

# ALMANAQUE HORTA&LIÇA

BRASÍLIA/DF  
ANO 2 - NÚMERO 2



VIVA A  
AGRICULTURA  
NA CIDADE!

**Embrapa**  
Hortaliças

© CERINO

# PAPO SÉRIO

## JÁ OUVIU FALAR DA OLERICULTURA?

O cultivo de hortaliças recebe o nome de **olericultura**. Uma palavra bem grande que ganha importância cada vez maior na vida dos brasileiros. Isso porque as **olerícolas** – como o tomate, cebola, alho, alface, agrião, brócolis, abóbora, cenoura, batata, beterraba e melancia, entre outras – são alimentos de alto poder nutritivo, ricos em sais minerais, fibras e vitaminas. Fazem, portanto, muito bem à saúde.

A plantação de hortaliças também é importante para a economia do País, pois emprega muita mão de obra. Geralmente, a produção desses alimentos coloridos e saudáveis acontece em pequenas áreas e torna-se fonte de renda para os agricultores familiares.

Outra coisa legal: graças às pesquisas científicas e aos conhecimentos e tecnologias transmitidos aos olericultores, a quantidade e a qualidade das hortaliças comercializadas tendem a melhorar.

Então, viva a olericultura!











# CAÇA-PALAVRAS

NO QUADRO ABAIXO,  
APARECEM OS NOMES DE  
DEZ TIPOS DE  
HORTALIÇAS. ZÉ HORTA JÁ  
ENCONTROU O PRIMEIRO,  
NABO. AGORA É A SUA  
VEZ! CIRCULE OS OUTROS  
NOVE NOMES COM A SUA  
COR PREFERIDA.



U Y H E R T P R G F D R E P O L H O E E  
J O R P I M E N T A B L Ç E N T A B L R  
B E R I N J E L A T E L G E L A T E L Q  
A O K K Y T R U J K I L U R U J K I L U  
T M N B V G H I A L Ç J A H **N A B O** J I  
A B H T O M A T E I U S L A T E I E S A  
T M B B C V G T Y U N S H G T R U N S B  
A N V A G E M S N C X I O M S N J I L O

Respostas: repolho, pimenta, berinjela, batata, tomate, vagem, alho, jiló, quiabo.

# DESCUBRA OS 7 ERROS



# BRÓCOLIS

Urbano é fã de uma hortaliça supervitaminada chamada de **brócolos** ou **brócolis**. Ela pode ser encontrada nos mercados e feiras da cidade.

Antes de comprar os brócolis, os pais do Urbano observam se a hortaliça está novinha, firme, de cor verde-escura e com os botões de flores verdes e fechados. Isso porque, quando as flores dos brócolis começam a ficar amareladas, a hortaliça já passou do ponto e fica menos nutritiva. Para preparar o prato, eles lavam os brócolis muito bem e deixam as folhas de molho em água e vinagre ou água com cloro por uns dez minutos.

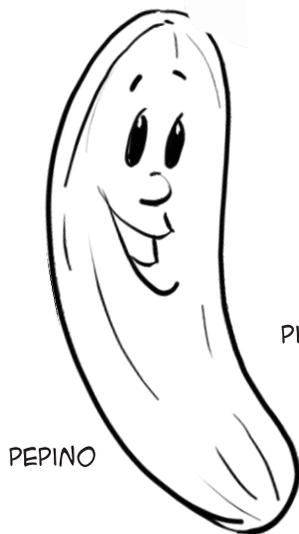
A família do Urbano come brócolis pelo menos duas vezes na semana: na salada, no arroz, em refogados, em bolinhos fritos crocantes, na sopa...

Existe um tipo de brócolis composto de vários ramos e outro tipo de cabeça única. Os dois são bem apetitosos e contêm cálcio, ferro, fibras, vitaminas B, C e K. Por isso, fazem bem para a saúde dos olhos, ossos, dentes, pele e cabelo; ajudam no controle do nível de açúcar no sangue; protegem contra prisão de ventre, doenças ligadas ao envelhecimento, problemas do coração e alguns tipos de câncer. Que show!

