



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Hortaliças  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

# Hortaliças *para crianças*

Volume 3

Milza Moreira Lana

*Embrapa  
Brasília, DF  
2014*

Exemplares desta edição podem ser adquiridos na:

**Embrapa Hortaliças**

Rodovia BR-060, km 9 (Brasília-Anápolis)  
Caixa Postal 218 – Fazenda Tamanduá  
CEP 70351-970 Ponte Alta, Gama, DF  
Fone: (61) 3385-9000  
Fax: (61) 3556-5744  
www.embrapa.br  
www.embrapa.br/fale-conosco/sac

**Unidade responsável pelo conteúdo**

Embrapa Hortaliças

Comitê de Publicações da Embrapa Hortaliças

Presidente

*Warley Marcos Nascimento*

Membros

*Carlos Eduardo Pacheco Lima*

*Ítalo Moraes Rocha Guedes*

*Jadir Borges Pinheiro*

*Mariane Carvalho Vidal*

*Ricardo Borges Pereira*

**Embrapa Informação Tecnológica**

Parque Estação Biológica (PqEB), Av. W3 Norte (final)  
CEP 70770-901 Brasília, DF  
Fone: (61) 3448-4236  
Fax: (61) 3448-2494  
www.embrapa.br/livraria  
livraria@embrapa.br

**Unidade responsável pela edição**

Embrapa Informação Tecnológica

Coordenação editorial

*Selma Lúcia Lira Beltrão*

*Lucilene Maria de Andrade*

*Nilda Maria da Cunha Sette*

Supervisão editorial

*Erika do Carmo Lima Ferreira*

Revisão de texto

*Corina Barra Soares*

Projeto gráfico e ilustrações

*Vanessa Reyes*

Capa

*Leandro Sousa Fazio*

**1ª edição**

1ª impressão (2014) 1.000 exemplares

2ª impressão (2015) 1.000 exemplares

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,  
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).**

Embrapa Informação Tecnológica

---

Lana, Milza Moreira.

Hortaliças para crianças / Milza Moreira Lana; [ilustrações, Vanessa Reyes]. – Brasília, DF : Embrapa, 2014.  
v. 3, 34 p. : il. ; 20 cm. x 20 cm.

Conteúdo: v. 1, tomate, alface, batata, chuchu e pepino – v. 2, cenoura, chicória, berinjela, taioba e feijão vagem.  
– v. 3, beterraba, mandioquinha-salsa, quiabo, couve e abóbora.

ISBN 978-85-7035-280-4

1. Consumo alimentar. 2. Hortaliça. 3. Plantio. I. Reyes, Vanessa. II. Embrapa Hortaliças.

CDD 635

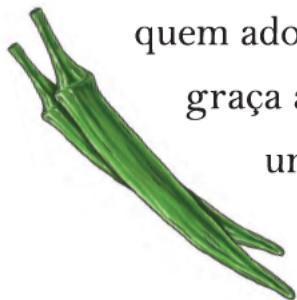
---

© Embrapa 2014

# Introdução



As hortaliças estão ao seu redor: no mercado, na feira, na geladeira, no prato. Os médicos dizem que elas são boas para a saúde, e os pais concordam com eles: querem que os filhos comam hortaliças no almoço e no jantar. Nas salas de aula, os professores não cansam de estimular as crianças a prová-las. No mundo das crianças, as opiniões são divididas. Há

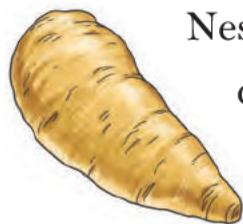


quem adore hortaliças e ache que não tem graça almoço ou jantar sem pelo menos

uma delas no prato. Já outras crianças acham que hortaliça é coisa de adulto e viram as costas logo que o assunto aparece.

