

Quantos custa a hortaliça perfeita?

Quanto maior a exigência do mercado consumidor por hortaliças de aparência perfeita, maior o desperdício de alimentos. Parte da produção é descartada ainda no campo, quando o produtor seleciona os produtos a serem enviados ao mercado. Esse produto previamente descartado no campo representa grandes prejuízos financeiros para o produtor rural, que não consegue reaver parte dos custos despendidos na produção de hortaliças.

Para a sociedade, esse desperdício representa custos ainda maiores. Junto com as hortaliças feias, vão para o lixo todos os recursos usados para produzi-las: água, energia, sementes, fertilizantes e pesticidas. O desperdício de alimentos resulta em maior pressão sobre o uso de recursos naturais e contribui para a redução da biodiversidade quando áreas de vegetação nativa são convertidas em áreas agrícolas.

Por sua vez, quanto maior a exigência do consumidor por hortaliças livres de danos, causados pela falta de cuidado e pela falta de higiene, menor será a perda de alimentos e maior a qualidade da alimentação da população brasileira.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

- >> Dicas para comprar hortaliças com boa qualidade
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas com diversas hortaliças

www.embrapa.br/hortalicas



Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
Fale Conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Texto e fotos

Milza Moreira Lana - Pesquisadora
Embrapa Hortaliças

Projeto Gráfico

Beatriz Cruz
Henrique Carvalho

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Hortaliça não é só salada

Aparência das hortaliças



+ qualidade e menos
desperdício

Saiba em quais momentos a aparência
da hortaliça influencia ou não sua
qualidade

>> Aqui você encontra informações sobre como comprar hortaliças, com o foco em sua aparência

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

Tiragem: 2.000 exemplares. Fevereiro/2016.

Aparência das hortaliças

Ao escolher uma hortaliça no mercado, o consumidor costuma guiar-se principalmente pela aparência do produto. Cada hortaliça tem uma cor, tamanho e formato característicos e a aparência é uma das maneiras de se avaliar a qualidade de hortaliça. Mas será que aparência é tudo? O produto de melhor qualidade é o produto mais bonito?

Para responder a essas perguntas e ajudar você a escolher as melhores hortaliças, vamos entender melhor o que pode ser traduzido como beleza e como imperfeição desses alimentos.

Mas, antes disso, vale lembrar que uma hortaliça de boa qualidade apresenta:

- Qualidade sensorial: indicada pelo sabor, aroma e textura agradáveis;
- Qualidade nutricional: indicada por teores adequados de vitaminas, sais minerais e fibras;
- Qualidade microbiológica: indicada pela ausência de microrganismos causadores de doenças em humanos.

Qual a diferença de hortaliça feia para hortaliça danificada

O termo “hortaliça feia” vem sendo usado em vários países para se referir àquelas hortaliças que apresentam tamanho, formato ou cor diferentes do padrão estético exigido pelo mercado. A aparência feia não compromete o sabor e o valor nutricional desses alimentos que podem ser consumidos sem oferecer riscos à saúde da população.

A hortaliça danificada, por sua vez, é aquela que tem a aparência prejudicada pela falta de cuidados durante a colheita e a comercialização. Nessas condições, a hortaliça é um produto de baixa qualidade, pois ocorrem alterações do sabor, da textura e do valor nutricional do alimento. Em algumas situações, a falta de cuidados resulta em contaminação por organismos transmitidos por alimentos que representam riscos à saúde.

Então, como diferenciar a hortaliça feia da hortaliça danificada?

Hortaliça feia: quando a aparência não é importante

A feiura que não importa é aquela que só afeta a aparência da hortaliça, sem comprometer a qualidade sensorial e nutricional. O produto é feio, mas saboroso e nutritivo.

Uma aparência não atraente pode incluir, por exemplo, pequenas cicatrizes na casca, que não atingem a parte interna da hortaliça. Também podem ocorrer alterações de cor e formato causadas por condições climáticas durante o cultivo como falta ou excesso de chuva, temperaturas muito altas ou muito baixas e danos superficiais causados por insetos ou pela ação do vento.

Quanto ao tamanho, ele pode ser importante, ou não, dependendo da hortaliça. Por exemplo, o tomate, a batata e a cenoura de pequeno porte são tão ou mais saborosos quanto os de tamanho padrão. Já o quiabo e o pepino muito grandes têm baixa qualidade, pois já passaram do ponto. Isso também vale para o feijão vagem e a ervilha com sementes muito desenvolvidas.

Hortaliça danificada: quando a aparência é importante

A feiura que importa é aquela causada pela falta de cuidados, tal como: machucar o produto, expô-lo ao sol ou a altas temperaturas e colocá-lo em superfícies ou em embalagens sujas e contaminadas. A feiura que importa também pode ser provocada pela colheita do produto fora do ponto, ou pelo grande tempo decorrido entre a colheita e o consumo, suficiente para que a hortaliça comece a se deteriorar.

Essa situação inclui hortaliças machucadas, com rachaduras, murchas e com alterações de cor, tais como o amarelecimento e o escurecimento, causadas pelo envelhecimento do produto. Essa hortaliça danificada é menos saborosa e menos nutritiva quando comparada à hortaliça sem esses danos. Os machucados também aumentam as chances da hortaliça ser contaminada com microrganismos patogênicos.



PODE CONSUMIR

A feiura que não importa é aquela que só afeta a aparência da hortaliça



Tamanhos e formatos diferentes do “padrão”



Lesões superficiais e amadurecimento irregular



EVITE CONSUMIR

A feiura que importa é aquela que altera a qualidade sensorial, nutricional e microbiológica da hortaliça



Hortaliças murchas e machucadas



Hortaliças com sinais de maus tratos na colheita e amarelecimento