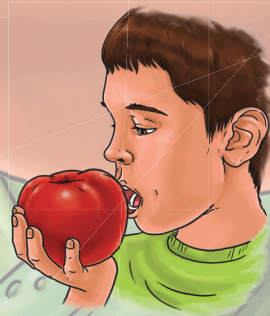


Hortalicas

para crianças

Volume 1



Milza Moreira Lana

Embrapa



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

Hortaliças *para crianças*

Volume 1

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. 1, 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.

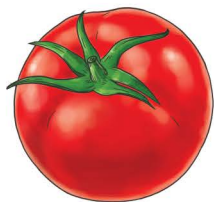
ISBN 978-85-7035-278-1

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

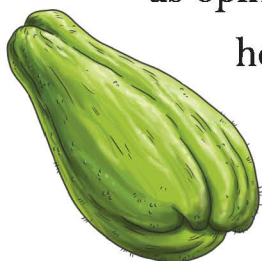
CDD 635

© Embrapa 2014

Introdução

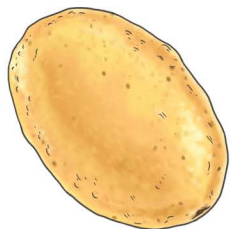
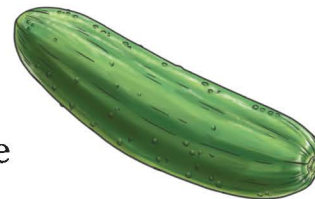


As hortaliças estão ao seu redor: no mercado, na feira, na geladeira, no prato. Os médicos dizem que elas são boas para a saúde, e os pais concordam com eles: querem que os filhos comam hortaliças no almoço e no jantar. Nas salas de aula, os professores não cansam de estimular as crianças a prová-las.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



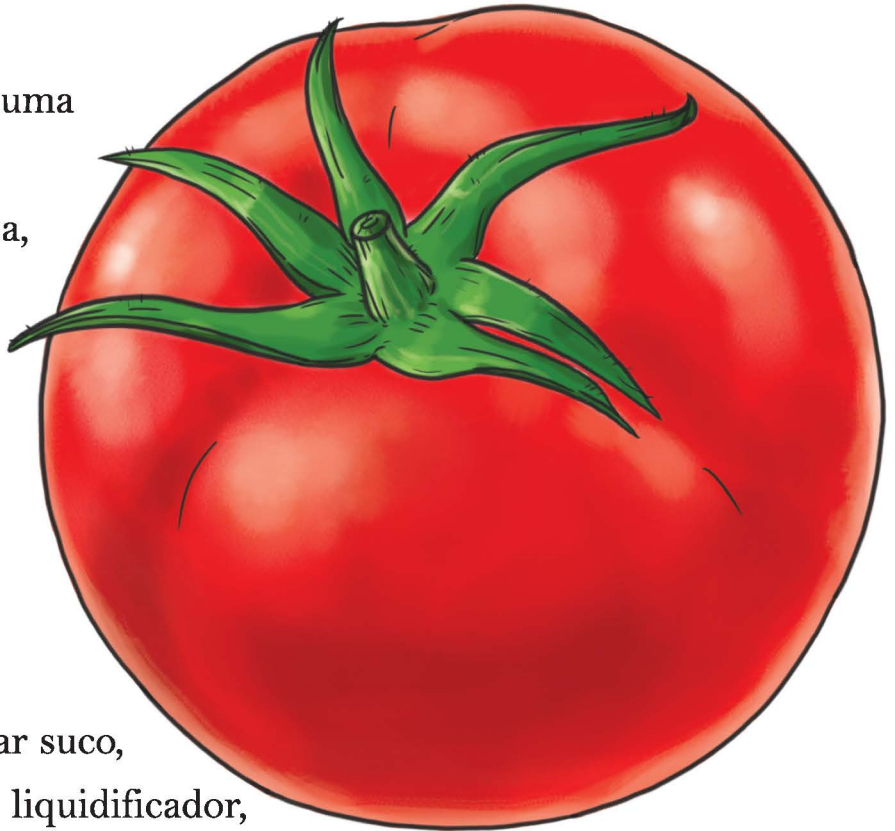
Neste livro você vai conhecer melhor as hortaliças e descobrir porque os adultos gostam tanto de falar sobre elas. Você está curioso? Ou desconfiado? Então continue lendo e veja você mesmo.

Tomate

O tomate é uma hortaliça bastante conhecida da garotada, principalmente como ingrediente de catchup e molho. Mas ele é muito mais que um molho: pode ser consumido cru, em saladas e sanduíches, pode virar suco, depois de passar pelo liquidificador, pode ser usado na sopa e ser misturado no arroz.

Sabia que existe geleia de tomate?

Só não dá mesmo para fazer brigadeiro de tomate!



Com tomate eu não me aperto: se está frio, preparo sopa de tomate; se está calor, salada de tomate; se o freguês tem sede, faço suco de tomate, e por aí afora. Tudo fica gostoso com tomate!