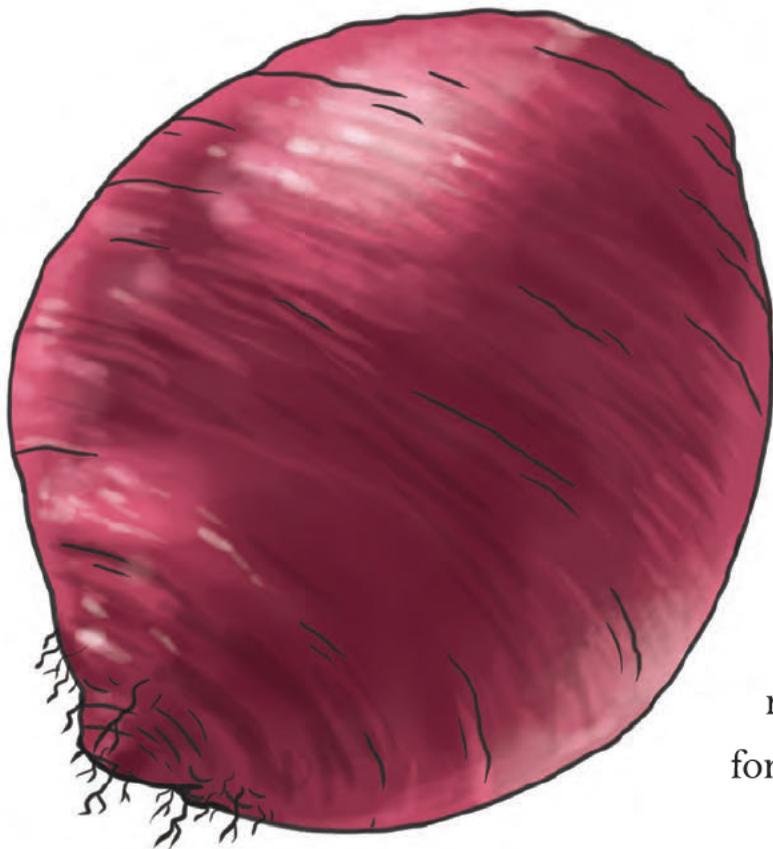


Você sabe do que estou falando? De cenoura, batata, quiabo, repolho, entre outras. A propósito, me diga, quantas hortaliças você conhece? Já se perguntou por onde elas andam antes de chegar ao seu prato? Será que existe pé de cenoura? O tomate já nasce vermelho? Quantas comidas diferentes podem ser preparadas com beterraba?



Neste livro você vai conhecer melhor as hortaliças e descobrir porque os adultos gostam tanto de falar sobre elas. Você está curioso? Ou desconfiado? Então continue lendo e veja você mesmo.

# Beterraba



*a* beterraba tem essa cor tão vermelha porque é cheia de uma substância chamada betalaína que lhe dá essa cor. E ela é docinha porque tem muito açúcar. Quem disse que não se pode comer doce na hora do almoço? Se for beterraba, pode!

Vermelha e docinha, ela é a hortaliça ideal para deixar qualquer suco, salada ou sanduíche muito mais gostosos, saudáveis e bonitos. E você pode escolher entre comer beterraba crua e cozida. Se estiver fazendo frio, uma boa pedida é comer bolo ou tomar sopa de beterraba. Mas, se estiver calor, é preferível um suco de laranja com beterraba, ou salada de alface com beterraba.



**Bolinho de folha de beterraba**

**Bolo de beterraba**

A beterraba tem folhas muito verdinhas, que também podem fazer parte do seu almoço. Você sabia disso?



**1 copo de leite**



**6 folhas de beterraba com talo**



**3 ovos**



**1 pitada de sal**



**100g de manteiga**



**3 xícaras de farinha de trigo**



**1 xícara de suco de laranja**



**4 xícaras de beterraba picada**



**3 ovos**



**2 xícaras de açúcar**



**3/4 de xícara de óleo**



**3 xícaras de farinha de trigo**



**1 colher (sopa) de fermento em pó**



Pois é, a beterraba é uma hortaliça completa. Aliás, você nem imagina como é gostosa uma omelete ou um bolinho incrementado com folhas de beterraba...

A beterraba cresce debaixo da terra. Como todas as hortaliças, ela exige muito trabalho e dedicação do agricultor para crescer forte e sadia. Quer saber como isso acontece? Pois vou lhe mostrar:

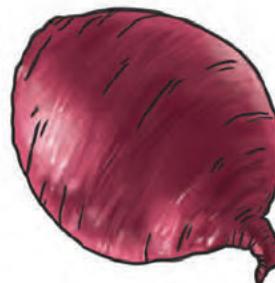
**O primeiro passo para cultivar beterraba é a sementeira.**

**A terra deve estar adubada e bem preparada para receber as sementes.**



**Depois, por algumas semanas, é preciso cuidar bem das plantas para que elas cresçam fortes e saudias. Quer saber tudo o que o agricultor precisa fazer? Pois ele precisa adubar, irrigar, capinar, controlar as pragas e as doenças... Ufa, não é mole!**

**E, por fim, fazer a colheita. Dá um trabalho danado colher a beterraba. É preciso arrancá-la de dentro da terra, uma por uma.**



E não é só isso. O agricultor precisa saber a época certa de plantar beterraba, pois ela gosta de clima fresco, mas não gosta de muita chuva.



Quando o calor fica muito forte, a beterraba cria anéis branquinhos por dentro. Mas não se preocupe, porque eles não fazem mal à saúde. Só deixam a beterraba meio parecida com uma beterraba zebra.

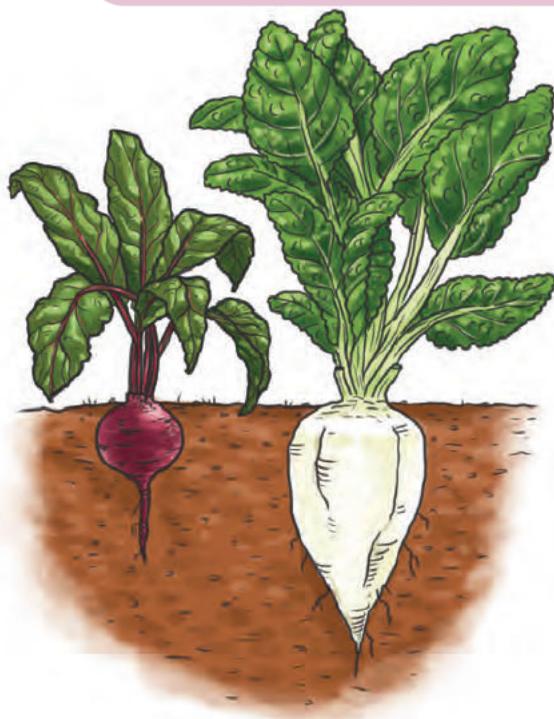
Aposto que você está surpreso com tanta novidade sobre a beterraba! Pois aqui vai mais uma...

