

# Hortalicas

*para crianças*

Volume 2



Milza Moreira Lana

**Embrapa** 40 ANOS

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

# **Hortaliças** *para crianças*

**Volume 2**

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. 2, 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 978-85-7035-279-8

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

CDD 635

---

© Embrapa 2014

# Introdução

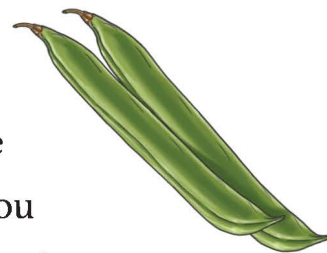


As hortaliças estão ao seu redor: no mercado, na feira, na geladeira, no prato. Os médicos dizem que elas são boas para a saúde, e os pais concordam com eles: querem que os filhos comam hortaliças no almoço e no jantar. Nas salas de aula, os professores não cansam de estimular as crianças a prová-las.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

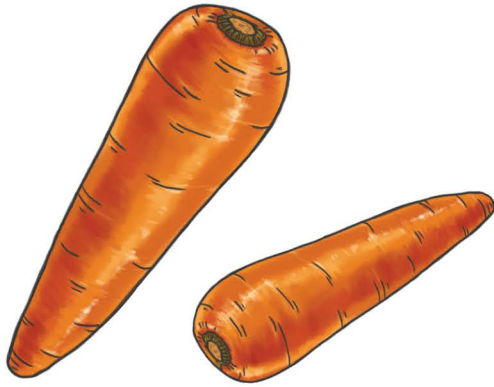
# Cenoura



*a* cenoura é uma das hortaliças mais queridas pelas mães. Sabe por quê? Ela é muito rica em vitaminas e fibras e, por isso, as crianças que comem cenoura não têm problemas na pele, nas gengivas e nos olhos. Sua cor alaranjada vem de uma substância com um nome esquisito: carotenoides. São eles que são transformados, na sua barriga, em vitamina A, vitamina que faz muito bem para a saúde!



A cenoura é da mesma família da salsinha. Nem parece, não é? Mas repare que as folhas dessas duas hortaliças são muito parecidas. A cenoura cresce debaixo da terra, como a batata e a beterraba. E, assim como elas, para crescer forte e sadia, a planta precisa de sol, calor, terra fofa e nutrientes.

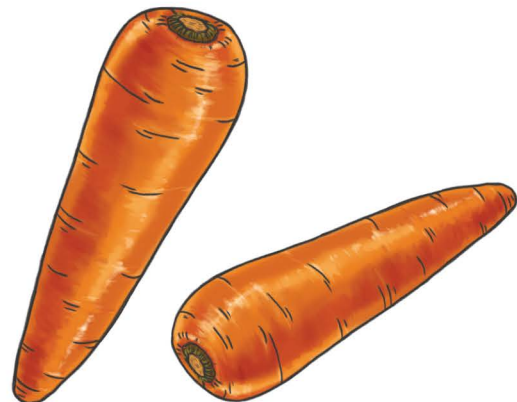


No começo, ela é bem magrinha, mas, se bem cuidada, ela vai engrossando, até ficar pronta para ir para sua mesa.

**Os adultos não são as únicas pessoas a gostar de cenoura! Criança também gosta!**



A raiz é a parte mais famosa e gostosa da cenoura, mas as folhas também são nutritivas e saborosas, e podem ser transformadas em farofa, omelete e bolinho.