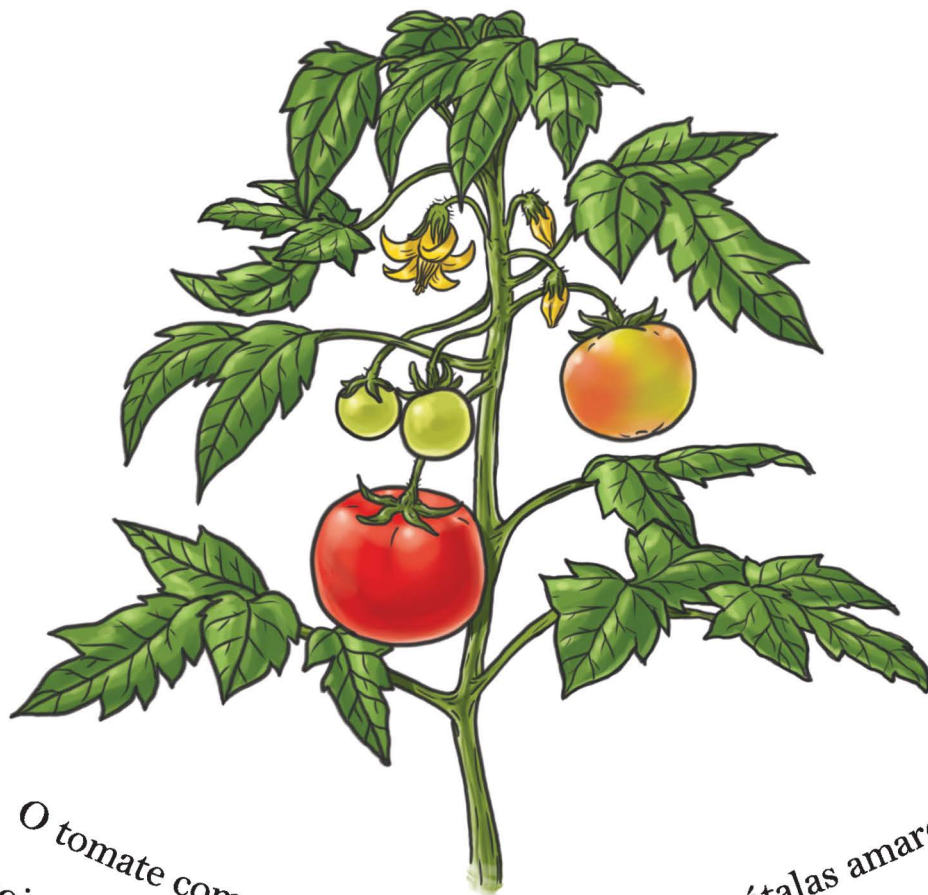
O problema com o tomate é que todos gostam dele, inclusive insetos, fungos e bactérias. Os agricultores têm um trabalho danado para mantê-lo sadio, isto é, protegido contra as doenças e as pragas.



É preciso ficar de olho na lavoura de tomate. Muitas pragas e doenças podem prejudicar a produção.



Tomate é tão gostoso que dá pra comer assim, como se fosse maçã.



O tomate começa a vida como uma flor de pétalas amarelas.
Depois, vira um fruto verde, bem pequenino, que vai crescendo, crescendo...
Quando atinge o tamanho certo, muda de cor, aos poucos,

de verde para vermelho.
É por isso que, no mercado, você encontra tomate de várias cores:
ou todo verde, ou todo vermelho, ou com uma parte verde e outra vermelha.



Quando for comprar tomates no mercado, escolha-os com bastante cuidado, sem apertá-los com os dedos e sem jogá-los de um lado para outro. O tomate é um fruto delicado e, quando se machuca, apodrece.

Quando chegar em casa, continue tratando-os com cuidado, e só os coloque na geladeira se estiverem bem vermelhinhos. Os verdes, coloque-os na fruteira e espere, pacientemente, que eles amadureçam, sem passar frio.

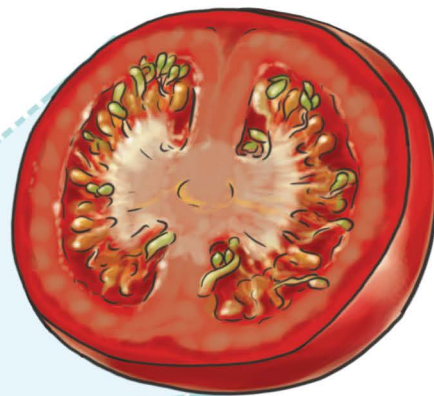
Eu plantei tomates no meu jardim e, agora que estão madurinhos, vou colhê-los!



E um segredo, cá entre nós: se o tomate for colhido quando estiver bem vermelhinho, ele ficará muito mais docinho e saboroso. Quer testar? Então, plante tomate no seu jardim ou varanda. É ver para crer!

• SEÇÃO CURIOSIDADE CIENTÍFICA •

Será um tomate mutante?



Você sabia? As sementes de tomate podem começar a brotar dentro do fruto. Então, este tomate do desenho não é um tomate mutante, mas um tomate bem madurinho, que já começou a brotar. Se o brotinho for colocado com cuidado em uma terra bem fofinha e molhada, uma nova planta de tomate vai crescer a partir desse brotinho.

Alface



Quer ter uma boa razão para levar alface para casa? Veja aqui vários motivos: além de nutritiva, ela é refrescante e não tem muitas calorias. Isto é, mesmo comendo muito, você não engorda. Ela torna os sanduíches mais coloridos e saborosos. E uma salada sem alface não tem graça.

Mas atenção: sendo a alface tão gostosa e fresquinha, muitos vermes e bactérias gostam de morar nas suas folhas. Por isso, antes de colocá-la no prato, dê-lhe um bom banho com água limpa e um sanitizante.



Não adianta procurar; estes microrganismos são tão pequenos que só é possível vê-los com o microscópio.

O jeito é lavar todas as folhas com bastante cuidado.

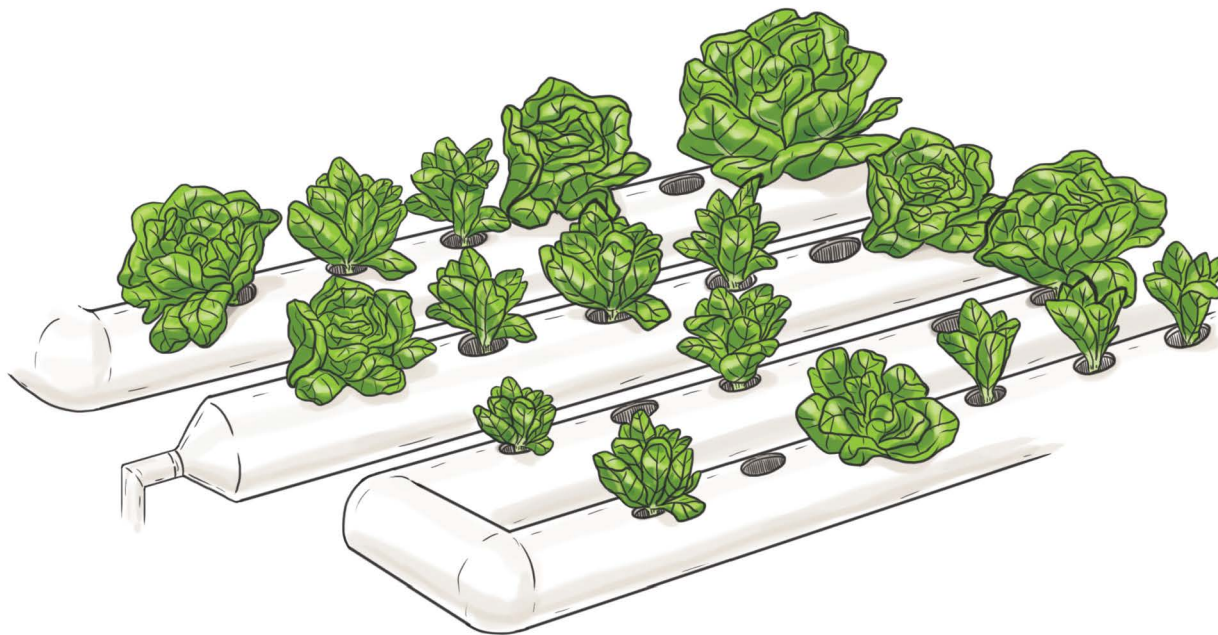
Sanitizantes - (Med.) sa.ni.ti.zan.tes: São produtos químicos usados para eliminar os microrganismos das hortaliças, que podem transmitir