## • SEÇÃO CURIOSIDADE •



Além da beterraba vermelha, existe a beterraba branca, que só é usada para produzir açúcar. E eu que achava que todo açúcar era feito de cana-de-açúcar!

**Beterraba vermelha:** hortaliça comum no almoço e no jantar.



**Beterraba açucareira:** usada para fazer açúcar nos países onde não tem cana-de-açúcar!

# Mandioquinha- salsa



*a* mandioquinha-salsa parece uma hortalça espiã, que gosta de se disfarçar. Por isso, ganha um nome diferente, conforme a região. Você já ouviu falar de batata-baroa e cenourinha amarela?

Pois é: é a mesma mandioquinha-salsa, mas disfarçada com outros nomes!

Ela é um bom alimento para toda a família, mas melhor ainda para as crianças. Suas raízes são ricas em niacina, uma vitamina que ajuda a criança a crescer forte e saudável; além disso, seu amido (o que faz o pão, a batata e o macarrão serem tão gostosos) é da mais alta qualidade.

**Este garoto está muito forte e saudável. Aposto que ele come muita mandioquinha-salsa !**



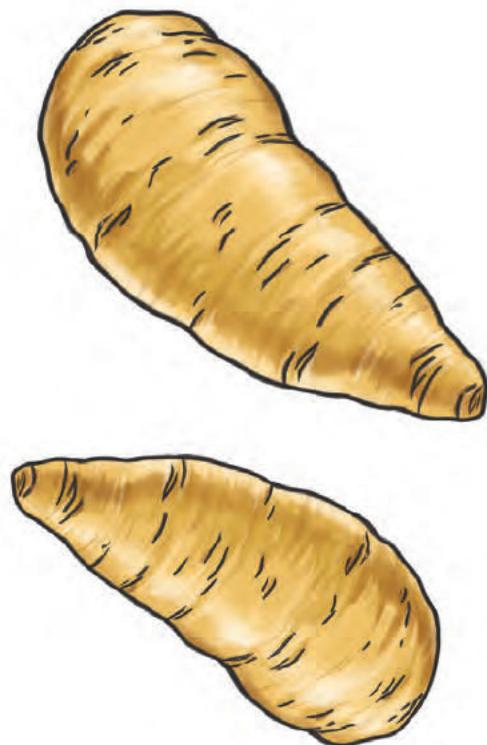
Aí, já viu, né? Quando veem uma criança saudável e bonita, todos vão logo dizendo: “Aposto que ela gosta de mandioquinha-salsa!”

A mandiquinha-salsa veio de outro país, onde crescia em montanhas chamadas Cordilheira dos Andes. Aliás, até hoje ela gosta de crescer em locais altos e frios. Como ela demora a crescer, é preciso ter paciência para cultivá-la, pois ela só fica pronta depois de uns oito meses a um ano na lavoura. Mas vale a pena esperar por ela, para apreciar seu sabor delicado e seu aroma incomparável.



**A mandiquinha veio dos Andes para o Brasil. Fez tanto sucesso, que hoje o Brasil é o país que mais planta essa hortaliça.**

Essa hortaliça cresce debaixo da terra, como a cenoura e a batata. Entre as três, a mandioquinha-salsa é a mais delicada. Quando a tiram da terra, não aguenta por muito tempo. Por isso, os agricultores mandam suas raízes rapidinho para o mercado.



**A mandioquinha-salsa demora a crescer. Mas, na hora da colheita, é só alegria; todo mundo quer comer.**



Assim, quando você chegar do mercado, deve prepará-la logo, antes que ela se estrague. Se não for possível consumi-la imediatamente, coloque-a rapidinho na geladeira, bem protegida, dentro de um saco de plástico.

E lembre-se: ela não pode ser comida crua. Antes de tudo, você precisa descascar e cozinhar as raízes, para, depois, escolher como preparar o prato, que pode ser um pão, um purê ou um nhoque de mandioquinha. Ela também pode ser cozida com frango e até virar ingrediente de bombom. Sem contar que a mandioquinha-salsa pode ser usada em saladas coloridas.



**Quero ir logo para casa porque hoje vai ter mandioquinha-salsa no jantar!**

E então, vamos inventar algumas saladas? Que tal mandioquinha com tomate e ervilha? Ou mandioquinha com cenoura e chuchu? Ou, ainda, mandioquinha com quiabo? Agora é sua vez de inventar sua própria salada. Desde que a mandioquinha esteja lá; que fique bem entendido!

## • SEÇÃO CURIOSIDADE •

Como nasce e cresce a mandioquinha-salsa?

Depois de colher a planta de mandioquinha, o agricultor a separa em duas partes...



