

# ALMANAQUE HORTA&LIÇA

BRASÍLIA/DF - ANO 1 - NÚMERO 1



**QUADRINHOS, LABIRINTO, CAÇA-PALAVRAS, CRUZADINHA,  
CURIOSIDADES, ENIGMAS, DESENHOS PARA COLORIR,  
MESTRE-CUCA, JOGO DA MEMÓRIA**

**Embrapa**  

---

**Hortaliças**

# PAPO SÉRIO

Por meio de pesquisas, descobrimos que as hortaliças (que costumamos chamar de “legumes” ou “verduras”) fazem muito bem à saúde. Elas contêm fibras, vitaminas e sais minerais – nutrientes que ajudam as crianças a crescerem fortes, saudáveis e inteligentes. São alimentos que realmente melhoram o bem-estar, diminuem os riscos de ficarmos doentes e até retardam o envelhecimento.

Outras vantagens das hortaliças? Auxiliam na proteção contra problemas de coração; mantêm o nível de açúcar no sangue; ajudam no bom funcionamento dos sistemas imunológico, digestivo e nervoso; protegem a saúde dos ossos, dentes, pele e cabelo; agem na prevenção contra o câncer... Quantos benefícios trazem à saúde, hein?!

Mas muitas crianças (e adultos) ainda não aprenderam a comer esses alimentos. Quando a mamãe coloca uma colherada de cenoura, uma rodela de tomate com cebola ou uma folhinha de alface no prato, por exemplo, os filhotes fazem aquela careta. Muitas pessoas não chegam nem a experimentar a salada e já saem por aí dizendo que não gostam de hortaliças. Não sabem o que estão perdendo! Algumas hortaliças são deliciosas e, ainda por cima, não engordam.

Nós, aqui da Embrapa Hortaliças, preparamos este almanaque justamente para incentivar as crianças do Brasil a conhecerem e a consumirem mais hortaliças. São brincadeiras, histórias em quadrinhos, curiosidades e até receitas. Tudo bem ilustrado e colorido para que os pequenos (e os grandes também) se divirtam aprendendo um pouquinho sobre a importância de uma alimentação variada e saudável.

Uma turminha irá acompanhá-los nessa agradável aventura: Zé Horta, Maria Liça, Urbano e Marina. O Zé Horta e a Maria Liça são primos e moram num sítio bem legal, onde a família produz hortaliças o ano todo. O Urbano e a Marina vivem na cidade e se interessam muito pela agricultura. Os quatro parceiros são garotos curiosos, adoráveis e superfelizes.

Desejamos que nosso público-mirim se delicie pra valer (com este almanaque e com os novos hábitos alimentares). Aqui termina o papo sério e começa o divertimento. É hora de desvendar e de saborear os incríveis poderes das hortaliças!

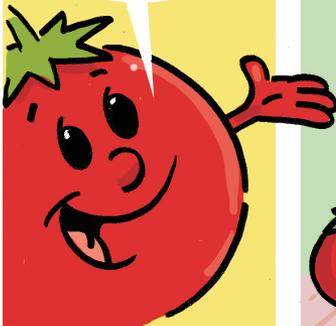
# URBANO *em* AS HORTALIÇAS SUPER PODEROSAS

EU É QUE  
NÃO VOU  
COMER ESSES  
TRECOS  
COLORIDOS.



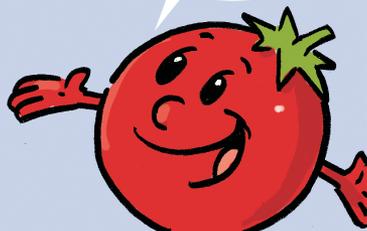
Capitão

EXPERIMENTA,  
EXPERIMENTA!



EI, VOCÊ  
FALA?

SÓ NESTA  
HISTÓRIA. NA  
VIDA REAL,  
EU SOU  
MUDINHO.



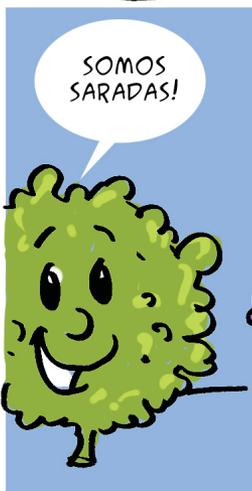
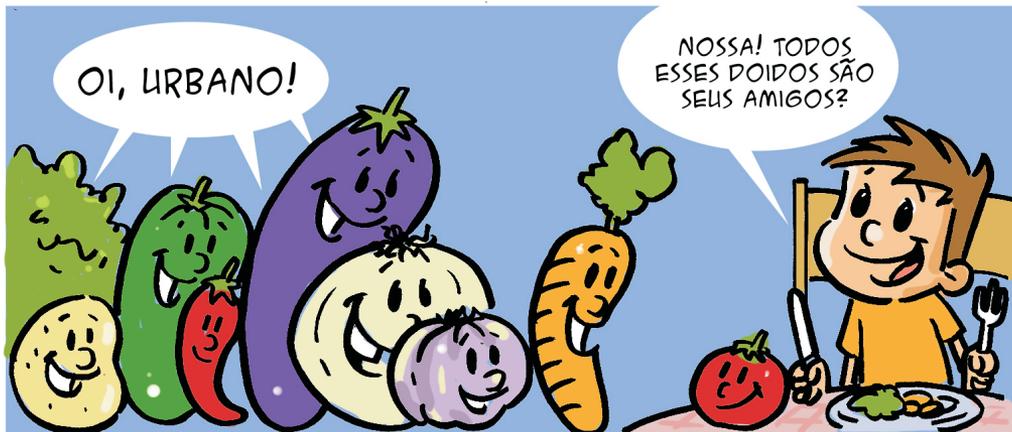
AH,  
BOM.



MAS JÁ QUE  
VOCÊ ESTÁ ME  
ESCUTANDO, EU VOU  
APROVEITAR PARA  
LHE FALAR UMAS  
BOAS VERDADES.





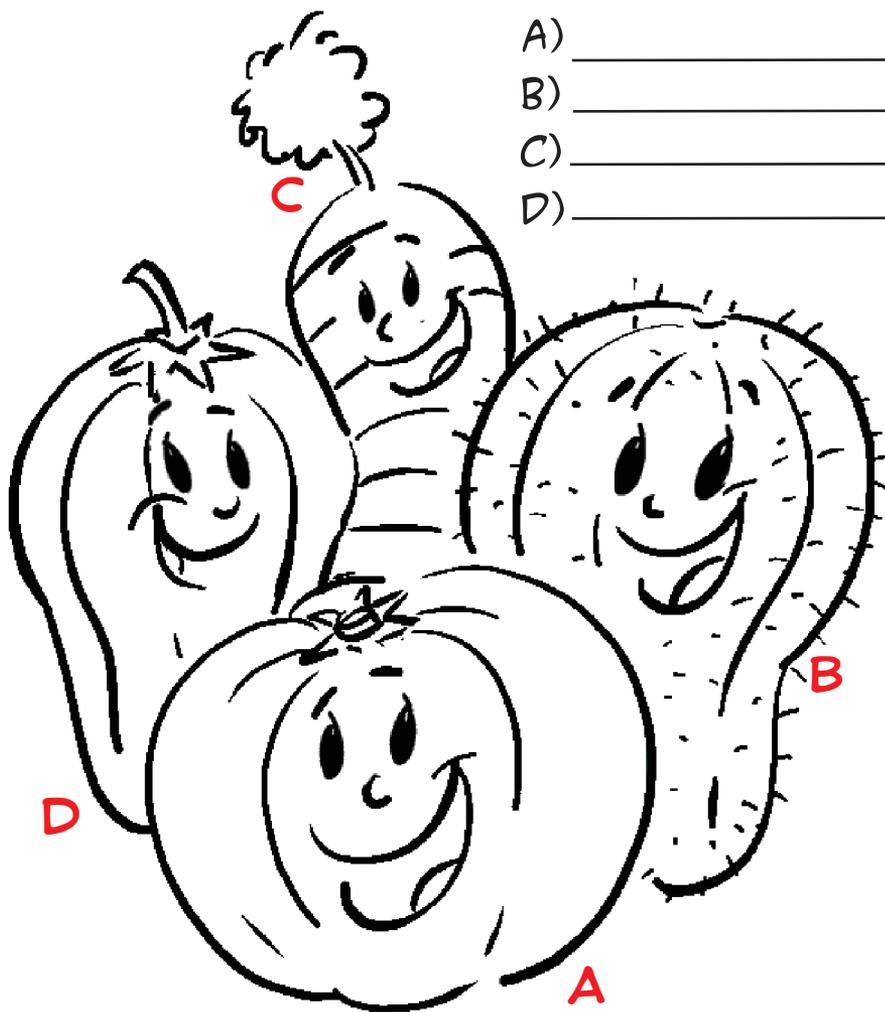






# PARA COLORIR

URBANO DESENHOU PARA VOCÊ ALGUMAS HORTALIÇAS BEM CONHECIDAS. O QUE ACHA DE COLORI-LAS E DE ESCREVER O NOME CORRETO DE CADA UMA DELAS?



RESPOSTAS: A) ABÓBORA, JERIMUM OU MORANGA; B) CHUCHU; C) CENOURA; D) PIMENTÃO.

# ENIGMA

AJUDE A MARIA LIÇA  
A DESCOBRIR O NOME  
DA HORTALIÇA QUE  
PODE SER FORMADO  
COM AS LETRAS DO  
EXAME DE VISTA.



T

RESPOSTA: TOMATE

# VOCÊ SABIA?

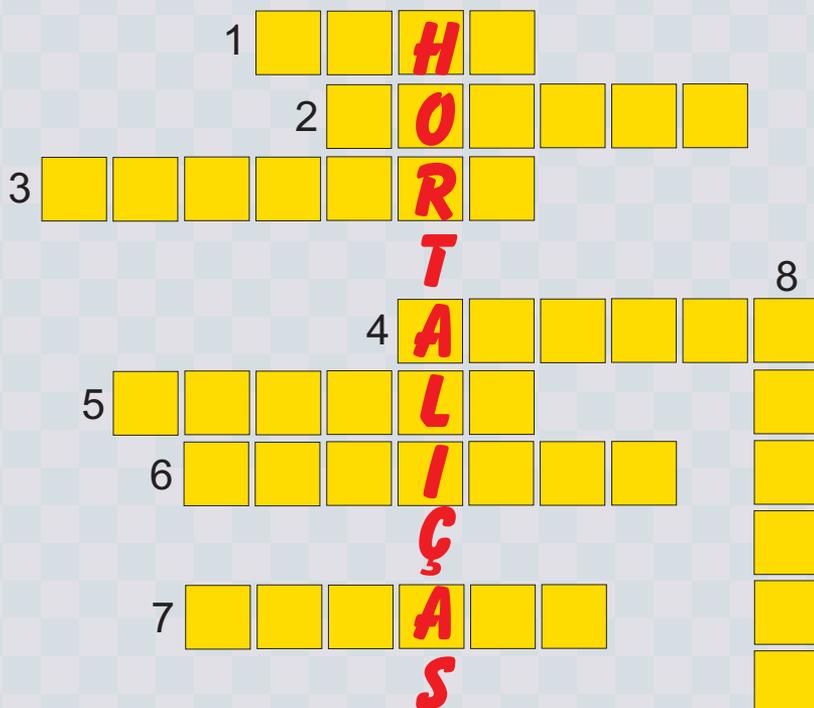
As hortaliças são classificadas conforme a parte da planta que comemos. Isso mesmo. Existem as hortaliças-frutos (como o tomate, abóbora, chuchu, quiabo, jiló, berinjela, pimentão, pimenta, pepino e até mesmo a melancia e o melão), as folhas (alface, acelga, agrião, couve, espinafre, repolho, SALSA, chicória, etc.) e as de inflorescências flores (couve-flor e brócolis, por exemplo).

Também podemos encontrar hortaliças-legumes (como a ervilha e o feijão vagem), raízes (batata-doce, nabo, rabanete, mandioquinha-salsa, cenoura, beterraba, etc.), tubérculos (como a batata e o cará) e bulbos (como o alho e a cebola), entre outras.



# CRUZADINHAS

Agora, o que acha de brincar de palavras cruzadas para ver se aprendeu a lição? Complete os quadradinhos com as letras corretas para formar o nome de algumas hortaliças consumidas no Brasil.



- 1) Bulbo (cabeça) formado por bulbilhos (dentes) e utilizado como tempero. Ajuda a curar inflamações e infecções.
- 2) Fruto vermelho bastante usado em saladas, sanduíches e molhos. Ajuda a prevenir o câncer e doenças do coração.
- 3) Raiz de cor laranja que previne a anemia, faz bem à visão, pele e cabelo.
- 4) Folhosa muito usada em saladas e sanduíches e que previne o câncer.
- 5) Hortalíça-bulbo muito usada como tempero. Quando cortada, faz chorar.
- 6) Legume que apresenta bolinhas verdes muito usadas em saladas e cachorros-quentes.
- 7) Tubérculo muito consumido em forma de fritas, purês e ensopados.
- 8) Folha que contém muito ferro e é o alimento que dá força ao Popeye.

RESPOSTAS: 1) ALHO; 2) TOMATE; 3) CENOURA; 4) ALFACE; 5) CEBOLA; 6) ERVILHA; 7) BATATA; 8) ESPINAFRE.

# MESTRE-CUCA

É hora de ir pra cozinha e preparar algumas guloseimas para o café da manhã ou o lanchinho da tarde. Vista um avental, peça ajuda a um adulto mais experiente e se divirta como mestre-cuca! A Maria Liça, cozinheira de mão-cheia, vai lhe ensinar uma receita fácil e gostosa para você matar a fome.

