

# amigos hortícolas





amigos  
hortícolas

## Ficha Técnica

<b>Título:</b>	<b>Amigos hortícolas</b>
<b>Edição:</b>	<b>Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) e Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento Joaquim Nicolau de Almeida</b>
<b>Coordenador do projecto:</b>	<b>Alda Alvim (FCNAUP)</b>
<b>Orientadora do projecto:</b>	<b>Maria Daniel Vaz de Almeida (FCNAUP)</b>
<b>Textos:</b>	<b>Alda Alvim e Daniela Vareiro</b>
<b>Ilustrações:</b>	<b>Alunos do Jardim de Infância de Mafamude e Escola EB1 Joaquim Nicolau de Almeida</b>
<b>Colaboração:</b>	<b>Corpo docente da Escola EB1 Joaquim Nicolau de Almeida e do Jardim de Infância de Mafamude, Biblioteca Municipal de Vila Nova de Gaia e Frutaria Nelson Frenandes</b>
<b>Apoios:</b>	<b>Junta de Freguesia de Mafamude</b>
<b>Design gráfico e paginação:</b>	<b>makeup_design Augusto Pires e Célia Freitas</b>
<b>Ano da publicação:</b>	<b>2010</b>
<b>ISBN:</b>	<b>978-972-96840-8-1</b>

## Índice

---

4	Nota editorial
5	Agradecimentos
6	O projecto
7	Amigos dos hortícolas
11	Introdução
13	Ciclo dos hortícolas
16	Legumes e hortaliças
25	Receitas
27	Álbum de actividades
32	Participação dos pais



A nutricionista lançou as sementes e a colheita foi generosa. Generosa e promissora de que o investimento de todos – crianças, educadores, professores, pais, associação de pais e outros entusiastas – continue a dar frutos. Neste caso concreto que tenha contribuído para despertar o interesse das crianças pelos produtos hortícolas. O interesse num sentido global, de apreciar cores e formas, de querer cheirar, provar, saborear, e de conhecer mais e melhor.

Este projecto é um bom exemplo de que uma ideia simples se pode concretizar num projecto educativo em que a promoção de uma alimentação saudável – aqui centrada no consumo abundante de produtos hortícolas – se integra perfeitamente no ensino-aprendizagem das variadas disciplinas. Aprender fazendo foi o lema. Todos se dedicaram a plantar, a pesquisar, a colher, a preparar. Mas também a derrubar as barreiras do desconhecido, do não gostar sem sequer ter experimentado. Neste livrinho regista-se parte das experiências. São novas sementes que irão despertar mais vontades e fortalecer quem tão gostosamente criou e trabalhou os Amigos hortícolas!

Maria Daniel Vaz de Almeida  
FCNAUP



## Agradecimentos

---

Lançou-se uma semente à terra...terra fértil! Depressa a semente germinou e, entre sorrisos de crianças e o amparo de adultos, rompeu a terra. Espreitou curiosa e estendeu as primeiras folhas à luz do dia. Afagada pelo calor de mãos pequenas, aventurou-se um pouco mais e ergueu-se expondo lindas flores que confiantes desabrocharam em frutos... doces e maduros. Foram os primeiros meses de vida do projecto "AMIGOS HORTÍCOLAS". Com ternura e esperança lancei esta semente e foi gratificante ver crianças, professores, auxiliares, pais, patrocinadores e parceiros, empenhados no seu desenvolvimento.

Os frutos foram colhidos... muita da sua doçura saboreia-se neste livro. Brincamos e trabalhamos com os novos Amigos: na sala de aula, nas festas da escola, em casa, acompanharam-nos e ajudaram-nos a Conhecer, Valorizar, Consumir e Apreciar os Hortícolas.

Obrigada a todos quantos incentivaram, participaram e colaboraram, em especial às CRIANÇAS. Reforço o nome de três Pais, a Cristina Mascarenhas, o Augusto Pires e a "infatigável" Maria do Céu Guedes (obrigada Céu).

Resta-me desejar que estes tenham sido só os primeiros frutos e que os nossos AMIGOS nos acompanhem nos próximos anos.

Alda Alvim

Colaborar num projecto desta natureza, é deveras enriquecedor. Aprendi com ele, que muitas vezes apesar de não termos a tarefa facilitada, a vontade, oportunidade e persistência pela partilha de elementos educacionais no âmbito da Nutrição e Alimentação, são componentes determinantes neste trajecto. Este livro é o compilar de muitos esforços... Bem-haja a todos. Que os nossos "Amigos hortícolas", no futuro se difundem além portas e sejam o reflexo de que com uma forma simples, pedagógica e lúdica se pode incentivar, cativar e modificar o consumo deste grupo da Roda dos Alimentos, muitas vezes preterido...É o meu profundo desejo.

Daniela Vareiro



## O Projecto... o livro... "Amigos hortícolas"

---

É um projecto da temática "Alimentação e Saúde". Desenvolvem-no o Jardim de Infância de Mafamude, a escola do 1º ciclo do Ensino Básico Joaquim Nicolau de Almeida e a Associação de Pais destas escolas, integrados no Agrupamento Vertical Soares dos Reis, em parceria com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP).

