



PROGRAMA
HORTA
EM TODO CANTO

**ALIMENTOS
DA HORTA:**
uma escolha saudável





Florece Lira - Secretaria Estadual de Educação

Rijane Barros - Secretaria Estadual de Saúde

Maria José Monteiro - Secretaria de Agricultura e Reforma Agrária / Prorural

Wedja Santana - Secretaria de Desenvolvimento Social Criança e Juventude/SUASAN.

APRESENTAÇÃO



O Programa Horta em Todo Canto tem como objetivo fomentar entre as instituições do Governo do Estado a importância e a consciência do consumo e cultivo de alimentos saudáveis. O sucesso de sua operacionalização servirá como observatório para que as pessoas possam adotar atitudes semelhantes em espaços diversos.

Inserido em uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional, o Programa Horta em Todo Canto reafirma o compromisso do Governo do Estado de Pernambuco em lançar sementes na qualidade de vida das pessoas sob o seu aspecto mais amplo; da saúde e do bem estar proporcionado pela ação de mexer com a terra, de cuidar e colher, nutrindo o corpo e a alma. Que cada horta, cada escola ou espaço público possa agregar pessoas e culturas trocando saberes. Que cada usuário do serviço público, jardineiro, professor, estudante e reeducando possa multiplicar essa ação para vida presente e para as gerações futuras, fazendo parte das políticas públicas e da vida familiar de todos os pernambucanos.

Ana Luiza Câmara

Primeira Dama do Estado de Pernambuco

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



Tratar hoje sobre o tema alimentação ultrapassa a área de saúde, pois a prevenção de doenças e a preservação da saúde dependerão sempre de uma série de medidas e da adoção de estilos de vida saudáveis.

É notável o número de informações e recomendações sobre alimentação e saúde, propagada atualmente na mídia escrita, televisiva e nas redes sociais. Entretanto, parte dessas informações e orientações são questionáveis, pois, algumas tendem enfatizar produtos como “superalimentos”, ignorando a importância do consumo de alimentos variados e adequados nutricionalmente, que as pessoas devem ingerir diariamente.

A alimentação é um processo principalmente sociocultural das práticas alimentares, que envolve o ato de comer e suas dimensões simbólicas. De uma maneira mais abrangente, seria o processo de selecionar, o que é considerado alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Alimentos in natura ou minimamente processados são em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável, livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados. Ex.: muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e também a água.

Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos, fabricados essencialmente com adição de sal ou açúcar, óleo ou vinagre, aos alimentos in natura ou minimamente processados. O uso desse tipo de alimento, deve ser limitado, ao consumo de pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias. Ex.: alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de outros alimentos, como: óleos, gorduras, açúcares, amido e proteínas, derivados de constituinte de alimentos (gorduras hidrogenadas e amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com matérias orgânicas, como: petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar

os produtos de propriedade sensoriais atraentes). Ex.: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e ao meio ambiente, e ainda, favorecem o consumo excessivo de calorias.

Assim, para uma alimentação ser considerada saudável, necessita estar adequada com relação a composição de seus nutrientes, a exemplo: vitaminas, minerais, fibras, carboidratos, proteínas e gorduras.

Por outro lado, para uma alimentação também ser considerada, saudável, ela deve ser orgânica, livre de agrotóxicos, que são as substâncias ou mistura de substâncias, de natureza química destinadas a prevenir, destruir ou repelir, direta ou indiretamente, qualquer forma de agente patogênico, de vida animal ou vegetal que seja nocivo a plantas e animais.

Os agrotóxicos representam alto risco à saúde da população e ao meio ambiente. O modo e a extensão com que esses produtos vêm sendo utilizados, têm trazido efeitos insalubres, superiores a qualquer benefício (em caso de defesa), tanto do ponto de vista ambiental, quanto da saúde humana.



A ESCOLHA CERTA DOS ALIMENTOS



Muitas são as recomendações que orientam a escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada e, ao mesmo tempo, promotora de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis, visando maximizar a saúde e o bem-estar de todos.

Hoje, há uma tendência global que aponta para a relação cada vez menos conflituosa entre agricultura e meio ambiente, a partir de sistemas de produção capazes de atender a uma clientela cada vez mais consciente, consumindo produtos in natura, advindos de processos produtivos limpos. São as Hortas Orgânicas, que podem ser implantadas em todo canto, seja em casa, na comunidade ou no ambiente de trabalho e na escola. Podendo ser cultivadas em varandas, paredões, jardineiras, vasos, jardins, quintais, espaços ociosos. Esta atitude transforma a relação de integração do ser humano com a natureza e com o bem-estar individual e coletivo.

Com isso, as escolhas saudáveis começam com o consumo de alimentos semeados e colhidos em sua própria horta ou de forma comunitária.



