



## OS PRODUTOS DA HORTA

Consideram-se produtos da horta, os alimentos que provenientes da produção agrícola, concorrem para a alimentação humana, concretamente as hortaliças e os legumes. Habitualmente chama-se **hortaliça** às folhas e ramas dos produtos hortícolas, nomeadamente as folhas das couves, a rama dos nabos (nabiças), as alfaces, os agriões, os espinafres ou mesmo as beldroegas, de produção espontânea tão frequente no Algarve. Geralmente consideram-se como **legumes**, as raízes (cenoura, nabo, beterraba, etc.), os caules (cebola, alho, alho francês, etc.), os frutos (tomate, pimento, curgete, pepino, abóbora, etc.) ou mesmo as flores (brócolos, couve-flor, etc.) das plantas. Em termos nutricionais, as hortaliças e os legumes constituem o conjunto dos produtos hortícolas, ou seja, um vasto conjunto de alimentos que compreendem raízes, caules, folhas e flores de cores, formatos e sabores bastante diversificados.

Segundo a última Balança Alimentar Portuguesa, 2003 a 2008, elaborada pelo Instituto Nacional de Estatística, a comparação das disponibilidades diárias *per capita* em 2008 com o padrão alimentar saudável, mostra uma **disponibilidade deficitária** para o grupo dos “Hortícolas” em 10 pontos percentuais. De acordo com a Roda dos Alimentos, o contributo destes alimentos deve ser de 23% e a sua disponibilidade diária é de apenas 13%.

Estes alimentos têm uma **elevada densidade nutricional**, na medida em que possuem uma alta concentração de nutrientes reguladores (vitaminas, minerais e fibras), enquanto o seu valor calórico é baixo, dado conterem pequeno teor em nutrientes calóricos (hidratos de carbono, lípidos e proteínas). Como características nutricionais importantes, estes alimentos têm um elevado teor em água e são fornecedores excepcionais de:

- **Vitaminas:** particularmente vitamina C, ácido fólico e carotenos;
- **Minerais:** designadamente cálcio, potássio, ferro e outros minerais necessários em menor quantidade, os oligoelementos, como o zinco, o magnésio ou o molibdénio;

- **Fibras:** nomeadamente de celulose, hemicelulose, gomas e pectinas.

A riqueza destes alimentos em certas vitaminas e minerais, confere-lhes o desempenho de importantes **funções** de regulação e activação de muitos processos vitais. O seu elevado teor em fibras concede-lhes uma notável capacidade reguladora do mecanismo apetite/ saciedade, da motilidade intestinal, da flora cólica, das trocas nutricionais entre o intestino e o meio interno, do funcionamento da vesícula biliar e dos níveis de colesterol. Para além dos nutrientes referidos, estes alimentos são também os maiores fornecedores de fitonutrientes, como os flavonóides, os carotenóides, as isoflavonas, etc., muito conhecidos pelas suas propriedades antioxidantes, com acção anticarcinogénea e actividade preventiva no envelhecimento prematuro, na aterosclerose e noutras doenças inflamatórias crónicas.

A **compra** dos produtos hortícolas deve atender a alguns aspectos importantes. Os legumes devem estar frescos, maduros, com aspecto compacto e cor uniforme. As folhas das hortaliças não devem estar murchas, amareladas, amachucadas, rachadas ou manchadas. Os hortícolas devem ser comprados de acordo com a sazonalidade de produção, pois os produtos da época são geralmente mais ricos em termos nutricionais, mais saborosos, mais baratos e mais leves de fitoquímicos agrícolas. Como alternativa, embora mais cara, podem também ser adquiridos sob a forma de ultracongelados, simples ou combinados, o que constitui uma excelente solução para as famílias que carecem de tempo para preparar refeições e fazer compras frequentemente.

No que respeita a **conservação**, os produtos hortícolas frescos devem ser guardados inteiros, sem estarem cortados ou descascados e mantidos em sacos ou recipientes plásticos na parte inferior do frigorífico, por um período de poucos dias. Os ultracongelados devem ser mantidos no congelador e sem interrupção da rede de frio.

Quanto à **preparação**, importa diminuir ao máximo as perdas vitamínicas e minerais dos produtos hortícolas, preservando o respectivo valor nutritivo com alguns cuidados indispensáveis:

- Lavar estes alimentos inteiros e por descascar;
- Descascar, cortar, ripar, ou triturar, sempre depois de lavar e enxaguar;
- Preparar para consumo, pouco tempo antes de servir;
- Cozer em vapor, em recipiente tapado e durante o tempo estritamente necessário;
- Aproveitar o que não se serve em salada ou confeccionado no prato (folhas rijas, talos ou cascas) para preparar sopas, empadões ou purés.

Conforme referido anteriormente, segundo a Roda dos Alimentos, os produtos hortícolas devem contribuir com 23% do peso de alimentos a consumir

diariamente, o que corresponde a cerca de 400g/ dia. O seu **consumo** pode ser feito sob as mais diversas formas, através de sopa a inaugurar o almoço e o jantar, com hortícolas crus ou confeccionados a guarnecer o 2.º prato ou ainda a enriquecer e a colorir sandes. Também podem ser incluídos na preparação de suflés, empadões, arrozos, massas, purés, jardineiras, canapés, quiches, tortas, bolos, sumos, etc. Fruto do engenho humano, a tradição gastronómica também nos transmite ensinamentos para consumir estes alimentos fora da época com a ajuda do açúcar, do sal ou do azeite, de que são exemplos o doce de tomate, o doce de abóbora, a calda de pimento ou diversos puros.

Mercê da importância que estes alimentos têm na saúde humana, existe um conjunto de iniciativas que têm como objectivo o incremento do seu consumo. O projecto **5 a day**, com origem nos Estados Unidos da América e importado por diversos países do mundo, incluindo Portugal, visa o consumo diário de pelo menos 5 porções de fruta e vegetais. Com origem nos países do norte da Europa, os projectos de **hortas urbanas** têm conquistado muitas cidades a nível mundial, sendo uma realidade e um fenómeno em crescimento, inspirando a população citadina a boas práticas na requalificação dos espaços urbanos, contribuindo para a educação alimentar e ambiental, para a inclusão social e comunitária e ainda para sustentabilidade do meio ambiente. A nível da União Europeia foi implementado o **regime de fruta escolar**, como forma de fomentar o consumo de fruta e hortícolas na população jovem da Europa, o qual consiste na distribuição gratuita de hortofrutícolas a todos os alunos do 1.º ciclo do ensino básico que frequentam os estabelecimentos de ensino público, em vigor em Portugal desde o ano lectivo 2009/ 2010.

Resta-nos salientar a importância de consumir diariamente uma boa quantidade de variados produtos da horta, frescos, da época, mais coloridos e repartidos por várias refeições ao longo do dia, inculcando desde cedo estes hábitos aos mais novos. De pequenino se torce o pepino!

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista  
Departamento de Saúde Pública  
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP