

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.

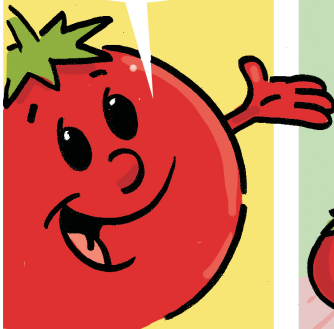
Desejamos que nosso público-mirim se delicie pra valer (com este almanaque e com os novos hábitos alimentares). Aqui termina o papo sério e começa o divertimento. É hora de desvendar e de saborear os incríveis poderes das hortaliças!

URBANO *em* AS HORTALIÇAS SUPER PODEROSAS

EU É QUE
NÃO VOU
COMER ESSES
TRECOS
COLORIDOS.

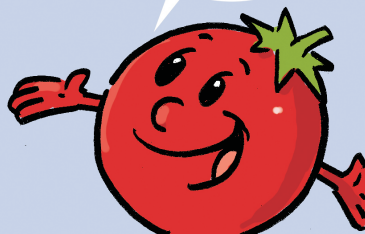


EXPERIMENTA,
EXPERIMENTA!

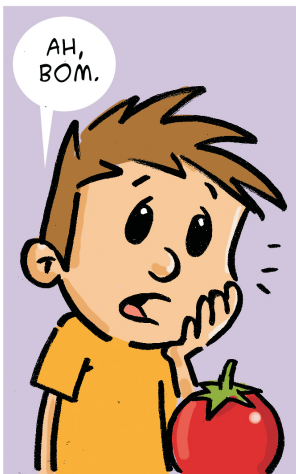


EI, VOCÊ
FALA?

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



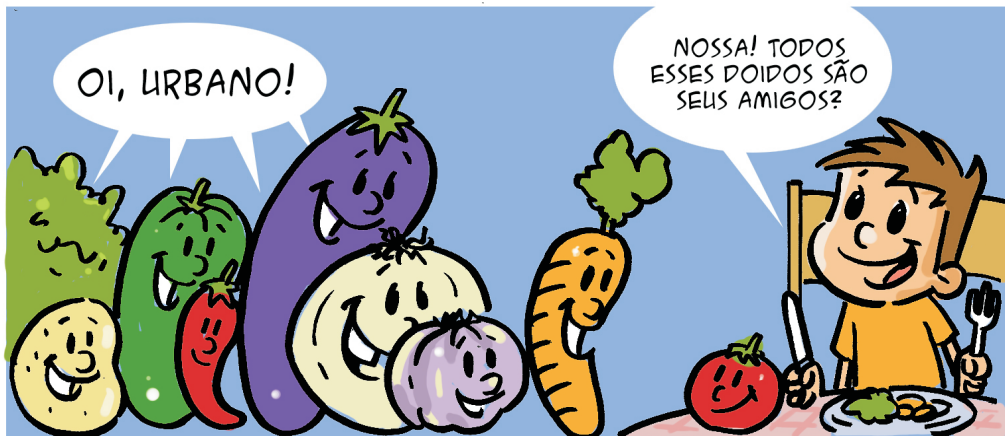
AH,
BOM.



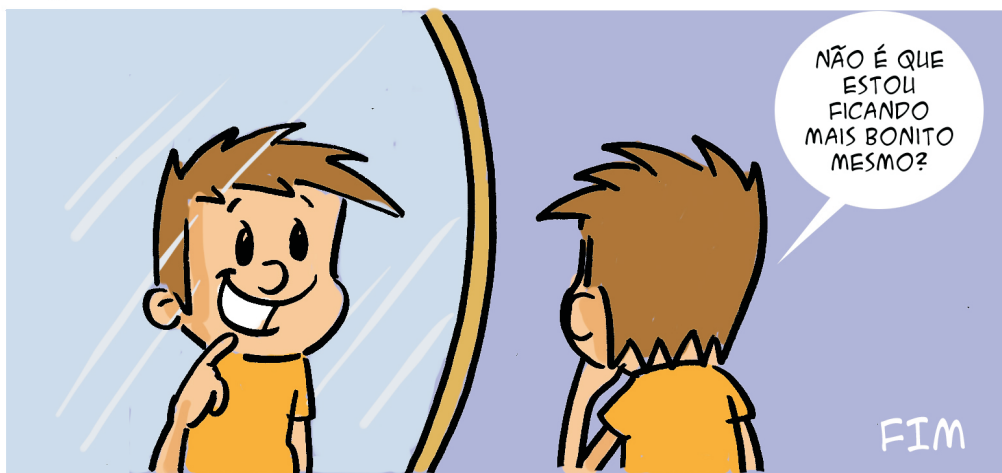
MAS JÁ QUE
VOCÊ ESTÁ ME
ESCUTANDO, EU VOU
APROVEITAR PARA
LHE FALAR UMAS
BOAS VERDADES.





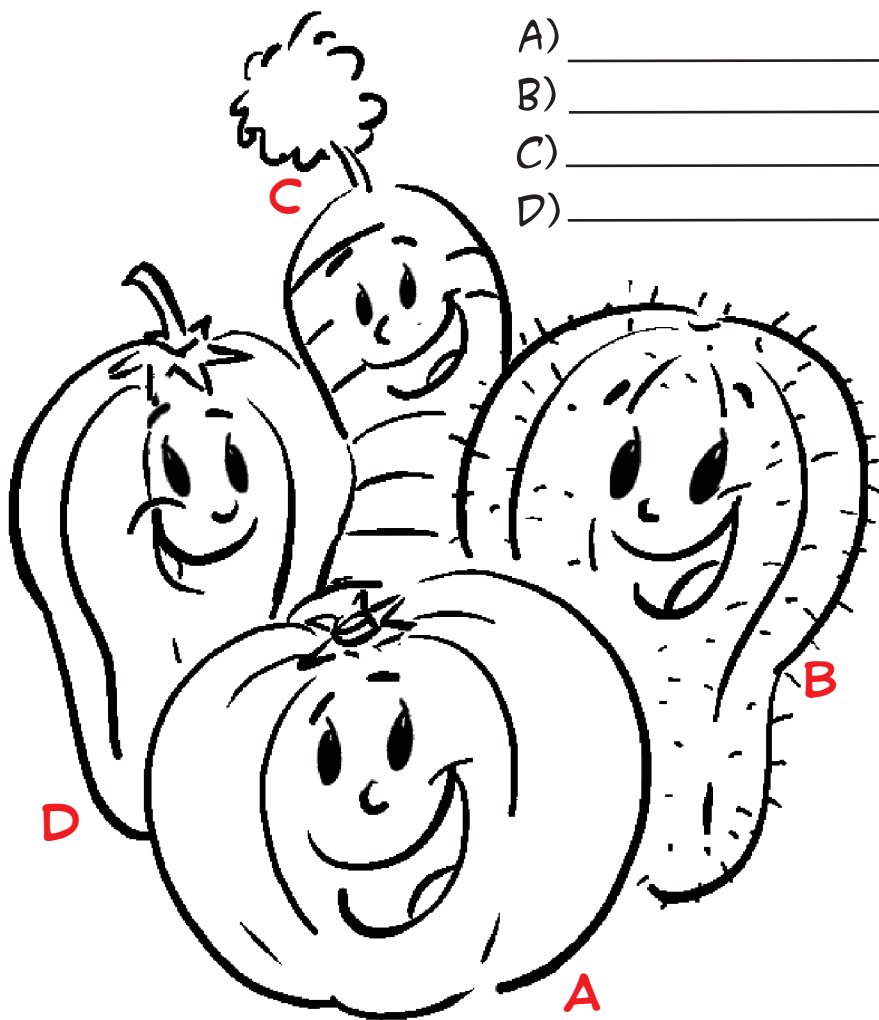






PARA COLORIR

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?

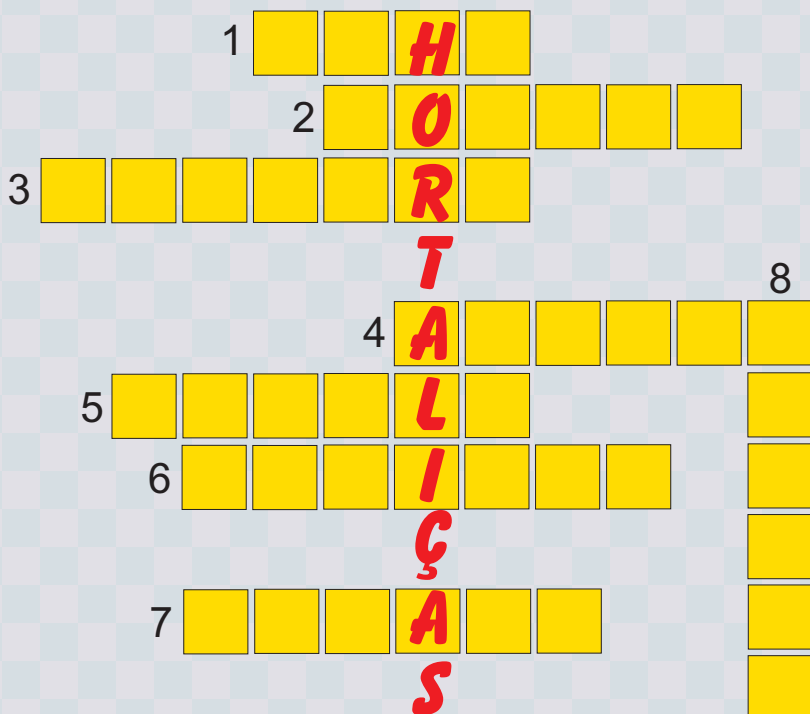
As hortaliças são classificadas conforme a parte da planta que comemos. Isso mesmo. Existem as hortaliças-frutos (como o tomate, abóbora, chuchu, quiabo, jiló, berinjela, pimentão, pimenta, pepino e até mesmo a melancia e o melão), as folhas (alface, acelga, agrião, couve, espinafre, repolho, SALSA,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



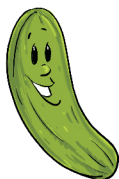
MARIA LIÇA



ZÉ HORTA



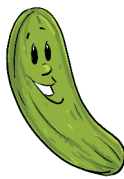
MARIA LIÇA



PEPINO



ALHO



PEPINO



ALHO



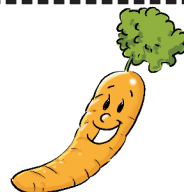
TOMATE



CENOURA



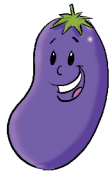
TOMATE



CENOURA



ABOBORA



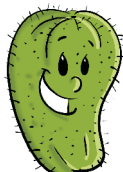
BERINJELA



ABOBORA



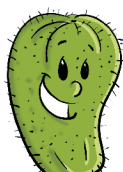
BERINJELA



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.



 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br
 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br
 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br
 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br
 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br	 Embrapa Hortaliças www.cnph.embrapa.br

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

Site: 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

Tiragem: 10.000 exemplares



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