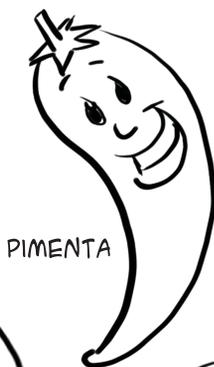


# PARA COLORIR

VAMOS PINTAR  
AS NOSSAS AMIGAS  
HORTALIÇAS.



PEPINO



PIMENTA



TOMATE



ALHO



BERINJELA



CENOURA

# MESTRE-CUCA

## SUCO DE BETERRABA

### Ingredientes:

1 beterraba (média, crua e sem casca) ralada  
suco de 1 limão pequeno  
1 litro de água  
5 colheres (sopa) de açúcar, melado ou rapadura ralada.

**Modo de fazer:** Bata a beterraba no liquidificador e coe. Bata o restante dos ingredientes com o suco já extraído da beterraba e coe. Tome o suco geladinho.

## REFRIGERANTE NATURAL

### Ingredientes:

1 litro e meio de água, 2 cenouras grandes,  
1 limão (do tipo cravo, galego, rosa ou capeta)  
com casca, suco de 2 limões comuns,  
açúcar a gosto.

### Modo de fazer:

Bata no liquidificador a água com as cenouras e coe. Acrescente o limão cravo e o suco de limão e bata novamente. Tome o suco geladinho.



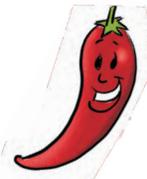
# LIGUE OS PONTOS

QUER SABER O  
QUE O ZÉ HORTA  
ADORA COMER  
NO CAFÉ DA  
MANHÃ?  
ENTÃO, LIGUE  
OS PONTOS.



Resposta: melancia.

