



HORTALIÇAS

TÉCNICA DIETÉTICA GASTRONÔMICA



GUSTAVO CASTRO

CONCEITO

Hortaliças é a denominação genérica para legumes e verduras.

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

Utiliza-se a **denominação verdura** quando as partes comestíveis de vegetal são as folhas, as flores, os botões ou as hastes, como espinafre, acelga, alface, agram, 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 e mandioca.

CLASSIFICAÇÃO BOTÂNICA

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

- **Folhas**
- **Raízes**
- **Tubérculos**
- **Bulbos**
- **Flores**
- **Frutos**
- **Caules**



CLASSIFICAÇÃO – LEGUMES DE FOLHAS

- Acelga
- Agrião
- Alface
- Almeirão
- Chicória
- Couve
- Couve de bruxelas
- Espinafre
- Folhas da mostarda
- Repolho



- Couve,
- Endívia
- Escarola
- **Ora pro nobis**
- Radicchio
- Repolho
- Rúcula
- **Taioba**



CLASSIFICAÇÃO - LEGUMES DE RAIZ

- Bardana
- Beterraba
- Cenoura
- Nabo
- Rabanete



CLASSIFICAÇÃO – LEGUMES DE TUBÉRCULOS

- Aipim (mandioca, macaxeira)
- Batata
- Batata doce
- Cará
- Inhame
- Mandioquinha (batata baroa)
- Yacon



CLASSIFICAÇÃO - LEGUMES DE **BULBO**

- Alho
- **Alho poró**
- Cebola
- Cebolinha (francesa, verde)
- **Echalota**



CLASSIFICAÇÃO - LEGUMES DE FLOR

- Alcachofra
- Brócolis
- Couve flor



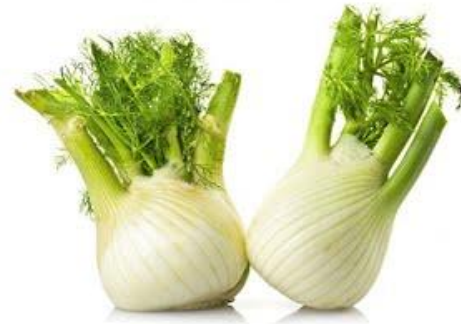
CLASSIFICAÇÃO – LEGUMES DE FRUTOS

- Abobora (jerimum)
- Abobrinha
- Azeitona
- Berinjela
- Chuchu
- Jiló
- **Maxixe**
- Pepino
- Pimentão
- Quiabo
- Tomate



CLASSIFICAÇÃO - LEGUMES DE CAULES

- Aipo
- Aspargos
- Broto de bambu
- Erva doce (funcho)
- Moyashi (broto de feijão)
- Palmito
- Ruibarbo



CLASSIFICAÇÃO – COMERCIAL

A classificação comercial de hortaliças refere-se a comparação de produtos em relação à um padrão de forma a estabelecer critérios para enquadrá-los em grupos, classe e tipos.

Atualmente a classificação de produtos hortifrutigranjeiros é uma tendência muito forte, especialmente quando se fala em padrão de produtos para a exportação ou comercialização destes nichos de mercado específicos, já que agrega valor ao produto (maior recompensa para produtos de melhor qualidade), melhora a apresentação, uniformidade de tamanho e cor e reduzem o desperdício.



PROPRIEDADES NUTRICIONAIS

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



AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

Após a colheita, as hortaliças passam a sofrer alterações, como desidratação, perda de nutrientes e especialmente aquelas ocasionadas por enzimas (modificação da coloração em folhas verdes, por exemplo). Além disso cuidados são necessários para que sejam atingidos padrões microbiológicos aceitáveis e seguros para consumo humano. Para que isso ocorra, alguns aspectos devem ser observados:

AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

Após a colheita, as hortaliças passam a sofrer alterações, como desidratação, perda de nutrientes e especialmente aquelas ocasionadas por enzimas (modificação da coloração em folhas verdes, por exemplo). Além disso cuidados são necessários para que sejam atingidos padrões microbiológicos aceitáveis e seguros para consumo humano. Para que isso ocorra, alguns aspectos devem ser observados:

AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

- Avaliar os fornecedores considerando o cumprimento das boas práticas de manipulação dos alimentos;
- Na previsão de compras, considerar as perdas relacionadas a remoção de partes não comestíveis;
- Após o recebimento remover as partes indesejadas como folhas secas ou alimentos inadequados (machucados);

AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

- Hortaliças como batata, mandioca e cebola podem ser armazenadas e temperatura ambiente, desde que em local seco e bem ventilado;
- Verduras e outras hortaliças mais suculentas como abobrinha, cenoura, e outros devem ser armazenados em geladeira com temperatura até 10°C e bem acondicionados em sacos plásticos transparentes e limpos ou recipientes plásticos com tampa;



AQUISIÇÃO E ARMAZENAMENTO

Para armazenamento de hortaliças congeladas é imprescindível que este seja precedido pelo branqueamento, etapa que consiste em destruir, pela ação do calor, enzimas que podem ocasionar alterações no alimento, como o escurecimento, por exemplo, além de reduzir as formas vegetativas de microrganismos presentes na superfície do alimento;

Durante o congelamento, para que as hortaliças mantenham sua qualidade sensorial (cor, aroma, sabor e textura) o ideal é que o alimento permaneça o menor tempo possível na faixa entre os 0 e -4°C (onde ocorre a formação de cristais de água).

