U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

que se consomem secas e independentemente da parte restante das vagens (feijão-frade, grão-de-bico, etc.).

CARLOS PORTAS

NUTR. As H., os legumes e os frutos enquadram-se no mesmo grupo alimentar porque são muito mais importantes as semelhanças do que as diferenças. Em conjunto devem preencher 43% do peso bruto total dos alimentos a consumir diariamente. Comam-se 200 a 400 g de produtos hortícolas e outro tanto de frutas maduras ao natural. Frutos, folhas e ramas (H.), raízes, talos e frutos de cozinha (correntemente designados legumes), e ervilhas, favas e feijões frescos (leguminosas frescas, às quais corresponde a designação erudita de legumes) são alimentos activadores e protectores por excelência porque neles abunda ↗complantix, minerais, vitaminas, polifenóis (↗flavonóides), carotenos e anticarcinogénios, substâncias imprescindíveis para a regulação e estímulo das funções vitais e para a protecção contra os nefastos fenómenos degenerativos e oxidativos. Nenhum outro grupo de alimentos nos abastece de tão elevadas concentrações daquelas substâncias em relação às poucas calorias fornecidas, ou seja, é o grupo de alimentos com maior densidade nutricional. Para beneficiar equilibradamente do necessário abastecimento de toda a gama de protectores e activadores deve variar-se muito de produtos; no entanto retenha-se que os mais ricos de caroteno e vitamina C são os intensamente coloridos, e que os mais ricos de polifenóis são alhos, cebolas, rebentos jovens e flores.

1. Ao cozer produtos hortícolas em água, perde-se boa parte das substâncias solúveis para o caldo de cozedura. Interessa, pois: usá-los na confecção de sopas e outros cozinhados de que tudo se come, alimentos e caldo; aproveitar as águas de cozedura para preparar outros cozinhados; cozer em tacho de fundo diatérmico sem água, ou com tão pouca que, no final, não reste nenhuma; cozer em panela de pressão ou ao vapor; consumir em cru os mais digeríveis e agradáveis.

2. Para não destruir grandes quantidades de nutrimentos termolábeis e oxidáveis, como as vitaminas C e algumas do complexo B, deve cozinhar-se no mais curto tempo possível, não usar bicarbonato, e manter o recipiente tapado, evitando as espreitadelas.

3. Porque ocorrem perdas nutricionais por dissolução nas águas de lavagem, interessa não deixar de molho alimentos já cortados e preparados ou sequer descascados; primeiro lavam-se inteiros e, depois, preparam-se. A lavagem de alimentos inteiros, em particular os destinados a serem consumidos crus, deve ser cuidadosa, em várias águas, inclusivamente devem ser escovados e, eventualmente, deixados a esterilizar numa solução fraca de hipoclorito. Igual procedimento é prudente com os frutos, como morangos e outros que se destinam a ser comidos crus sem descascar.

4. Mastigar e ensalivar bem e triturar finamente no liquefactor são cuidados necessários para quem não digere bem produtos hortícolas, para que não os evite; o mesmo se aplica a frutos, porque cozê-los ou assá-los empobrece-os nutricionalmente.

5. Cuidado com partes tocadas de frutos ou com partes meladas de H. e legumes; para afastar o perigo dos bolores que penetram em profundidade, é necessário cortá-las por largo.

6. Frutos, leguminosas e outros produtos hortícolas enlatados são pasteurizados ou esterilizados; são nutricionalmente interessantes desde que se aproveite a calda; leia-se o rótulo para afastar os demasiado açucarados e os que utilizam aditivos suspeitos ou perigosos.

7. Produtos hortícolas hipercongelados são mais ricos nutricionalmente do que os pseudo-frescos, colhidos há dois ou mais dias.

EMÍLIO PERES

hortas — CULT. Restaurantes de carácter popular, arranjo simples, muito em moda no séc. XIX, situados nas zonas rurais dos arredores de Lisboa, total ou parcialmente ao ar livre, quase sempre numa horta. O prato característico era o peixe frito com salada de alface, mas havia H. com as suas especialidades como o coelho à caçadora ou guisado das H. da Porcalhota, de que fala Eça de Queirós em *Os Maias*. As H. eram especialmente frequentadas aos domingos e muito particularmente em Quarta-Feira de Cinzas, e a boémia lisboeta da época tinha por elas grande predilecção. Era frequente aparecerem cegos a cantar e em muitas actuavam fadistas e tocadores de viola, sendo por isso denominadas também de «retiros». Outra diversão eram certos jogos ao ar livre, como o chinquilho. Matos Sequeira inclui neste tipo de H., a Horta da Mancebia, que existiu pelo menos a partir do séc. XVI onde é hoje a Rua 1.º de Dezembro. É possível, mas a documentação aduzida apenas prova que aí havia um jogo de bola em 1730.

F. CASTELO-BRANCO

BIBL.: J. Pedro do Carmo, *Evocações do Passado*, Lx., 1943, pp. 115-138; João Monteiro, *A Estrada de Sacavém*, Lx., 1952, pp. 39 e ss.; Carlos Malheiro Dias, *Cartas de Lisboa*, 2.ª série, cap. XIV, Lx., 1905; Depoimento de Bulhão Pato no inquérito «A Paisagem Portuguesa», em *Os Serões*, 2.ª série, V, Lx., 1907, p. 384; Bulhão Pato, «A Casa Anadia», em *Os Serões*, 2.ª série, VI, Lx., 1908, p. 284; «A Perna de Pau – Reminiscências de um geographo», em *O António Maria*, de 11.12.1873, p. 223; «As Hortas», soneto de Gomes Leal, em *Mefistófeles em Lisboa*, Lx., 1907, p. 90.

hortelã — BOT. **1.** Nome vulgar da *Mentha intrusa* Coutinho, erva vivaz estolhosa, glabra ou glabrescente (com raros pêlos simples), da família das Labiadas, e com folhas grandes, obtusas ou obtusiúsculas, verdes em ambas as páginas, mais ou menos bolhosas na superior e acentuadamente reticulado-nervadas na inferior; flores em verticilastros reunidos em espiga cilíndrica, de cálice campanulado e corola de ordinário branca. É cultivada e subespontânea nas hortas portuguesas.

2. H.-de-água — Designação vulgar da espécie *Mentha aquatica* L., erva vivaz, estolhosa, subglabra a tomentosa, da família das Labiadas; de caules simples ou ramificados, frequentemente vermelho-purpúreos; folhas opostas, geralmente ovadas a ovado-lanceoladas, pecioladas, margens serradas; flores em verticilastros reunidos em espiga globoso-capitada por vezes com 1-3 verticilastros axilares abaixo; cálice tubuloso e corola com um anel de pêlos internos, geral-

Alface frisada

Couve-roxa

Espargos verdes

Hortaliças

Hortelã-de-água
(Mentha aquatica)