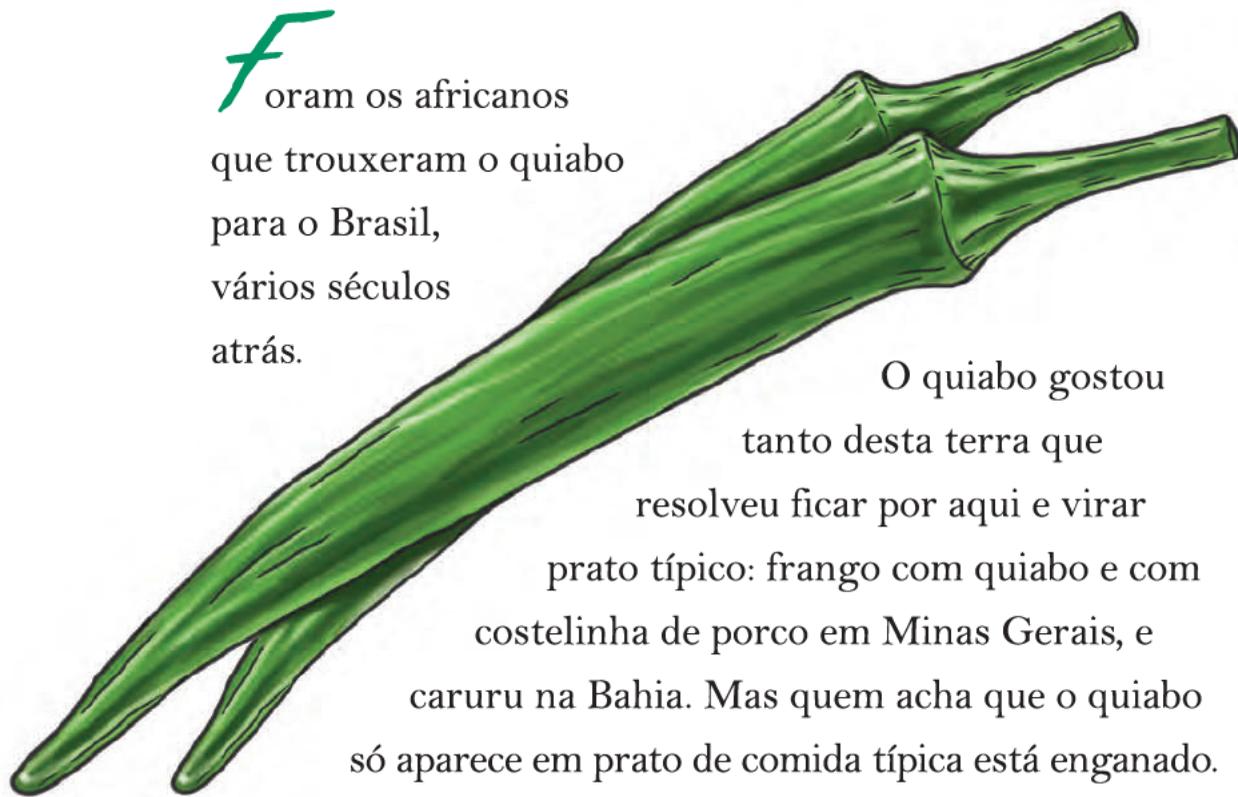
A parte que cresce debaixo da terra, a raiz, é a mandioquinha que você compra no mercado.

Da parte que cresce sobre o solo, ou seja, das folhas e dos talos, são separadas as mudas, que são plantadas e crescem formando novas plantas de mandioquinha.



# Quiabo

**F**oram os africanos que trouxeram o quiabo para o Brasil, vários séculos atrás.



O quiabo gostou tanto desta terra que resolveu ficar por aqui e virar prato típico: frango com quiabo e com costelinha de porco em Minas Gerais, e caruru na Bahia. Mas quem acha que o quiabo só aparece em prato de comida típica está enganado.

Ele também pode ser parte do seu dia a dia: refogado com carne, ou na salada, misturado com outras hortaliças, ou, então, à milanesa. E também pode ser ingrediente de pratos sofisticados, nos mais finos restaurantes.