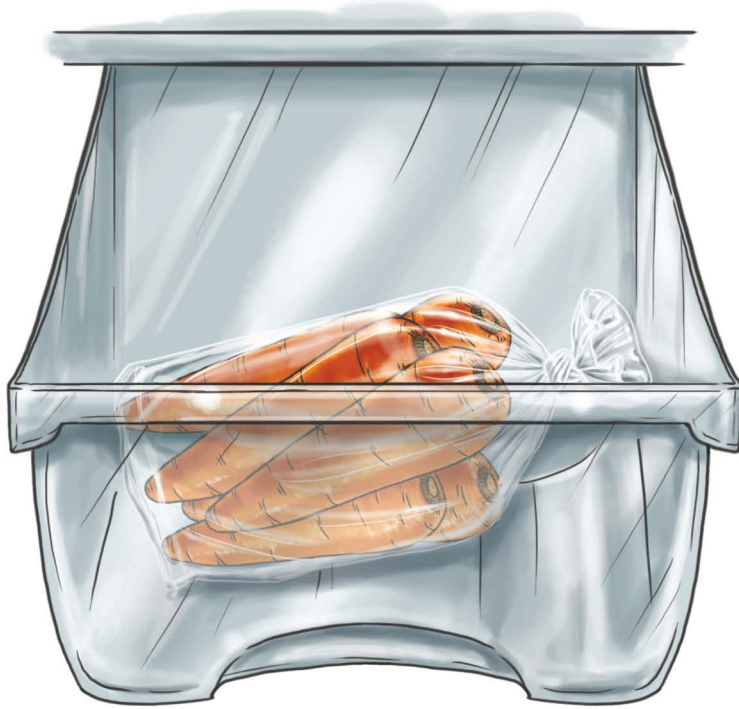


Vamos lá: dê uma chance à cenoura... Se você não gosta dela na salada, experimente-a no sanduíche ou no suco. Ou, então, no bolo, num doce, na sopa, na salada... São tantas as maneiras de preparar cenoura, que parece que a lista nunca termina.

**Temos várias opções de pratos com cenoura para vocês escolherem!**



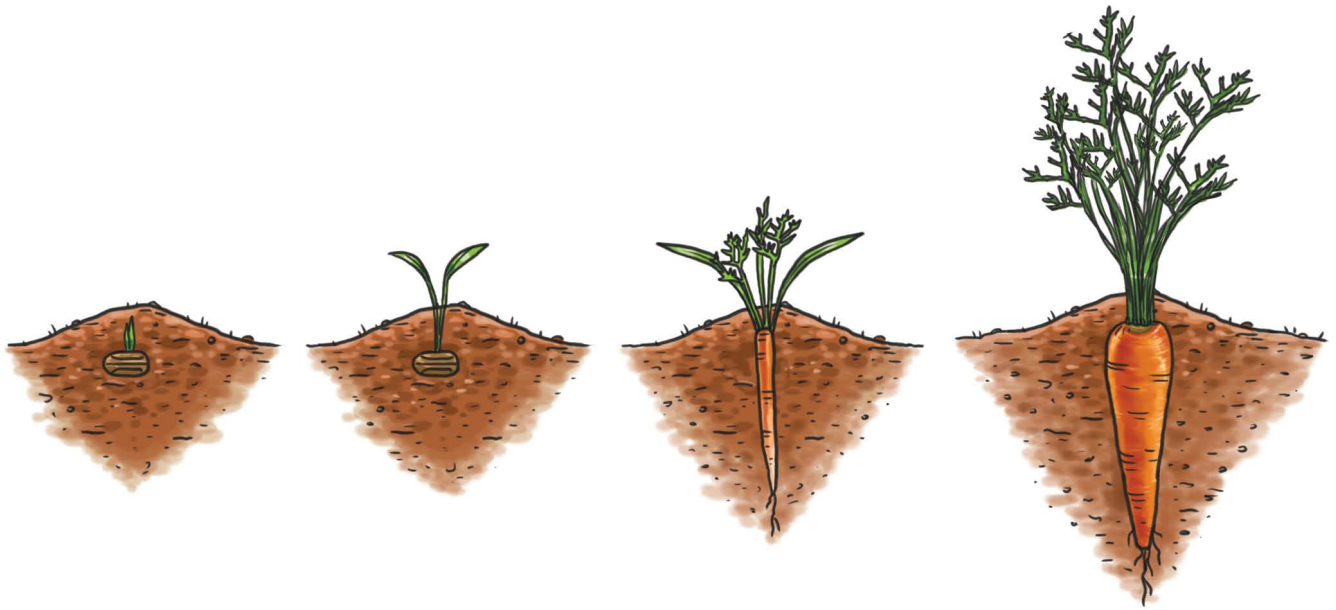
E me lembrei de outra coisa: você pode escolher se quer comer cenoura crua ou cozida!



E agora, atenção: a cenoura murcha rapidinho depois que sai da terra.  
Então, se você não vai levá-la agora mesmo para a sua mesa,  
deixe-a guardadinha dentro da geladeira,  
bem protegida dentro de um saquinho de plástico.

Captou minha mensagem?