A escolha do tema sobreveio do escasso consumo de hortícolas entre as populações mais jovens e da inquestionável importância alimentar e nutricional deste grupo de alimentos. O projecto resume-se em 4 palavras: Conhecer, Valorizar, Consumir e Apreciar. São elas os instrumentos de trabalho, utilizados com um objectivo: valorizar a importância dos hortícolas e incentivar o seu consumo. A liberdade de exploração, lúdica e didáctica, permite integrar o tema nas diferentes áreas curriculares: Estudo do meio, Matemática, Português, Expressão plástica...

Criar um projecto incluindo toda a comunidade escolar, o nutricionista, os professores, os alunos e a família foi um desafio.

O livro completa o trabalho de um ano lectivo. Inclui parte das acções desenvolvidas pelos grupos, reunidas e orientadas de modo a que todos mas principalmente as crianças, recordem e sintam valorizadas as mensagens que elas próprias ajudaram a construir.



conhecer valorizar consumir apreciar



---

## Amigos dos hortícolas Jardim de Infância de Mafamude

### 4-5 ANOS

Pedro Miguel Silva, Gonçalo Gomes, Carla Fonseca, Matilde Mascarenhas, Gustavo Ribeiro, Beatriz Ferreira, Sofia Filipe, António Durão, Cristiano Ferreira, Tiago Sousa, Marta Vinha, Clara Santos, Daniela Beleza, Joana Mascarenhas Pires, Inês Sousa, Ana Rita Couto, António Pedro Faustino, Helena Ferreira, Gonçalo Vieira, Rafael Almeida, Margarida Costa, Beatriz Mesquita, Maria de Brito Oliveira, Ruben Silva.

### 5 ANOS

Leandro Ferreira, Pedro José Oliveira, Pedro Ricardo Pereira, Rafael Marques, Daniela Monteiro, Andreia Borges, Maria Beatriz Fonseca, Inês Rodrigues, Pedro Mesquita, Joana Penela, Sérgio Vasconcelos Silva, Bruno Silva, José Luís Pereira, Isaac Lopes, Ricardo Santos, Tiago Pereira, Ana Catarina Costa, Beatriz Monteiro, Guilherme Leão, Ana Rita Pinho, César Henrique Almeida, Bruna Schepper, Paulo Gabriel Ferreira, Filipe Oliveira, João Filipe Silva.



## Amigos dos hortícolas

### Escola EBI Joaquim Nicolau de Almeida

1ºF

Afonso Sequeira Moura Relvas, Ana Daniela da Silva Rego, André Gabriel Correia Vieira, Ana Isabel L. C. Mesquita, Beatriz Teixeira Ferrão, Bruno Miguel V. R. de Sousa, Carlos José F. C. C. da Fonseca, Daniel da Costa Esteves, Daniel José Oliveira, Castro, Daniel Soares Ribeiro, David da Costa Santos, Flávia Rodrigues Costa Pereira, Joana Filipa M. de Castro, João César Marta Salazar, João Pedro Boura C. Mendes, José Miguel D. P. P. Ribeiro, Marta Sofia Lima Carvalho, Pedro Teixeira Lopes, Raquel Sampaio dos Santos, Sérgio Daniel Almeida de Sousa, Sérgio Gabriel H. Rodrigues, Tiago Magro Fontes

1ºH

Ana Beatriz da Silva Duarte, Ana Carolina Teixeira Paiva, André Filipe Ferreira Antunes, Beatriz Alexandra P. L. Soares, Chisiana Fátima Vieira Turé, Cláudia Sofia Pereira Queirós, Cristiana Filipa O. Brandão, David Filipe Monteiro de Sousa, Diogo Gonçalves Azevedo Silva, Diogo Magalhães Carvalho, Diogo Manuel Coelho Dias, Guilherme da Silva Ribeiro, Guilherme Melo Mendes, Inês de Freitas Ramos, Inês Magalhães Oliveira, Maria Raquel R. Barros David, Mariana Patrícia M. Gomes, Miguel Ângelo Cortez Ferreira, Miguel Pinto de Sousa, Pedro Afonso Monteiro

1ºI

Alessandro Carlos P. Beia, Ana Carolina Silva Bastos, Bruno André Paulo Plácido, Catarina Gomes S. Alvim Braga, Dinis Vaz Pedro Ximenes, Diogo José Costa Sousa, Gonçalo António Machado Reis, Jéssica Filipa Pereira Alves, João Pedro Belece Bernardo, José Carlos F. R. de Carvalho, Mafalda Alexandra G. Martins, Maria João Oliveira Teixeira, Marta Mendes Matos, Neuza Moreira Pinto Ferreira, Patrícia Alexandra B. Martins, Rafael Araújo Saraiva, Rafael Perpétua e Silva, Ruben Samuel Oliveira Alves, Simão de Oliveira Luis, Susana dos Santos Machado

