Energia (kcal e KJ) 25

Água (g) 52

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 4.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 4.1

Fibra (g) 2.6

Proteínas (g) 0.6

Sal (g) 0.1

Carotenos (µg) 5600

Vitamina E (mg) 0.5

Folatos (µg) 28

Potássio (mg) 310

Cálcio (mg) 41

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Manutenção de uma visão e pele saudável
- ♦ Facilitadores de um crescimento e desenvolvimento ósseo saudável
- ♦ Ajudam ao bom funcionamento do sistema reprodutor, sistemas imunitário, nervoso e cardiovascular
- ♦ Regulação do trânsito intestinal
- ♦ Redução dos níveis de colesterol do sangue

Propriedades sensoriais

- ♦ Tamanho variável (tamanho pequeno ou médio = mais saborosas)
- ♦ Cor laranja vivo, podendo ter cor branca, amarela, vermelha ou púrpura
- ♦ Textura firme

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a cenoura nas gavetas inferiores do frigorífico

Tempo de armazenamento: 2-3 semanas

Pode armazenar as Cenouras juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Couve de Bruxelas, Brócolo, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave as cenouras antes de as cortar, principalmente se forem consumidas a cru
- ♦ Evite cenouras com mazelas, manchas e que se apresentem flácidas

Utilização

Cruas em saladas, refogados, pratos e na sopa.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/cenoura>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Chuchu | Segium edule



Curiosidades

ORIGEM:

América Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Cucurbitaceae, a mesma da abóbora, pepino e melão. Apreciado já pelos Aztecas; em Portugal existem muitas variedades e faz parte da gastronomia local da Madeira.

Composição nutricional por 100 g

CHUCHU CRU

Energia (kcal e KJ) 15 e 80

Água (g) 54.2

Lípidos (g) 0.1

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.5

Fibra (g) 1.7

Proteínas (g) 0.8

Sal (g) 0

Potássio (mg) 126

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Ajuda ao bom funcionamento intestinal
- ♦ Regulação dos níveis plasmáticos de colesterol LDL, da tensão arterial, do equilíbrio dos fluidos do corpo e da contração muscular

Atenção: Evitar o seu consumo em caso de insuficiência renal

Propriedades sensoriais

- ♦ Forma semelhante à da pêra
- ♦ Casca lisa ou com espinhos
- ♦ Cor varia do branco ao verde bem escuro
- ♦ Sabor característico e suave

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve o chuchu nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um saco plástico

Tempo de armazenamento: 1 semana

- ♦ Conserve o chuchu descascado e picado num recipiente fechado, na parte inferior do frigorífico

Tempo de armazenamento: 3 dias

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Descascar os chuchus debaixo de água corrente (solta uma substância difícil de remover das mãos e assim também é lavado)

Utilização

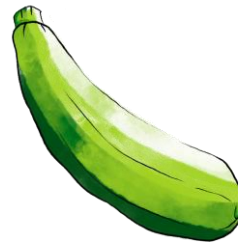
Não é consumido cru mas pode ser usado assado, em refogados, sopas, cremes, purés, bolos ou saladas frias.

Mais informações em:

- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Curgete | Cucurbita pepo



Curiosidades

ORIGEM:

México e região leste dos EUA

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Cucurbitáceas, a mesma família da melancia, melão, abóbora e pepino. “Curgette” é um diminutivo de cource, que é abóbora em francês. Foi o principal alimento dos Maias, e foi a primeira curcubitácea a ser introduzida na Europa. As flores também são comestíveis e muito apreciadas.

Composição nutricional por 100 g

CURGETE CRUA

Energia (kcal e KJ) 15 e 80

Água (g) 54

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.5

Fibra (g) 1

Proteínas (g) 1.6

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 17

Folatos (µg) 41

Sódio (mg) 3

Potássio (mg) 250

Cálcio (mg) 22

Magnésio (mg) 20

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Proteção dos olhos contra a degeneração macular
- ♦ Regulação do açúcar no sangue
- ♦ As sementes e os óleos extraídos das sementes da courgette apresentam propriedades antimicrobianas.

Propriedades sensoriais

- ♦ Forma oval
- ♦ Cores verde, verde-claro, branco ou amarelo
- ♦ Sabor delicado e suave

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a curgete nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um saco plástico

Tempo de armazenamento: 1 semana

- ♦ Congele após cortar a curgete em rodela e cozinhar durante cerca de três minutos

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lavar as curgetes em água antes de cortar

Utilização

Fruto: Sopas, estufadas, grelhadas e fritas; **Flores:** Fritas; **Sementes** (quando secas): aperitivo

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/curgete-dicas-e-curiosidades>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Couve portuguesa | Brassica olerácea



Curiosidades

ORIGEM:

Europa

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das crucíferas ou Brássicas e é típica da região norte do país. As couves são consumidas desde os tempos pré-históricos. Pensa-se que a couve foi trazida para a Europa pelo povo Celta. Até ao final da Idade Média, as couves de folhas eram as mais cultivadas e consumidas na Europa. Eram o sustento de muitas famílias e também eram utilizadas a nível medicinal, para facilitar a digestão e eliminar a embriaguez. Faz parte das hortas familiares e são muito consumidas na ceia da véspera de Natal.

