

## Economia



Comida variada é importante para a manutenção da saúde. Também é importante para o orçamento doméstico. Quem sabe preparar várias hortaliças pode aproveitar as melhores ofertas e os produtos da estação.

Ter um paladar variado também ajuda a reduzir o desperdício. As sobras do refogado de beringela viram molho para o macarrão; a sobra de vagem cozida, vira uma fritata quando adicionada aos ovos batidos; sobras de jiló e quiabo viram farofa e assim por diante. Mais sabor, mais variedade e mais economia!

## Saiba mais



Explore o **Hortaliça não é só salada** e saiba como comprar, como armazenar e como preparar as hortaliças. Conheça nossas receitas e crie a sua com os produtos que você tem em casa.

Aventure-se: dê uma chance a uma forma de preparo ou prato que você nunca provou. Não desista, se o primeiro prato não lhe agrada, siga em frente. Pode acreditar que encontrará uma combinação que irá agradar a você, à sua família e aos seus convidados para uma refeição saborosa e nutritiva.

## Referência

TABELA brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf). Acesso em: 19 out. 2022.



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](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

### Foto da capa

Pexels por Pixabay

### Ilustrações

Freepick: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortaliça não é só salada

## Fruto imaturo



1ª edição, novembro de 2022

+qualidade  
e menos desperdício

Conheça a diversidade e versatilidade das hortaliças do grupo fruto imaturo 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



## Mais diversidade no seu prato

O grupo das hortaliças fruto é um grupo bastante diversificado. Ele inclui frutos colhidos ainda verdes ou imaturos, como o quiabo e o jiló, e frutos colhidos maduros, como o tomate e a abóbora seca. Nesta cartilha, serão apresentados os frutos do primeiro grupo.

Os frutos imaturos são assim chamados em função da fase de maturação que apresentam na colheita. Eles são colhidos quando ainda não completaram o seu desenvolvimento; a casca e a polpa são tenras e as sementes são pequenas e não completamente desenvolvidas. A maioria das hortaliças desse grupo é consumida cozida, mas o grupo também inclui o pepino, consumido preferencialmente cru.

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 essas hortaliças no seu prato!

## Sabor, textura e cor



O mercado brasileiro oferece uma grande diversidade de hortaliças do grupo dos frutos imaturos. As mais consumidas são, abobrinha, berinjela, chuchu, ervilha, feijão-vagem, jiló, maxixe, pepino e quiabo. Em mercados regionais ou nas hortas domésticas espalhadas pelo país se pode encontrar outras hortaliças desse grupo, entre as quais maxixe-do-reino, quiabo-de-metro, jurubeba.

Abobrinha, ervilha e chuchu são as hortaliças com sabor mais suave, o que as torna excelentes opções para combinar com vários temperos, carnes e outras hortaliças. Já o jiló, o maxixe e o quiabo têm sabor bem particular e, apesar de mais associados a pratos regionais, podem ser usados em uma grande variedade de preparos.

Quando colhidas no ponto certo, essas hortaliças apresentam a casca de cor firme e com brilho. A textura é tenra e por isso, elas não demandam muito tempo de cozimento. Quando as sementes estão muito desenvolvidas, a qualidade culinária é reduzida, em especial no caso do feijão-vagem, da ervilha e do quiabo. Por outro lado, hortaliças como o chuchu e a abobrinha podem ser usadas no preparo de pratos como suflê quando estão um pouco mais desenvolvidas.

As hortaliças mais comuns no mercado brasileiro apresentam frutos de cor verde, à exceção da beringela, que pode ter a casca de cor roxa,

branca e rajada de branco e roxo. Em mercados especializados também são encontradas variedades de abobrinha de casca amarela, de quiabo de casca roxa ou amarela clara e de feijão-vagem de cor roxa.

