

Economia



Comida variada não contribui somente para seu bem-estar e saúde. Também ajuda você a economizar no orçamento doméstico. Quando você cozinha 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 website **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!

Referência

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas / Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 10 jun.2013.

Embrapa

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/hortaliças

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Felipe Barra

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

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



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça não é só salada

Hortaliças folhosas



+qualidade
e menos desperdício

Conheça a diversidade
e versatilidade das hortaliças folhosas
comercializadas no Brasil

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



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 permitem a produção de alimentos praticamente durante todo o ano.

Temos diversidade e oferta em abundância, mas nem sempre aproveitamos toda essa bonança. Vejamos 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 e a mimosa, vemos que muitos brasileiros ainda não descobriram esses alimentos.

Esta 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 para 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 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 essa tabela.

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: 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 nutrientes essenciais. A mesma hortaliça que é rica em uma vitamina pode ser pobre em outro nutriente igualmente importante. No grupo apresentado na tabela, 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 ir variando o consumo durante a semana para garantir uma dieta saudável.

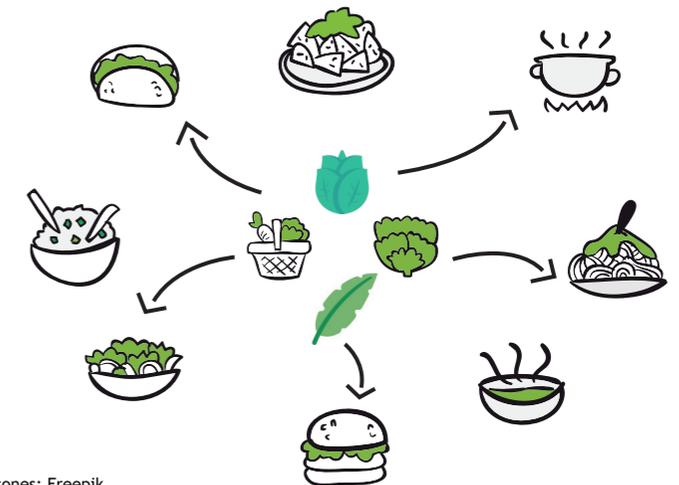
Versatilidade

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 usando a hortaliça em um prato de sua preferência. Cozinhe a mostarda picadinha no meio da carne moída ou do picadinho de filé. Acrescente o espinafre no molho da macarronada à bolonhesa. Recheie a omelete com taioba refogada. Incremente a tradicional salada de alface e tomate com a picância ou ardência 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