

Verduras e legumes

Conceito

Verduras e legumes são plantas ou partes de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. Hortaliça é a denominação genérica para legumes e verduras.

Utiliza-se a denominação ver- dura, quando as partes comestíveis do vegetal são as folhas, as flores, os botões ou as hastes, como espinafre, acelga, alface, agrião, brócolis; e a denominação legume, quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, como abobrinha, batata, berinjela, cenoura, tomate, man- dioca.

Valor nutritivo

A maioria das verduras e dos legumes são fonte de vitaminas, minerais e fibras. Dentre as vitaminas, destacam-se a vitamina C, as vitaminas do complexo B e a pró-vitamina A (beta-caroteno), presente em vegetais amarelos e amarelados. Nos minerais, destaca-se o ferro, o cálcio, o potássio e o magnésio. Fibras solúveis e insolúveis são encontradas em diversos tipos de hortaliças.

Classificação

De acordo com a parte comestível da planta, as verduras e os legumes podem ser classificados em:

- folhas: acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, couve, espinafre, repolho, couve, rúcula;

- **sementes:** ervilha, milho verde, vagem;
- **raízes e tubérculos:** beterraba, cenoura, mandioca, mandoquinhão, rabanete, batata, cará, inhame, batata-doce;
- **bulbos:** alho, cebola, alho-poró;
- **flores:** alcachofra, brócolis, couve-flor;
- **frutos:** abóbora, abobrinha, berinjela, chuchu, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate, maxixe;
- **caules:** acelga, aipo, espargos, palmito.

Tipos e características das verduras e legumes

- **Abóbora (*Cucurbita moschata*):** é um legume anual, rasteiro, da família das cucurbitáceas, cuja origem é contraditória. Há informações de seu cultivo no sul da Ásia, há cerca de dois mil anos, foi também utilizada como alimento na América antes da chegada dos europeus. Seu consumo no Brasil é muito difundido, bem como nos países mediterrâneos. Ao grupo das abóboras pertencem a abóbora rasteira, a moranga, a moranga híbrida e a abobrinha, também chamada abobrinha italiana, de forma e tamanho variáveis. As abóboras podem ser alongadas, arredondadas ou achatadas; de casca lisa ou rugosa; com saliências semelhantes a gomos ou
- **sementes:** ervilha, milho verde, vagem;
- **raízes e tubérculos:** beterraba, cenoura, mandioca, mandoquinhão, rabanete, batata, cará, inhame, batata-doce;
- **bulbos:** alho, cebola, alho-poró;
- **flores:** alcachofra, brócolis, couve-flor;
- **frutos:** abóbora, abobrinha, berinjela, chuchu, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate, maxixe;
- **caules:** acelga, aipo, espargos, palmito.

A abóbora rasteira é uma planta trepadeira, de grandes folhas verdes e flores amarelas, que pode ser branca, verde, amarela, alaranjada ou avermelhada.

Para ser utilizada, a abóbora necessita ser submetida à cocção, podendo ser consumida refogada, cozida, em sopas, pães, pães ou doces.

• **Abobrinha (*Cucurbita pepo*):** é um legume de formato alongado, de casca lisa e brilhante, geralmente verde. A abobrinha brasileira tem cor mais clara e formato irregular, mais arredondado em uma das pontas, enquanto a abobrinha italiana tem formato regular e coloração mais intensa. A moranga, normalmente arredondada, possui casca dura e sua coloração varia do amarelo ao laranja. Consome-se a abobrinha cozida em refogados, sopa ou sufões, em saladas, pode ser crua (ralada) ou cozida.

• **Acelga (*Beta vulgaris*):** verdura originária da Europa, era considerada uma saborosa iguaria pelos gregos e romanos. Planta cultivada em clima ameno, possui as variedades branca e crespa ou verde-escura, de folha larga. A acelga pode ser consumida crua (saladas) ou cozida (refogada).

• **Agrião (*Rorippa nasturtium-aquaticum*):** verdura originária do

colis, da couve, da mostarda, do nabo e do repolho. Planta semi-aquática, é cultivada em terrenos úmidos ou em água corrente. Conhecido também como agrião-d'água, agrião-aquático e agrião-d'água, a crespa e a roxa. A alface faz parte do hábito alimentar do brasileiro, sendo geralmente consumida em forma de salada.

