

❑ Hortaliça feia *versus* hortaliça contaminada

A contaminação da hortaliça com microrganismos nocivos à saúde é em geral independente dos defeitos que prejudicam a aparência. Não é possível saber se um produto está contaminado só de olhar para ele, pois os microrganismos não são visíveis a olho nu e não causam alterações visíveis nas hortaliças. Porém deve-se ter em mente que produtos machucados têm maiores chances de estarem contaminados, pois os ferimentos são uma porta de entrada para microrganismos presentes no ambiente.

❑ Quanto 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 para serem enviados ao mercado. O produto previamente descartado no campo representa grandes prejuízos financeiros para o produtor rural, que não consegue reaver parte dos custos despendidos na produção.

Para a sociedade, o 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 cuidados e pela falta de higiene, menor será a perda de alimentos e maior a qualidade da alimentação da população.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Milza Moreira Lana

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortaliça não é só salada

Aparência das hortaliças



+qualidade
e menos desperdício

Saiba como avaliar a
qualidade de uma hortaliça
pela sua aparência

Conheça outras coleções no site

Hortaliça não é só salada

- quem quer saúde vai à feira
- hortaliça e dinheiro não se jogam fora
- hortaliça combina com todas as refeições
- como comprar, conservar e consumir hortaliças

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



Beleza não põe mesa

Ao escolher uma hortaliça no mercado, o consumidor costuma guiar-se principalmente pela aparência do produto. Cada hortaliça tem cor, tamanho e formato característicos, e a aparência é um indicativo para avaliar a qualidade. 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 deve apresentar:

- sabor, aroma e textura agradáveis - esses atributos compõem a qualidade sensorial;
- teores adequados de vitaminas, sais minerais e fibras - esses atributos compõem a qualidade nutricional;
- ausência de microrganismos causadores de doenças - essa é a qualidade microbiológica.

Qual a diferença de hortaliça feia para hortaliça danificada?

O termo “hortaliça feia” vem sendo usado em vários países com mercados muito exigentes quanto à aparência para referir-se a hortaliças com tamanho, formato ou cor diferente do padrão estético exigido pelo mercado. No entanto, a aparência fora dos padrões estabelecidos não compromete o sabor e o valor nutricional desses alimentos, que podem ser consumidos sem oferecer riscos à saúde.

A hortaliça danificada, por sua vez, é aquela que tem a aparência prejudicada pela falta de cuidados, como ter sido exposta ao sol por longo tempo após a colheita, ter sofrido lesões ou ter sido exposta a condições de baixa umidade e alta temperatura. Nessas condições, a hortaliça é um produto de baixa qualidade, pois esses danos alteram o sabor, a textura e o valor nutricional do alimento. Adicionalmente, os danos podem, em algumas situações, ser vias de entrada para microrganismos que representam riscos à saúde dos consumidores desses alimentos.

Como diferenciar hortaliça feia de 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 feio pode ser saboroso e nutritivo.

Uma aparência não atraente pode incluir, por exemplo, pequenas cicatrizes na casca, que não afetam 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, o mesmo ocorrendo com o feijão-vagem e a ervilha se as sementes estiverem muito desenvolvidas.



PODE CONSUMIR

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

Fotos: Milza Moreira Lana



Tamanhos e formatos diferentes do padrão comercial



Lesões superficiais e amadurecimento irregular

Hortaliça danificada – quando a aparência é importante

A feiura que importa é aquela causada pela falta de cuidados durante a colheita e a comercialização, como machucar o produto, expô-lo ao sol ou a altas temperaturas, 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 ele comece a se deteriorar.

Essa situação inclui hortaliças machucadas, com rachaduras, murchas e com alterações de cor em razão do envelhecimento do produto. As principais mudanças de cor que indicam perda de qualidade são o amarelecimento e o escurecimento. O produto nessas condições é menos saboroso e menos nutritivo quando comparado ao produto sem esse tipo de dano.



EVITE CONSUMIR

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

Fotos: Milza Moreira Lana



Hortaliças machucadas, murchas e com manchas escuras



Hortaliças com apodrecimento, fermentos e amarelecimento