PRÉ - PREPARO

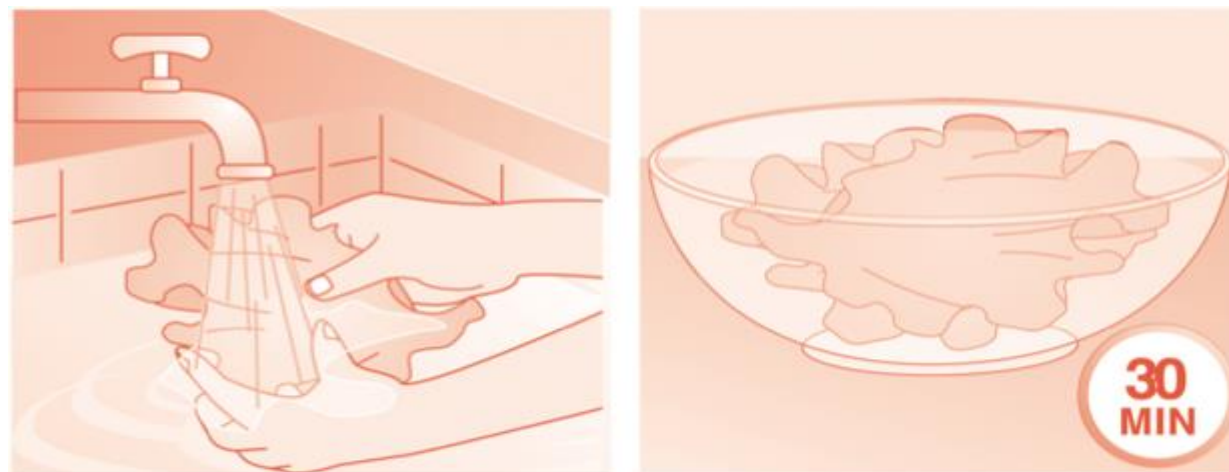
As etapas de pré preparo e preparo dos alimentos podem ocasionar perdas de vitaminas, por este motivo a escolha do método adequado para cada hortaliça é fundamental aliado ao planejamento das preparações para que o tempo de manipulação não acarrete em perdas maiores, uma vez que quanto maior o tempo de exposição maior o contato do alimento com condições que favoreçam a degradação e oxidação de vitaminas (calor, luz, oxigênio).

PRÉ - PREPARO

Outro fator que contribui para perda de vitaminas hidrossolúveis é o contato com a água, especialmente durante a higienização. Logo, quanto maior o tempo de contato, maiores as perdas. A higienização de hortaliças é etapa fundamental do processo, pois garante a redução de contaminação até níveis seguros para o consumo.

PRÉ - PREPARO

Hortalças devem ser lavadas em água corrente antes do uso, e aquelas que serão consumidas cruas ou com casca, devem ser submetidas a desinfecção com hipoclorito de sódio em concentração recomendada pela legislação sanitária vigente em imersão por 15 minutos, seguidos de enxágue.



COCÇÃO

É nesta etapa que, muitas vezes, ocorrem as maiores perdas de nutrientes, caso não sejam utilizados os métodos adequados de cocção que envolva o controle de tempo e temperatura.

Cocção a vapor – representa o método com menores perdas de vitaminas hidrossolúveis, visto que há pouco contato do alimento com a água e há boa preservação das características sensoriais;



COCÇÃO

Cocção em água – ocasiona grandes perdas devido ao grande contato do alimento com a água. Perdas estas, que podem ser minimizadas adotando medidas como: volume reduzido de água (somente o necessário para realizar a cocção), cozinhar as hortaliças com casca ou em pedaços grandes, evitar altas temperaturas e tempo excessivo que também podem alterar a textura e a cor dos alimentos. Sempre que possível a água de cocção deve ser utilizada em outras preparações.



PIGMENTOS

O conhecimento dos pigmentos presentes nas hortaliças auxilia na escolha do método de cocção mais adequado para manutenção das características sensoriais do alimento. Vale ressaltar que práticas como a utilização de bicarbonato de sódio, embora ajude na manutenção da cor de hortaliças verdes, destrói algumas vitaminas devido a alcalinização do meio.

HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Sucos



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Saladas simples



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Saladas compostas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Saladas ligadas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Sopas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Purês



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Recheadas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Empanados



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Salteados ou fritos



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Refogadas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Gratinadas



HORTALIÇAS NA GASTRONOMIA

Suflês