Composição nutricional por 100 g

COUVE PORTUGUESA CRUA

Energia (kcal e KJ) 31 e 131

Água (g) 50.6

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.4

Fibra (g) 2.4

Proteínas (g) 2.2

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 233

Vitamina B1 (mg) 0.12

Vitamina B2 (mg) 0.06

Vitamina B6 (mg) 0.13

Vitamina C (mg) 50

Folatos (µg) 78

Potássio (mg) 270

Cálcio (mg) 76

Magnésio (mg) 28

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Proteção do organismo contra alguns tipos de cancro
- ♦ Auxilia na produção de colagénio
- ♦ Controlo dos níveis de açúcar no sangue e de colesterol sanguíneo
- ♦ Prevenção de doenças cardiovasculares
- ♦ Regulação intestinal

Propriedades sensoriais

- 35-50 cm de altura
- Morfologia intermédia entre a couve “repolho” e uma couve de folhas da var. acephala
- Repolho mal definido, pouco firme, rodeado por folhas abertas e bem desenvolvidas, de textura macia e caules carnudos e suculentos
- Cor verde

Condições de armazenamento

- Conserve as couves nas gavetas inferiores do frigorífico, depois de retirar as folhas danificadas ou murchas

Tempo de armazenamento: 4-16 semanas

- Não lave antes de guardar
- Congele após a realização de uma cozedura de 3 a 5 minutos (branqueamento)

Pode armazenar a Couve Portuguesa juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolo, Cereja, Cogumelo, Couve de Bruxelas, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave a Couve Portuguesa, mergulhando-a em água com sal ou vinagre durante 15 a 20 minutos, antes da sua confeção
- Excluir folhas danificadas

Utilização

Cozida a vapor para evitar perdas nutricionais. Utilizada no cozido á portuguesa, feijoada a transmontana, arroz de couve, polvo cozido e na elaboração de sopas (caldo verde).

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/cultura-da-couve-portuguesa>
- https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_Couve_portuguesa_a_lupa.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolosnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Couve-flor | *Brassica oleraceae*
var bothrytis



Curiosidades

ORIGEM:

Europa (Incerto)

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das crucíferas ou Brássicas e em meados do século XVI ganhou popularidade em França e posteriormente começou a ser cultivada no norte da Europa e nas Ilhas Britânicas.

Composição nutricional por 100 g

COUVE-FLOR CRUA

Energia (kcal e KJ) 34 e 142

Água (g) 85.5

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.8

Fibra (g) 1.5

Proteínas (g) 3.7

Sal (g) 0

Vitamina B3 (mg) 0.6

Vitamina B6 (mg) 0.28

Vitamina C (mg) 73

Sódio (mg) 14

Potássio (mg) 380

Fósforo (mg) 34

Magnésio (mg) 22

Ferro (mg) 0.5

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Prevenção de vários tipos de cancro (bexiga, mama, cólon, próstata e ovários)
- ♦ Prevenção de doenças cardiovasculares
- ♦ Auxilia o funcionamento do sistema digestivo

Propriedades sensoriais

- ♦ Textura consistente no estado natural mas mais aveludada quando cozinhada
- ♦ Cor branca, verde ou lilás

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a couve-flor nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um saco plástico

Tempo de armazenamento: 1 semana

- ♦ Não lave antes de guardar

Pode armazenar a Couve-flor juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolo, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-de-Bruxelas, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave a couve-flor em água antes da sua confeção
- ♦ Os ramos não devem estar separados uns dos outros
- ♦ Evitar couves que apresentem flores entre os ramos esbranquiçados

Utilização

Refogados e sopas. Cozinhas de preferência em vapor.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/cultivar-couve-flor>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Couves de repolho: Couve-de-bruxelas | Brassica oleracea L. var. gemmifera



Curiosidades

ORIGEM:

Bélgica

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das crucíferas ou Brássicas. Existem muitas variedades desta couve. Surgiu no século XVII, chegou a França e Inglaterra apenas no século XIX, mas espalhou-se mais pela Europa durante a 1ª Guerra Mundial. A Inglaterra é o maior produtor europeu.

Composição nutricional por 100 g

COUVE DE BRUXELAS CRUA

Energia (kcal e KJ) 50 e 210

Água (g) 84.3

Lípidos (g) 1.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.3 e 0

Hidratos de Carbono (g) 4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.1

Fibra (g) 3.8

Proteínas (g) 3.5

Sal (g) 0

Carotenos (µg) 215

Vitamina E (mg) 1

Vitamina B6 (mg) 0.37

Vitamina C (mg) 115

Potássio (mg) 450

Ácido Fólico (µg) 135

Fósforo (mg) 77

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Proteção contra alguns tipos de cancro
- ♦ Participação na produção do colagénio, que faz parte da pele e dos tendões.

Propriedades sensoriais

- ♦ Repolhos ou gemas bem fechados
- ♦ Crescem em grupos de 20-40 unidades no caule
- ♦ Cor verde ou avermelhada

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a couve-de-Bruxelas nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um saco plástico, depois de retirar as folhas danificadas ou murchas

Tempo de armazenamento: 2-5 semanas

- ♦ Não lave antes de guardar
- ♦ Congele apenas após a realização de uma cozedura de 3 a 5 minutos (branqueamento)

Pode armazenar as Couves de Bruxelas juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolo, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave as couves de Bruxelas em água antes da sua confeção
- ♦ Não devem apresentar zonas amareladas ou apodrecidas, nem marcas de picadas de insetos

Utilização

Sopa, salteadas e cozidas a vapor.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/couve-de-bruxelas>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Couves de repolho: Couve lombarda, roxa, branca e coração



Curiosidades

ORIGEM:

Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das crucíferas ou Brássicas. As chamadas “couves de repolho” caracterizam-se por formarem uma “bola” ou repolho. A couve-roxa, couve-branca e couve-coração (*Brassica oleracea*, var. capitata) e a couve-lombarda (*Brassica oleracea* var sabauda) são as variedades mais conhecidas de repolho.