• **Alho-poró (*Allium porrum*):** hortaliça originária da Europa, é conhecida desde a Antiguidade. Produz talo e folhas no primeiro ano; no segundo, produz flores brancas, rosas ou lilases e sementes pretas, achatadas, com superfície enrugada, semelhante às da cebola. É um vegetal tenro, com folhas compridas e relativamente largas, que se sobrepõem umas às outras. O caule mede de 10 a 20 cm de comprimento e tem a base dilatada em forma de bulbo, com raízes parecidas com as do alho comum.

O alho-poró é muito parecido com o alho comum e com a cebolinha verde, diferenciando-se por suas folhas bastante desenvolvidas, que se encaixam formando talos mais ou menos grossos. Deve-se dar preferência aos que tiverem o talo (parte branca) mais desenvolvido, pois esta é a parte mais aproveitada. Pode ser consumido como tempero ou como legume.

• **Alface (*Lactuca sativa*):** verdura originária da Ásia e trazida para o Brasil pelos portugueses no século XVI, a alface é a verdura de maior

consumo no país. O cultivo da alface pode contar com alto grau de tecnologia, na produção em estufa, na hidroponia ou no cultivo orgânico. As variedades disponíveis são a alface lisa, a americana, a romana, a crespa e a roxa. A alface faz parte do hábito alimentar do brasileiro, sendo geralmente consumida em forma de salada.

• **Alho-poró (*Allium porrum*):** hortaliça originária da Europa, é conhecida desde a Antiguidade. Produz talo e folhas no primeiro ano; no segundo, produz flores brancas, rosas ou lilases e sementes pretas, achatadas, com superfície enrugada, semelhante às da cebola. É um vegetal tenro, com folhas compridas e relativamente largas, que se sobrepõem umas às outras. O caule mede de 10 a 20 cm de comprimento e tem a base dilatada em forma de bulbo, com raízes parecidas com as do alho comum. O alho-poró é muito parecido com o alho comum e com a cebolinha verde, diferenciando-se por suas folhas bastante desenvolvidas, que se encaixam formando talos mais ou menos grossos. Deve-se dar preferência aos que tiverem o talo (parte branca) mais desenvolvido, pois esta é a parte mais aproveitada. Pode ser consumido como tempero ou como legume.

consumo no país. O cultivo da alface pode contar com alto grau de tecnologia, na produção em estufa, na hidroponia ou no cultivo orgânico. As variedades disponíveis são a alface lisa, a americana, a romana, a crespa e a roxa. A alface faz parte do hábito alimentar do brasileiro, sendo geralmente consumida em forma de salada.

• **Alho-poró (*Allium porrum*):** hortaliça originária da Europa, é conhecida desde a Antiguidade. Produz talo e folhas no primeiro ano; no segundo, produz flores brancas, rosas ou lilases e sementes pretas, achatadas, com superfície enrugada, semelhante às da cebola. É um vegetal tenro, com folhas compridas e relativamente largas, que se sobrepõem umas às outras. O caule mede de 10 a 20 cm de comprimento e tem a base dilatada em forma de bulbo, com raízes parecidas com as do alho comum. O alho-poró é muito parecido com o alho comum e com a cebolinha verde, diferenciando-se por suas folhas bastante desenvolvidas, que se encaixam formando talos mais ou menos grossos. Deve-se dar preferência aos que tiverem o talo (parte branca) mais desenvolvido, pois esta é a parte mais aproveitada. Pode ser consumido como tempero ou como legume.

me em recheios de tortas, quiches, sopas e como salada.

• **Almeirão** (*Chicorium intybus*): hortaliça da mesma família da chicória e da alface, cresce espontaneamente na Europa, norte da África e grande parte da Ásia. Semelhante à chicória, o almeirão possui folhas mais estreitas e alongadas e sabor amargo. Geralmente é consumido cru, em forma de salada.

• **Aspargo** (*Asparagus officinalis*): hortaliça de sabor delicado, possui três variedades: o violeta, de coloção arroxeadas e textura mais rija; o branco, de sabor delicado semelhante ao da alcachofra e o verdourado. Commercializado *in natura* ou em conserva, é utilizado em suflês, saladas, cremes, sopas.