1ºG

Adriano Guilherme Almeida, Alexandre Filipe S. Vilarinho, Alexandre Neves S. Oliveira, Diana Filipa de Sousa Fonseca, Diogo J. de Calejo Domingues, Eva Luísa Leite Matos, Fernando André O. Monteiro, Francisco Daniel A. Moreira, Inês de Almeida Correia, Lara Filipa Silva Duarte, Mafalda Sousa Marques, Marco António G. Almeida, Mariana Cardoso da Silva, Olga Rafaela de N. B. Ferreira, Pedro Miguel Soares Moreira, Rafael Alexandre T. Morais, Rita Tatiana de S. D. Ferreira, Ruben José Q. J. Ventura, Tatiana Rocha da Silva, Shang Yí Sun, Mathias Georges Benoiton

2ºH

André Soares Valgôde, Ângelo Miguel Carlos, Artur Edgar Melo Inocência, Francisca Lopes Queirós, Gonçalo de O. V. G. Santos, Guilherme Filipe M. Domingues, Hugo Filipe Vidal Lopes, Inês Andreia A. Tavares, Inês Silvana F. Esteves, Isabel Luís Lopes Teixeira, Joana Ferreira Madureira, João Paulo Lima M. Teixeira, Margarida Fragoso N. C. Cruz, Maria Gabriela Santos Lopes, Mário Manuel Silva Costa, Nelson Diogo F. Magalhães, Pedro Filipe Costa Moreira, Pedro Filipe Rodrigues Rocha, Pedro Miguel Flaminio e Silva, Pedro Rafael G. M. Gomes, Rafaela Silva Mendes, Vasco Manuel M. Rodrigues, Vítor Hugo Jesus Correia, Erica Filipa Reis Geniante



## Amigos dos hortícolas

### Escola EB1 Joaquim Nicolau de Almeida

Adília de Fátima L. Archi, Ana Francisca R. Sotto Maior, Bernardo Miguel Godinho da Fonseca, Bruna Rodrigues Costa Pereira, Catarina Alexandra S. Teixeira, Catarina Paiva Santos Silva, César Miguel C. de Oliveira, Daniela de Sousa Bateira, Fábio Daniel M. da S. Assunção, Filipa Hora de Carvalho, Filipe Pinto Campos, Gonçalo Galhardo dos S. Amaral, Jéssica Brito da Costa, João Tiago Carvalho Jalles, Luís Cláudio G. C. R. Correia, Luís Fernando Q. P. de Sousa, Luís Fernando Rebolho Sousa, Magda Sofia Oliveira Gomes, Maria Inês Mota Santos, Marta Sofia Miranda Teixeira, Pedro Henrique F. dos Santos, Tiago Manuel Fonseca de Sousa, Victória Vita da Silva Alexandre Filipe C. X. Tavares, Ana Isabel P. S. Cruz Queirós, André Gonçalo G. de Oliveira, Antónia Regina L. S. da Silva, Beatriz Fernandes Martins, Daniel Ângelo Pereira Almeida, Hugo Filipe V. S. Geraldês, Hugo Manuel Ferreira Silva, Jorge Miguel Gomes Elias, Mafalda Alves Morais, Marco Alexandre C. Osório, Marco Filipe C. X. Tavares, Maria Carolina Moura da Silva, Maria Leonor L. L. M. de Sousa, Mariana Mascarenhas Oliveira, Margarida Machado, Mustafa Hano, Nuno Rafael Oliveira Leite, Pedro Daniel Gabriel da Rocha, Vítor Hugo Soares Matias, Joana Maria André Teixeira, Vera Lúcia Esteves da Costa

Álvaro José Leite Carvalho, Ana Filipa Soeiro Gomes, Ana Isabel Lopes Ferreira, Bernardo José P. F. dos Santos, Carolina Sofia A. Lopes, Diana Alves Gomez, Francisca de Sá M. Massano, Inês Barbosa de Sousa, Joana Gil Seixas R. de Carvalho, Joana Guedes Marques de Pina, João Ricardo Carvalho Aguilar, Manuel Maria T. S. Aires Freira, Maria Barros de Faria, Maria João Ferreira Duarte, Maria Manuel S. L. C. Mesquita, Mariana Ribeiro Melo, Marta Alexandra P. Azevedo, Marta Barbosa Castro, Mateus Amaral Oliveira, Pedro Jorge Silva Rego, Ricardo Gomes de Carvalho, Sebastião Casal R. S. Bezerra, Telma Alves Vilaça, Tiago Varejão Duarte Ana Isabel Machado Caldeira, Ana Luísa Rodrigues Pintão, Beatriz Inês Miranda Pereira, Beatriz Oliveira Brazão, Beatriz Vieira Lopes, Bernardo Maria Lopes C. Osório, Catarina Guerra Coelho, Daniela de Freitas F. P. Pinto, Daniela Parente Monteiro, Eduarda Filipa Pinto santos, Eduardo Filipe Rebelo Queirós, Gustavo Cardoso Rodrigues, Inês Mariana Monteiro Pinto, Joana Maria M. G. M. Paz, Jorge Lucas Pinto de Sousa, José Pedro Ferreira Cabral, Luís Granja Faria de Castro, Pedro Miguel Sousa Silva, Rafael Pereira da Silva, Raquel Oliveira Almeida, Ruben Daniel Pereira dos Santos, Ruben Filipe Soares da Silva, Sofia Alexandra de S. Trindade, Tânia Filipa Delgada Ferreira