Composição nutricional por 100 g

COUVE LOMBARDA

Energia (kcal e KJ) 26 e 105

Água (g) 51.1

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.1

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2

Fibras (g) 3.1

Proteínas (g) 2.4

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 166

Vitamina C (mg) 67

Folatos (µg) 150

Potássio (mg) 250

Cálcio (mg) 51

Fósforo (mg) 64

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Composição nutricional por 100 g

COUVE ROXA/BRANCA CRUA

Energia (kcal e KJ) 30/28 e 127/117

Água (g) 50.3/51.8

Lípidos (g) 0/0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0/0.1 e 0/0

Hidratos de Carbono (g) 3.5/3.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.3/3.4

Fibra (g) 3.3/2.4

Proteínas (g) 2.0/1.4

Sal (g) 0/0

Vitamina A (µg) 3/7

Vitamina C (mg) 57/40

Vitamina B1 (mg) 0.02/0.12

Vitamina B2 (mg) 0.01/0.01

Vitamina B6 (mg) 0,05/0.18

Folatos (µg) 35/34

Potássio (mg) 250/240

Cálcio (mg) 60/50

Magnésio (mg) 5/6

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Fortalecimento do sistema imunitário
- ♦ Proteção contra infeções e alguns tipos de cancros
- ♦ Manutenção da saúde da pele, tendões, cartilagens e olhos
- ♦ Ajudam ao crescimento e desenvolvimento dos ossos
- ♦ Efeitos benéficos associados ao sistema reprodutor
- ♦ Regulação da tensão arterial e do trânsito intestinal

Propriedades sensoriais

- ♦ Folhas frisadas (superfície do limbo é enrugada) grandes, que se vão fechando, formando um único repolho terminal

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve as couves de repolho nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um saco plástico

Tempo de armazenamento: 1 semana

- ♦ Não lave antes de guardar

Pode armazenar as couves repolho juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolos, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-de-Bruxelas, Couve-flor, Ervilha, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave a Couve-repolho em água antes da sua confeção
- ♦ As folhas devem estar bem fechadas e sem manchas

Utilização

Acompanhamento de pratos como salchichas frescas enroladas em couve, feijoadas e na elaboração de sopas. Na Alemanha, faz-se o chucrute, que é feito com couves que se conservam em ácido.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/couve-lombarda-pragas-mais>
- ♦ <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-couve-de-repolho>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Ervilha | Pisum Sativum L.



Curiosidades

ORIGEM:

Médio Oriente

INFORMAÇÃO EXTRA:

PÉ uma leguminosa da família Fabacea. As leguminosas já eram utilizadas pelas civilizações Incas, Aztecas e Egípcias. As ervilhas secas foram encontradas em túmulos egípcios e só a partir do século XVI é que foram desenvolvidas variedades mais tenras que passaram a ser consumidas ao natural. É muito utilizada nas rações para animais e aquacultura, uma vez que estes têm uma boa capacidade de digestão da proteína de ervilha.

Composição nutricional por 100 g

ERVILHA SECA CRUA

Energia (kcal e KJ) 330 e 1350

Água (g) 5.3

Lípidos (g) 1.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.5 e 0

Hidratos de Carbono (g) 45.4

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.3

Fibra (g) 15

Proteínas (g) 22.7

Sal (g) 0.1

Vitamina A (mg) 44

Vitamina B1 (mg) 0.5

Vitamina B3 (mg) 2.5

Vitamina B6 (mg) 0.1

Potássio (mg) 1036

Cálcio (mg) 61

Fósforo (mg) 340

Ferro (mg) 3.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Composição nutricional por 100 g

ERVILHA SECA COZIDA

Energia (kcal) 114/481

Água (g) 65.1

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 18.1

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 0.5

Fibra (g) 5.1

Proteínas (g) 6.5

Sal (g) 0.6

Vitamina A (mg) 13

Vitamina B1 (mg) 0.11

Vitamina B3 (mg) 1

Vitamina B6 (mg) 0.36

Cálcio (mg) 24

Ferro (mg) 1.4

Fósforo (mg) 110

Potássio (mg) 270

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ As proteínas das ervilhas secas não contêm todos os aminoácidos essenciais, mas juntando cereais ao prato, seja arroz, pão, massa, essa limitação é ultrapassada.
- ♦ Regulação do trânsito intestinal
- ♦ Impede a absorção de colesterol e de ácidos biliares pelo organismo.
- ♦ Promove a saciedade e melhora o metabolismo da glicose

Aviso: Basta que as ervilhas sejam muito bem cozinhadas e lhes seja removida a pele, para que as ervilhas sejam mais bem digeridas.

Propriedades sensoriais

- ♦ Vagem inchada e de cor verde vivo e brilhante
- ♦ Tamanho uniforme

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve as ervilhas secas em locais frescos, secos e ao abrigo da luz
- ♦ Conserve as ervilhas frescas nas gavetas inferiores do frigorífico ou no congelador, em recipientes fechados

Tempo de armazenamento: 1-3 semanas

Pode armazenar as Ervilha juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolos, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-de-Bruxelas, Couve-flor, Couve-repolho, Espargo, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Demolhe as leguminosas secas antes de confeccionar e troque a água 1 ou 2 vezes durante a demolha (rejeitar a água da demolha para retirar compostos que possam causar desconforto intestinal)
- ♦ Prefira as ervilhas limpas, não danificadas nem partidas

Utilização

Não consumir leguminosas cruas. Para o cozimento das leguminosas secas ser mais rápido deverão sofrer uma primeira fervura, durante 5 minutos e, depois a água deve ser removida. Posteriormente, cozinhar novamente as leguminosas, em nova água. As leguminosas podem ser incluídas em diferentes confeções culinárias, desde entradas, sopas, saladas, pratos principais e sobremesas.

Mais informações em:

- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf
- ♦ <https://revistajardins.pt/ervilhas-cuidados-cultivo>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Espargos | *Asparagus officinalis*



Curiosidades

ORIGEM:

Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Asparagaceae e das 300 variedades que existem, apenas 20 são comestíveis. Os espargos aparecem em representações do Antigo Egito e no séc. XX começaram-se a popularizar em Espanha.