• **Batata** (*Solanum tuberosum*): apesar de ser conhecida como batata inglesa ou batata-holandesa, é um legume originário dos Andes (Peru, Bolívia e Equador), de onde foi levado para a Europa e passou a fazer parte do hábito alimentar de diversos povos. A batata é um alimento largamente utilizado, e pode ser consumida frita, assada (*baked potato*), cozida ou em conserva (batata cozida temperada com molho vinagrete).

• **Batata-doce** (*Ipomoea batatas*): originária da América do Sul, é de fácil cultivo e de baixo custo. Seu

caule rastejante atinge de 2 a 3 metros de comprimento, cuja rama, verde ou arroxeadas, tem folhas em forma de coração ou ponta de lança. É consumida cozida ou assada.

• **Berinjela** (*Solanum melongena*): legume originário da Índia, é uma hortaliça arbustiva anual muito apreciada no mundo inteiro, da qual é consumido o fruto, uma baga longa ou semilonga (com formato ovalado) ou arredondada. A mais conhecida é a berinjela de casca roxa e formato ovalado, também existem as colorações branca, creme e rajada, e os formatos redondo e alongado. A berinjela de boa qualidade deve apresentar pedúnculo rijo e verde, fruto escuro, brilhante e macio, com sementes claras. É consumida cozida, assada, frita ou em conserva.

• **Bertalha** (*Basella rubra*): é uma trepadeira, originária da Índia, cujos frutos são bagas negras de flores esverdeadas. A parte comestível é a ponta dos ramos, utilizada em saladas.

• **Beterraba** (*Beta vulgaris*): originária da Europa, é um legume, cuja raiz tuberosa vermelho-escuro, arredondada e achata, é comestível e rica em carboidrato. É consumida crua ou cozida, em várias preparações como saladas e sopas ou em conserva.

• **Brócolis** (*Brassica oleracea*): pertencente à família da couve, é um vegetal, cujo nome vem do italiano *brocco*, que significa broto, pois a brotação floral é a parte comestível. Entretanto, são também consumidos os talos e as folhas, normalmente cozidos.

• **Broto de feijão – moyashi** (*Phaseolus vulgaris*): bastante utilizado na culinária oriental, os brotos são obtidos a partir de grãos de feijão colocados em água para germinar; chegam a atingir cerca de 10 cm de comprimento. São comercializados frescos e podem ser consumidos crus ou cozidos, como ingredientes de saladas, ensopados e outras preparações.

• **Cará** (*Dioscorea alata*): é uma hortaliça trepadeira, com tubérculos falciformes. Em algumas regiões é confundido com o inhame, outra hortaliça; tal confusão se deve ao nome do cará em espanhol (*ñame*) e em italiano (*igname*). É consumido cozido.

• **Cenoura** (*Daucus carota*): legume originário da região do Mediterrâneo e sudoeste da Ásia, é uma raiz comestível, de formato alongado e sabor levemente adocicado, com alto teor de betacaroteno. As cenouras podem ser de três variedades: Nantes, com ponta arredondada, pele lisa e coloração

laranja escura; Brasília, com formato cônico, ponta pouco fechada, pele pouco lisa e coloração laranja clara; Kuroda, com formato côncavo, ponta arredondada e coloração laranja avermelhada. Existe ainda a cenoura *babyl*, geralmente comercializada congelada ou enlatada. A cenoura é consumida crua ou cozida, no preparo de receitas doces ou salgadas.

• **Chicória** (*Chicorium endivia*): verdura que cresce em toda a Europa, norte da África e grande parte da Ásia, é uma hortaliça da família das chicoriáceas, bastante semelhante à alface. Produz folhas soltas, crespas ou lisas. É consumida crua ou cozida.

• **Chuchu** (*Sechium edule*): legume originário da América Central, possui um fruto em forma de uma grande pêra, com a parte externa rugosa e sulcada. Os brotos do chuchuzeiro também podem ser consumidos. O chuchu é utilizado cozido, como ingrediente de saladas, sopas, refogados ou sulfêns.