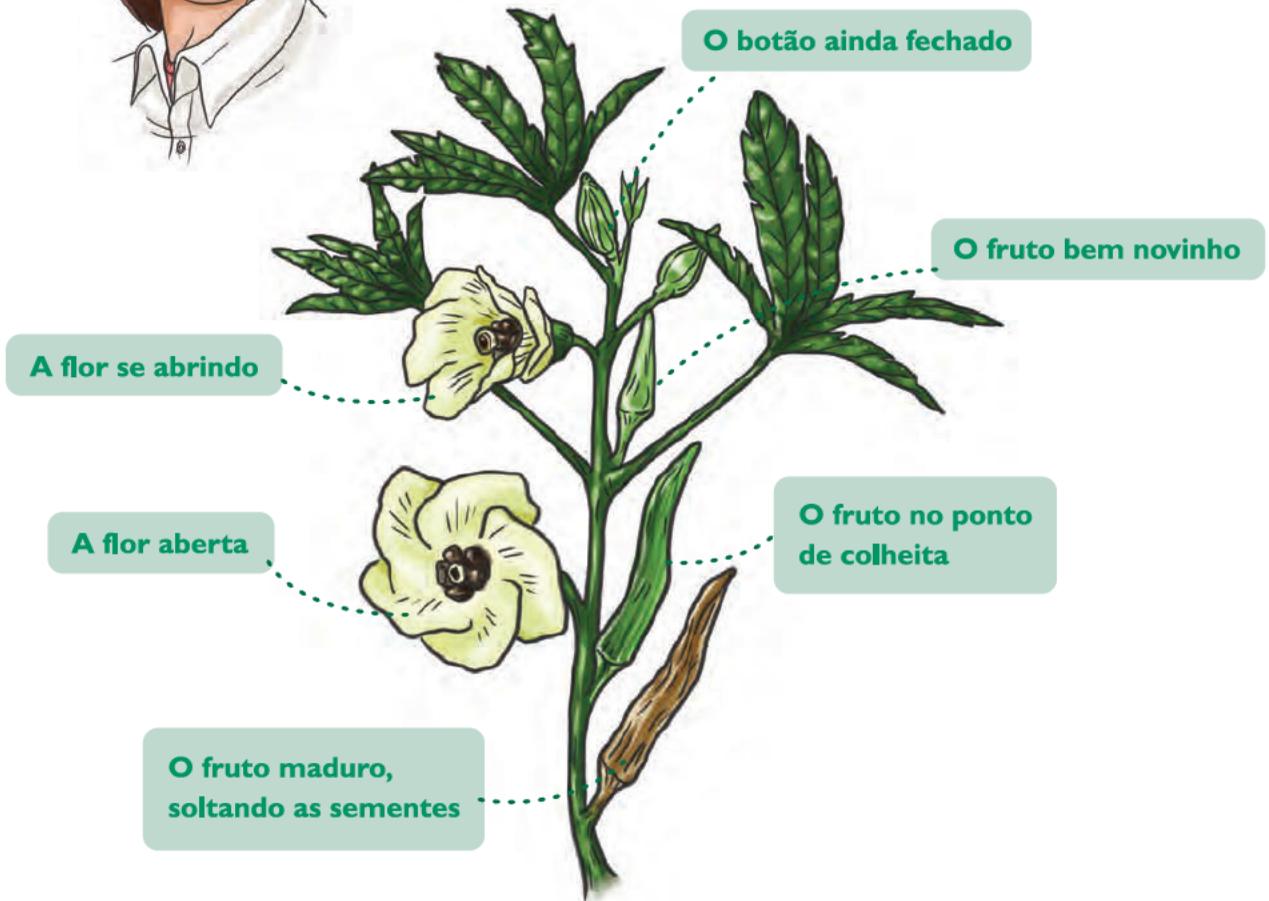
**Trouxemos da África para o Brasil sementes de quiabo e algumas receitas. Depois, fomos criando mais receitas.**

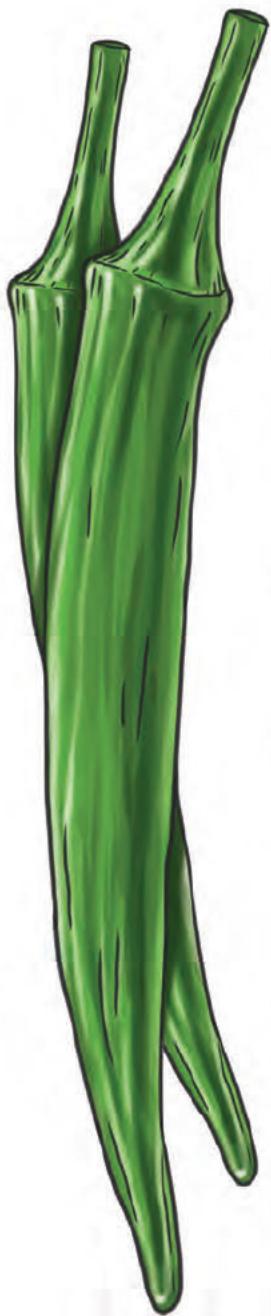


Há quem adore, mas há quem deteste quiabo, por causa da sua baba. Para quem gosta, a baba é o charme do quiabo, mas, se você só come quiabo se não tiver baba, vou lhe ensinar como prepará-lo. Basta cortar o quiabo em pedaços maiores ou refogá-lo inteiro e colocar pouca água na panela, que a baba não aparece.



Se você analisar com bastante atenção a planta de quiabo, aí embaixo, vai descobrir como o quiabo cresce. Quer tentar?





No campo, ele cresce muito rápido. Se o agricultor esquecer-se de colher o quiabo ainda novinho, ele vai ficar enorme, mudar de cor e ficar tão duro que não vai haver dente que consiga mastigá-lo.