Composição nutricional por 100 g

ESPARGO CRU

Energia (kcal e KJ) 22 e 54

Água (g) 53.4

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 2.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.6

Fibra (g) 1.5

Proteínas (g) 2.1

Sal (g) 0

Vitamina B6 (mg) 0.05

Potássio (mg) 260

Vitamina C (mg) 10

Fósforo (mg) 68

Magnésio (mg) 15

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Promovem a microbiota intestinal, dificultando a proliferação de bactérias patogénicas
- ♦ Efeito diurético (odor característico na urina)
- ♦ Promovem a saúde dos ossos e dentes
- ♦ Prevenção de doenças cardiovasculares

Propriedades sensoriais

- ♦ Variedades mais comuns são verdes, mas existem brancos e púrpura
- ♦ Os brancos possuem um sabor mais suave e são mais tenros
- ♦ Os púrpura são de tamanho muito mais reduzido do que os verdes ou os brancos e possuem um sabor frutado. Com uma cozedura prolongada a cor pode desaparecer

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve os espargos nas gavetas inferiores do frigorífico, com a parte final enrolada numa toalha de papel húmida, e coloque numa parte escura, para evitar a destruição de compostos benéficos

Tempo de armazenamento: 1-2 dias

Pode armazenar os Espargos juntamente com a Alcachofra, Alface, Beterraba, Cenoura, Brócolo, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Ervilha, Couve-de-Bruxelas, Kiwi, Morango, Nabo, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave os espargos antes de os cortar e confeccionar

Utilização

Consumir ao natural, cozidos, em sopas e saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/espargos-um-vegetal-de-luxo>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Espinafres | *Spinacea oleracea*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia Central

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família da beterraba e da acelga, a família das Quenopodiáceas. Foi transportado para a China, no século VII. Foi introduzido na Europa no século XI, após os Árabes o terem transportado para Espanha. O espinafre foi o hortícola mais apreciado por Catherine de Medici, uma figura histórica do século XVI. Existem três tipos diferentes de Espinafres: Espinafre Sabóia, Semi- sabóia, e Espinafre Bebê.

Composição nutricional por 100 g

ESPINAFRE CRU

Energia (kcal e KJ) 27 e 112

Água (g) 51.8

Lípidos (g) 0.5

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 0.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 0.7

Fibra (g) 2.6

Proteínas (g) 2.6

Sal (g) 0.4

Vitamina A (µg) 550

Vitamina B6 (mg) 0.17

Vitamina C (mg) 35

Vitamina B2 (mg) 0.18

Vitamina E (mg) 1.7

Vitamina K (µg) 471

Folatos (µg) 150

Potássio (mg) 470

Cálcio (mg) 100

Fósforo (mg) 45

Magnésio (mg) 54

Ferro (mg) 2,4

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Manutenção da saúde óssea e da visão
- ♦ Prevenção da aterosclerose
- ♦ Diminuição dos níveis de pressão arterial
- ♦ Proteção contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares,
- ♦ Prevenção de cancro.

Aviso: Não deve ser ingerido cru e de forma isolada, pois este procedimento pode potenciar a reação alérgica.

Propriedades sensoriais

- ♦ Folhas de cor verde intensa, que exiba um aspeto fresco e macio
- ♦ Sabor levemente doce

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve os espinafres no frigorífico, bem fechados em recipientes de vidro ou em sacos de silicone com fecho
- ♦ Antes de se guardarem no frio, não devem ser lavados, pois a humidade irá acelerar o processo de envelhecimento
- ♦ Após a confeção, não guarde os espinafres cozidos

Tempo de armazenamento: 1 semana

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave os espinafres antes dos confeccionar

Utilização

Consumidos ao natural (o ideal) ou cozidos a vapor. Podem ser utilizados em sopas e em saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/espinafre-uma-planta-que-se-adapta>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Favas | Vicia faba L.



Curiosidades

ORIGEM:

Próximo Oriente

INFORMAÇÃO EXTRA:

É uma leguminosa da família Fabacea. As leguminosas já eram utilizadas pelas civilizações Incas, Aztecas e Egípcias. A fava é consumida no Mediterrâneo desde a Idade do Bronze, no entanto a sua importância caiu com a introdução do feijão e com a expansão da batata. A cultura da fava apresenta grande adaptabilidade, pelo que é comum dizer-se que pode ser cultivada desde o nível do mar até grandes altitudes.

Composição nutricional por 100 g

FAVA CRUA

Energia (kcal e KJ) 80 e 338

Água (g) 76.6

Lípidos (g) 0.5

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 8.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.6

Fibra (g) 6.1

Proteínas (g) 7.4

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 23

Fósforo (mg) 87

Magnésio (mg) 32

Ferro (mg) 1.2

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Composição nutricional por 100 g

FAVA SECA CRUA

Energia (kcal e KJ) 301 e 1270

Água (g) 65.1

Lípidos (g) 1.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.2 e 0

Hidratos de Carbono (g) 32.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 6.2

Fibra (g) 27.6

Proteínas (g) 25.8

Sal (g) 0

Vitamina A (mg) 5

Vitamina B1 (mg) 0.4

Vitamina B3 (mg) 2.6

Vitamina B6 (mg) 0.4

Cálcio (mg) 100

Ferro (mg) 5

Fósforo (mg) 330

Potássio (mg) 1050

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- As proteínas das favas secas não contêm todos os aminoácidos essenciais, mas juntando cereais ao prato, seja arroz, pão ou massa, essa limitação é ultrapassada
- Regulação do trânsito intestinal
- Impede a absorção de colesterol e de ácidos biliares pelo organismo.
- Promove a saciedade e melhora o metabolismo da glicose

Aviso: Basta que as favas sejam muito bem cozinhadas e lhes seja removida a pele, para que sejam mais bem digeridas.

Propriedades sensoriais

- Vagem alongada e ligeiramente curvada
- Textura do grão granulosa, mas ligeiramente amanteigada

Condições de armazenamento

- Conserve as favas secas, em sacos fechados, ou com casca em locais frescos, secos e ao abrigo da luz

Tempo de armazenamento: 1 ano (fava seca)

- Conserve as vagens frescas em locais frescos, secos e ao abrigo da luz

Tempo de armazenamento: 2-3 dias

- Conserve as favas descascadas nas gavetas inferiores do frigorífico, em recipientes fechados

Tempo de armazenamento: 1 semana

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Demolhe as leguminosas secas antes de confeccionar e troque a água 1 ou 2 vezes durante a demolha (rejeitar a água da demolha para retirar compostos que possam causar desconforto intestinal)
- Escolha as favas secas brilhantes, inteiras e sem cheiros estranhos

Utilização

Não consumir leguminosas cruas. Para o cozimento das leguminosas secas ser mais rápido deverão sofrer uma primeira fervura, durante 5 minutos e, depois a água deve ser removida. Posteriormente, cozinhar novamente as leguminosas, em nova água. As leguminosas podem ser incluídas em diferentes confeções culinárias, desde entradas, sopas, saladas, pratos principais e sobremesas.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-fava>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Feijão | Phaseolus spp.