## • COMO CRESCE A CENOURA •



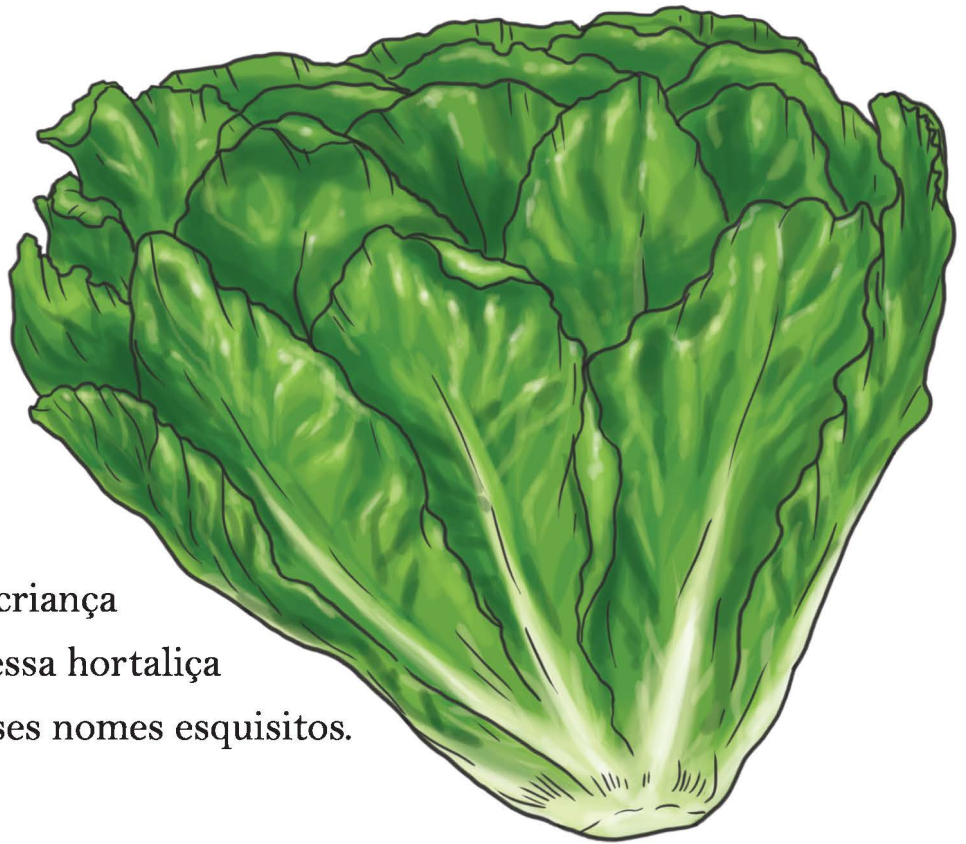
- **Tudo começa quando o agricultor coloca as sementes de cenoura no solo e as cobre com terra, com bastante cuidado.**
- **As sementes germinam debaixo da terra e daí a alguns dias nascem as plantas, bem pequeninas e com folhas bem fininhas.**
- **Essas plantas vão produzindo novas folhas e crescendo.**
- **Se as cenouras não forem colhidas, a planta vai parar de crescer e vai começar a produzir flores, que produzem sementes. E vai começar tudo de novo.**

# Chicória

*N*ão sei onde  
arrumaram  
este nome:

CHI-CÓ-RIA!  
E o apelido é  
ainda pior:  
ES-CA-RO-LA.

Aposto que tem criança  
que tem medo dessa hortaliça  
só por causa desses nomes esquisitos.



De longe, a chicória parece uma alface, mas, de perto, a gente percebe que suas folhas são mais grossas e mais escuras.



**A chicória é mesmo muito parecida com a alface. Mas acho que já percebi a diferença entre as duas!**

É por isso que acham que ela é um tipo de alface errada. Mas a chicória tem sua própria personalidade!

Você sabia que existe pizza de chicória?  
Pois é! Se você misturar chicória, molho de tomate e muçarela,  
colocar tudo isso em cima da massa da pizza  
e levar para assar, vai ficar surpreso com o resultado.