## Saúde



As hortaliças são alimentos indispensáveis em uma dieta saudável. Fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, elas devem ser consumidas diariamente nas principais refeições. É importante diversificar o consumo de hortaliças pois nenhuma delas é rica em todos os nutrientes necessários para manter a saúde. Quer ter uma ideia sobre isso?

Veja na Tabela 1 a composição nutricional de algumas hortaliças fruto, expressa como quantidade de cada nutriente em 100 g da hortaliça crua. Enquanto o chuchu e o maxixe se destacam das demais pelo teor de vitamina C, o jiló e o quiabo se destacam pelo teor de fibras. Enquanto a abobrinha e o maxixe apresentam os maiores teores de potássio, o feijão-vagem e o quiabo apresentam os maiores teores de cálcio.

Tabela 1. Composição nutricional de algumas hortaliças fruto.

Hortaliça	Teor de vitamina A (RAE µg)	Teor de vitamina C (mg)	Tiamina B1 (mg)	Fibra alimentar (g)
Abobrinha	20	6,9	traços	1,4
Chuchu	-	10,6	traços	1,3
Feijão-vagem	16	1,2	traços	2,4
Jiló	6	6,8	0,07	4,8
Maxixe	3	9,6	0,06	2,2
Pepino	2	5,0	traços	1,1
Quiabo	25	5,6	0,10	4,6

Hortaliça	Manganês (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)
Abobrinha	0,09	15	32	253
Chuchu	0,08	12	18	126
Feijão-vagem	0,50	41	28	208
Jiló	0,14	20	29	213
Maxixe	0,07	21	25	328
Pepino	0,08	10	12	154
Quiabo	0,46	112	56	249

Fonte: (UNICAMP, 2011)

Ou seja: a mesma hortaliça que é rica em uma determinada vitamina, pode ser pobre em outro nutriente igualmente importante. Por isso, não perca seu tempo memorizando esses números à procura da super hortaliça. Varie sua dieta, incluindo hortaliças de várias cores e de vários tipos: folhas, raízes, tubérculos, rizomas e inflorescências.

## Versatilidade

Hortaliças fruto podem ser usadas em uma grande variedade de pratos.



O pepino é a primeira escolha para as saladas, mas as hortaliças cozidas também podem entrar na composição desses pratos. Em dias quentes, elas podem ser combinadas com hortaliças folhosas, enquanto em dias frios vão muito bem em saladas com batata, cogumelos e carnes desfiadas.

Para o preparo mais tradicional, o refogado, não cozinhe as hortaliças em excesso, já que isso afeta negativamente o seu sabor e textura. Adicione pequenas quantidades de água quente, somente para impedir que a hortaliça grude na panela, e pare o cozimento assim que elas estiverem cozidas, mas ainda levemente crocantes. Use ervas frescas e secas para temperar e diminuir a quantidade de sal adicionada ao prato.

Use e abuse de algumas combinações que são sucesso garantido: abobrinha com gorgonzola ou parmesão; beringela com pimentão e tomate; chuchu com bastante cheiro-verde; feijão-vagem com manteiga e noz-moscada; quiabo com milho-verde e tomate ou com farinha de milho; abobrinha com grão-de-bico; pepino com iogurte e hortelã; maxixe com feijão e carne cozida; ervilha com presunto ou carne de frango.

Todas as hortaliças citadas nesta cartilha podem ser usadas como ingredientes de sopas, combinadas com outras hortaliças, com ou sem a adição de carnes branca e vermelha. Mesmo o pepino, no Brasil usado em saladas e sanduíches, é ingrediente de duas sopas famosas: o gaspacho, à base de tomate, e a sopa fria de pepino, preparada com creme de leite.

Outra maneira muito prática de usar essas hortaliças é cozinhá-las juntamente com arroz, macarrão, carne moída ou picadinha, frango e peixe. O feijão-vagem e o jiló vão muito bem na farofa; com abobrinha se faz bolo doce e salgado; com beringela e abobrinha se faz lasanha.