Curiosidades

ORIGEM:

Andes e Mesoamérica

INFORMAÇÃO EXTRA:

É uma leguminosa da família Fabacea. As leguminosas já eram utilizadas pelas civilizações Incas, Aztecas e Egípcias. Estima-se que existam mais de 1000 variedades de feijão. O feijão é a leguminosa com maior disponibilidade alimentar em Portugal, pois pode apresentar uma grande variedade de cores, texturas e sabores. Existem quatro espécies de feijão: *Phaseolus vulgaris* (feijão-comum), *P. acutifolius* (feijão tepari), *P. coccineus* (feijoca) e *P. lunatus* (feijão-de-lima).

Composição nutricional por 100 g

FEIJÃO BRANCO/CATARINO/FRADE SECO CRU

Energia (kcal e KJ) 308 e 1030/302 e 1280/335 e 1430

Água (g) 12.3/13.7/11.2

Lípidos (g) 0.1/0.1/1.5

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0/ 0 e 0/ 0.5 e 0

Hidratos de Carbono (g) 43.5/47.5/55.3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2/ 0.2/1.7

Fibra (g) 22.5/14/5.4

Proteínas (g) 21.3/20.3/21.4

Sal (g) 0/0/0

Vitamina B1 (mg) 0.35/0.65/0.54

Vitamina B3 (mg) 1.5/1.42/1.01

Ácido Fólico (µg) 300/130/630

Potássio (mg) 1450/1270/1150

Cálcio (mg) 150/120/62

Fósforo (mg) 480/400/340

Magnésio (mg) 160 /150/170

Ferro (mg) 6.5/7.2/5.5

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Composição nutricional por 100 g

FEIJÃO MANTEIGA/PRETO SECO CRU

Energia (kcal e KJ) 313 e 1320/318 e 1340

Água (g) 11.5/12.7

Lípidos (g) 0.1/1.0

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0/0.2 e 0

Hidratos de Carbono (g) 42.6/47.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.7/4.7

Fibra (g) 22.5/14

Proteínas (g) 24/22.4

Sal (g) 0/0

Vitamina B1 (mg) 0.61/0.65

Vitamina B3 (mg) 1.57/0.5

Folato (µg) 360/130

Potássio (mg) 1630/1530

Cálcio (mg) 120/110

Fósforo (mg) 420/370

Magnésio (mg) 140/160

Ferro (mg) 6.5/6.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ As proteínas das favas secas não contêm todos os aminoácidos essenciais, mas juntando cereais ao prato, seja arroz, pão ou massa, essa limitação é ultrapassada
- ♦ Regulação do trânsito intestinal
- ♦ Impede a absorção de colesterol e de ácidos biliares pelo organismo
- ♦ Promove a saciedade e melhora o metabolismo da glicose

Aviso: Basta que o feijão seja muito bem cozinhado, para que seja mais bem digerido.

Propriedades sensoriais

- ♦ Vagem e grão com características variáveis consoante as espécies

Condições de armazenamento

- Conserve o feijão seco em recipientes fechados, em locais frescos, secos e ao abrigo da luz

Tempo de armazenamento: 1 ano

- Conserve o feijão fresco no frigorífico ou congelador, em recipientes fechados

Tempo de armazenamento: 1-3 dias (frigorífico)/2-3 meses (congelador)

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Demolhe o feijão seco antes de confecionar e trocar a água 1 ou 2 vezes durante a demolha (rejeitar a água da demolha para retirar compostos que possam causar desconforto intestinal)
- Escolha o feijão sem vestígios de bolores

Utilização

Não consumir leguminosas cruas. Para o cozimento das leguminosas secas ser mais rápido deverão sofrer uma primeira fervura, durante 5 minutos e, depois a água deve ser removida. Posteriormente, cozinhar novamente as leguminosas, em nova água. As leguminosas podem ser incluídas em diferentes confeções culinárias, desde entradas, sopas, saladas, pratos principais e sobremesas.

Mais informações em:

- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Feijão verde | *Phaseolus vulgaris*
var. vulgaris



Curiosidades

ORIGEM:

México

INFORMAÇÃO EXTRA:

É uma leguminosa da família Fabacea. Normalmente é denominado por vagem. As leguminosas já eram utilizadas pelas civilizações Incas, Aztecas e Egípcias. O feijão verde foi introduzido na Europa por volta do sec. XVI e começou a ser cultivado pelas suas características ornamentais.

Composição nutricional por 100 g

FEIJÃO VERDE FRESCO CRU

Energia (kcal e KJ) 32 e 132

Água (g) 50

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3.8

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.8

Fibra (g) 3

Proteínas (g) 1.5

Sal (g) 0

Caroteno (µg) 260

Vitamina C (mg) 17

Folatos (µg) 80

Potássio (mg) 250

Cálcio (mg) 40

Fósforo (mg) 35

Magnésio (mg) 17

Ferro (mg) 0.7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Proteção do sistema cardiovascular
- ♦ Manutenção da tensão arterial
- ♦ Efeito diurético
- ♦ Efeitos benéficos no sistema reprodutor feminino, ajudando no processo de gravidez

Propriedades sensoriais

- ♦ Vagens de várias tonalidades (totalmente verde ou verde riscado com outras cores, como o roxo)
- ♦ Comprimento variável (10 a 20 cm)
- ♦ Forma alargada, achatada ou relativamente cilíndrica
- ♦ Espécies mais antigas possuem um fio fibroso ao longo da vagem (as vagens mais recentes já não o têm)
- ♦ Sabor suave e adocicado

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve o feijão-verde inteiro, nas gavetas inferiores do frigorífico
- Tempo de armazenamento: 7 a 10 dias**

Pode armazenar o feijão-verde juntamente com o pepino.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ As vagens não deverão ter manchas escuras ou amolgadelas

Utilização

Vagens cozidas ao vapor, de forma a conservar a maior parte de suas propriedades nutritivas.