## Ingredientes

- ½ kg de cenoura ralada (de 3 a 4 cenouras médias)
- 8 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 xícaras (chá) rasas de açúcar refinado
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo

Bata no liquidificador as cenouras, óleo, sal e os ovos inteiros. Coloque a mistura na batedeira ou numa outra vasilha e acrescente o açúcar e a farinha peneirada, dissolvendo bem todos os ingredientes. Por último, coloque o fermento. Asse o bolo em forno quente (tabuleiro grande, untado e polvilhado de farinha de trigo).

Se você quiser, pode cobrir o bolo com uma cobertura de chocolate! Fica uma delícia!

## Cobertura

1 lata de creme de leite, 3 colheres (sopa) de chocolate em pó, 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo, açúcar refinado a gosto e 1 pitada de sal. Misture tudo até dissolver e leve ao fogo até engrossar. Coloque sobre o bolo ainda quente.

## BOLO DE CENOURA



# JOGO DA MEMÓRIA

RECORTE OS PERSONAGENS E JOGUE.



ZÉ HORTA



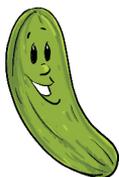
MARIA LIÇA



ZÉ HORTA



MARIA LIÇA



PEPINO



ALHO



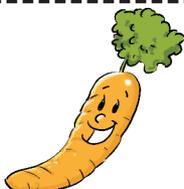
PEPINO



ALHO



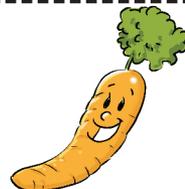
TOMATE



CENOURA



TOMATE



CENOURA



ABOBORA



BERINJELA



ABOBORA



BERINJELA



CHUCHU



PIMENTA



CHUCHU



PIMENTA

**COMO JOGAR:** Recorte os quadrinhos nos pontilhados, vire todas as peças, escondendo os desenhos, e embaralhe bem. Depois, faça 4 fileiras e vá desvirando de 2 em 2 peças. A ideia é você encontrar os pares iguais. Se, depois de desvirar dois quadrinhos, você não acertar, volte com eles para o mesmo lugar onde estavam. Se você acertar um par, tem o direito de tentar mais uma vez. Ganha o jogo quem fizer o maior número de pares.



 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>
 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>
 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>
 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>
 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>	 <b>Embrapa</b> <b>Hortaliças</b> <a href="http://www.cnph.embrapa.br">www.cnph.embrapa.br</a>

# LABIRINTO

ZÉ HORTA ADORA UM PRATO DE HORTALIÇAS BEM COLORIDO. COM UMA CARNE BEM GOSTOSA, ARROZ, BRÓCOLI, CENOURA, BATATA, BERINJELA, BETERRABA, TOMATE.... MAS NÃO ESTÁ CONSEGUINDO ENCONTRAR SEU ALMOÇO.

TRACE O CAMINHO QUE ELE PRECISA PERCORRER PARA ACHAR ESSA SUPER-REFEIÇÃO.



# A AVENTURA JÁ TERMINOU?

Você gostou de participar dessa aventura com a turma do Zé Horta & Maria Liça? O que aprendeu sobre as hortaliças? O que repassou para os seus pais, irmãos, colegas e professores? Já está se alimentando de maneira bem saudável?



Mande-nos um desenho, cartinha ou e-mail, com opiniões sinceras sobre o nosso almanaque.



Se você estuda no Distrito Federal e quer conhecer a Embrapa Hortaliças com sua turma, basta pedir ao professor que nos telefone para agendar o melhor dia para uma visita. O programa chama-se Embrapa & Escola e atende estudantes do Ensino Médio e Fundamental. Será um prazer apresentar a você mais algumas das nossas pesquisas e novidades na área de produção de hortaliças.

Participe mesmo!

O endereço da Embrapa Hortaliças é o seguinte:

**Embrapa Hortaliças**

**BR 060 - Km 09 - CEP 70359-970 - Caixa Postal 218, Brasília-DF.**

**E-mail: [sac.hortalicas@embrapa.br](mailto:sac.hortalicas@embrapa.br)**

**Site: [www.cnph.embrapa.br](http://www.cnph.embrapa.br)**

**Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744**

## Expediente

### **Chefe-Geral**

Celso Luiz Moretti

### **Chefe-Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento**

Jairo Vidal Vieira

### **Chefe-Adjunto de Comunicação e Negócios**

Warley Marcos Nascimento

### **Chefe-Adjunto de Administração**

Domingos Alfredo de Oliveira

### **Supervisora da Área de Comunicação e Negócios**

Carla Alessandra Timm

### **Coordenação editorial:** Paula Andréa Cochrane Feitosa

**Texto:** Maria Amélia de Amaral e Elói

**Ilustrações e personagens:** André Cerino

**Projeto gráfico e impressão:** [www.artefix.com.br](http://www.artefix.com.br)

**Tiragem:** 10.000 exemplares



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