Se o clima estiver fresco, a alface poderá ser plantada em canteiros a céu aberto, mas, se estiver chovendo muito forte, será melhor protegê-la dentro das estufas.



Muito sensível e delicada, quando está no campo, a alface não gosta de calor muito forte, mas também não gosta de geada. Se não for molhada todos os dias, ela morre de sede, mas, se chover muito forte, ela fica doente.

Por isso, alguns agricultores a colocam dentro de umas casinhas chamadas estufas, onde a alface fica bem protegida.



Outros, ao invés de a plantarem na terra, plantam-na num cano cheio de água e nutrientes, onde as raízes ficam nadando em um caldo de vitaminas para plantas. Trata-se da alface hidropônica, porque essa técnica de plantio chama-se hidroponia.



Taí, um nome tão difícil para uma coisa tão simples. Esta é a alface hidropônica crescendo nesses canos. Sua raiz sequer fica suja de terra. Isso é que é tecnologia !

E uma sugestão para você: quando for à feira, procure comprar alfaces de várias cores e formatos.

Vamos lá: com tanta variedade, será que não tem pelo menos uma da qual você possa gostar?

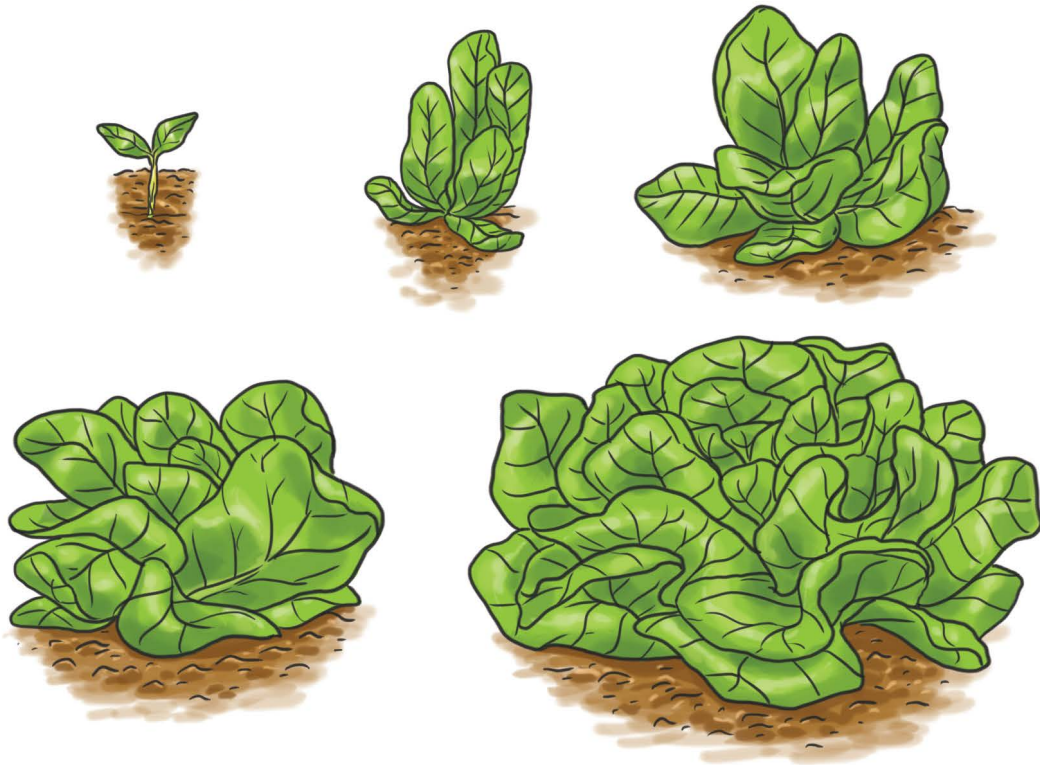


Essa hortaliça pode ser verde ou roxa, pode ter a folha lisinha ou toda enrugada, ter uma folha inteira ou toda recortada, e ter as folhas todas separadas ou com o formato de uma “cabeça” com as folhas bem juntinhas umas das outras

Então, o que você está esperando para se familiarizar com elas e gostar de consumi-las?

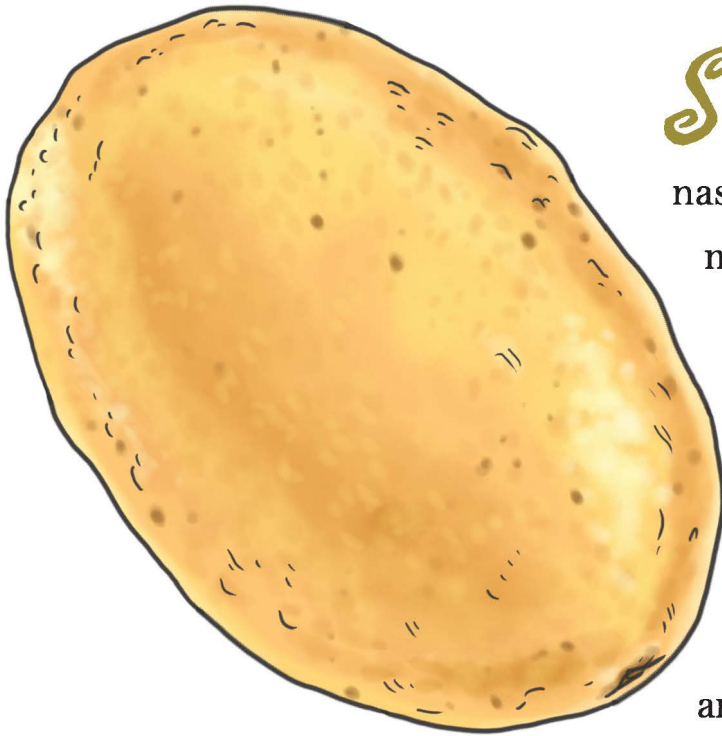
• SEÇÃO CURIOSIDADE •

Você sabe como a alface cresce?