HORTA EM TODO CANTO



Uma horta construída numa área comum do local de trabalho possui uma característica básica: a de ser conduzida por grupo de pessoas que dividem as áreas de cultivo, o trabalho e a produção das hortaliças, dentro da filosofia integrada de que “quem cuida, colhe”(Ana Luiza Câmara), possibilitando o consumo de alimentos de qualidade, contribuindo para a melhoria da saúde coletiva. Pois, estará proporcionando momentos terapêuticos, de vida ao ar livre, gerando o contato com a natureza e a satisfação em ver o desenvolvimento das hortaliças, tubérculos e legumes, além de garantir o consumo de alimentos frescos, ricos em nutrientes, aumentando a segurança alimentar e nutricional.

As tabelas abaixo vão expor, por grupos, como os alimentos produzidos numa Horta Em Todo Canto podem ser servidos nas refeições e quais os seus principais nutrientes.



FOLHAS E TALOS

| ALIMENTOS | USO | PRINCIPAIS NUTRIENTES | DICAS |
|-------------|---|---|--|
| Acelga | Saladas, sanduíches, sucos, refogada, gratinada, suflês e bolinhos. | Vitaminas A e C e Niacina. | Conservar na geladeira por 05 dias. |
| Agrião | Para sucos, salada (integral) e, os talos para fazer bolinhos, omeletes e sopas. | Vitaminas A, C e do Complexo B. | Conservar na geladeira por 03 dias. |
| Alface | Saladas e sanduíches, sucos e chás. | Vitaminas A e C e Niacina. | É diurética e refrescante. Na geladeira por 05 dias. |
| Capim Santo | Chás e sucos. | Vitamina A. | Uso medicinal, cosmeceutico e culinário, com ação calmante e espasmolítica. |
| Cebolinha | Usado para pratos de batatas, leguminosas, sopas, carnes, assados, peixes, pratos com ovos, molhos, sanduíches. | Vitaminas A e C, sais minerais, cálcio e fósforo. | Excelente aromatizante em saladas, patês e queijo fresco |
| Coentro | Cru, utilizado como tempero ou condimento em sopas, saladas, pratos de carne e de peixe. | Vitaminas A e C, sais minerais, cálcio e fósforo. | Antioxidante, fortalece o sistema imunológico, melhora a visão e contribui para o crescimento dos cabelos. |
| Couve Folha | Refogada, cozida e sopa. | Cálcio, fósforo e ferro. | Conservar na geladeira por 01 semana. |
| Espinafre | Cru, em saladas, cozido, refogado, recheios de tortas e sopas. Os talos servem para fazer bolinhos, omeletes e sopas. | Ferro, vitamina A e Complexo B. | Conservar na geladeira por 05 dias. |
| Hortelã | Crua serve para aromatizar saladas, sejam de legumes ou de frutas, sopas, sobremesas de chocolate, gelados e cocktails. | Vitaminas C e A, cálcio e ferro. | Auxilia no combate ao estresse e à depressão. Também é muito recomendado no tratamento da insônia. |
| Manjericão | Cru, saladas, sopas, pratos de cordeiro, porco, pratos italianos, peixe e frutos do mar. | Vitamina C, potássio, ferro, cálcio e betacaroteno. | Delicioso em combinações com tomate fresco e queijo fresco ou mozzarella. Também conhecido para a aromatização de pizzas, molhos (principalmente com base de tomate) e massas. Estimula o apetite, acelera a digestão, impede o inchaço, Auxilia na desintoxicação |
| Repolho | Cru, em saladas, cozido, refogado, recheios de tortas e sopas. | Vitaminas A e C. | Conservar na geladeira por 10 a 15 dias. Se for usar uma parte, tire apenas as folhas externas para durar mais. |
| Rúcula | Crua, em saladas, sanduíches, pizzas, com ou sem temperos. | Vitaminas A, B, C e K. Além de minerais (ferro, potássio, fósforo, manganês, cobre, zinco e magnésio. | Conservar na geladeira por 03 dias. Guardar enrolando as raízes em uma toalha de papel molhada e em seguida, coloque em um saco plástico perfurado, que vai preservá-la durante alguns dias. |