• **Cogumelos**: são fungos comestíveis de muitas variedades. Além de cultivados para comercialização, podem crescer em estado selvagem. As espécies mais conhecidas e consumidas do Brasil são:

- *champignon de Paris*: de origem francesa, é pequeno, branco e de

- **Couve-de-bruxelas** (*Brassica oleracea*): hortaliça derivada da couve selvagem originária da Europa, depois de séculos de manipulação e cultivo, assumiu a forma de pequenos repolhos globulares, provenientes das axilas das folhas e presos diretamente à base alongada. Tem função ornamental e alimentícia. É consumida cozida.
- **Couve-flor** (*Brassica oleracea*): originária da costa do Mediterrâneo, espalhou-se pela Europa no início do século XVII. Foi introduzida no Brasil com a vinda dos primeiros imigrantes italianos. A couve-flor é composta por flores brancas bem unidas, rodeadas de folhas alongadas. É consumida cozida, em saladas, sopas, refogados, gratinados e salsifês.
- **Couve-rábano** (*Brassica oleracea*): caracteriza-se pelo seu caule arredondado, inchado, com até 8 cm de diâmetro, que é a parte comestível da planta. Possui duas variedades, a branca-de-viena e a roxa-de-viena. É consumida cozida.
- **Endívia** (*Chicorium*): hortaliça de origem europeia que cresce espontaneamente na Europa, desde o norte da Itália até a Dinamarca. Pode ser empregada em diversas preparações, a mais conhecida dos brasileiros é a couve “à mineira”. Cortada em tiras muito finas e refogada, acompanhada de molho de creme ou de queijo, é uma deliciosa salada.
- **Couve** (*Brassica oleracea*): verdura que cresce espontaneamente na Europa, desde o norte da Itália até a Dinamarca. Pode ser empregada em diversas preparações, a mais conhecida dos brasileiros é a couve “à mineira”. Cortada em tiras muito finas e refogada, acompanhada de molho de creme ou de queijo, é uma deliciosa salada.

- **Couve-de-bruxelas** (*Brassica oleracea*): hortaliça derivada da couve selvagem originária da Europa, depois de séculos de manipulação e cultivo, assumiu a forma de pequenos repolhos globulares, provenientes das axilas das folhas e presos diretamente à base alongada. Tem função ornamental e alimentícia. É consumida cozida.
- **Couve-flor** (*Brassica oleracea*): originária da costa do Mediterrâneo, espalhou-se pela Europa no início do século XVII. Foi introduzida no Brasil com a vinda dos primeiros imigrantes italianos. A couve-flor é composta por flores brancas bem unidas, rodeadas de folhas alongadas. É consumida cozida, em saladas, sopas, refogados, gratinados e salsifês.
- **Couve-rábano** (*Brassica oleracea*): caracteriza-se pelo seu caule arredondado, inchado, com até 8 cm de diâmetro, que é a parte comestível da planta. Possui duas variedades, a branca-de-viena e a roxa-de-viena. É consumida cozida.
- **Endívia** (*Chicorium*): hortaliça de origem europeia que cresce espontaneamente na Europa, desde o norte da Itália até a Dinamarca. Pode ser empregada em diversas preparações, a mais conhecida dos brasileiros é a couve “à mineira”. Cortada em tiras muito finas e refogada, acompanhada de molho de creme ou de queijo, é uma deliciosa salada.
- **Couve** (*Brassica oleracea*): verdura que cresce espontaneamente na Europa, desde o norte da Itália até a Dinamarca. Pode ser empregada em diversas preparações, a mais conhecida dos brasileiros é a couve “à mineira”. Cortada em tiras muito finas e refogada, acompanhada de molho de creme ou de queijo, é uma deliciosa salada.

- saladas, é utilizada crua, mas pode também ser consumida refogada.
- **Ervilha** (*Pisum sativum*): leguminosa originária da região Mediterrânea, é considerada hortaliça quando colhida ainda imatura, ou seja, no período de formação de vagens quando os grãos não estão completamente desenvolvidos. Existe ainda uma variedade, denominada ervilha torta, da qual é consumido também o envoltório do grão de ervilha. Refogada ou em conserva, a ervilha geralmente é consumida em saladas, sopas e diversas outras preparações.
- **Espinafre** (*Lettuce tetragonoides*): originário da Pérsia (atual Irã), de onde foi levado para a Espanha, é uma verdura da mesma família da beterraba e da acelga. As folhas do espinafre crescem ao redor do caule curto, perto do solo. Normalmente, é consumido cozido, pois suas folhas são ásperas quando crusas.
- **Inhame** (*Colocasia esculenta*): tubérculo tipicamente tropical, originário do sul da Ásia. A parte comestível é o caule subterrâneo, que possui polpa branca e folhas. Deve ser consumido cozido.
- **Jiló** (*Solanum gilo raddi*): legume de origem controversa, africana, antillhana ou sul-americana. Há