A semente da alface germina dentro da terra e em poucos dias uma pequena plantinha emerge do solo. Com o passar dos dias, novas folhas vão nascendo, até formar uma planta grande o bastante para ser colhida.

Batata



Se vocês acham que a batata nasceu para ser só batata frita, estão muito enganados. Vocês não sabem o que estão perdendo quando rejeitam uma batata cozida ou assada! Essa tal de fritura deixa a coitada da batata cheia de gordura; ainda por cima, tem gente que derrama um monte de sal e maionese sobre ela, antes de mandá-la goela abaixo. Se

batata falasse, com certeza diria às crianças: “Me deem uma chance! Me experimentem de outro jeito!”

E pensar que tem gente que pensa que batata é só batata frita.

Que falta de imaginação!



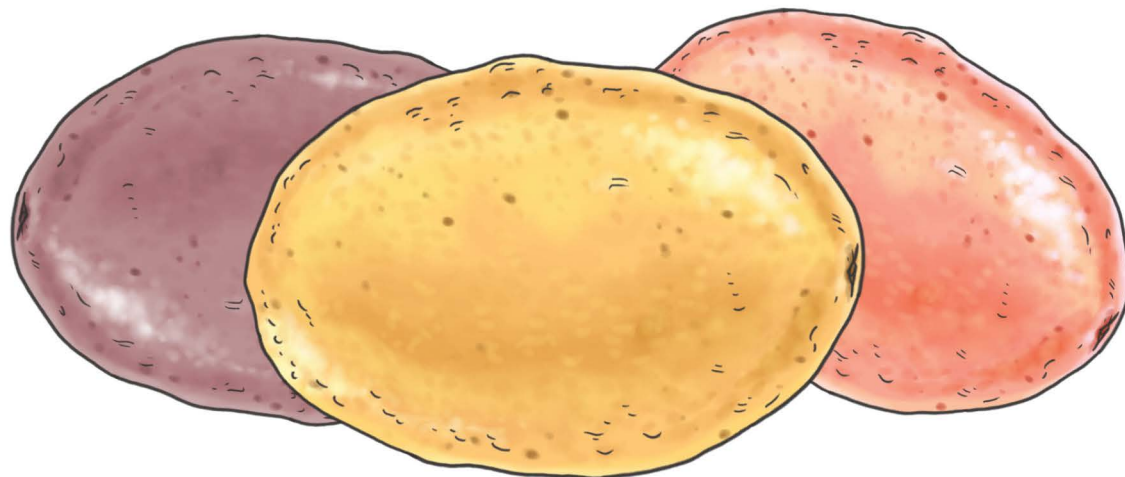
A batata cresce debaixo da terra, que nem a cenoura. Mas é só isso que elas têm em comum. Aliás, nem parentes elas são. Apesar de não parecer, a batata é parente mesmo é do tomate e do pimentão.

Para saber a qual família pertence cada planta, os botânicos, cientistas que estudam as plantas, analisam as flores.

Surpresos? Pois é, todo mundo se espanta quando conto a estória da família da batata, que cientificamente se chama Solanaceae.



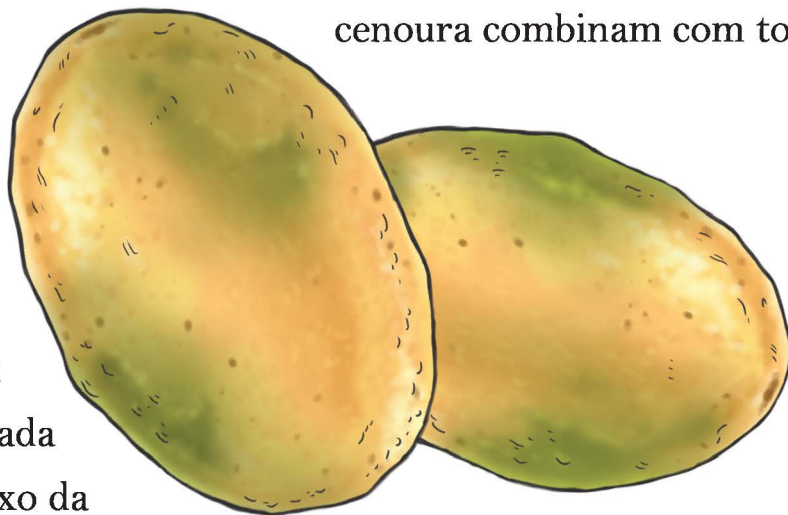
Mas, voltando a comparar batata com cenoura, sabia que há outras diferenças entre elas? A cenoura é rica em vitamina A, enquanto a batata é rica em vitamina C. A cenoura tem poucas calorias, enquanto a batata tem calorias de montão.



Isso porque a batata é rica em carboidratos. Você sabe o que são carboidratos, não é? Não? Então, consulte aí embaixo, porque vou continuar falando de batata, e não de carboidratos!

Carboidratos - (Quím.) car.bo.i.dra.tos: Os carboidratos são compostos orgânicos constituídos por carbono, hidrogênio e oxigênio. Na alimentação, são

Como batata e cenoura têm vitaminas diferentes, é uma boa ideia combiná-las no seu prato. E se você quiser um prato ainda mais colorido, junte a ele uma planta verdinha. Pode ser qualquer uma, como brócolis, feijão vagem ou pepino. Tanto faz! Batata e cenoura combinam com todas.



E agora um recado: a batata está tão acostumada a ficar debaixo da terra que, quando é exposta a muita luz, fica com a casca verde. Nesse caso, jogue fora a parte verde antes de preparar a batata.