TUBÉRCULOS E RAÍZES

| ALIMENTOS | USO | PRINCIPAIS NUTRIENTES | DICAS |
|-------------|---|---|---|
| Batata doce | Assada, cozida, frita, purês, bolos, pães e doces. As folhas podem ser utilizadas em saladas e refogados. | Carboidratos, vitaminas e sais minerais. | Conservar em lugar escuro por 15 dias. |
| Beterraba | Vitaminas, sucos, refogada, cozida, frita e crua em saladas. As folhas podem utilizadas em ensopados, saladas e refogados. | Carboidratos, rica em açúcar, vitaminas, sódio e potássio. | Conservar em lugar escuro por 15 dias. |
| Cará | Sopas, refogados, sucos, purês e até sobremesas. | Rico em amido e vitaminas do grupo B. | Em local arejado dura até um 01 mês. |
| Cenoura | Crua, em saladas, pratos salgados, arroz, carnes, sucos, bolos, pães e doces. As folhas podem ser usadas em bolinhos e saladas. | Vitamina A e sais minerais. As folhas, também, são ricas em Vitamina A. | Conservar na geladeira por 15 dias. |
| Macaxeira | Cozida, frita, ensopada, refogada, gratinada, bolos, bolinhos e sopas. | Rica em carboidratos e vitamina B. | Conservar descascada e congelada ou mergulhada em água, em recipiente com tampa. Em temperatura ambiente pode ser conservada por 02 dias. |
| Nabo | Em saladas, sopas e purês. As folhas podem ser usadas em saladas e refogados. | Rico em fibras e cálcio. As folhas possuem vitaminas A e C, e cálcio. | Conservar na geladeira por duas semanas. |
| Rabanete | Integralmente, cru, em saladas, refogado e ensopados. | Vitaminas B e C, cálcio, fósforo e ferro. | Conservar na geladeira por uma semana. |



FLORES

| ALIMENTOS | USO | PRINCIPAIS NUTRIENTES | DICAS |
|------------|---|---|-------------------------------------|
| Brócolis | Cozida, no arroz, saladas e suflês. | Cálcio e ferro. As folhas e os talos são ricos em vitamina A. | Conservar na geladeira por 05 dias. |
| Couve-flor | Cozida, em saladas, gratinadas e empanados. | Vitamina A e Sais Minerais. | Conservar na geladeira por 05 dias. |



VEGETAIS COM POLPA E SEMENTE

| ALIMENTOS | USO | PRINCIPAIS NUTRIENTES | DICAS |
|-------------------|--|--|--|
| Abobrinha | Cozida, em sopas, saladas, refogados e suflês. | Sais minerais e fibras | Conservar na geladeira por 01 semana. |
| Berinjela | Frita, empanada, como molho, pastas, em lasanha e à parmegiana | Sais minerais. | Conservar na geladeira por 05 dias. Para tirar o gosto amargo, corte em fatias por vasilha com sal e deixe escorrer numa peneira até soltar o caldo escuro. Seque em papel toalha. |
| Chuchu | Refogados, saladas e sucos. | Vitamina B, cálcio e fósforo. | Conservar na geladeira por 01 semana. |
| Jerimum | Cozido, recheados, em sopas, purês, refogados e em doces. As sementes podem ser assadas e servidas como petisco. | Vitamina A, B, cálcio e fósforo. | Guardar em local arejado, por 03 meses e se aberto, conservar na geladeira, por até 01 mês. |
| Milho Verde | Cozido, assado cremes, sopas, refogados, suflês saladas, bolos e tortas. | Vitamina B1, sais minerais e carboidratos. | Conservar com a palha em temperatura ambiente e sem a palha, na geladeira por 03 dias. |
| Pepino | Saladas e patês. | Flúor | Deve ser consumido com casca, pois facilita a digestão. Conservar na geladeira por 05 dias. |
| Pimenta de Cheiro | | Vitaminas A e C. | Conservar na geladeira por 05 dias. |
| Pimentão | Saladas, refogado, cozido, recheado e patês. | Vitaminas A e B e sais minerais. | Para retirar a pele, mergulhe por dois minutos em água fervente. Conservar na geladeira por 03 dias. |
| Quiabo | Refogado, frituras e saladas. | Vitaminas A e C. | Para não soltar goma, pingue limão ao cozinhar. Conservar na geladeira por 02 dias. |
| Tomate | Saladas, molhos, sanduíches refogado, cozido, recheado, patês e sucos. Podendo ser desidratado. | Vitamina A e sais minerais. | Conservar verde em temperatura ambiente e maduro na geladeira por uma semana sem lavar. Para retirar a pele, mergulhar em água fervente. |
| Vagem | Cozida, em saladas, refogada e gratinada. | | Conservar na geladeira por 01 semana. |

ALERTA:

1. As folhas e talos devem ser muito bem lavadas em água corrente, para eliminar sujeiras e microorganismos. Deve-se deixar de molho numa mistura, contendo: 1 colher de sopa de cloro para 1 litro de água, por 15 minutos.
2. Estes alimentos são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras.
3. Escolha consumir sempre folhas novas.
4. Todas as hortaliças devem ser guardadas na geladeira em sacos plásticos transparentes.
5. Para melhor preservar os nutrientes, os alimentos da horta podem ser cozidos no vapor.

ORIENTAÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



Para se ter uma vida saudável com base no GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA é preciso cumprir alguns PASSOS, como:

- 1.** Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados à base da alimentação;
- 2.** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos, e criar preparações culinárias;
- 3.** Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4.** Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- 5.** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6.** Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7.** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8.** Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 9.** Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10.** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

OUTRAS DICAS:

1. Consumir no mínimo 2,5 litros de água por dia;
2. Aumentar e variar o consumo de frutas, verduras, grãos e legumes;
3. Ter horários reservados para sua alimentação;
4. Não ficar longos períodos sem se alimentar;
5. Evitar o consumo de alimentos de alto valor calórico;
6. Evitar uso excessivo de óleos nas preparações, consequentemente o consumo de frituras;
7. Evitar o consumo de refrigerantes, fumo e bebidas alcoólicas;
8. Retirar o saleiro e açucareiro da mesa, vai ajudar você a reduzir o consumo de sal e açúcar de adição;
9. Praticar exercícios físicos, no mínimo 03 vezes por semana.

De acordo com o novo GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA a regra de ouro é PREFERIR SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS AO INVÉS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

ESCOLHA SAUDÁVEL COMEÇA COM O CONSUMO DE ALIMENTOS COLHIDOS EM SUA PRÓPRIA HORTA, QUE PODE ESTAR EM TODO CANTO: VARANDAS, JARDINS, QUINTAIS, COMUNIDADES E ATÉ NOS LOCAIS DE TRABALHO.

Você sabia que aquela casca de banana que joga fora possui duas vezes e meia mais vitamina C do que a polpa da fruta?

As cascas, talos, sementes e folhas dos vegetais e frutas que costumamos desprezar podem ser muito saudáveis. Confira saborosas receitas e aprenda a reaproveitar os alimentos.



RECEITAS



SUCO DE CENOURA

Ingredientes:

1 cenoura grande

2 laranjas (suco)

2 limões (suco)

Modo de Preparo

Bater a cenoura com o suco da laranja e do limão. Adoçar com mel a gosto.

SUCO DA HORTA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 min

Valor calórico: 184 kcal

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de couve

1 litro de água

1 xícara (chá) de polpa de maracujá

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de suco de limão

Modo de preparo:

Bata a polpa de maracujá, coe e reserve. Lave e higienize as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água. Acrescente a polpa de maracujá, o açúcar e o limão e bata rapidamente. Sirva bem gelado.

Dica: Sucos são indicados para ajudar a manter o corpo hidratado. O suco da horta, em especial, é rico em vitamina C e ferro.

PATÊ DE BERINJELA COM TALOS

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 30 min

Valor calórico: 33 kcal

Ingredientes:

5 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 xícara (chá) de cebola

3 dentes de alho

3 xícaras (chá) de berinjela picada

½ xícara (chá) de pimentão picado

1 colher (sopa) de molho de pimenta

Sal a gosto

½ xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de coentro e cebolinho

½ xícara (chá) de talos diversos

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola com 1 colher de azeite. Acrescente a berinjela, o pimentão, o molho de pimenta, o sal e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo com panela tampada até a água secar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo. Acrescente o cheiro-verde e bata no liquidificador. Coloque essa mistura em um recipiente e junte os talos bem picados e o azeite de oliva. Conserve em geladeira.

MOLHO PRÁTICO PARA SALADA

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 15 min

Valor calórico por porção: 54 Kcal

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de suco de limão

1/2 xícara (chá) de azeite

1 a 2 unidades de batata cozida

Modo de preparo:

Coloque o leite no congelador para ficar bem gelado. Bata no liquidificador o leite, colocando aos poucos o suco de limão, o azeite e as batatas até dar consistência de maionese. Por último, coloque o sal.

Dica:

Molho de baixa caloria que substitui a maionese. Substitua 1 das batatas por 1/2 cenoura. O leite é fonte de cálcio e vitamina D.

BRIGADEIRO DE MANDIOCA

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo: 1 h

Valor calórico: 178 kcal

Ingredientes:

1 e ½ xícara (chá) de mandioca

2 colheres (sopa) de margarina

10 colheres (sopa) de açúcar

1 xícara (chá) de leite em pó

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

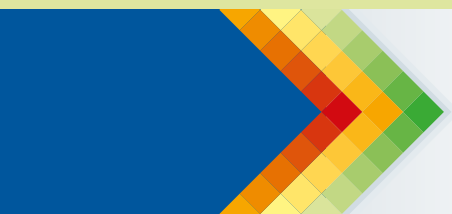
5 colheres (sopa) de chocolate granulado

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

Dica:

Faça beijinhos, substituindo o chocolate por coco ralado. Caso utilize achocolatado, diminua o açúcar.



CAISANPE
CÂMARA INTERSETORIAL DE SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PERNAMBUCO



GOVERNO DO ESTADO
Pernambuco