- do verde-claro e o redondo verde-escuro. De sabor característico, deve ser cozido e, normalmente, é consumido refogado ou em salada.
- **Mandioca** (*Manihot esculenta crantz*): originária da América do Sul, era cultivada pelos índios, antes da chegada dos europeus. Também chamada de macaxeira, pode ser consumida cozida ou frita. Após processos de industrialização, é transformada em farinha, tapioca ou polvilho, utilizados em produtos de panificação. A farinha de mandioca é um ingrediente muito utilizado em preparações de várias regiões do Brasil. A partir da mandioca, pode-se também produzir a cachaça tiquira.
- **Mandioquinha ou batata-baroa** (*Arracacia xanthorrhiza bancroftii*): planta herbácea de raízes e folhas comestíveis. Utilizada cozida em refogados, sopas, saladas, pães e purês.
- **Maxixe** (*Cucumis anguria*): vegetal semelhante ao pepino, encontrado desde o sudeste brasileiro até o sul dos Estados Unidos. Produz fruto globular alongado verde-esbranquiçado, tenro quando imaturo, liso ou coberto com espinhos macios. É consumido cozido.
- **Milho verde** (*Zea mays*): erva alta, com grãos dispostos em espi-

folhas verdes e ásperas. Os grãos em geral são amarelos, mas também podem ser brancos, alaranjados ou vermelhos. O milho faz parte do的习惯 alimentar brasileiro, sendo consumido cozido, na própria espiga (com sal e manteiga), em forma de salada, refogado e como ingrediente de diversas preparações.

• **Nabo** (*Brassica napus*): raiz tuberosa branca-leitosa, arredondada ou alongada. Na alimentação, é consumido ralado ou curtido, em saladas ou como ingrediente de outras preparações, principalmente acompanhando carnes. As folhas também são aproveitadas em sopas, refogados e cozidos.

• **Palmito** (*Euterpe edulis*): é o nome dado à parte comestível de uma palmeira conhecida por juçara. Somento o miolo da planta, um cilindro de aproximadamente 30 cm de comprimento e 8 cm de diâmetro, formado por camadas sucessivas que variam de cor e espessura, é consumido. Normalmente o palmito é comercializado em conserva. Recomenda-se a fervura, por aproximadamente 15 minutos, antes do consumo, devendo ao risco de contaminação do palmito pela bactéria *Clostridium botulinum*.

• **Pepino** (*Cucumis sativus*): originária, caracterizada por um método

formato alongado, consumido cru em forma de salada ou em conserva, como picles.

• **Pimentão** (*Capsicum annuum*): originário da América Latina, é encontrado desde o norte do Chile até o México, sendo muito apreciado e consumido na Europa e Ásia. Pode ser de diversas cores: verde, amarelo, vermelho, creme, alaranjado e roxo. O pimentão vermelho, quando desidratado e moído, é usado como condimento e recebe o nome de pálrica. Pode ser consumido cru, cozido, assado, recheado, em conserva, em saladas ou utilizado em diversas preparações.

• **Quiabo** (*Hibiscus esculentus*): originário da Etiópia é uma planta típica de clima tropical. Os frutos são como cápsulas, curtos ou alongados, de ponta afilada e coloração externa, que varia do branco ao verde-escuro. É utilizado refogado e como ingrediente de diversas preparações.

• **Rabanete** (*Raphanus sativus*): originário da Europa, é uma planta de raiz carnuda, de formato globular, ovóide ou alongado, avermelhado por fora e branco por dentro. É utilizado em saladas, cru ou cortado, inteiro ou fatiado.

• **Radicchio**: variedade de chicória, caracterizada por um método

produz folhas de coloração vermelha. É habitualmente utilizado cru, em saladas.

• **Repollo** (*Brassica oleracea*): originário da Europa e da Ásia Ocidental, pertence à mesma família da couve, mas se diferencia pela sobreposição das folhas, em formato arredondado e compacto. Há três variedades principais de repollo: o branco, mais comum; o crespo, de cor verde mais escura, e o roxo. É consumido cru, cozido, refogado ou curtido com especiarias.

• **Rúcula** (*Eruca sativa*): originária da Europa, Ásia Ocidental e norte da África, possui folhas espessas, tenras, divididas, com limbo verde-arroxeadinho. Muito utilizada crua em saladas e, recentemente, como cobertura para pizza, acompanhada por mussarela de búfala e tomate seco.

