



# Hortalicas

e suas receitas



# O que são Hortaliças?

As Hortaliças são grupos de vegetais normalmente cultivados em horta, onde partes como raízes, caules, folhas, flores, frutos e sementes, são consumidas como alimento. Elas podem ser classificadas em:

## **Hortaliças tuberosas**

Neste grupo de hortaliças as partes consumidas crescem dentro do solo. Fazem parte deste grupo os bulbos como a cebola e o alho, tubérculos como cará e batata-doce, raízes tuberosas como as cenouras e beterrabas, e rizomas como os inhames.

## **Hortaliças herbáceas ou folhosas**

Esta classificação de hortaliças compreende vegetais cujas partes consumidas estão acima do solo. Fazem parte deste grupo as folhas de alface, almeirão, taioba, repolho; talos e hastes de aipo, aspargos e funcho; e flores como a couve-flor, alcachofra e brócolis. Dentro desta classificação ainda há uma subclassificação de hortaliças fornecidas em maços amarrados, como salsa, coentro, cebolinha, couve manteiga, agrião, rúcula, espinafre, entre outros conhecidos como maçarias.

## **Hortaliças-fruto**

Nesta categoria de hortaliças, estão os vegetais, cujas partes aproveitáveis para o consumo são os frutos. Esse grupo de hortaliças é composto pelas melancias, os quiabos, as ervilhas, os pimentões, os tomates, os jilós, entre outros.

Outra classificação muito utilizada é a que divide as hortaliças em dois grupos distintos: verduras e legumes, sendo denominadas verduras as partes comestíveis de vegetais como folhas, flores e hastes. E legumes os vegetais que as partes consumidas e apreciadas são os frutos, as sementes e partes que crescem no solo.



*Hortalças variadas*

## **Produção Nacional e Local**

Atualmente, o mercado brasileiro de hortaliças é altamente diversificado e segmentado, com dezenas de olerícolas, sendo comercializadas, e consumidas nas diferentes regiões do país, embora o volume da produção seja mais concentrado em poucas espécies, como alface, batata, cebola, cenoura, melancia e tomate, que geralmente, são as mais consumidas. A produção de grande parte do volume comercializado das hortaliças no Brasil é realizada por pequenos agricultores, denominados como familiares. Diante do cenário econômico atual, a agricultura familiar destaca-se como o segmento em constante crescimento econômico e social por meio da produção agrícola de hortaliças, aumento no número de estabelecimentos rurais e na geração de emprego no meio rural.

De acordo com o Censo Agropecuário 2017, e da Pesquisa Agrícola Municipal (PAM), ambos provenientes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a área nacional ocupada com as 10 principais culturas hortícolas corresponde a 1,6 milhão de hectares, responsáveis pela produção de um total de 30,5 milhões de toneladas de hortaliças.

O Estado de São Paulo é o principal produtor de hortaliças no Brasil em três grupos: verduras, legumes frutos, bulbos raízes e tubérculos. O estado é um importante produtor de folhosas, batata, cebola e tomate. De acordo com dados de 2017, da Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (Ceagesp), o Cinturão Verde Paulista responde por 25% da produção nacional de verduras e por 90% das verduras e 40% dos legumes que são consumidos na capital paulista.

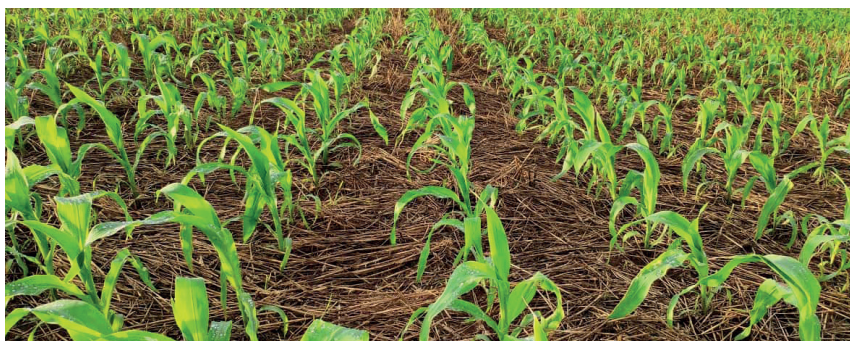
Mogi das Cruzes é um dos municípios mais importantes do Cinturão Verde e possui uma área de cultivo de hortaliças estimada em mais de 7.100 hectares (LUPA 2016) com destaque pela produção de folhosas, como alface, repolho, couve, salsinha, cebolinha e coentro, tubérculos como cenoura e beterraba, entre outros. A produção desses alimentos fica distribuída pela cidade principalmente em bairros como Biritiba Ussu, Capixinga, Cocuera, Jundiapéba, Pindorama e Quatinga.