Alice Blandina Freire Ribeiro, Ana Catarina Fernandes Pinto, Bárbara Sofia Pereira Santos, Bruno Filipe Silva Sá Marques, Catarina Ferreira de B. Campello, Catarina Gomes da Silva, Cláudia Raquel C. de Melo, Diana Patrícia Alves Ferreira, Diana Telehuz, Diogo André Batista de Sousa, Diogo Vidal R. de Magalhães, Duarte Moreira Ferreira Mota, Filipe Daniel dos Santos Ferreira, Ladislau Ivo Ferreira Paulo, Mafalda Sofia T. Borges Santos, Maria Teresa de Oliveira Salazar, Mayara Santos C. R. Ramalho, Miguel Ângelo Almeida Pinto, Patrícia Magalhães Rodrigues, Paula Cristina Oliveira Pereira, Pedro José Ferreira da Silva, Tânia Alexandra G. da Silva, Tiago Alexandre Meireles Serra, Tiago de Sousa Oliveira

3°J 3°I 3°H 2°I 2°G



## Amigos dos hortícolas

### Escola EB1 Joaquim Nicolau de Almeida

3º L

4º G

4º H

4º I

Ana Sofia Rocha Pereira, António José Mendes de Sousa, Beatriz Cardinal B. Carneiro, Cristiana Alexandra F. Tavares, Crystian Emanuel S. Carvalho, Daniel Ferreira Costa, Francisco José Ribeiro Barbosa, Inês Maria Belece Bernardo, Letícia Jovana Traça Moreira, Marco Filipe Bandeirinha Pinto, Maria Beatriz Leite Rego, Matilde Ribeiro Pinto, Maurício Daniel S. Costa Coelho, Miguel Francisco Trigo Ferreira, Patrícia Alexandra M. Bessa, Paulo Diogo Jacinto, Pedro Alexandre da Silva Maia, Pedro Rogério Oliveira Rubalo, Priscila Susana Ferreira Lopes, Renata Peixoto de Sousa, Ruben S. Saraiva de Carvalho, Rui Filipe Neves Moreira, Vítor Hugo Martins Coelho

Ana Luísa dos Santos Fernandes, Beatriz Mota da Rocha, Bruno André Gomes Pereira, Bruno Vasconcelos Silva, Carolina Correia da C. Freire, Catarina Duarte P. Figueiredo, Daniela Moreira Sá, Edgar Abreu Soares, Filipe Alexandre M. Azevedo, Inês Rodrigues Almeida Pereira, Joana Magalhães de Carvalho, João Pedro Rodrigues Almeida, Luís Henrique P. T. Z. da Costa, Maria Beatriz Costa Rodrigues, Maria João Monteiro Maia, Maria Jorge Alvim Martins, Maria Rita Coelho A. Tinoco, Mariana de M. M. Mesquita, Miguel Ângelo T. da Costa, Nuno Oliveira de Castro, Paula A. Montenegro de Castro, Paulo Alexandre P. Monteiro, Tatiana Moreira de Macedo

Ana Rita Passeira F. da Silva, Ana Sofia da Silva Rocha, Bruno Daniel da S. T. Miranda, Carlota Sequeira Moura Relvas, Diogo Alexandre F. G. e Silva, Guilherme Jesus T. de Noronha, Hugo Filipe Queirós da Silva, Inês Castro Macedo, Isabel Alexandra Silva Pineu, João Afonso M. da Fonseca, João Miguel Soares Braga, João Pedro A. M. Coelho Matos, Leonardo Camargo Ferreira, Maria João Bastos Gonçalves, Margarida Guedes Nóbio, Mariana Veiga Moreira de Paiva, Miguel Oliveira Santos Cruz, Pedro Henrique da Silva Fecha, Ruben Avelar Soares Ribeiro, Soraia Daniela Pereira Baptista, Tiago Aníbal P. T. Z. da Costa, Tiago Miguel R. Costa Pereira, Vanessa Catarina F. R. Almeida

Diana Micaela Costa Sousa, Eva Pinto L. da C. Lima, Fábio Daniel F. Teixeira, Gustavo Ramos Silva, Hélio João Lopes Campos, Inês Magalhães C. de Sá Braga, Joana Andreia Rodrigues Araújo, Joana Margarida Teixeira Paiva, Jorge Daniel Magalhães Ferreira, José dos Santos Divinos, Juan Linhares Barbosa, Liliana Filipa Fonseca Rodrigues, Mafalda Sofia Amaral Fonseca, Márcio Eduardo Barroso Sousa, Pedro Henrique Ferreira Silva, Pedro Rodrigues Ribeiro, Rafaela Ferreira Silva, Ricardo Alexandre F. da Silva, Ruben Gabriel A. Gonçalves, Rute Alexandra da Silva Maia, Rute Raquel Gomes Palmeira, Tristão de Matos Reis



A intervenção no contexto escolar é decisiva para a promoção de conhecimentos e práticas sobre hábitos alimentares saudáveis, uma vez que os hábitos adoptados precocemente têm maior probabilidade de se manterem ao longo da vida. Assim, deves apostar em refeições que primem pela **VARIEDADE** e **EQUILÍBRIO** entre as diversas opções de cada grupo da Roda assim como nunca te esqueceres de beber água simples em abundância e diariamente.