**Na minha pizzeria, a pizza de chicória  
é a preferida da garotada!**

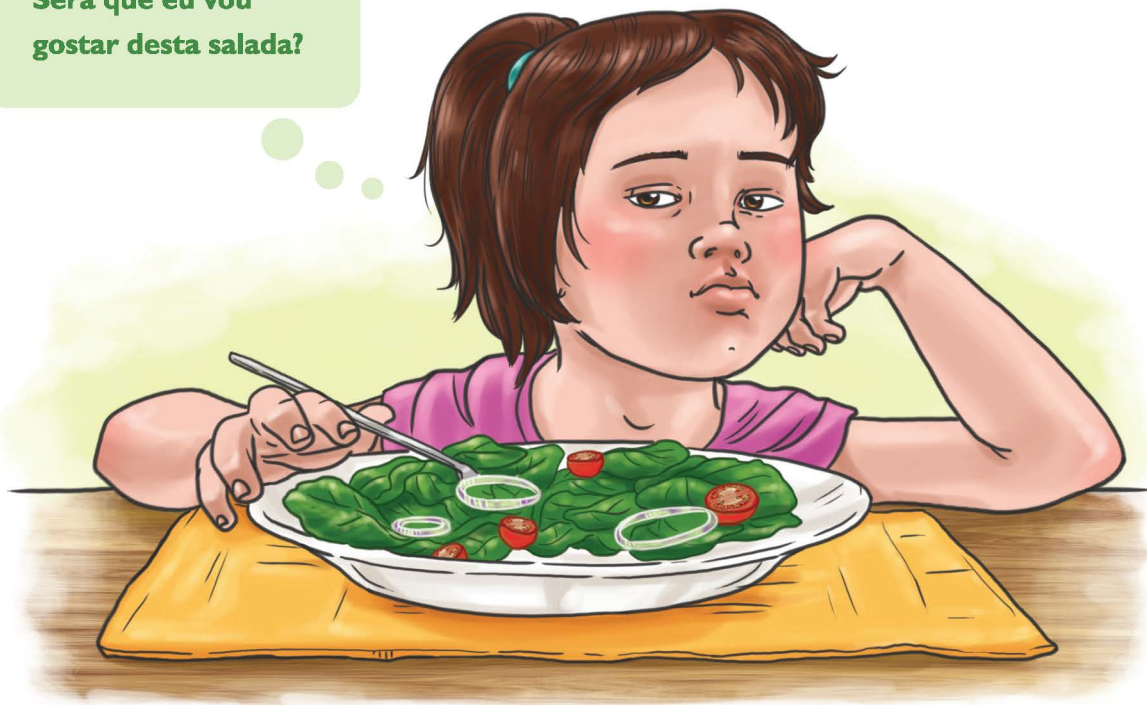


É muito mais saborosa que muita pizza famosa!  
Isso sem falar no sanduíche de chicória!  
Que também é bem mais saudável do que  
muito sanduíche que aparece na televisão.

Sem querer desmerecer a salada de alface, que, aliás, é uma delícia, posso lhe sugerir experimentar outro tipo de salada?

Salada de chicória!

Será que eu vou  
gostar desta salada?



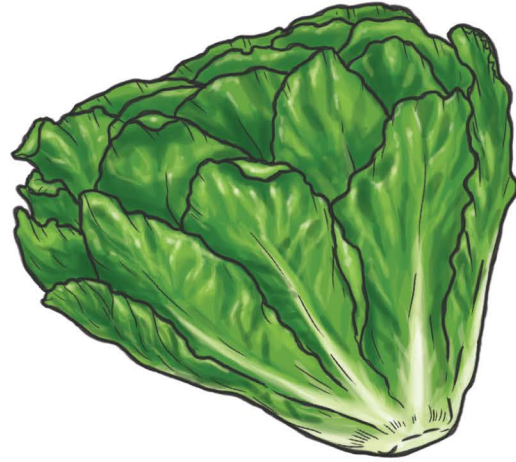
Agora, se você é do tipo que acha que salada sem alface não é salada, não tem problema: misture a alface com a chicória. É o máximo!



Sabia que a chicória cresce em canteiros, a céu aberto? E, como todas as folhas, ela murcha rapidinho quando a tiram da terra.



Então, ao chegar em casa, trazendo a chicória do mercado, coloque-a rapidinho dentro de uma vasilha ou de um saquinho de plástico, e corra com ela para a geladeira.



E lembre-se: ela é muito sensível; por isso, trate-a com cuidado, para ela não ficar cheia de manchas escuras.

E aí, já posso considerar que a chicória é sua nova amiga?



# Berinjela

*a* berinjela é uma hortaliça muito incompreendida, muito injustiçada! Vários cozinheiros não sabem como prepará-la direitinho e, por causa disso, as crianças acham que ela é amarga e sem graça. Tem até gente que pensa que ela não é comida de criança.