*Cultivo de alface em Mogi das Cruzes*



*Plantio convencional*



*Plantio direto*



*Hidroponia*

# Sistemas de cultivo

A produção de hortaliças utiliza diversos sistemas de cultivo que podem ser adotados pelo produtor de acordo com a cultura escolhida, área disponível, capital para investimento, clima da região, especialmente viabilidade econômica. Abaixo listamos alguns dos mais utilizados:

**Plantio Convencional:** O plantio convencional usa técnicas tradicionais para o preparo do solo com ênfase no revolvimento por meio do uso de subsolador, arado e grade e ou encanteirador. É o sistema mais utilizado em hortas domésticas e lavouras comerciais.

**Sistema de Plantio Direto:** É a técnica de semeadura na qual a semente é colocada no solo não revolvido (sem prévia aração ou gradagem leve niveladora) usando semeadeiras especiais. O sistema utiliza restos da última colheita como matéria orgânica para adubar e enriquecer o solo de forma natural. Considerado um manejo mais saudável e sustentável, esse sistema melhora a estrutura da terra, aumenta a fertilidade e a atividade microbiana, controla a erosão e reduz a temperatura do solo.

**Hidroponia:** É uma técnica utilizada para cultivar plantas sem a presença de solo, transferindo os nutrientes que a planta necessita somente por meio de solução aquosa enriquecida com os elementos essenciais ao desenvolvimento e produção.

Outros sistemas podem ser considerados variações da hidroponia. Um deles é a aeroponia, que consiste em manter a planta suspensa no ar e utiliza pulverizadores para regar as raízes com a solução nutritiva. O outro é a Aquaponia, onde é realizado o aproveitamento da água e dos efluentes do tanque dos organismos aquáticos (peixes) que são utilizados para irrigar as plantas. Quando a água sai do tanque ela passa por um tratamento biológico e se transforma em nutrientes para as hortaliças, passando por suas raízes até retornar ao tanque.

**Produção Orgânica:** A principal característica da agricultura orgânica é a recusa do uso de defensivos agrícolas químicos, pesticidas, fertilizantes sintéticos e da monocultura. A adubação orgânica pode ser feita com o uso de compostagem. Outra grande característica é o uso inteligente do solo por meio do manejo de vegetação nativa, que elimina a necessidade do uso de enriquecedores sintéticos.

Para serem comercializados como orgânicos, os produtos devem ser certificados e receber um selo, reconhecido pelo Ministério de Agricultura (Mapa), que atesta o cumprimento de normas de produção.





# Informações nutricionais

Os benefícios das hortaliças variam de acordo com o alimento, porém, em um cenário geral, são vegetais indispensáveis para os seres humanos. A maior parte é de caráter rico em proteínas e minerais, que auxiliam no melhor funcionamento e equilíbrio do organismo. Além disso, são ricos em fibras e, portanto, ajudam no melhor regulamento da flora intestinal. Também são de caráter diurético, ou seja, facilmente metabolizados pelo organismo.

As cores dos alimentos influenciam no tipo de benefícios que eles contêm, conforme mostra a tabela abaixo:

<b>BRANCO</b> cebola, couve-flor, alho	<i>As hortaliças brancas possuem predominância de flavonoides, selênio e organossulfurados. Essas substâncias atuam contra processos inflamatórios e alergias; fortalecem os sistemas imunológico e circulatório; e protegem contra doenças crônicas associadas ao envelhecimento.</i>
<b>VERDE</b> brócolis, alface, rúcula	<i>As hortaliças verdes apresentam uma série de nutrientes: pró-vitamina A, luteína, vitamina B2, vitamina B5, vitamina B9, vitamina C, vitamina K, cálcio, ferro, magnésio e potássio. No geral, elas auxiliam no crescimento e na manutenção da pele, ossos, cabelos e visão; contribuem para os sistemas digestório, nervoso, imunológico e sexual; e reduzem o colesterol e o risco de doenças cardiovasculares.</i>
<b>AMARELO-ALARANJADO</b> melão, abóbora, cenoura	<i>As hortaliças com essas tonalidades contêm pró-vitamina A, vitamina C, carotenoides e flavonoides. O bom funcionamento dos sistemas imunológico e sexual e a proteção contra doenças cardíacas e certos tipos de câncer estão entre os benefícios gerados pelas hortaliças desta cor. Assim como as hortaliças verdes, também contribuem para o crescimento e para melhoria da visão e da pele.</i>
<b>VERMELHO</b> tomate, pimentão, melancia	<i>As hortaliças vermelhas são ricas em licopeno, vitamina C e ácidos fenólicos. Entre os benefícios para a saúde estão: redução do risco de câncer (próstata, estômago, mama); manutenção da saúde da pele, gengivas e vasos sanguíneos; formação de colágeno; redução do colesterol, do risco de aterosclerose e de doenças cardiovasculares; e fortalecimento do sistema imunológico.</i>
<b>ROXO</b> berinjela, repolho roxo, cebola roxa, beterraba	<i>A tonalidade roxa indica a presença de antocianina, uma substância com propriedades anticancerígenas que também atua na preservação da memória e na proteção contra doenças do coração. Entre as hortaliças deste grupo, a beterraba especificamente ajuda na redução da pressão arterial e na melhoria do sistema circulatório.</i>