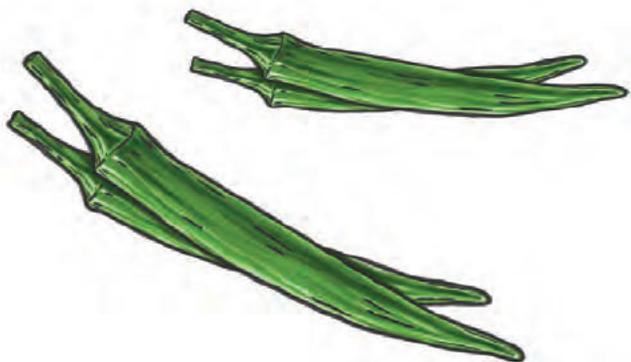
**O quiabo cresce tão rápido que é preciso colher todo dia. Se ele passar do ponto, ninguém vai querer comprá-lo.**



Depois de maduro, o fruto abre-se sozinho, as sementes que estão lá dentro espalham-se pelo chão e produzem outras plantas de quiabo.

Então, o jeito é colher o quiabo enquanto ele ainda está bem verdinho. E é preciso colher com cuidado, para não machucá-lo, e logo após a colheita, é preciso protegê-lo do sol, porque, senão, ele murcha rapidinho. É, não parece, mas quiabo é uma hortaliça muito sensível!

**Na hora de colher o quiabo, é preciso usar luvas e roupas de mangas compridas. É que a folha do quiabo, quando encosta na gente, dá uma coceira danada!**

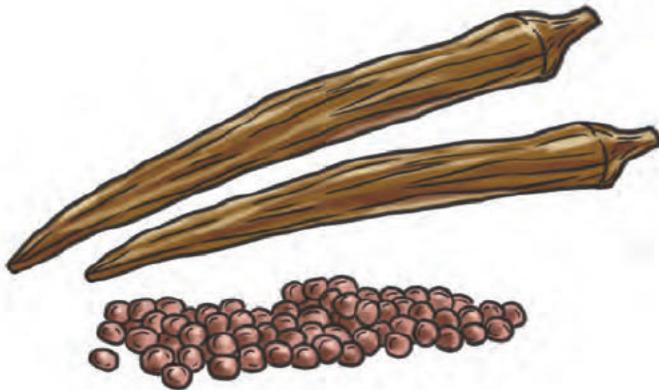


E lembre-se: quando chegar em casa, não espere muito para prepará-lo. Ele estraga rapidinho e não gosta de ficar muito tempo na geladeira.

## • SEÇÃO CURIOSIDADE •

O que são essas bolinhas brancas dentro do quiabo?

Essas bolinhas brancas são as sementes do quiabo. Mas essas sementes não servem para plantio porque ainda não estão maduras.



Para plantar quiabo, é preciso esperar o fruto amadurecer no pé. O fruto, que antes era verde e macio, fica duro e de cor marrom, e as sementes, que eram brancas, ganham também uma cor marrom.

# Couve



**H**á pessoas que só chamam essa folha de couve mineira. Os mineiros realmente adoram essa hortaliça, mas a verdade é que a couve é saboreada em todo o Brasil, principalmente quando combinada com feijão. Feijoada, feijão-tropeiro e tutu de feijão vêm sempre acompanhados com o quê? Acertou quem falou couve! Mas isso provavelmente você já sabia. Então, vamos passar para as novidades sobre essa hortaliça.

A couve é uma hortaliça folha, quer dizer, são as suas folhas que vão virar comida na sua cozinha. Depois de plantada, ela cresce e produz folhas; e à medida que as folhas maiores vão sendo colhidas, a planta vai produzindo mais folhas, que vão crescendo, e assim por diante.

Como será que se planta couve? Bem, há duas maneiras: você pode comprar a semente, enterrá-la na terra, molhar e esperar a couve nascer. Ou, então, você pode pegar um galhinho da planta de couve, que chamamos de muda de couve, e plantá-lo. Vou mostrar para você.





Enquanto a couve estiver crescendo, é preciso observá-la para protegê-la do ataque da curuquerê-da-couve. Se deixar, essa lagarta come todas as folhas, não sobrando nada para você.

**A curuquerê-da-couve é uma lagarta que adora folha de couve.**



Um pé de couve produz folhas o ano inteiro. Aproveite-se disso para inventar várias maneiras de prepará-la. Afinal, ninguém consegue comer feijão com couve todo dia. E é muito fácil preparar outros pratos.



Por exemplo: a couve pode ser batida no liquidificador com limonada, e aí você terá uma limonada de couve, que é mais verde, mais nutritiva e mais saborosa do que a limonada pura.

**A couve também é uma delícia na farofa e na omelete. Há até uma sopa famosa, feita com batata e couve, chamada de caldo verde.**



Além disso, você pode escolher se quer comer couve cozida ou crua. Couve crua? Isso mesmo; assim como se faz salada de alface, também se faz salada de couve crua.

E então, você gostou de saber tudo isso sobre a couve?

## • SEÇÃO CURIOSIDADE •



Quantas hortaliças também se chamam couve? Você consegue associar a figura com o respectivo nome?

1 - Couve-flor

2 - Couve-rábano

3 - Couve-chinesa

4 - Couve de bruxelas

A ( )



B ( )



C ( )



D ( )



A (1) B (4)  
C (2) D (3)

# Abóbora

À primeira vista, pode não parecer, mas há um tipo de abóbora que, quando bem nova, é conhecida por abobrinha. Você já sabia disso? Para quem ainda não sabe, aqui vai a explicação.