• **Taioba** (*Colocasia esculentum*): leguminosa da família do inhame. Embora seja confundida com o inhame, da taioba podem ser consumidos o talo e as folhas.

• **Tomate** (*Lycopersicum esculentum*): originário das regiões andinas do Peru, Bolívia e Equador, foi levado para a Europa pelos colonizadores no início do século XVI. Na América do Sul, era cultivado e utilizado como alimento pelos incas. O nome "tomate" deriva de "ximata", "zito-

palavra "tomato" foi mencionada pela primeira vez na Europa, por um botânico italiano, que chamou o fruto de "pomo d'oro" (fruto de ouro). Da Itália, o tomate espalhou-se para a França e Inglaterra.

Os mais conhecidos são os tomates vermelhos, mas há também os amarelos, brancos, verdes e roxos. Os tomates vermelhos e amarelos possuem essa cor devido a carotenoides específicos – o licopeno e o betacaroteno, respectivamente. Os tomates brancos produzem somente os precursores incolores desses carotenoides. Nos tomates verdes, a clorofila, que constitui o pigmento verde essencial à fotosíntese, é perdida com o amadurecimento. A cor dos tomates roxos deve-se a uma outra classe de pigmentos, as antocianininas.

Os tomates são classificados em 3 grupos: Santa Cruz, Salada e Cereja. Os do grupo "Santa Cruz" têm frutos ovais de 70 a 200 g; os do grupo "Salada" têm frutos grandes achatados de 200 a 400 g e os do grupo "Cereja" têm frutos pequenos com 2 a 3 cm de diâmetro.

Os tomates são consumidos crus (em saladas e sopas frias), cozidos (molhos), ou assados, em inúmeras preparações.

• **Vagem** (*Phascolus vulgaris*): originária da América, foi levada para a

da para todo o mundo. É uma variedade do feijão comum, adaptada para o consumo como hortaliça. Possui um fruto liso e alongado, com polpa espessa e pouco fibrosa. É utilizada cozida, em saladas, refogados, e como ingrediente de outras preparações.

Aplicação em Técnica Dietética

Saladas

Podem ser preparadas com hortaliças cruas ou cozidas, normalmente, à temperatura ambiente ou geladas; dividem-se em: salada crua simples, salada crua mista, salada simples cozida, salada cozida mista, salada ligada (Quadro 3).

• **Salada crua simples:** inclui no preparo apenas uma hortaliça da mista, salada de repolho, rúcula, tomate, palmito.

• **Salada crua mista:** inclui no seu preparo mais do que uma hortaliça. Ex.: salada de alface, repolho, rúcula, tomate, palmito.

crua. Ex.: alface e rúcula, alface e tomate.

• **Salada cozida simples:** inclui no seu preparo apenas uma hortaliça cozida. Ex.: salada de couve-flor, chuchu, brócolis.

• **Salada cozida mista:** inclui no seu preparo duas ou mais hortaliças cozidas. Ex.: cenoura e batata, vagem e chuchu.

• **Salada ligada:** incluem no seu preparo uma ou mais hortaliças acrescidas de um agente ligante, como a maionese.

Outras aplicações

O uso das verduras e dos legumes em Técnica Dietética inclui outras formas de preparação, conforme o Quadro 4.

Sucos

São preparações líquidas de hortaliças que podem ser associadas a sucos de frutas, geralmente citrinos.