Os **HORTÍCOLAS** são dos grupos mais importantes da Nova Roda dos Alimentos e devem fazer parte da nossa alimentação diária. Podemos comê-los na sopa, crus, em saladas, cozidos a acompanhar refeições e mesmo como componentes de deliciosos pratos. É como se fossem uma enorme família, com primos e primas espalhados pelo Mundo. Alguns são muito parecidos, outros, são tão diferentes que até parecem pertencer a outras famílias. Mas não há dúvidas, todos têm vários aspectos em comum: são coloridos, são saborosos, são estaladiços ou são

macios, uns são mais secos, outros têm mais sumo, uns são mais doces do que outros. Mas principalmente todos são ricos em substâncias que fazem bem à nossa saúde, que nos ajudam a crescer, a ter força e energia, e que também nos ajudam a ter boa pele, belos cabelos, bons dentes, a ver melhor... enfim são ricos em muitas substâncias que nos protegem de muitas doenças!



Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for The Portuguese Population. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2006. 38: 189 -195.

## Introdução



Neste livro, incluímos a abordagem realizada ao longo do ano lectivo a oito produtos hortícolas: a) os legumes, grupo composto pelos bolbos (cebola), pelas raízes (cenoura) e pelos frutos (abóbora, beringela, pimento e tomate). b) as hortaliças, isto é hortícolas de folha, neste caso as couves e o alho-francês.

Depois de um ano nesta aventura da descoberta dos hortícolas e para que não te esqueças de tudo o que aprendeste e do que fizeste, tens aqui a colecção de cada momento, de cada lição. O Hortícolas e os teus Amigos levam-te a passear neste mundo da cor, do sabor e da Nutrição!



Alves, M. José e alunos, Jardim de Infância de Matamude



## O ciclo do hortícola

### Na horta

Trabalha a terra, depois semeia -a. Ajuda a planta a crescer forte e saudável. Trata-a com cuidado, protege-a e alimenta-a. Por fim, colhe o nosso “Amigo hortícola”.



### No mercado

Os hortícolas são vendidos no mercado. Há muitos por onde escolher... vamos variar e experimentar de todos!





## O ciclo do hortícola

### Na cozinha

Lava bem as mãos, protege o cabelo, põe um avental e estás pronto para cozinhar... Os “Amigos hortícolas” devem ser bem lavados antes de os preparares ou cozinhares. E não gostam de estar muito tempo na cozinha nem no frigorífico, usa-os rapidamente... eles querem que os comas bem fresquinhos, enquanto ainda estão muito saborosos e saudáveis.





## O ciclo do hortícola

### Na mesa

São horas da refeição! Já lavaste as mãos? Então senta-te à mesa e saboreia os alimentos...de uns já gostas, de outros vais APRENDER A GOSTAR!

Os “Amigos hortícolas” podem estar presentes na sopa, nas saladas que acompanham o prato e dão tanta cor, ou até mesmo fazer parte de um delicioso arroz de legumes. Já provaste?! Por dia, para cresceres com muita saúde deves comer 3 a 5 porções de hortícolas. Uma Porção é:

- 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas em cru (180g); ou
- 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g).

E lembra-te: uma salada bem colorida é uma salada cheia de vida!



### Na saúde

A alimentação é muito importante para a saúde! Para cresceres forte e saudável a tua alimentação deve ser variada e equilibrada. Os alimentos fornecem-te muitas substâncias, os nutrientes, como as vitaminas e os minerais e outras que te ajudam a brincar, a trabalhar, a pensar, a ouvir, a ver, a compreender, a defender das doenças...enfim, a viver e a crescer!

Os legumes e as hortaliças



a cebola



a cenoura



a abóbora



a beringela



o pimento



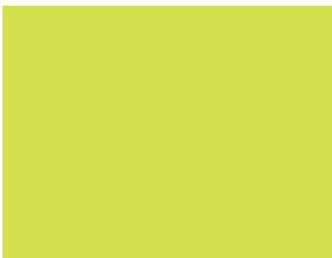
o tomate



a couve



o alho-francês





Allium cepa

Eu sou um bolbo! Cresço debaixo da terra.

Podes semear-me, mas é mais fácil comprar-me como cebolinho e plantar-me no início da Primavera!

Quando chega o calor estou pronta a ser colhida.

Que saladas deliciosas e que gosto sui generis. E sou usada em todos os cozinhados!

Rica em vitaminas e minerais, sou óptima para a tua saúde e muito utilizada na dieta mediterrânica.

Olá, sou a cebola (*Allium cepa*), sirvo para fazer grandes cozinhados como: sopa de cebola, saladas, pão com cebola, etc. Quando me estão a cortar faço chorar e uso um véu. Estou quase sempre em todos os cozinhados. E tenho muitas vitaminas (vitamina A, B1, B2, B5 e C).