E, enquanto a batata estiver esperando a hora de ir para o seu prato, coloque-a no escuro e fora da geladeira. Ela não nasceu para ficar ao sol, nem no frio!

• JOGO DE ADIVINHAÇÃO •

O que é isso crescendo na



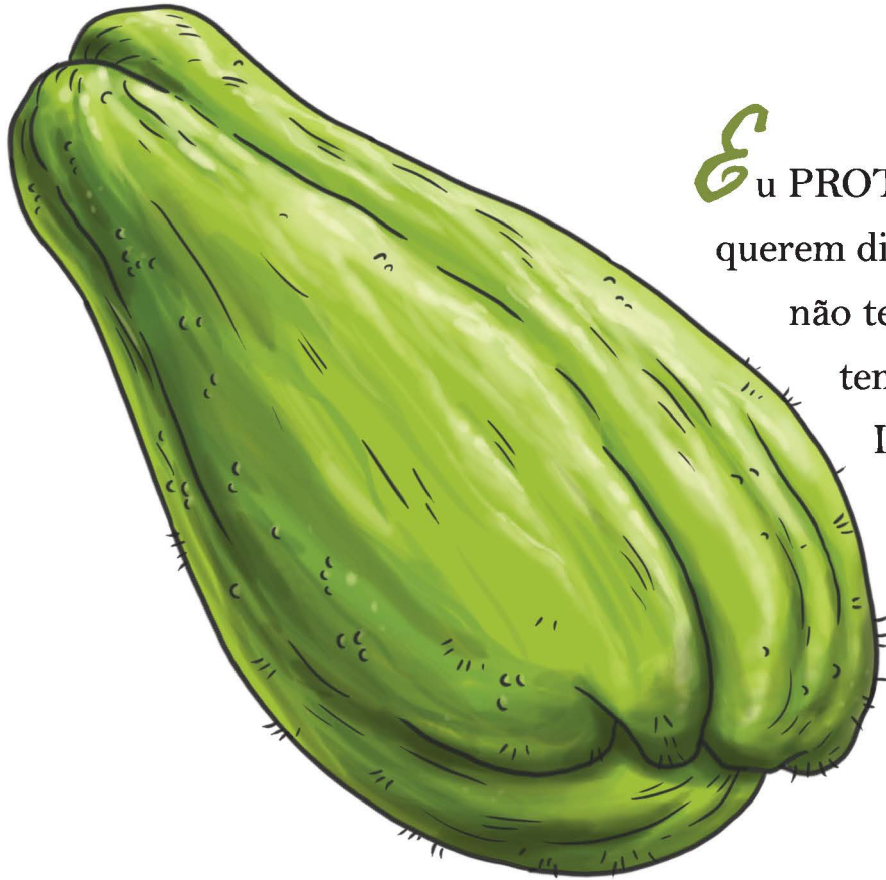
- Um monstro extraterrestre
- Uma brotação que, depois de crescer, vai se transformar em outra planta de batata
- Um ectoplasma supersônico
- Uma minhoca verde

• COMO NASCE E CRESCE A BATATA? •



A batata brotada, chamada batata semente, colocada debaixo da terra, vai crescendo e formando uma nova planta, que produz folhas e flores acima do solo e mais batatas debaixo da terra. Quando as folhas começam a secar, está na hora de colher as

Chuchu



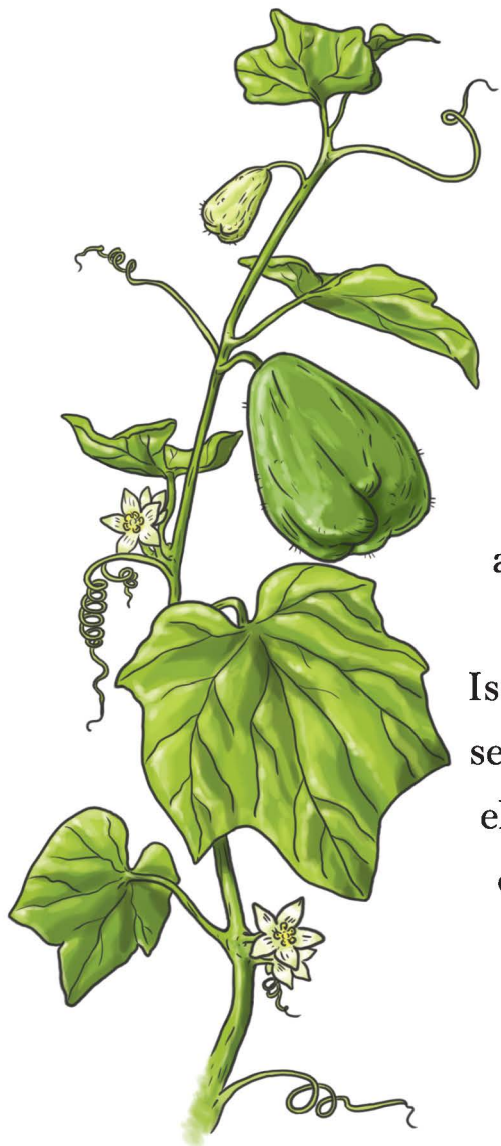
Eu PROTESTO! Quando
querem dizer que uma coisa
não tem gosto, dizem que
tem gosto de chuchu.

Injustiça! Assim como
a berinjela, o chuchu
é uma vítima do
pre-con-cei-to.

Quem fala mal do chuchu é porque não sabe cozinhá-lo direitinho. Pois preste bem atenção, que vou lhe ensinar como ele deve ser preparado para expressar todo o seu sabor e gostosura.



Chuchu não é comido cru. Assim, antes de levá-lo para o prato, você precisa cozinhá-lo. Mas, muito cuidado, pois, se você esquecê-lo no fogo por muito tempo, provavelmente não vai gostar dele. É que, quando muito cozido, o chuchu fica assim meio mole. Uma meleca!



Não se deve cozinhá-lo em um panelão cheio de água, nem por muito tempo. O melhor é refogá-lo com um pouquinho de azeite e nunca se esquecer de acrescentar seus amigos camaradas: o alho, a salsa e a cebolinha.

Isso porque o chuchu expressa melhor seu sabor quando está misturado com eles. Outra informação importante: quando o fruto está novinho, ainda bem pequeno, você nem precisa descascar; pode cozinhá-lo assim mesmo, com casca e tudo.