Mais informações em:

- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Grelos de nabo e couve



Curiosidades

ORIGEM:

Europa (Couve)/ Ásia (Nabo)

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertencem à família Brassicaceae. São inflorescências das couves ou dos nabos.

Composição nutricional por 100 g

GRELOS DE NABO/COUVE CRUS

Energia (kcal e KJ) 25 e 115/28 e 115

Água (g) 51.3/51.6

Lípidos (g) 0.5/0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0/0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.3/2.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.5/2.1

Fibra (g) 2.6/2.6

Proteínas (g) 2.4/2.4

Sal (g) 0/0

Folatos (µg) 50/50

Vitamina A (µg) 204/180

Caroteno (µg) 1230/1080

Vitamina C (mg) 84/75

Potássio (mg) 230/230

Cálcio (mg) 130/150

Magnésio (mg) 20/20

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Saciação da fome

Propriedades sensoriais

- ♦ Talo mais ou menos grosso, de onde saem as folhas e flores
- ♦ Comestíveis enquanto ainda se encontram tenros

Condições de armazenamento

- Conserve os grelos, nas gavetas inferiores do frigorífico

Tempo de armazenamento: 2-3 dias

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Desinfecte os grelos, mergulhando-os em água com sal ou vinagre durante 15 a 20 minutos, antes da confeção
- Evite grelos amarelados e amadurecidos, pois vão estragar-se mais cedo
- Corte transversalmente a base do grelo e se o centro estiver branco é porque já não está comestível

Utilização

Sopas, salteados e como acompanhamento de prato.

Mais informações em:

- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Nabiça | Brassica napus L



Curiosidades

ORIGEM:

Desconhecida

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Brassicaceae. Brassica napos L. é a nabiça mais comum em Portugal e é denominada por couve-nabiça ou Doce Maria.

Composição nutricional por 100 g

NABIÇA CRUA

Energia (kcal e KJ) 17 e 73

Água (g) 54

Lípidos (g) 0

Hidratos de Carbono (g) 1.2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 0

Fibra (g) 2.3

Proteínas (g) 2

Sal (g) 0.1

Folatos (mg) 126

Vitamina A (µg) 478

Caroteno (µg) 2860

Vitamina C (mg) 35

Cálcio (mg) 100

Potássio (mg) 300

Magnésio (mg) 10

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Saciação da fome
- ♦ Auxilia na perda de peso

Propriedades sensoriais

- ♦ Folhas verdes e tenras

Condições de armazenamento

- Conserve as nabiças, nas gavetas inferiores do frigorífico

Tempo de armazenamento: 1 semana

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Desinfecte as nabiças, mergulhando-as em água com sal ou vinagre durante 15 a 20 minutos, antes da confeção
- Evite nabiças amareladas e amadurecidas, pois vão estragar-se mais cedo

Utilização

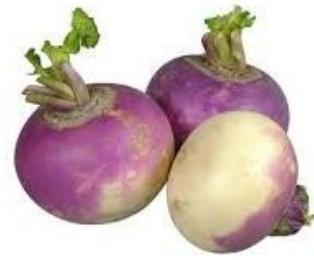
Sopas, salteados e como acompanhamento de prato.

Mais informações em:

- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolanAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Nabo | *Brassica rapa var. rapa*



Curiosidades

ORIGEM:

Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família Brassicaceae. O nabo, que é uma raiz, já fazia parte da dieta dos antigos romanos e gregos.

Composição nutricional por 100 g

NABO CRU

Energia (kcal e KJ) 21 e 85

Água (g) 53.5

Lípidos (g) 0.4

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.5

Fibra (g) 2

Proteínas (g) 0.4

Sal (g) 0.1

Vitamina C (mg) 18

Potássio (mg) 240

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Saciação da fome
- ♦ Auxilia na perda de peso
- ♦ Controlo de glicémia
- ♦ Regulação do intestino

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor branca ou arroxeadas
- ♦ Forma redonda ou alongada

Condições de armazenamento

- Conserve os nabos, nas gavetas inferiores do frigorífico

Tempo de armazenamento: 1 mês

Pode armazenar o nabo juntamente com a Ameixa, Amora, Cereja, Coco, Cogumelo, Damasco, Figo, Maçã, Morango, Nectarina, Pêra, Pêssego, Rabanete, Tangerina e Uva.

Pode armazenar o nabo juntamente com a Aipo, Alcachofra, Alface, Beterraba, Brócolos, Couve-de-Bruxelas, Cenoura, Cereja, Cogumelo, Couve, Couve-flor, Endívia, Ervilha, Espargos, Kiwi, Milho, Morango, Rabanete, Salsa, Tangerina e Uva.

Higienização

- Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- Lave os nabos antes de descascar e confeccionar
- Não utilize nabos com presença de bolores

Utilização

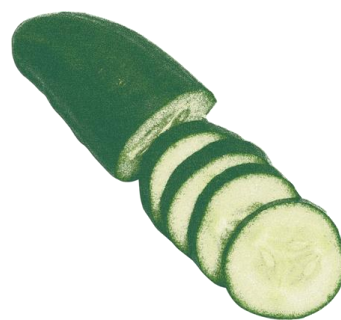
Bases de sopas, purés, acompanhamento de peixe, arroz ou outros legumes. Pode utilizá-los com a casca, desde que lavados.

Mais informações em:

- <https://revistajardins.pt/horticola-do-mes-nabo>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Pepino | *Cucumis sativus*



Curiosidades

ORIGEM:

Sul da Ásia

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das cucurbitáceas, que inclui as abóboras, o melão e a melancia. Foi cultivado na Índia há mais de 3.000 anos. O pepino foi espalhado pelos romanos na Europa. Existem várias variedades de pepino tais como o pepino curto “tipo espanhol”, pepino médio longo “tipo francês” (variedades cujos frutos têm espinhos) e o pepino longo “tipo holandês”. O pepino não é refrescante apenas pelo seu alto teor de água. Mesmo exposto ao sol, a sua temperatura interna estará entre seis e oito graus Celsius mais baixa do que a temperatura ambiente.