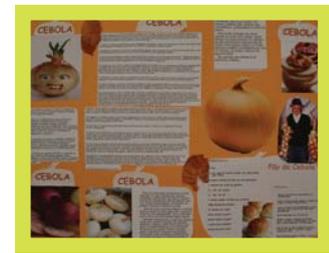
Cebola, cebolinha, cebolal,  
são família de um hortícola fenomenal.  
Na cozinha é indispensável condimento,  
mas para o cozinheiro verdadeiro tormento.

Patrícia Rodrigues

### Adivinha

Manta sobre manta  
Lençol do mesmo pano  
Não adivinhas esta,  
Nem daqui por um ano.

Daniela Parente



## A cenoura



*Daucus carota*

Semeia-me de Fevereiro a Outubro.

Sou a raiz principal da planta, desenvolvo-me dentro da terra!

Podes comprar-me fresca, congelada, em conserva, em sumos...

Usa-me em sopas, saladas, vários pratos de carne e peixe mas também...sou deliciosa crua!

Sou rica em fibra e vitaminas e é o  $\beta$  caroteno que me dá a linda cor laranja. Sou amiga dos teus olhos, pele e saúde.

A cenoura é um legume para os nossos olhos e para a nossa pele. É rica em vitamina A e B, caroteno, potássio e magnésio.

Manuel Maria

Como é saborosa a cenoura,  
Em comida ou em bolos,  
Ninguém lhe resiste,  
Ora crua, ora cozida,  
Útil para o restaurante e  
Amiga dos olhos...

Pedro Jorge

Cenoura chamada *Daucus Carota*

E com raiz apumada.

Na horta é onde ela cresce.

Os amigos salsa e alecrim,

Unidos não deixam que o bicho lhe toque.

Rica em vitaminas e minerais.

A cenoura é um bom alimento!

Ana Filipa



**Gosto de cenoura na sopa.**

**Sebastião**

Oh cenourinha vou-te dar umas dentadinhas! Álvaro José



## Cucurbita

Semeia-me na Primavera e no Outono. Na festa das bruxas (ou no Halloween como lhe chamam nos Estados Unidos da América do Norte), lá estou eu divertida e saborosa. Sou um fruto com muitos feitios e tamanhos, cores verdes ou laranjas, e sou deliciosa em doces, compotas, sopas e outros cozinhados.

Eu e as minhas sementes, que também podem comer, somos ricas em potássio, um mineral importante.

A abóbora faz muito bem à nossa saúde. Com ela podemos fazer remédios, sopas, bolos, bolachas e compotas. Há abóboras de vários tamanhos e de cores diferentes. Têm um inimigo que é o escaravelho e amigos que são as capuchinhas.

Tatiana, Inês, Miguel

A *cucurbita* é rica em beta-caroteno, vitaminas C, E e potássio.

Joana e Mariana



Têm vitaminas C, A e B3. Ela é muito boa para cozinhar. As “coisas” que se cozinham com este legume são: doce de abóbora e sopa de abóbora, mas há mais. Se nós não comermos abóbora a nossa alimentação está incompleta, por isso come muitas vezes abóbora.

Aprende a gostar!

Maria João

## A beringela



Solanum melongena

Sou um fruto alongado e de cor violeta ou até negra. Sou lisa e brilhante. Acho-me bonita! Semeia-me em Abril e Maio e eu cresço rapidamente.

Gosto que me usem em saladas ou sumos e sou muito utilizada em sopas, purés, assados e até cozida sou saborosa. Experimenta-me!

A beringela é vermelha  
Vermelha como o pôr do sol.  
Sol radiante  
Radiante como os seus raios.  
Raios de sentimentos como a  
Paciência, amor,  
Amor, carinho  
E a compaixão.  
Ela também é roxa  
Roxa como o céu no fim,  
Fim do dia.  
Tudo isto é o que eu sinto,  
Sinto ao olhar e saborear  
Saborear este legume!!!  
Manuel Maria

**B**orbulha de felicidade na panela  
**E**legante e mata o coleste-  
**R**ol  
**I**nteligente para ter uma ideia  
**N**a panela a beringela  
**G**rande e vitoriosa, é assim que vai ganhar a luta.  
**E**ntre os doces e  
**eL**a.  
**A**ssim é a beringela.

Mateus





## Capsicum

Sou um fruto vermelho, amarelo, verde, laranja, e muito divertido. Por fora sou brilhante e macio e por dentro sou oco!

Em Portugal os melhores meses para me semeares são de Fevereiro a Maio ou em Novembro e Dezembro. Cresço rapidamente.

Fresco ou cozinhado sou delicioso e faço pratos muito coloridos!

Sou muito rico em vitamina C, uma vitamina indispensável para que cresças forte e saudável!

É rico em vitamina A, E e C.

Com os pimentos podemos fazer algumas receitas como arroz de primavera.

O pimento é um fruto muito utilizado na alimentação e faz bem aos olhos, ao cabelo e ao coração.