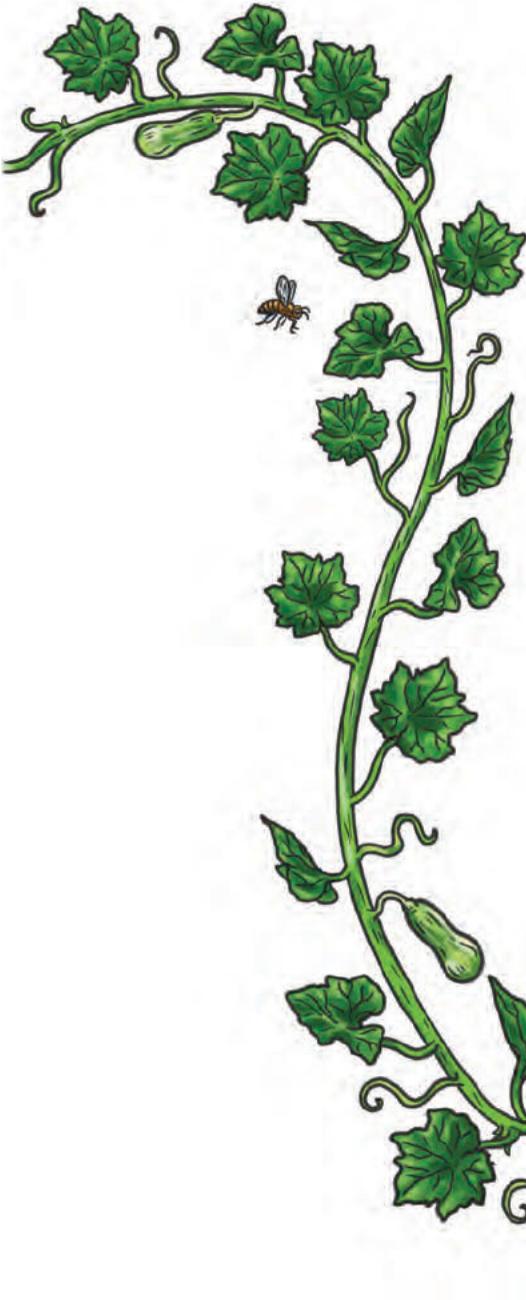


A planta de abóbora é uma planta especial, porque ela produz tanto flores femininas quanto flores masculinas. As flores femininas ficam separadas das flores masculinas. É fácil saber qual é a flor feminina, porque uma parte dela lembra muito bem uma abóbora pequenininha.

Mas o que tem isso de especial? Vou contar... Para que a planta de abóbora produza frutos, é preciso que as abelhas visitem as flores masculinas, fiquem todas meladas do pólen que está nessas flores...

...e depois pousem nas flores femininas, onde depositam o pólen.





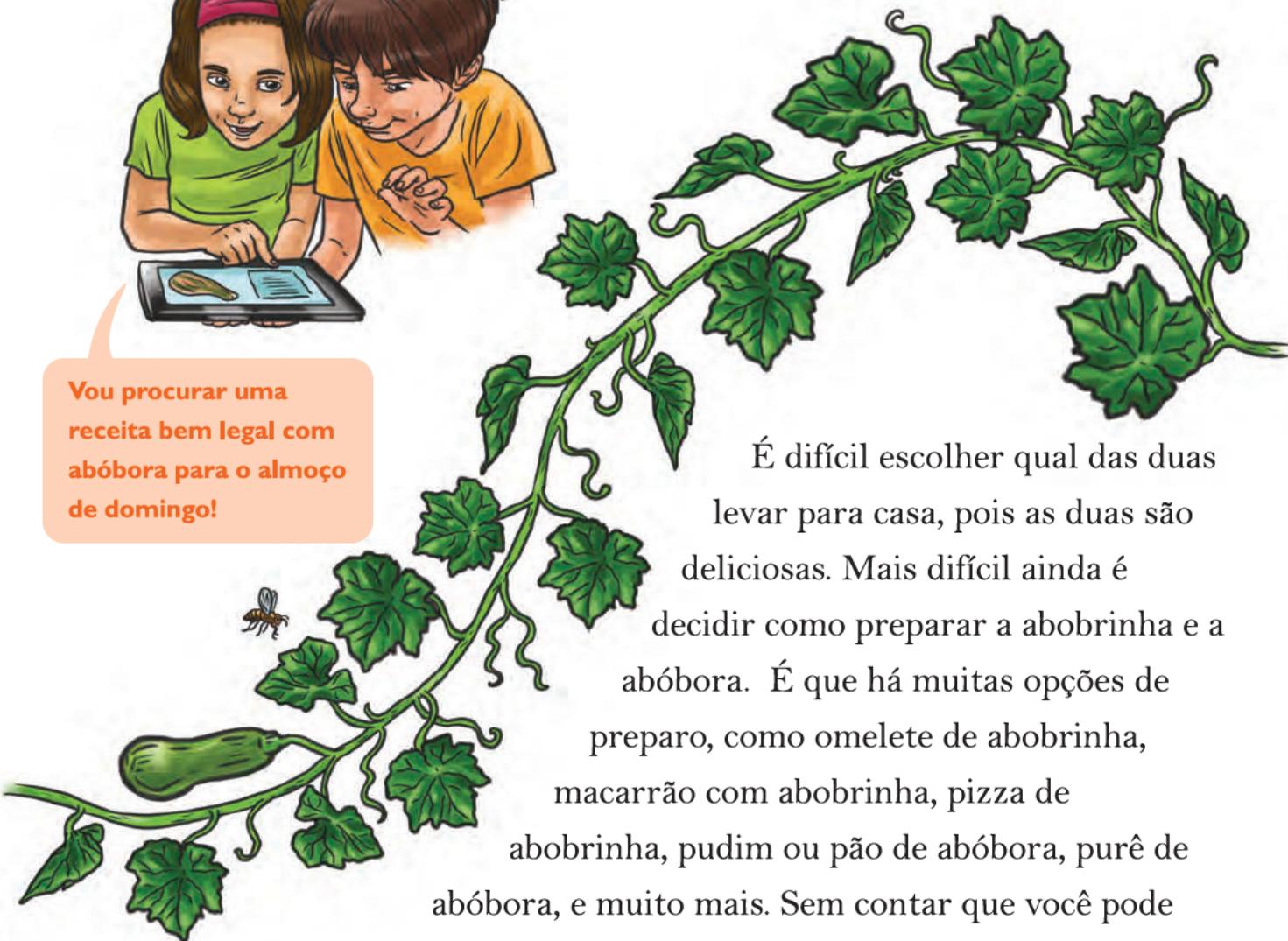
Alguns dias depois, nasce a abobrinha. Quando pequenina, ela tem cor verde-clara misturada com verde-escura. Nesse ponto, a abobrinha já pode ser colhida.