Composição nutricional por 100 g

PEPINO CRU

Energia (kcal e KJ) 15 e 81

Água (g) 55.1

Lípidos (g) 0.6

Lípidos saturados e trans (g) 0.2 e 0

Hidratos de Carbono (g) 1.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.6

Fibra (g) 0.7

Proteínas (g) 1.4

Sal (g) 0

Caroteno (µg) 35

Potássio (mg) 140

Magnésio (mg) 8

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Proteção dos olhos, pele e ossos
- ♦ Ajuda a desintoxicar e a hidratar o organismo (depurativo, diurético e remineralizante)
- ♦ Redução da pressão arterial
- ♦ Prevenção de doenças cardiovasculares

Propriedades sensoriais

- ♦ Sabor leve e por vezes adocicado
- ♦ Cor verde escura e brilhante (fica levemente mais clara nos extremos)
- ♦ Polpa é branca, amarelada e verde
- ♦ Forma alongada e arredondada nos extremos
- ♦ Podem medir entre 15 a 25 cm

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve os pepinos nas gavetas inferiores do frigorífico
Tempo de armazenamento: 2 semanas
- ♦ Conserve os pepinos abertos em recipientes fechados no frigorífico
Tempo de armazenamento: 2 dias

Pode armazenar o Pepino juntamente com o Feijão-verde.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave o pepino antes de descascar e confeccionar
- ♦ Evite pepinos amarelados e/ou com casca rugosa

Nota: Para saber se o pepino está próprio para consumo, dê pequenas batidas com o nó dos dedos na parte central do mesmo. O som produzido não deve ser oco.

Utilização

Consumido cru, em saladas, conservado em vinagre como pickles, cozido ou recheado, refogado e em sopas quentes ou frias.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/cultivar-pepino>
- ♦ <https://revistajardins.pt/pepino>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Pimento | *Capsicum annuum*



Curiosidades

ORIGEM:

Região Central da América do Sul

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Solanáceas. Existem dois grupo principais de pimentos: Grossum (pimento, pimentão e paprica) e Longum (malaguetas). O pimento já era cultivado há mais de 7000 anos no Perú e na Bolívia. Em 1453, Cristovão Colombo trouxe a planta do pimento para Espanha e os portugueses levaram pimentos picantes para as colónias (Angola e Moçambique), o que originou o molho “piripiri”. O pimento foi o material a partir do qual Albert Szent-Györgyi, fisiologista húngaro, isolou pela primeira vez a vitamina C, que lhe deu o prémio Nobel da Medicina em 1937.

Composição nutricional por 100 g

PIMENTO CRU

Energia (kcal e KJ) 27 e 111

Água (g) 52.8

Lípidos (g) 0.6

Lípido saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.5

Fibra(g) 2

Proteínas (g) 1.6

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 217

Vitamina C (mg) 50

Folatos (µg) 28

Vitamina E (mg) 0.8

Potássio (mg) 120

Fósforo (mg) 24

Magnésio (mg) 10

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Promove uma maior saciedade
- ♦ Regulação do trânsito intestinal
- ♦ Manutenção da visão, da pele, cabelo e mucosas
- ♦ Auxilia o sistema imunitário
- ♦ Prevenção de malformações no feto durante a gravidez
- ♦ Regula o ritmo cardíaco e na regulação da tensão arterial

Propriedades sensoriais

- ♦ Cor verde (imaturos) adquirindo uma grande variedade de cores
- ♦ Sabor, formato e tamanho variam consoante a variedade
- ♦ Pimento vermelho é uma variedade completamente amadurecida do pimento verde.
- ♦ Pimento verde tem um sabor amargo, enquanto o vermelho, laranja e amarelo são mais doces

Condições de armazenamento

- ♦ Conservar os pimentos nas gavetas inferiores do frigorífico
Tempo de armazenamento: 14-21 dias
- ♦ Congelar, de preferência os pimentos inteiros
- ♦ Os pimentos não amadurecem depois de colhidos.

Pode armazenar o Pimento juntamente com o Abacate, Feijão-verde, Maracujá, Melancia e Tomate

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave os pimentos antes de descascar e confeccionar
- ♦ Evite pimentos com manchas ou indícios de podridão

Utilização

Corante e aromatizante para a indústria de condimentos (paprika) e em molhos picantes (caril, piripiri), conservas e pickles.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/pimento>
- ♦ <https://revistajardins.pt/pimento-historia-e-curiosidades>
- ♦ <https://revistajardins.pt/cultivar-pimentos>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Rábano | *Brassica oleracea* var. *gongylodes* L. ou var. *caulorapa* D.C



Curiosidades

ORIGEM:

Europa

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Crucíferas ou Brássicas. Era pouco consumida, denominada de “Gastores” pelos antigos gregos, sendo um “manjar delicioso”. Pouco conhecida em Portugal, mas muito apreciada no Norte da Europa, especialmente na Alemanha.

Composição nutricional por 100 g

RÁBANO CRU

Energia (kcal e KJ) 88 e 370

Água (g) 73.6

Lípidos (g) 0.7

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 10.7

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 7

Fibra(g) 7.5

Proteínas (g) 6

Sal (g) 0

Vitamina C (mg) 136

Potássio (mg) 580

Cálcio (mg) 110

Fósforo (mg) 75

Magnésio (mg) 31

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Prevenção de doenças respiratórias, úlceras e acne

Propriedades sensoriais

- ♦ Sabor delicado
- ♦ Raízes sem filamentos
- ♦ Caule esférico (pseudo-repolho central), pouco firme, rodeado por folhas abertas e bem desenvolvidas, com boa espessura e nervura principal suculenta

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve o rábano nas gavetas inferiores do frigorífico

Tempo de armazenamento: 2 semanas

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave o rábano antes de confeccionar

Utilização

Bases de sopas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/couve-rabano-cultivar>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Rabanete | *Raphanus sativus* L.