## Catarina Coelho

“Quando reparou viu um pimento verde, depois um vermelho, amarelo, roxo, laranja,... A Guilhermina nunca tinha visto pimentos de tantas cores, ela adorou e apanhou alguns...  
- Queres fazer uma salada e uma sopa com estes pimentos? – disse a menina.  
- Está bem. – disse o Avô.

Eles lavaram os pimentos e puseram-se a cozinhar com outros legumes.

Ao almoço comeram a salada de pimentos e a sopa. Os pimentos estavam deliciosos!”

Ana Isabel

## Carolina

Na noite de São João  
Tenho de estar bem assadinho  
Comem-me com sardinhas e pão  
Eu sou o pimentinho.

Beatriz Inês



## O tomate



Lycopersicum

Semeia-me em sementeiras de Janeiro a Março. Transplanta-me na Primavera. Sou um fruto, tenho muitas formas e visto-me de várias cores, embora a minha preferida seja a vermelha.

Podes comprar-me fresco, congelado, concentrado, seco ao sol, enlatado, em sumos... Sou óptimo cru em saladas e dou uma cor linda aos cozinhados!

Sou rico em licopeno, várias vitaminas e minerais como fósforo e o potássio. Protejo-te de muitas doenças!

O tomate é um alimento saudável. É rico em licopeno, vitaminas A, B, C, E, cálcio e fósforo.

Joana Carvalho

Os tomates têm amigos e inimigos. Os amigos são o cebolinho, a salsa e o cravo tónico. E os inimigos, a traça e a lagarta.

Ana Isabel

Para uma boa alimentação ter, tomate debes comer.

Margarida, Vanessa, Sofia





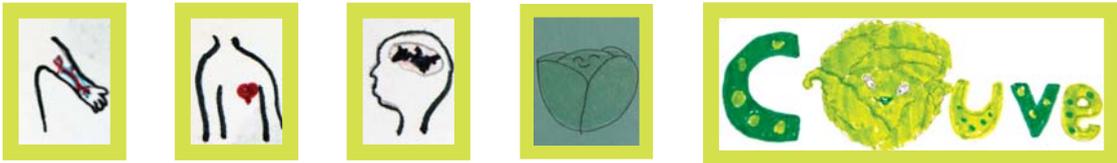
Brassica

Semeia-me da Primavera até ao princípio do Outono. Enquanto sou pequenina transplanta-me para a horta.

Sou uma folha geralmente verde e tenho formatos lindíssimos.

Nas feiras, e nas lojas, lá estou eu quase todo o ano prontinha para me comprares.

Geralmente cozinham-me em sopas, cozidos, guisados, estufados, mas também sou apetitosa cegada em saladinhas.



Têm muitas vitaminas e minerais que fazem bem ao sangue, à mente e ao coração. Avisa os teus amigos hortícolas! Come muitas couve! Não te esqueças é importante para a tua saúde!

Maria Martins e Paula Castro

Couve é uma hortaliça da família das crucíferas e tem como origem a Europa. Pode ser comida crua ou cozida. Existem mais de 100 variedades: couve-flor, couve-de-bruxelas, couve branca, couve lombarda, couve galega, couve roxa, repolho, penca, etc. Têm ferro, cálcio, potássio, vitamina C, B e provitamina A, isto tudo faz bem à saúde.

Telma Vilaça

## O alho-francês



Allium porrum

Tenho a forma de um tubo, e não sou mais do que um conjunto de folhas bem enroladinhas! Semeia-me do final do Inverno a meados da Primavera, e no S. João podes-te divertir com a minha flor pois...eu sou o Alho Porro!

Adoro que me usem em sopas, mas sou ótimo em quase todos os cozinhados ... e em saladas, partido em rodelas bem fininhas.

Tenho uma quantidade apreciável de vitamina A, B, C, e sou rica em fibra.

É branco, cor da amizade, da paz e do carinho que os pais nos dão.

Joana Pina

**F**rancês tu te chamas

**FR**ancisca eu me chamo.

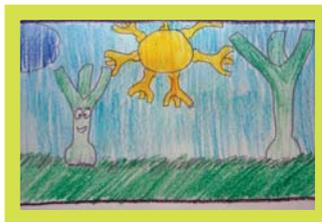
**A**doro alhos bem verdi-

**N**hos, grandinhos e fresquinhos, entre as folhas tens

**C**aracóis que te co-

**m**Em as folhinhas.

**S**e eu fosse um alho francês adorava  
estar no estômago de um Português!



O alho-porro é da família e faz parte das brincadeiras dos foliões nas noitadas de S. João. E não se esqueçam, brinquem, pulem e levem o vosso para as festas dos santos populares.

Pedro R.



## Caldo verde

### Ingredientes:

Couve	Chouriço em rodelas
1 cebola	6 batatas
Azeite	1 pitadinha de sal

Descasca as batatas e corta a cebola às rodelas. Coloca-as numa panela com água e sal para cozer. Passa tudo com a varinha mágica. Deita na panela a couve previamente cortada em tiras fininhas. Depois de pronto, deita uma colher de sopa de azeite e o chouriço.