Mas, se não for colhida nesse ponto, a abobrinha vai crescer, crescer, e sua casca vai ficar dura e mudar de cor, para laranja e marrom-clarinha, misturadas com verde-escura.

Aí, então, ela passa a se chamar abóbora.



**Vou procurar uma receita bem legal com abóbora para o almoço de domingo!**



É difícil escolher qual das duas levar para casa, pois as duas são deliciosas. Mais difícil ainda é decidir como preparar a abobrinha e a abóbora. É que há muitas opções de preparo, como omelete de abobrinha, macarrão com abobrinha, pizza de abobrinha, pudim ou pão de abóbora, purê de abóbora, e muito mais. Sem contar que você pode combinar as duas com pratos de que você tanto gosta, como arroz, feijão e bife, ou arroz, feijão e frango assado.



**A abóbora cresce se espalhando pelo solo, em todas as direções. Por isso, se você quiser plantar um pé de abóbora na sua casa, vai precisar de bastante espaço.**

**No mundo inteiro, as pessoas gostam de abóbora. Além de gostosa, ela é cheia de vitaminas e fibras, que protegem a saúde.**



A abobrinha é muito delicada; por isso, é preciso cuidado para não machucá-la durante a colheita, o transporte e a venda no mercado. Já a abóbora, por ter a casca grossa, é mais resistente.

Mas não se engane – a abóbora também precisa ser tratada com cuidado para não se estragar rapidamente, antes de você ter tempo de cozinhá-la.

A colorful illustration of a man in a red cap, yellow shirt, and blue pants loading green plastic baskets filled with pumpkins and zucchini into the back of a red truck. The truck is parked on a dirt surface. A speech bubble next to him contains text.

**Eu carrego o caminhão com bastante cuidado para não machucar as abóboras e as abobrinhas.**



Na Livraria Embrapa, você encontra  
livros, e-books, DVDs e CD-ROMs sobre  
agricultura, pecuária, negócio agrícola, etc.

Para fazer seu pedido, acesse:  
**[www.embrapa.br/livraria](http://www.embrapa.br/livraria)**

ou entre em contato conosco  
**Fone: (61) 3448-4236**  
**Fax: (61) 3448-2494**  
**[livraria@embrapa.br](mailto:livraria@embrapa.br)**

Você pode também nos encontrar nas redes sociais:



[facebook.com/livrariaembrapa](https://www.facebook.com/livrariaembrapa)



[twitter.com/livrariaembrapa](https://twitter.com/livrariaembrapa)

**Impressão e acabamento**  
*Embraça Informação Tecnológica*

# Embrapa

---

## Hortaliças

As publicações *Hortaliças para crianças* mostram, com textos e ilustrações, o caminho percorrido pelas hortaliças, desde o plantio até o preparo do alimento em casa. As crianças terão informações sobre as hortaliças sob dois aspectos: como alimento e como planta cultivada. Como alimento, elas vão entender a importância das hortaliças para a saúde e as diferentes formas de preparo, que as tornam alimentos atraentes e saborosos. Como planta cultivada, elas vão aprender como a planta se apresenta na lavoura, como é comercializada e qual parte da planta serve de alimento. Com isso, as crianças saberão identificar as hortaliças na horta e no mercado, tornando esses produtos parte do seu dia a dia.



Ministério da  
**Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento**

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA



CGPE 11097