

ABC das Hortícolas

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar sobre o **grupo dos Hortícolas!**

O grupo dos hortícolas **divide-se em 2 subgrupos:**

- **Os legumes** – Raízes (Beterraba, Cenoura, Nabo, Rabanete), Bolbos (Alho, Alho francês, cebola) e Frutos (Abóbora, Pepino, Pimento, Tomate).
- **As hortaliças** – Ramas (Agrião, Espinafres), Folhas (Alface, Couves, Repolho) e Inflorescências (Brócolos, couve-flor).



Porque é que os hortícolas são tão importantes?

A água é um dos principais constituintes dos hortícolas, o seu teor pode ir até 95% em algumas hortaliças!



Os hortícolas são também **muito ricos em vários nutrientes essenciais** para a nossa saúde. Tais como:

A FIBRA – que como vocês já sabem é muito **importante para que o nosso intestino funcione bem.**



As VITAMINAS – existem em grande quantidade e variedade neste grupo de alimentos e cada uma ajuda numa função diferente do nosso corpo!

Algumas das vitaminas mais presentes nos hortícolas são:

- **Vitamina A** – que tem um papel **importante na nossa visão** e existe em grande quantidade na cenoura, na acelga e na alface roxa.
- **Vitamina E** – ajuda a fortalecer o sistema imunitário e a **prevenir que fiquemos doentes.** Podes encontrá-la nos espinafres e no agrião.
- **Vitamina C** – tem um papel **importante na saúde dos teus ossos** e existe em maior quantidade nas couve-de-bruxelas e na couve-portuguesa.



Os MINERAIS – à semelhança das vitaminas também existem em grande quantidade neste grupo da Roda.

- **Cálcio** – Muito importante **para teres ossos e dentes saudáveis.** Podes encontrá-lo nos grelos e na couve-galega.
- **Ferro** – muito **importante para que o sangue consiga transportar os nutrientes e o oxigénio a todas as partes do corpo.** Existe em grande quantidade nas beldroegas e nos espinafres.



Qual é a porção diária recomendada?

A Roda da Alimentação Mediterrânica, recomenda uma ingestão de **3 a 5 porções de hortícolas por dia**.

As crianças entre 1 e 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



Uma porção corresponde a:

2 chávenas almoçadeiras de **hortícolas crus**.

1 chávena almoçadeira de **hortícolas cozinhados**.



Como é que podemos comer mais hortícolas?

Sopa – por exemplo um creme de cenoura, sabem os ingredientes? Numa panela com água juntamos uma curgete, cenoura, cebola e batata. Quando já estiver tudo cozido, passamos com a varinha mágica e temperamos com um fio de azeite.

Salteados – por exemplo brócolos ou espinafres salteados com alho e azeite

Assados – cortamos vários hortícolas como couves-de-bruxelas, beringela e abóbora, juntamos um bocadinho de azeite e alho e levamos ao forno, para ficarem tostadinhos.

Saladas – podemos comer os hortícolas crus em salada, por exemplo uma salada de alface, tomate e beterraba.

Arroz, massa, carne/peixe recheados – podemos misturar com arroz e massa ou rechear a carne e o peixe com hortícolas como espinafres ou rechear os hortícolas (tomate ou pimento) com carne ou peixe.

Também podemos incluir nos lanches – por exemplo uns palitos de cenoura ou uma sandes com alface, tomate e queijo.



Como podemos **ser mais sustentáveis na compra dos hortícolas?**

- Tenta **escolher hortícolas da época e que foram produzidos em Portugal**.
- **Evita comprar hortícolas pré-embalados**.
- Quando vais às compras, **utiliza sacos reutilizáveis** para colocares os alimentos.
- **Aproveita os hortícolas mais maduros** ou que estejam a murchar para novas receitas!
- **Utiliza as cascas ou outras partes de hortícolas** para fazer caldos.