QUADRO 3 – TIPOS DE SALADA E INGREDIENTES (continuação)	
salada de erva-doce	erva-doce, cubos de laranja e maçã, nozes, acompanha molho vinagrete
salada crua	alface à juliana, beterraba e cenoura raladas, tomates em cubos e croûtons, acompanha molho vinagrete
salada moyashi	brotos de feijão, cubos de maçã, nozes, servida com molho shoyu
salada Caesar	alface, cubos de pão frito com alho, queijo ralado, acompanha molho de gemas cruas, sal, pimenta do reino, azeite e suco de limão
salada Califórnia	alface, fatias de abacate ou manga, nozes, acompanha molho vinagrete
salada grega	escarola, alface, tomate, azeitonas pretas, cubos de queijo prato, anchovas, acompanha molho vinagrete
spring salad	alface, agrião, cubos de peito de frango cozido, abacaxi, tomate sem pele, acompanha molho golf
salada de atum	alface, atum, anéis de cebola, acompanha maionese
Saladas cozidas mistas	
ratatouille	rodelas de abobrinha, berinjela, tomate, pimentão verde, alho, vinagre, azeite, orégano
antepasto italiano	rodelas de abobrinha e berinjela fritas, pimentão verde frito sem pele, alho, sal, vinagre, azeite e orégano
salada turca	feijão branco cozido, azeitonas pretas, cubos de tomates, folhas de hortelã, acompanha molho vinagrete
salada de arroz	alho e cebola picados refogados no azeite com açafrão, arroz branco, abacaxi em cubos, banana, presunto, salame e ervilhas
salada de aspargos	aspargos em conserva ou <i>in natura</i> , acompanha molho de mostarda
salada mista	couve-flor, palmito, beterraba, batata e cenoura cozidos e cortados em cubos, acompanha molho golf
salada de berinjela	berinjela frita, batata palha, queijo parmesão ralado grosso, acompanha molho vinagrete
salada de grão-de-bico	grão-de-bico cozido, cubos de tomate, queijo prato, cebola e salinhais picados, orégano, acompanha molho vinagrete
berinjela à vinagrete	cubos grandes de berinjela refogados com cebola e azeite, acompanhada molho vinagrete

QUADRO 3 – TIPOS DE SALADA E INGREDIENTES	
Tipo de salada	Ingredientes e acompanhamentos
Saladas cruas mistas	
salada verde	agrião, alface, rúcula, acompanhada de molho vinagrete
salada italiana	alface, agrião, rúcula, erva-doce, salsão, rodelas de tomate, torradas com alho, acompanha molho vinagrete
salada Niçoise	alface, rodelas de batatas cozidas, vagem, ovos cozidos, atum, tomate, azeitonas pretas, acompanha molho vinagrete

QUADRO 3 – TIPOS DE SALADA E INGREDIENTES (continuação)

Saladas ligadas	
salada agriôoce	salsão à juliana, cenoura ralada, cubos de maçã, uvas passas, servidos com maionese
salada de ovos	alface e salsão à juliana, ovos cozidos, pimentão vermelho em cubos, servidos com maionese
salada Eduardo	couve-flor e brócolis cozidos, cenoura e batatas cozidas, servidos com maionese
salada russa	batatas, cenouras e ervilhas, servidas com maionese, milho verde e maçã
salada de atum	alface rasgada, atum, anéis de cebola, acompanha maionese
salada Waldorf	salsão à juliana, cubos de maçã com chantilly
“cole slow”	repolho cru à juliana, cenouras raladas, uvas passas, acompanha maionese.
salada de frios	presunto, salame e queijo prato cortados à juliana, servidos com maionese
salada de abacaxi	cubos de abacaxi, queijo prato, pimentão verde, salsão, servidos com maionese
salada Creole	cenoura ralada, maçã em bastonetes, bananas em rodelas, acompanhada com molho chantilly
guacamole	abacate, pimentão verde, cebola, alho, sal e suco de limão, acompanhada batatas chips ou tacos
salpicão de frango	peito de frango desfiado, cenouras e pimentões verdes cortados à juliana, servidos com maionese

Sauté

A hortaliça é tostada em pequena quantidade de óleo. Exemplo: batata ou cenoura sauté.

Hortaliças ensopadas

As hortaliças são cortadas, refogadas e aos poucos se adiciona água. Podem ser servidas como acompanhamento de carnes.

Hortaliças refogadas

As hortaliças cortadas são fritas junto com os temperos.

Hortaliças gratinadas

Depois de cozidas, as hortaliças são cobertas com molho e manteiga, polvilhadas com farinha ou queijo ralado e levadas ao forno para tostar a camada superficial.

Hortaliças fritas

Exemplo: batata frita, mandioca frita.

Hortaliças empanadas

Antes de serem fritas, as hortaliças são envolvidas por uma mistura preparada com farinha de trigo, ovos, água ou leite.

Bolinhos e croquetes

São feitos a partir de massas preparadas com farinha de trigo, ovos, leite ou água, misturados às hortaliças; após modeladas, são

Soufflé

Preparado com verduras e legumes, ou com carnes e peixes, acrescentando-se molho branco, condimentos, claras em neve, leva-se ao forno para gratinar.