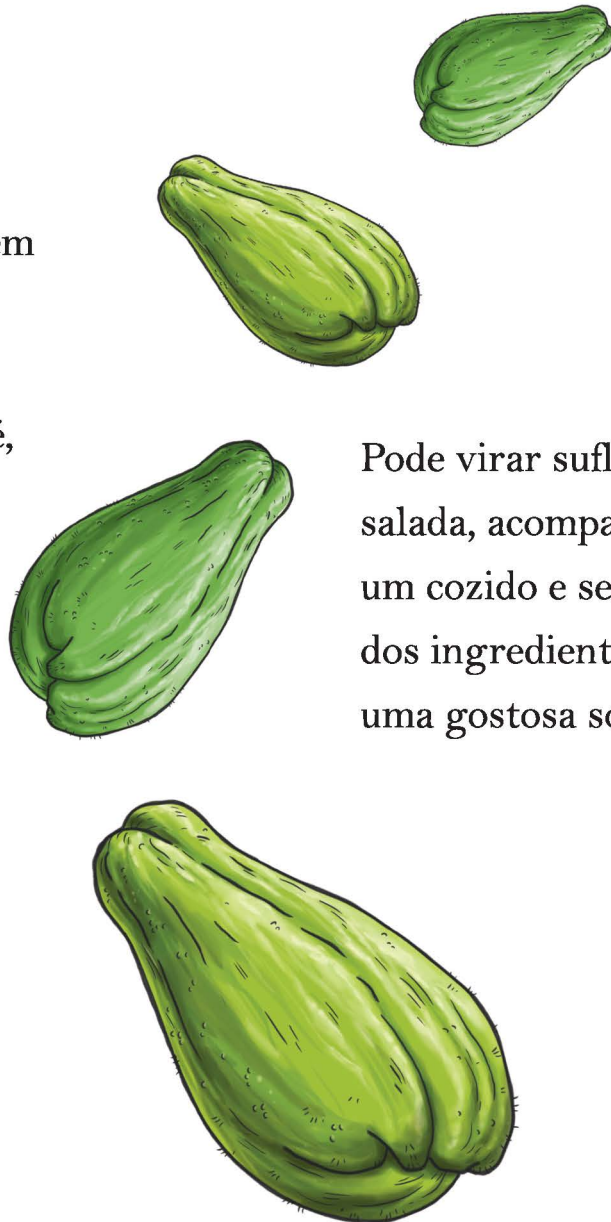
Quer saber como cresce o chuchu? Ele se desenvolve numa rama, que vai crescendo e se espalhando, podendo cobrir todo o quintal da casa, se deixarem a planta crescer à vontade. Aquele raminho que vai crescendo enrolado, agarrando-se em tudo que vê pela frente, tem um nome bem engraçado: gavinha.

Antes de virar fruto, o chuchu é uma flor branca, pequenina. Depois vira chuchu, mas, desde pequeno, já tem o formato definitivo.



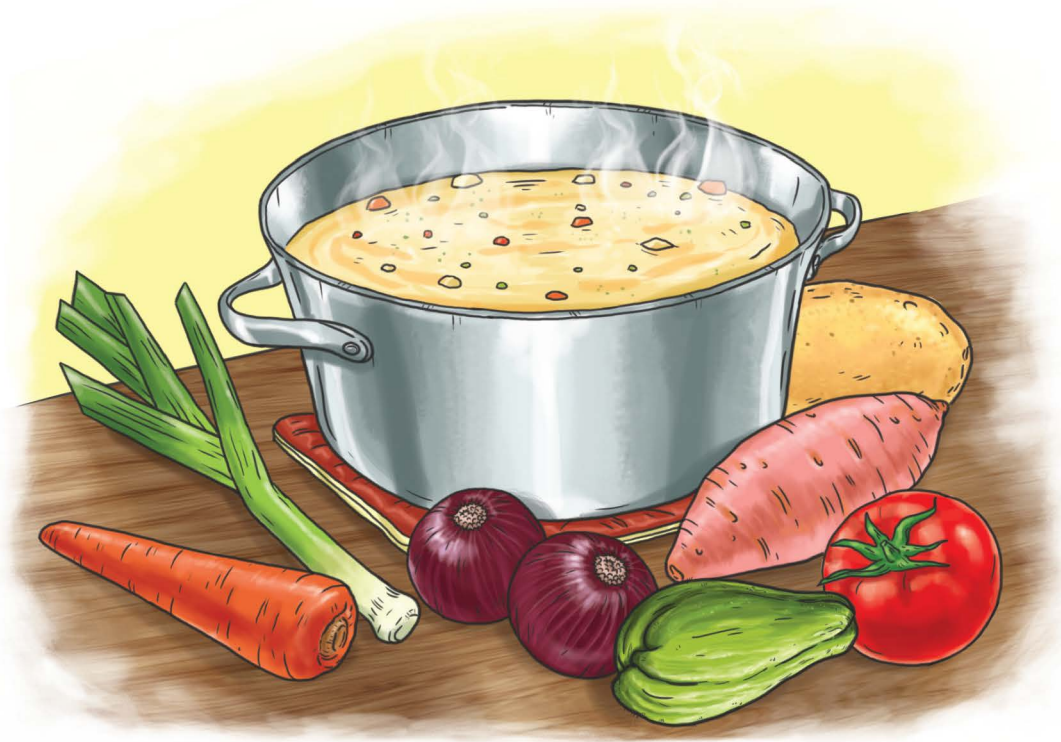
Como todas as hortalças, o chuchu tem fibras e vitaminas que ajudam você a crescer forte e saudável. Pois é, além de gostoso, é nutritivo.

Só não serve mesmo é para ser recheio de sanduíche ou de pizza. Aí já é demais!



Pode virar suflê, salada, acompanhar um cozido e ser um dos ingredientes de uma gostosa sopa.

