

Economia



Comida variada não contribui somente com seu bem-estar e saúde. Também ajuda você a economizar no orçamento doméstico. Quando você sabe cozinhar com diversas hortaliças, é possível aproveitar os melhores preços, comprando as hortaliças em oferta. Não importa qual seja a oferta da semana. Para cada hortaliça folhosa, há diversas receitas fáceis e de baixo custo para você escolher.

Saiba mais



Não importa se você já é um convertido, procurando novas maneiras de preparar as hortaliças de que tanto gosta, ou um descrente, olhando com desconfiança e receio para qualquer pedacinho de verde no prato.

Explore o *Hortaliça não é só salada* e saiba como escolher o melhor produto no mercado, como cuidar para manter a qualidade até o consumo e descubra novas maneiras de preparar as folhosas.

Aventure-se: dê uma chance a uma forma de preparo ou prato que você nunca provou. Inspire-se nas nossas receitas e crie a sua. Não desista, se o primeiro prato não lhe agrada, siga em frente. Pode acreditar que você encontrará uma combinação que irá lhe aguçar o paladar!

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Texto

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Foto de capa

Felipe Barra

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho

Diagramador

Gustavo Taya

Hortaliça não é só salada

Hortaliças Folhosas



+ Qualidade
e
menos desperdício

Conheça a diversidade
e versatilidade das hortaliças folhosas
comercializadas no Brasil.

Hortaliça não é só Salada

Visite o site conheça:

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



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

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

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Ponha esse verde no seu prato

O Brasil é um país privilegiado quando consideramos a produção de alimentos. A combinação da dimensão continental com regiões de climas e solos diferentes e a ausência de invernos rigorosos na maior parte do país, permite a produção de alimentos praticamente durante todo o ano.

Temos diversidade e oferta em abundância, mas nem sempre aproveitamos toda essa bonança. Veja o caso das hortaliças folhosas, também chamadas de verduras. O país produz uma ampla variedade de espécies e algumas delas são campeãs de preferência no prato dos brasileiros: a alface crespa na salada e no sanduíche, a couve, na farofa e na feijoada e o cheiro-verde em quase todos os pratos salgados. Mas quando consideramos hortaliças como agrião, espinafre, mostarda, almeirão e variedades menos conhecidas de alface como a romana, a mimosa e a roxa, dentre outras, vemos que muitos brasileiros ainda não descobriram esses alimentos.

Essa cartilha é um convite para você conhecer um pouco mais sobre esse grupo de hortaliças. Traga para sua refeição mais variedade, mais sabor e mais saúde. Venha conosco: coloque esse verde no seu prato!



Sabor, textura e cor

O mercado brasileiro oferece hortaliças folhosas para todos os gostos. Diferentes quanto à textura, sabor e cor, elas são um convite irrecusável a uma alimentação saborosa e diversificada. Para aqueles que querem um sabor suave, as alfaces mimosa e lisa e a couve-chinesa são a primeira pedida. O sabor picante você encontra na rúcula e no agrião. Não se deixe intimidar pelo sabor levemente amargo da mostarda, do almeirão e da chicória, pois essas hortaliças são a combinação perfeita para a tradicional mistura de arroz, feijão e carne. Hortaliças regionais como taioba e bertalha ou cosmopolitas como o espinafre e rúcula têm sabor bem particulares que você não encontra em nenhuma outra hortaliça.

Saúde



As hortaliças são alimentos fundamentais em uma dieta saudável. Fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, elas devem ser consumidas diariamente nas principais refeições. Quer ter uma ideia dessa riqueza? Veja a tabela abaixo:

Hortaliças	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)
Alface crespa	38	11	26	267
Agrião	133	18	51	218
Almeirão	19	21	40	369
Chicória	45	14	13	425
Couve	131	35	49	408
Espinafre	98	82	25	336
Mostarda	68	16	58	364

Hortaliças	Vitamina A (RAE µg)	Vitamina C (mg)	Tiamina B1 (mg)	Niacina B3 (mg)
Alface crespa	117	15,6	0,11	1,09
Agrião	229	60,1	0,11	1,19
Almeirão	283	1,7	0,10	0,63
Chicória	Não analisado	6,5	0,03	0,68
Couve	248	96,7	0,20	2,29
Espinafre	242	2,4	0,10	traços
Mostarda	Não analisado	38,6	0,05	traços

Fonte: Tabela Taco (UNICAMP, 2011)

Mas não gaste seu tempo memorizando todos esses números. A mensagem mais importante dessa tabela é a seguinte: diferentes hortaliças apresentam diferentes teores de diferentes nutrientes essenciais. A mesma hortaliça que é rica em uma vitamina, pode ser pobre em outro nutriente igualmente importante. Veja que a couve é a mais rica em vitamina C, mas a chicória é a mais rica em magnésio. E assim por diante... Por isso, a melhor pedida é variar o consumo durante a semana, para assegurar uma dieta saudável.

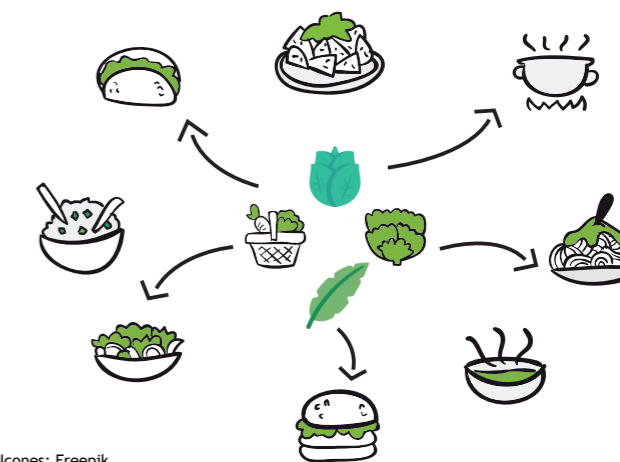
Versatilidade

A versatilidade das hortaliças folhosas é enorme. Difícil pensar em um tipo de preparo que não possa incluir uma hortaliça folhosa em sua lista de ingredientes. Elas trazem frescor e leveza ao prato, principalmente em receitas à base de carnes, peixes, batata, macarrão e ovos.

Refogadas em óleo vegetal ou manteiga, são perfeitas para compor o recheio de tortas e pastéis em versão vegetariana ou acompanhadas de carnes. Cruas, são uma excelente opção para incrementar qualquer salada e sanduíche. E mesmo o tradicional refogadinho pode se transformar em outro prato quando você acrescenta tomate seco, alho-porró, cebola roxa, castanha de caju, salsão ...

Se você olha atravessado para qualquer pontinho verde no prato, comece utilizando a hortaliça em um prato de sua preferência. Cozinhe a mostarda junto com a carne moída ou com o picadinho de filé; acrescente o espinafre ao molho da macarronada à bolonhesa; recheie a omelete com taioba refogada; incremente a tradicional salada de alface e tomate com a picância da rúcula ou do agrião ou misture diferentes alfaces como mimosa, roxa e romana.

Também vale descobrir novos usos para aquelas hortaliças que já fazem parte do seu dia a dia. Se você gosta de pizza com rúcula e tomate seco, experimente salada de rúcula com salmão e batata; se você gosta de couve na feijoada, experimente limonada com couve.



Ícones: Freepik