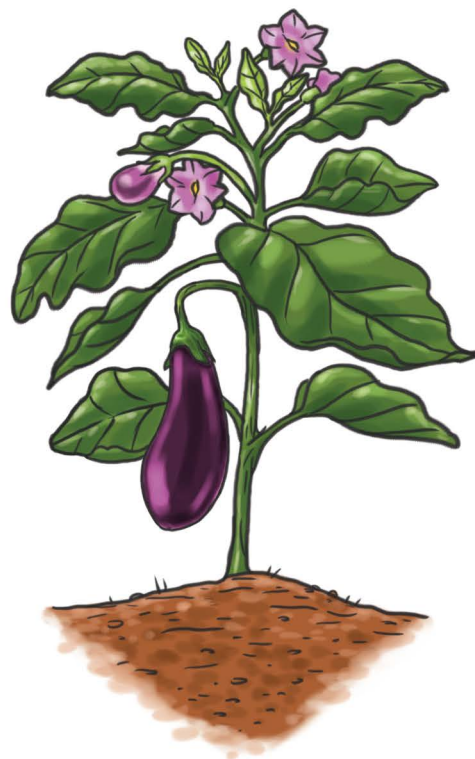
Existe uma palavra difícil para dizer o que é isso: pre-con-cei-to. Preconceito contra a berinjela, porque falam mal dela, sem conhecê-la.

**Preconceito - (s.m.) pre.con.cei.to: Opinião construída sobre algo, porém sem reflexão ou conhecimento sobre o assunto.**



Agora, preste atenção, porque vou lhe contar a verdadeira estória dessa hortaliça e, no final deste livrinho, estou certa de que sua opinião sobre a berinjela será muito diferente daquela que as más línguas andam dizendo por aí.

Vamos explicar desde o início.  
Antes de virar berinjela, essa hortaliça é uma flor muito bonita, que você adoraria conhecer. Depois, essa flor vira um fruto, que vai crescendo, crescendo, até ficar de um tamanho ideal.



Então, ela é colhida e enviada para o mercado. É aí que você entra em cena, colocando-a na sacola e levando-a para a sua cozinha.

Mas, atenção: se o agricultor deixar a berinjela crescer além da conta, atrasando-se na colheita, a berinjela vai ficar velha, suas sementes começarão a escurecer, e o sabor será amargo.



Mas, quando é colhida novinha, é uma delícia!

E aí vem a pergunta: o que fazer com a berinjela? Olha, vou lhe dizer... Há uma lista tão grande de como prepará-la, que nem cabe neste livrinho. Mas já posso adiantar algumas receitas: ela pode ser misturada no macarrão, de preferência na companhia de seus amigos do peito, que são o tomate e a cebola.

**Você sabia que há mil e  
uma maneiras de preparar  
uma gostosa berinjela?**



Também pode ser preparada como patê e incrementar seu sanduíche. Você sabia que existe lasanha de berinjela, ou que a berinjela pode ser recheada com carne moída? Que tal contar essa novidade para a sua família?

Outra coisa importante sobre essa hortaliça é que ela não gosta do frio. Para crescer forte e saudável, ela precisa de muito sol e calor. E, claro, ela também precisa de água e nutrientes, que é a comida das plantas.

Então, quando é que você vai levá-la para casa, para ser parte da sua comida e embelezar o seu prato?



# Taioba



*a* taioba é ao mesmo tempo uma hortaliça famosa e uma completa desconhecida. Como pode? Já vou lhe explicar.





Taioba? O que é isso?

Hum, taioba com arroz e feijão é uma delícia!

Acho que nunca ouvi falar!

Eu adoro taioba!

Sei não!

Em algumas regiões do Brasil, as crianças estão acostumadas a comer taioba no almoço ou no jantar, e durante toda a semana. Já em outras regiões, há crianças que nunca ouviram falar dela. Azar de quem não a conhece, porque ela é uma delícia!

**Pesquisamos a taioba no nosso laboratório e descobrimos que ela é rica em vitaminas e sais minerais!**



E não é só gostosura, não! A taioba também é muito nutritiva. Todo mundo acha que o espinafre é o campeão em sais minerais e vitaminas. Pois saiba que a taioba é tão rica quanto ele em sais minerais e vitaminas.

**Vamos mostrar para você as diferenças entre taioba e taro. Nós plantamos essas duas hortaliças na nossa fazenda!**



A folha da taioba é de um verde bem escuro. E veja só que bonito! – a folha tem um formato parecido com um coração. Sua folha é muito parecida com a folha de outra hortaliça: o taro ou inhame.