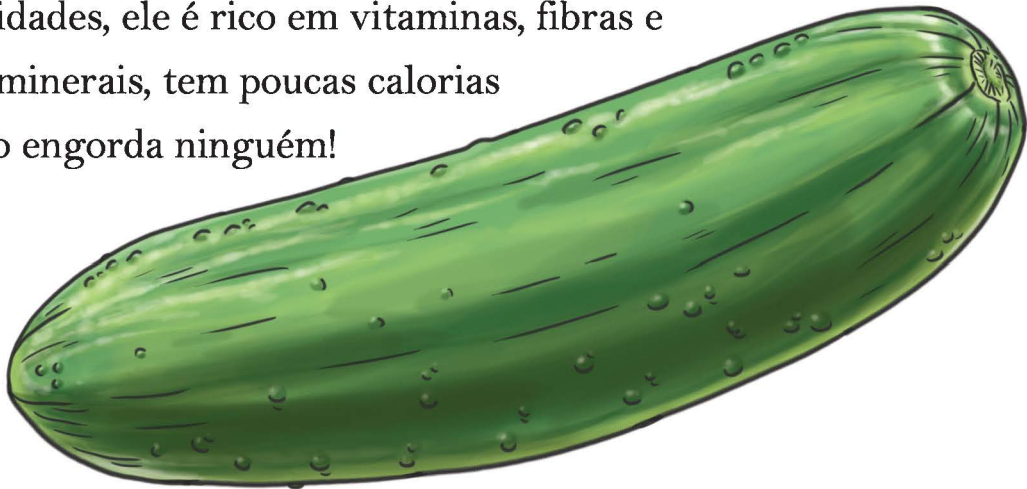
E tem outra vantagem: como ele é um cara discreto, combina com vários alimentos, como chuchu com abóbora, chuchu com queijo, chuchu com molho branco, chuchu com carne moída e chuchu com cenoura. Ufa!



Quer uma sugestão? Peça a sua mãe para combinar essa hortalica com sua comida preferida! Quem sabe se vocês não inventam uma nova receita?

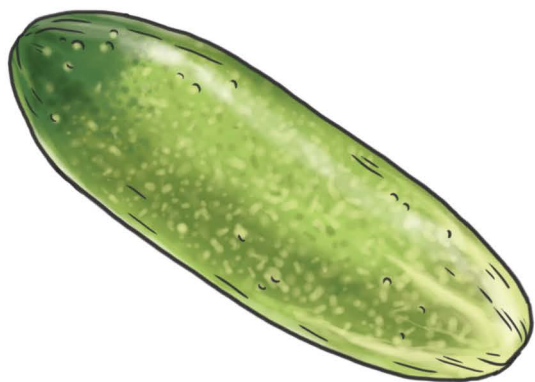
Pepino

Já começo avisando: não gosto nada dessa piadinha de quem tem um problema tem um pepino para resolver. O pepino não é um problema. Ele é a solução. A solução para o seu sanduíche e para a sua salada, tornando-os mais saborosos, coloridos e refrescantes. Além de todas essas qualidades, ele é rico em vitaminas, fibras e sais minerais, tem poucas calorias e não engorda ninguém!



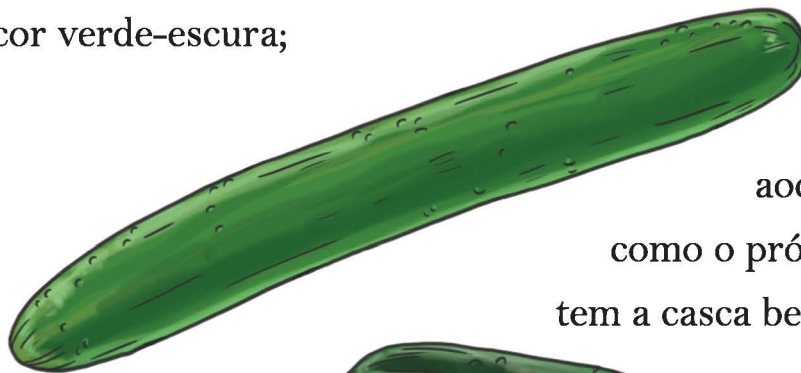


O pepino é da mesma família das abóboras, mas, ao contrário delas, é mais gostoso cru do que cozido. Por isso não se esqueça de lhe dar um bom banho antes de levá-lo para o prato.



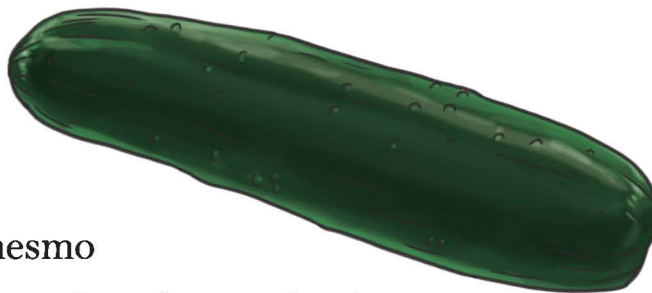
E tem mais: ele tem vários tamanhos e formatos. Por exemplo: o pepino caipira tem casca verde-clarinha e é meio gordinho;

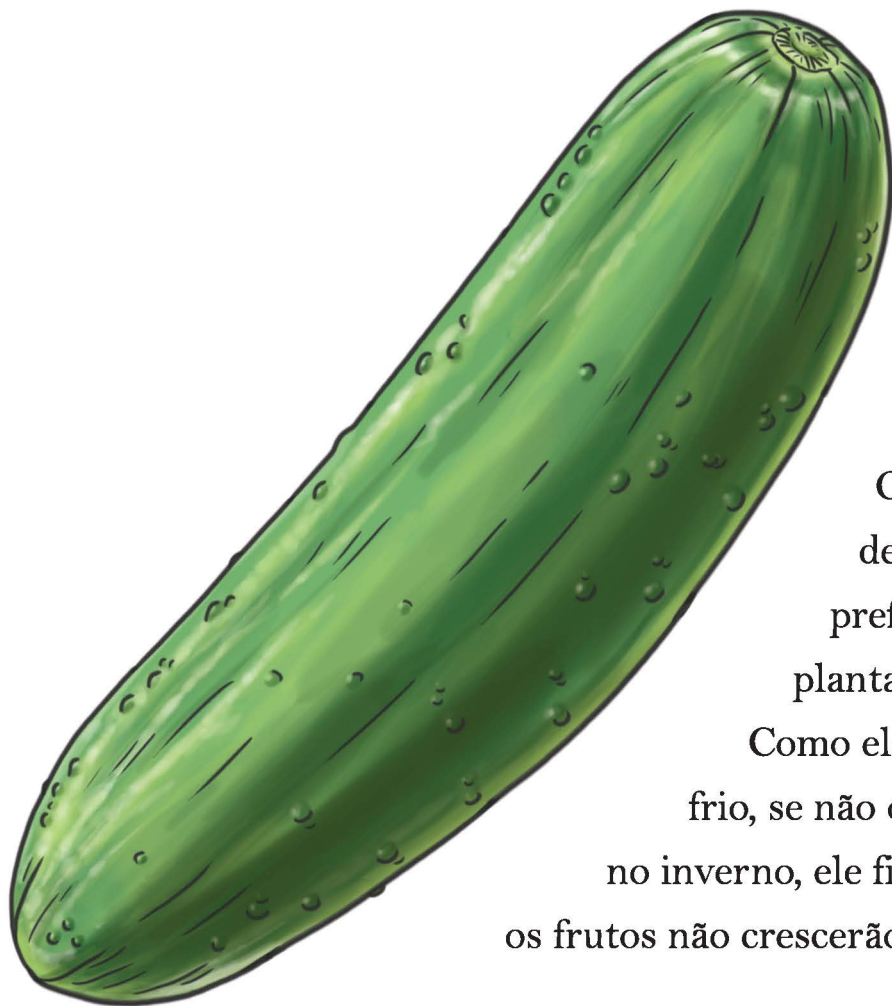
o pepino japonês é mais fino e comprido, e tem cor verde-escura;