MARQUE COM UM **X** O QUE NÃO É HORTALIÇA



PIMENTA



CHUCHU



MAÇÃ



PEPINO

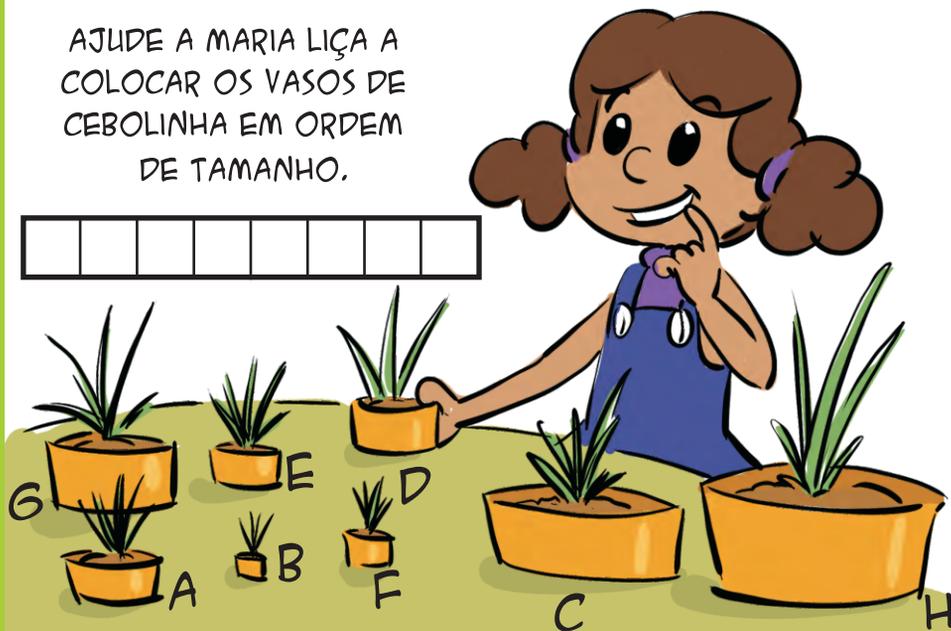


ABÓBORA

Resposta: maçã

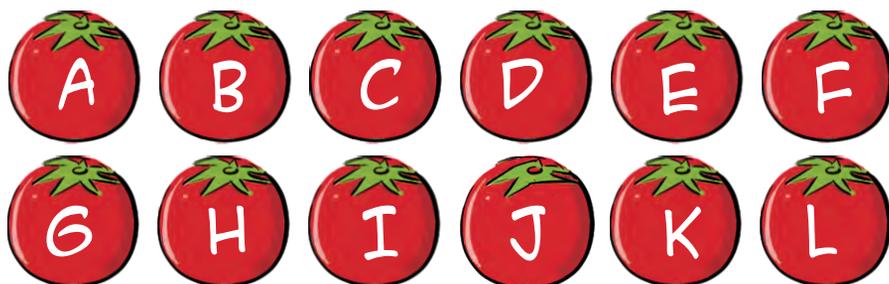
# ENIGMA

AJUDE A MARIA LIÇA A COLOCAR OS VASOS DE CEBOLINHA EM ORDEM DE TAMANHO.



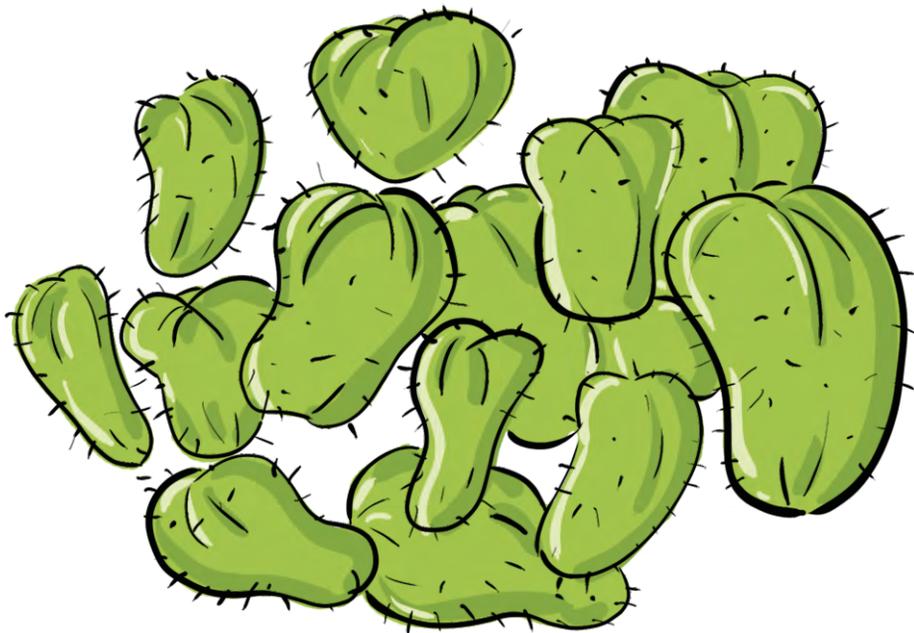
Resposta: H, C, G, D, A, E, F, B

QUAL DESTES 12 TOMATES É DIFERENTE DOS OUTROS?



Resposta: J

QUANTOS CHUCHUS VOCÊ CONSEGUE VER AQUI?



Resposta: 13

## DESCUBRA

AJUDE O URBANO A ENCONTRAR AS DUAS ABÓBORAS IGUAIS.

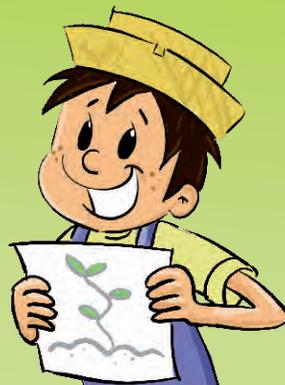


Resposta: A, H.

# 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 do Núcleo de Comunicação Organizacional**

Carla Alessandra Timm

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

**Ilustrações e personagens:** André Cerino

**Projeto gráfico:** Artefix.com.br

**Tiragem:** 2 mil exemplares

**CTP e Impressão:** Graciosa Gráfica e Editora

Brasília, Julho de 2011

Proibida a reprodução integral ou parcial sem autorização expressa dos autores.



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