Receita de Catarina Coelho

## Tarte de cebola

### Ingredientes:

2 cebolas grandes	100g de queijo ralado
Azeite	Noz moscada
4 ovos	Farinha
1 chávena de leite	1 pitadinha de sal

Forra a tarteira com massa para tarte. Faz um refogado com as cebolas às rodelas em pouco azeite e coloca por cima da massa. Cobre com o recheio formado pelos ovos batidos com o leite, o queijo, a noz-moscada, a farinha e o sal. Leva a assar até o recheio ficar consistente e dourado.

Receita de Gonçalo Santos

## Creme de abóbora com pequenos morcegos verdes

### Ingredientes:

400 g de abóbora	1 litro de água
60 g de cebola	40 g de alho francês
1 dl de azeite	1 courgette

Corta as batatas aos cubos, a abóbora e o alho-francês em pedaços e coloca-os em água a ferver, deixando cozer. Depois, passa tudo com a varinha mágica. Descasca as courgettes e faz com a casca pequenos morcegos. Põe a cozer no creme e serve.

Receita de Nelson

## Arroz de tomate e pimento

### Ingredientes:

1 chávena de arroz	1 dente de alho
Meio pimento	1 fio de azeite
Meia cebola	1 colher de chá de colorau
1 tomate maduro	1 pitadinha de sal

Refoga num tachinho a cebola, o alho, o pimento, o tomate maduro com um fio de azeite. Junta colorau. Depois adiciona água, deixa ferver para de seguida juntar o arroz. Quando o arroz abrir, tapa o tacho e deixa apurar.

Ótimo acompanhamento para peixe.

Receita de Ruben Daniel



## Receitas

### Folhado de hortícolas

#### Ingredientes:

Uma base de massa folhada fresca  
2,5 dl de molho bechamel  
200g de brócolos cortados em ramos pequeninos  
3 cenouras cortadas em cubinhos pequenos  
200g de couve flor em raminhos  
1 alho francês partido em rodelas finas  
1 ovo batido para pincelar  
1 pitadinha de sal

Escalda os hortícolas em água a ferver 3 minutos. Num recipiente mistura os hortícolas já escaldados com o molho bechamel e tempera com uma pitadinha de sal. Forra uma forma de tarte com a massa folhada. Pincela a massa com o ovo e rechei-a com os hortícolas.

Leva ao forno pré-aquecido a 200°C. durante cerca de 20 minutos. Podes comer quente ou fria.

Margarida Nóbio

### Bolo de cenoura

#### Ingredientes:

2 cenouras grandes (cozidas)  
1 chavena de açúcar  
6 ovos  
2 chávenas de farinha  
1 colher de fermento em pó  
1 chavena de óleo

Coloca num recipiente as cenouras, os ovos e o óleo e passa tudo com a varinha mágica. Em seguida mistura o açúcar, a farinha e por fim o fermento. Usa uma forma anti-aderente e verte nela a massa do bolo. Cobre a forma com uma folha de alumínio. Leva ao forno pré-aquecido a 200°C. e deixa cozer cerca de 30 minutos.

Esta é a receita do bolo de cenoura que eu faço com a minha avó.

Pedro Miguel Flamínio e Silva

### Bola de pimentos

#### Ingredientes:

250g farinha  
1 pitadinha de sal  
60g de margarina vegetal  
50g de fermento de padeiro  
1 chavena almoçadeira de pimento  
1,5 dl de leite  
3 ovos  
de várias cores partido aos cubinhos

Junta a farinha e os ovos inteiros e mexe. Desfaz o fermento no leite e junta à massa. Adiciona a pitadinha de sal e a margarina amolecida. Mexe até obteres uma massa homogénea, mas um pouco mole.

Unta um tabuleiro com um pouco de azeite (ou usa um tabuleiro anti-aderente), e polvilha com pão ralado. Deita metade da massa no tabuleiro, distribui o pimento por cima e cobre com o resto da massa. Tapa o tabuleiro com um pano e deixa levedar durante ½ hora. Leva ao forno previamente aquecido até dourar. Partida aos quadradinhos, é deliciosa para um piquenique.

Maria Jorge

Álbum de actividades do ano lectivo 2008/2009





Álbum de actividades do ano lectivo 2008/2009



Álbum de actividades do ano lectivo 2008/2009





Álbum de actividades do ano lectivo 2008/2009







## Participação dos pais no projecto Agradecimentos



Um agradecimento especial a todos que colaboraram no projecto "Amigos Hortícolas". Que esta colectânea seja a primeira de muitas, possibilite demonstrar todo um trabalho sobre a transmissão adequada de conhecimentos sobre Educação Alimentar à população, principalmente aos mais pequenos.

Este projecto é um bom exemplo de que uma ideia simples se pode concretizar num projecto educativo em que a promoção de uma alimentação saudável – aqui centrada no consumo abundante de produtos hortícolas – se integra perfeitamente no ensino-aprendizagem das variadas disciplinas. Aprender fazendo foi o lema.

Vaz de Almeida, MD



**amigos  
hortícolas**

conhecer valorizar consumir apreciar