Fonte:  
Publicação Embrapa  
"Hortaliças em revista"  
(Ano 1, número 2)

O consumo desses vegetais pode ser feito na sua forma crua ou cozida, entretanto, é importante lembrar que o aquecimento do alimento pode promover a perda de nutrientes, fazendo com que, portanto, deva-se dar preferência ao consumo desses alimentos na sua forma crua. Caso seja necessário cozê-los, é possível reduzir a perda de nutrientes ao cozê-los no vapor; uma outra dica é que caso seja necessário cozinhar em água, utilizar o vegetal por inteiro e só depois de pronto, cortar em pedaços. Assim, será garantido um melhor valor nutricional para esses alimentos.

---

<b>Vegetal</b>	<b>Kcal</b>	<b>Carb.(g)</b>	<b>Prot.(g)</b>	<b>Lipí.(g)</b>	<b>Fibra(g)</b>	<b>CáL(mg)</b>	<b>Ferro(mg)</b>
Alface	14	2,4	1,7	0,1	2,3	28	0,8
Acelga	21	4,6	1,4	0,1	1,1	43	0,3
Beterraba	49	11,1	1,9	0,1	3,4	18	0,3
Cebolinha	20	3,4	1,9	0,4	3,6	80	0,6
Cenoura	34	7,7	1,3	0,2	3,2	23	0,2
Couve	27	4,3	2,9	0,5	3,1	131	0,5
Espinafre	16	2,6	2,0	0,2	2,1	98	0,4
Repolho	17	3,9	0,9	0,1	1,9	35	0,2
Rúcula	13	2,2	1,8	0,1	1,7	117	0,9
Salsa	33	5,7	3,3	0,6	1,9	179	3,2
Tomate	15	3,1	1,1	0,2	1,2	7	0,2

---

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, 2011.

Informações nutricionais de algumas das hortaliças produzidas em Mogi das Cruzes (por 100g da parte comestível).

# Suco Verde

---

## **Ingredientes:**

01 folha de couve  
20 gramas de espinafre  
150 ml de água de coco  
Gengibre a gosto  
01 fatia de abacaxi

## **Modo de Preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador, se preferir pode coar antes de beber. Lembrando que coar reduz as quantidades de fibras presentes no suco verde.



# Bolo de Cenoura

---

## Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ xícara de mel
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela opcional

## Modo de Preparo:

Em um liquidificador bater a cenoura com os ovos, o leite, o azeite e o mel. Vá agregando aos poucos a farinha de trigo integral e a farinha de aveia. Coloque a mistura em uma tigela e acrescente o fermento e a canela misturando delicadamente. Assar em forma untada, a 180°C de 30 a 40 minutos.



# Pão de Beterraba

## Ingredientes:

1 beterraba grande  
500g de farinha de trigo  
200ml de leite integral  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 ovo  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de mel  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo  
ou demerara  
10 gramas de fermento biológico  
seco (1 envelope)

## Modo de Preparo:

Em uma tigela misture todos os ingredientes secos. Adicione a beterraba ralada e o ovo misturando bem. Adicione o leite morno, o mel e o azeite. Coloque a massa sobre a bancada levemente enfarinhada e sove por 10 minutos acrescentando farinha para ajudar na sova sempre que necessário. Coloque a massa em um tigela, cubra com filme plástico ou um pano de prato e leve para crescer por 1h, ou até que a massa dobre o seu volume. Depois que a massa estiver crescida, polvilhe a bancada com farinha, coloque a massa na bancada e pressione ligeiramente para expulsar o excesso de ar. Divida a massa em pequenas bolinhas para fazer a quantidade de pães desejada ou faça um pão inteiro. Coloque os pães em uma assadeira untada e deixe crescer novamente por aproximadamente 30 minutos. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos ou até que fiquem dourados.