Hortaliças recheadas

As hortaliças têm sua polpa retirada e são recheadas entre as partes ou ao meio. Podem ser acrescentados recheios variados, utilizando-se a própria polpa da hortaliça em diversas combinações. Exemplo: pimentão recheado com carne moída.

Hortaliças à milanesa

A hortaliça é passada no ovo, levemente batido, e na farinha de rosca ou de trigo, antes de ser frita. Exemplo: berinjela à milanesa, abobrinha à milanesa.

Coloração (pigmentos)

Para a escolha do método de cocção mais adequado, deve-se conhecer a classificação das hortaliças, segundo a cor e as possíveis modificações que sofram durante a cocção (Quadro 5).

Cuidados durante a aquisição, o armazenamento e o preparo das hortaliças

As verduras e os legumes, após a colheita, estão muito suscetíveis a alterações indesejáveis que podem ser prevenidas por alguns procedimentos:

Cocção em água e sal

As hortaliças, após cocção por tempo adequado, podem ser servidas *in natura* ou acompanhadas de molhos variados.

Purê
Pode ser utilizado como acompanhamento ou como recheio de preparações.

Pudim
Preparado feito a partir do purê de hortaliça, ao qual se acrescentam as hortaliças amassadas na

Sopas

Podem ser simples ou mistas, com as hortaliças amassadas na

QUADRO 4 – UTILIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS EM DIVERSOS TIPOS DE PREPARAÇÕES

Preparações	Hortaliças
sucos	tomate, cenoura, beterraba
cocção em água e sal	chuchu, vagem, cenoura, beterraba, maxixe, abobrinha, brócolis
sopas	sopa de legumes, creme de espargos, creme de palmito
purê	purê de batata, cenoura, espinafre
pudim	chuchu, cenoura
suflé	chuchu, vagem
recheadas	berinjela, tomate, batata, chuchu, pimentão, abobrinha, repolho
fritas	abobrinha, batata, mandioca
à milanesa	abobrinha, berinjela
empanadas	couve-flor
bolinhos e croquetes	batata, cenoura, espinafre, abobrinha e mistos (duas ou mais hortaliças)
sauté	batata, cenoura, mandioca, mandioquinha
ensopadas	batata, chuchu, quiabo, cenoura
refogadas	milho, vagem, chuchu, batata, cenoura, berinjela, brócolis, abóbora moranga
gratinadas	couve-flor, batata
gelatina	beterraba, cenoura

QUADRO 5 – MODIFICAÇÃO DOS PIGMENTOS DE HORTALIÇAS PELA COCÇÃO

Pigmentos	Cor	Hidrossolubilidade	Ação Ácido	Ação Álcali	Ação Cocção Prolongada
clorofila	verde	pequena	torna verde-oliva	torna mais verde	torna verde-oliva
caroteno	alaranjado	insolúvel	mínima	mínima	escurece
xantofilia	amarela	pouco solúvel	mínima	mínima	escurece
licopeno	vermelho	insolúvel	mínima	mínima	escurece
antocianina	vermelho	muito solúvel	intensifica o vermelho	torna roxo ou azul	não altera
flavinas ou flavonas	branco-amarelas	solúveis	ficam brancas	ficam amarelas	escurecem e, na presença de ferro, ficam esverdeadas ou pardas
taninos	incolor	insolúvel	não altera	escurece	anula

sível, principalmente na faixa de 0 a -4 °C (zona de cristalização da água), pois o congelamento de forma inadequada leva a alterações de textura, cor, sabor e aroma do alimento *in natura*.

O enlatamento, técnica de industrialização dos alimentos, foi desenvolvido com os seguintes objetivos: garantir disponibilidade de hortaliças sazonais, conferir praticidade no consumo e manter as qualidades sensoriais do alimento.

Hortaliças de baixa acidez, como milho verde, ervilha, vagem, asparago, beterraba e espinafre, devem ser enlatadas pelo processo de apertização, que compreende o

do de processamento térmico. Tal procedimento visa a garantir a esterilidade do alimento embalado para comercialização.

O tomate, fruto naturalmente ácido, pode ser encontrado sob diversas formas de produtos industrializados: concentrado de tomate, suco de tomate, purê de tomate, molhos de tomate, ketchup, tomate despelado inteiro, tomate em cubos sem pele e com ou sem sementes, tomate fatiado e geléia de tomate. Cada processamento requer uma forma diferente de enlatamento.

A produção de conservas e picles pode ser considerada como um