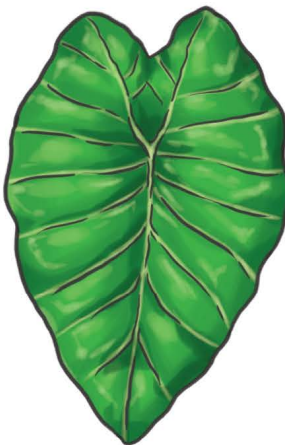
**A folha da taioba é muito parecida com um coração.**



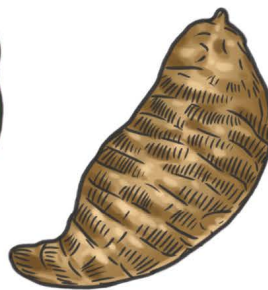
**Rizoma da taioba, que mais parece uma batatinha peluda!**



**A folha do taro também parece um coração, mas observe que a borda da folha vai além do local onde o talo se junta à folha.**

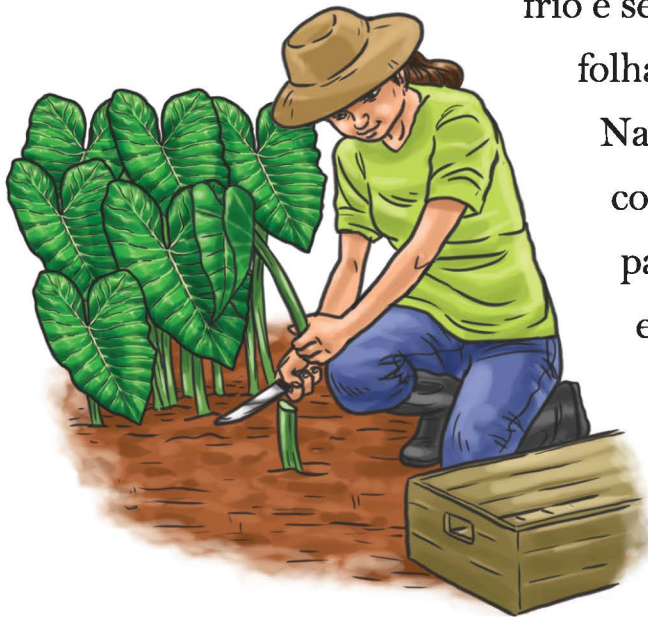


**Rizoma do taro, única parte que comemos dele!**



Só que, do taro, nós comemos somente os rizomas que crescem debaixo da terra, enquanto, da taioba, nós podemos comer tanto os rizomas quanto as folhas.

Os agricultores plantam a taioba quando o clima está quente e chuvoso, pois ela gosta de calor e muita água. Quando o tempo fica frio e seco, ela cresce bem devagar, e as folhas ficam pequenas e duras.



Na hora de colher, é só cortar as folhas com uma faca e levá-las rapidamente para a sombra, pois, se ficarem no sol, elas murcharão rapidinho.

É muito fácil preparar a taioba: é só lavar e picar as folhas e os talos, e refogá-los com o tempero que você gosta.