# Temaki de Alface

## Ingredientes:

3 folhas de alface grandes (podem ser substituídas por acelga)

½ unidade de cenoura pequena

½ unidade de beterraba pequena

200g de repolho

200g de cogumelo shimeji

20ml de shoyu (molho de soja)

1 colher (chá) de manteiga

10ml de azeite de oliva

Gergelim torrado a gosto

1 dente de alho

Salsa e cebolinha a gosto

## Modo de Preparo:

Rale a cenoura e a beterraba e reserve. Corte o repolho em chiffonade (tiras bem finas) e reserve. Em uma frigideira, coloque a manteiga e sele o shimeji com o alho fatiado e o sal, reserve. Faça um molho com o shoyu e o azeite e reserve.

## Montagem:

Sobre a folha do alface coloque uma camada de cenoura. Coloque a beterraba. Coloque o shimeji. Enrole em forma de cone o alface com os ingredientes, finalize com o gergelim torrado e o molho.



# Purê de Cenoura

---

## **Ingredientes:**

3 cenouras médias  
200g de creme de leite ou requeijão  
10ml de azeite  
1 colher (chá) de sal  
½ cebola  
1 dente de alho  
Pimenta do reino a gosto opcional  
Salsa e cebolinha a gosto

## **Modo de Preparo:**

Corte as cenouras em pedaços grandes. Coloque em uma assadeira com o alho e a cebola, regue um pouco de azeite e sal. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 1h, ou até que estejam macias. Retire da assadeira e bata no liquidificador ou em um processador. Na hora de servir finalize com a salsa e a cebolinha picadas.



# Tomates Assados

---

## **Ingredientes:**

6 Tomates maduros

Uma pitada de sal

20ml de azeite

Temperos: gengibre, alho, manjericão e orégano a gosto

## **Modo de Preparo:**

Pré-aqueça o forno a 130°C. Corte os tomates no meio e coloque em uma assadeira untada com azeite, em cima dos tomates cortados coloque os temperos e regue com um pouco de sal e azeite e leve para assar até que os tomates comecem a desmanchar.





# Salada de pote

## Ingredientes:

30g de repolho  
30g de acelga  
30g de rúcula  
30g de cenoura  
30g de beterraba  
Salsa e cebolinha à gosto  
20ml de shoyu (molho de soja)  
10ml de mel  
1 limão inteiro  
20ml de azeite

## Modo de Preparo:

Em um pote, de preferência de vidro, colocar os ingredientes para o molho (shoyu, limão, mel e azeite). Acrescentar uma camada de repolho e acelga cortados em tiras bem finas, na próxima camada acrescentar a cenoura e a beterraba raladas, por último colocar as folhas de rúcula e finalizar com salsa e cebolinha. Na hora de comer agitar o vidro para agregar o molho na salada.



# Acelga com Shoyu

## **Ingredientes:**

½ maço de acelga  
½ xícara de shoyu (molho de soja)  
½ colher (chá) de gengibre ralado  
½ colher (sopa) de mel  
02 colheres (sopa) de vinagre  
01 colher (sopa) de óleo de gergelim  
Gergelim torrado a gosto

## **Modo de Preparo:**

Higienize bem as folhas de acelga. Faça o processo de branqueamento com as folhas de acelga (Colocar as folhas de acelga em água fervente e deixar por 2 minutos, em seguida transfira as folhas para uma tigela com água e gelo) escorra bem as folhas e reserve. Para o molho misture o shoyu, o óleo de gergelim, o vinagre e o mel. Coloque em uma travessa a acelga e regue as folhas com o molho, cubra a travessa e deixe marinar por uns 30 minutos na geladeira antes de servir.



# Salada Primavera

## Ingredientes:

1 pé de alface alface pequeno  
100g de repolho roxo  
100g de rúcula  
1 tomate grande  
½ maçã verde  
½ manga  
3 fatias de abacaxi  
1 laranja inteira  
1 colher (sopa) de mel  
Uma pitada de sal  
Folhas de hortelã

## Modo de Preparo:

Rasgue as folhas do alface com as mãos, corte o repolho em tiras bem finas, corte em cubinhos minúsculos a maçã, a manga, o abacaxi e o tomate, e acrescente a rúcula. Em uma travessa coloque todos os ingredientes acima.

## Modo de Preparo:

Em uma tigela esprema o suco da laranja e adicione aos poucos o mel, agregue o sal e as folhas de hortelã maceradas. Misture bem o molho e coloque sobre a travessa da salada.





PREFEITURA DE  
**MOGI DAS CRUZES**



viva a nossa cidade

**Apoio:**



Esta é uma publicação da Secretaria de Comunicação e Transparência da Prefeitura Municipal de Mogi das Cruzes  
Au. Ver. Narciso Yague Guimarães, 277, Centro Cívico – Mogi das Cruzes – SP • CEP 08790-900 • Tel.: (11) 4798-5025  
[www.mogidascruzes.sp.gov.br](http://www.mogidascruzes.sp.gov.br)