Curiosidades

ORIGEM:

Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Crucíferas ou Brássicas. Os egípcios e babilônios já consumiam rabanetes há mais de 4.000 anos atrás, sendo que foi em 4.000 a. C. que começaram a ser consumidos na China e Coreia. Era muito precioso na Roma e Grécia antiga e os romanos foram os responsáveis pela expansão do consumo em toda a Europa.

Composição nutricional por 100 g

RÁBANETE CRU

Energia (kcal e KJ) 15 e 64

Água (g) 55.6

Lípidos (g) 0.2

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 1.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 1.5

Fibra (g) 0.5

Proteínas (g) 1

Sal (g) 0

Vitamina B1 (mg) 0.03

Vitamina C (mg) 16

Folatos (µg) 38

Potássio (mg) 160

Cálcio (mg) 22

Fósforo (mg) 27

Magnésio (mg) 7

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- Diurético, antiescorbútico e facilitador da digestão
- Prevenção de vários tipos de cancro e de doenças cardiovasculares.

Propriedades sensoriais

- ♦ Rabanetes de primavera:
crescimento rápido, de aroma pouco intenso, cor branca, vermelha ou rosa, forma cilíndrica, oval ou esférica
- ♦ Rabanetes de inverno:
cor branca ou preta, forma redonda ou alongada, crescimento mais lento, sabor amargo e picante

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve os rabanetes nas gavetas inferiores do frigorífico
- Tempo de armazenamento:** 3 semanas (sem folhas)/5 a 7 dias (com folhas)

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave os rabanetes antes de confeccionar
- ♦ Escolha rabanetes sem manchas pretas ou fissuras

Utilização

Consumidos especialmente em cru. Utilizados em saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/rabanete>
- ♦ <https://revistajardins.pt/rabanete-ficha-cultivo>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

Rúcula | *Eruca sativa*



Curiosidades

ORIGEM:

Mediterrâneo

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Crucíferas ou Brássicas. Crescia de forma silvestre até à década de 50, quando passou a ser cultivada em grande escala. Na atualidade, está especialmente presente na gastronomia italiana, espanhola, grega e francesa.

Composição nutricional por 100 g

RÚCULA CRUA

Energia (kcal e KJ) 25 e 120

Água (g) 51.7

Lípidos (g) 0.7

Lípidos saturados e trans (g) 0.1 e 0

Hidratos de Carbono (g) 2.2

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 2.1

Fibra (g) 1.6

Proteínas (g) 2.6

Sal (g) 0.1

Vitamina C (mg) 15

Cálcio (mg) 160

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Estimulador do sistema imunitário
- ♦ Fortalecimento dos ossos
- ♦ Promove a coagulação do sangue
- ♦ Prevenção das malformações fetais

Propriedades sensoriais

- ♦ Folha verde
- ♦ Sabor intenso, levemente amargo e picante
- ♦ Textura macia

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve a rúcula nas gavetas inferiores do frigorífico, dentro de um recipiente

Tempo de armazenamento: 7 a 10 dias

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave a rúcula antes de confeccionar
- ♦ Evite rúcula com sinais de humidade e com pontas amarelas ou escuras

Utilização

Sanduíches, pizzas, sopas e saladas.

Mais informações em:

- ♦ <https://www.reformaagraria.pt/plantas/planta/rucula>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf

HORTÍCOLA

*Tomate | Lycopersicum
esculentum*



Curiosidades

ORIGEM:

América do Sul

INFORMAÇÃO EXTRA:

Pertence à família das Solanáceas. Com os descobrimentos, os espanhóis trouxeram este alimento para a Europa. Existem diversas variedades de tomate, sendo as mais apreciadas o Tomate rama, redondo, chucha, coração de boi e cherry.

Composição nutricional por 100 g

TOMATE CRU

Energia (kcal e KJ) 23 e 55

Água (g) 53.5

Lípidos (g) 0.3

Lípidos saturados e trans (g) 0 e 0

Hidratos de Carbono (g) 3.5

Hidratos de Carbono, dos quais açúcares (g) 3.5

Fibra (g) 1.3

Proteínas (g) 0.8

Sal (g) 0

Vitamina A (µg) 85

Carotenos (µg) 510

Vitamina C (mg) 20

Potássio (mg) 250

Magnésio (mg) 11

Fonte: <https://portfir-insa.min-saude.pt/>

Possíveis benefícios para a saúde

- ♦ Ajuda a retardar o envelhecimento
- ♦ Proteção contra o cancro, inclusive o da próstata

Propriedades sensoriais

- ♦ Hortícola com maior diversidade de formas, cores e sabores
- ♦ Pele lisa e brilhante
- ♦ Intensidade da cor vermelha é um indicador do grau de maturidade

Condições de armazenamento

- ♦ Conserve o tomate nas gavetas inferiores do frigorífico, durante alguns dias

Tempo de armazenamento: 3-7 dias (maduro)/1-4 semanas (verde)

Pode armazenar o Tomate juntamente com a Banana, Limão, Manga e Toranja.

Higienização

- ♦ Lave as mãos com água e sabão (ou outro produto desinfetante) antes de manusear os hortícolas
- ♦ Limpe e desinfete as áreas de manuseamento antes e depois da confeção
- ♦ Utilize apenas utensílios lavados para a manipulação dos hortícolas
- ♦ Lave o tomate antes de confeccionar
- ♦ Evite tomates com mazelas ou manchas

Utilização

Consumido cru, ao natural ou cozinhado. Utilizado em saladas, sumos, compotas, sanduíches, chutneys, refogados, molho de tomate, para pizzas ou massas.

Mais informações em:

- ♦ <https://revistajardins.pt/tomate-horticola-do-mes>
- ♦ https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Colher_Saber_osHorticolasnaAlimentacao.pdf