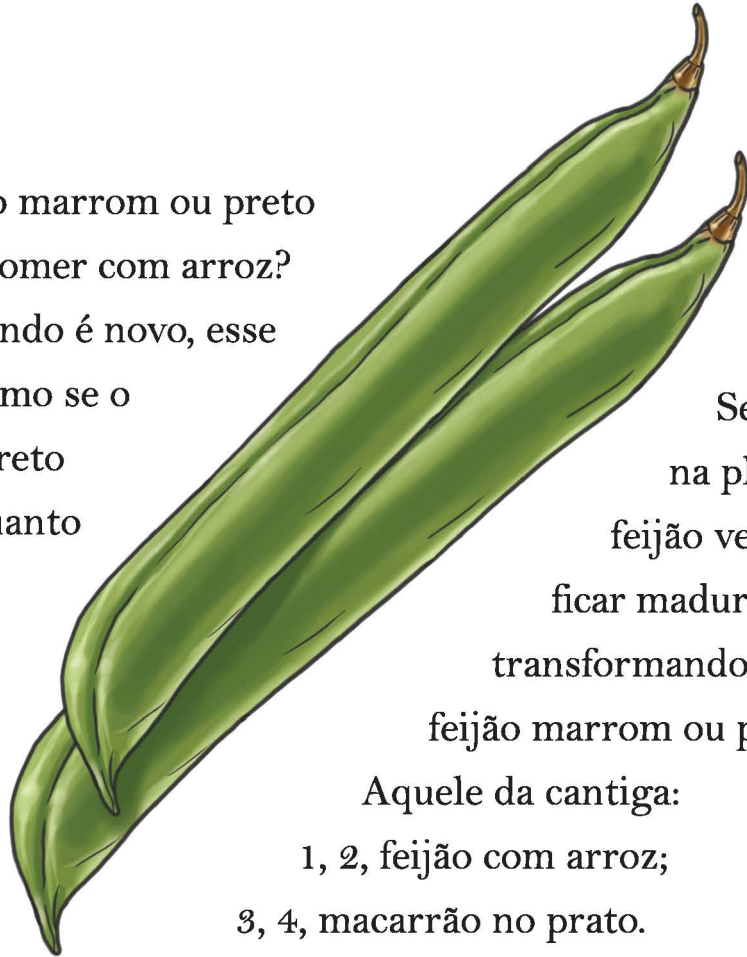
**Eu preparo as folhas de taioba refogadas e uso os talos picadinhos para rechear a omelete. Todo mundo gosta! Ah, não dá para comer a folha crua, pois ela é difícil de engolir!**



A partir de agora, se alguém lhe disser que não conhece taioba ou que taioba não é comida de criança, é só você mostrar este livrinho. Aposto que essa pessoa vai adorar saber de todas essas novidades.

# Feijão vagem

Sabe aquele feijão marrom ou preto que você gosta de comer com arroz? Você sabia que, quando é novo, esse feijão é verde? É como se o feijão marrom ou preto fosse o adulto, enquanto o feijão vagem, que é verde, fosse a criança.



Se deixado na planta, o feijão verde vai ficar maduro e secar, transformando-se em feijão marrom ou preto.

Aquele da cantiga:

- 1, 2, feijão com arroz;
- 3, 4, macarrão no prato.

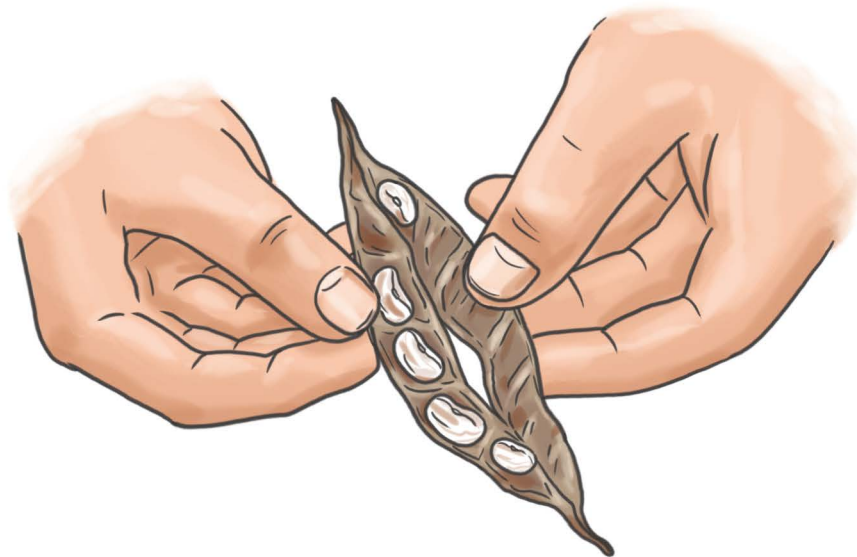
O feijão comum são grãos que foram separados da casca. Já o feijão vagem vem agarradinho à casca, ainda verde.



E nem pense em jogar a casca fora para tirar o feijão verde lá de dentro: casca e grãos devem andar sempre juntos.