e o pepino aodai ou preto, como o próprio nome diz, tem a casca bem escura.

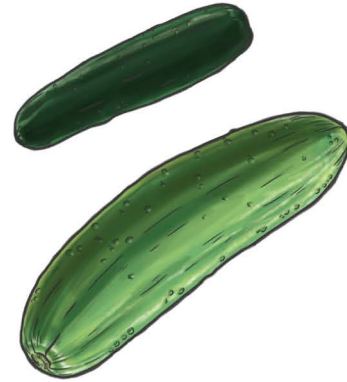
Você pode escolher um deles, ou, então, misturá-los num mesmo prato. Então, diga lá: com qual pepino você vai incrementar seu prato no próximo almoço ou lanche?



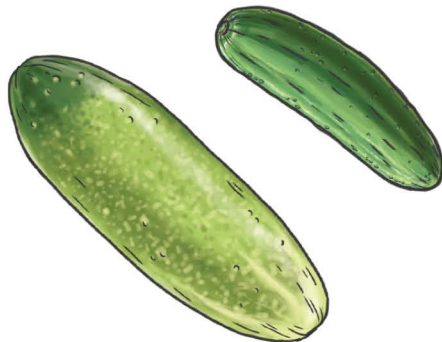


O pepino gosta
de calor e
prefere ser
plantado no verão.
Como ele não tolera o
frio, se não o protegerem
no inverno, ele ficará doente, e
os frutos não crescerão.

Para que ele cresça no inverno, é preciso que os agricultores cultivem essa planta dentro de umas casinhas protegidas, chamadas estufas, como aquelas usadas para o cultivo da alface.



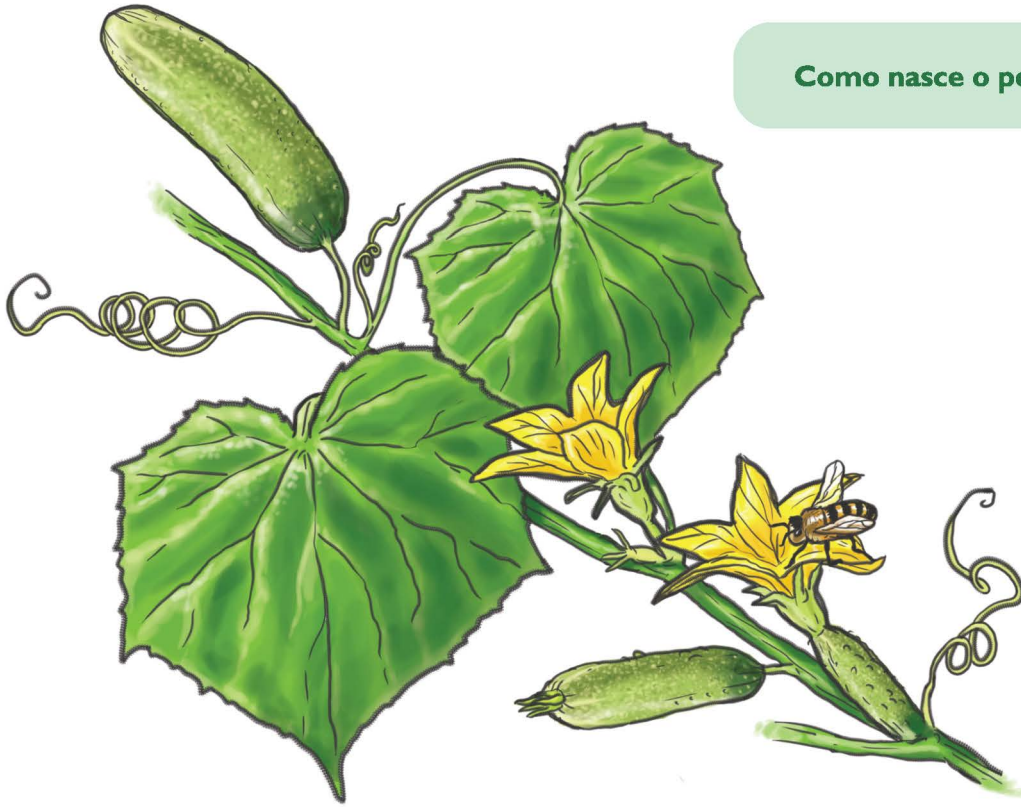
No verão, o pepino cresce bem ao ar livre, mas, no inverno, é preciso construir estufas para protegê-lo do frio.



Como as plantas do pepino não conseguem ficar de pé sozinhas, os agricultores as amarram em estacas.

• SEÇÃO CURIOSIDADE •

Como nasce o pepino?



A vida do pepino começa com uma sementinha que, colocada no solo, germina e dá origem a um planta bem pequenininha.

Quando a planta fica adulta, ela produz dois tipos de flor: uma flor feminina e uma flor masculina. As abelhas transportam o pólen da flor masculina para a feminina. A flor feminina é, então, fertilizada, e o fruto começa a crescer.



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

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

Você pode também nos encontrar nas redes sociais:



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



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 11096