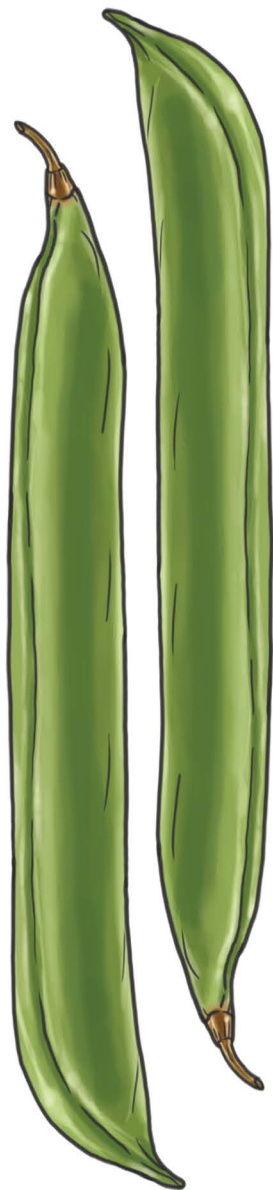
O feijão vagem é uma ótima fonte de fibras, que são muito boas para a saúde porque fazem o intestino funcionar direitinho, como um relógio.



**Para comer o feijão seco é preciso debulhá-lo, ou seja, separar o grão da casca, antes de levá-lo para a panela de pressão. Já para comer o feijão vagem, isso não é necessário. O grão e a casca vão juntinhos para a panela!**







E tem outra diferença: o feijão vagem é mais macio e cozinha mais rápido do que o feijão comum.

Enquanto o feijão vagem só precisa de um pouquinho de água e ser cozido numa panela comum, o feijão seco, em grãos, precisa ficar de molho e ser cozido na panela de pressão

**Além de combinar com arroz, o feijão vagem também é gostoso quando aproveitado na salada, como recheio de tortas e pastéis, ou misturado com carne e ovo frito. Experimente!**



Desligue o fogo quando o feijão vagem estiver crocante. Senão, assim como o chuchu, ele vira uma meleca, e fica com uma cor amarelada, como se estivesse doente.

E tem mais uma informação importante a seu respeito. Depois que o tiram da planta, o feijão vagem não dura muito tempo; começa a amarelar e a murchar. Então, proteja-o, mantendo em um local bem fresquinho e longe do sol. E não espere muito tempo para levá-lo para a panela.

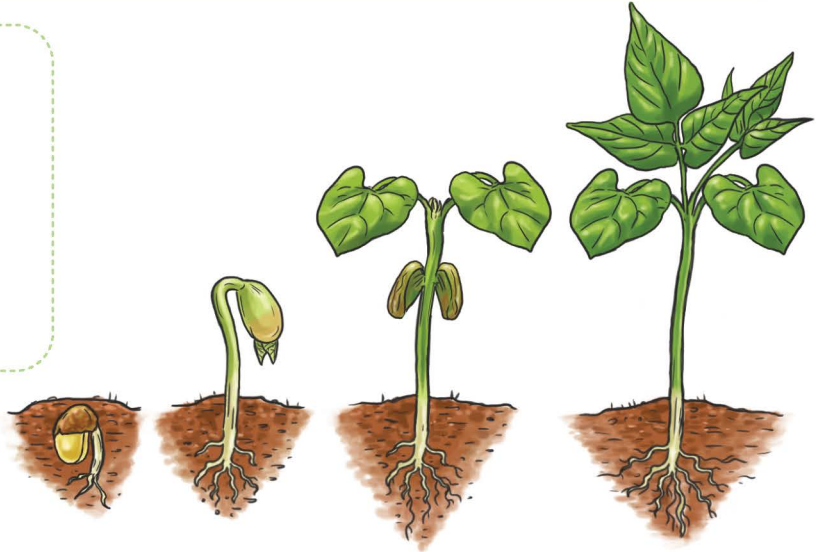


## • SEÇÃO CURIOSIDADE •

Quer saber como cresce um pé de feijão? Então faça a seguinte experiência:

O que você vai precisar:

- 2 grãos de feijão
- algodão
- 1 copinho
- água



**1º passo:** Umedeça o algodão e forre com ele o fundo do copinho.

**2º passo:** Coloque os grãos de feijão sobre o algodão e deixe o copinho em um lugar que receba luz do sol.

**3º passo:** Molhe o algodão todos os dias, para que ele permaneça sempre úmido. Mas cuidado para não encharcar o algodão, nem deixar que ele seque completamente.

**4º passo:** Observe que, depois de alguns dias, as sementes vão brotar. Você verá as raízes se formando e depois aparecerão as folhas.

**5º passo:** Quando os pés de feijão atingirem cerca de 15 cm, estará na hora de plantá-los na terra.

**Agora você sabe como nasce e cresce um pé de feijão!**



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**  
*Empresa 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