

Projecto Microninho

# Plano de Marketing



## Hort'Anita

Ana Luísa Lucas Silva

Lousã, 22 de Outubro de 2014

## Índice:

1. Objectivos.....	3
2. Diagnóstico de situacional.....	4
2.1- Fase Marketing estratégico .....	4
2.1.1 Swot.....	4
2.1.1.1. Pontos fortes: .....	4
2.1.1.2. Pontos fracos: .....	5
2.1.1.3. Oportunidades: .....	5
2.1.1.4. Ameaças:.....	5
2.1.1.5. Missão: .....	6
2.1.1.7 Visão: .....	6
2.1.2 Segmentação e definição do público - alvo .....	6
2.1.2.1. Segmentos de mercado:.....	6
2.1.2.2. Tendências da evolução do mercado:.....	7
2.1.2.3. Concorrência: .....	8
2.1.3 Posicionamento .....	8
2.1.4 Limitações e Constrangimento .....	9
2.2.1 Marketing Mix.....	9
2.2.1.1. Produto/serviço .....	9
2.2.1.2. Distribuição .....	12
2.2.1.2. Preço.....	12
2.2.1.3. Comunicação.....	14
2.2.1.3. Orçamento .....	14
3. Plano implementação/Controlo .....	15
3.1. Marketing estratégico .....	15
3.2. Marketing Operacional .....	15
4. Cronograma .....	16
5. Controlo.....	17
6. Conclusão.....	18
7. Anexos.....	19/50



## 1. Objectivos

A inscrição na instituição ADSCCL (Associação de Desenvolvimento Social e Cultural dos Cinco Lugares) que é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, cuja, missão se prende com a integração social de públicos em situação potencial ou efectiva de exclusão. O projecto-piloto desta instituição, Microninho (incubadora social) cujos objectivos deste Projecto são:

- Potenciar a inclusão social de públicos desfavorecidos através do microempreendedorismo inclusivo e da inovação social;
- Incubar pequenas empresas locais que potenciem a sustentabilidade da região e dos seus habitantes, mediante diagnóstico de necessidades locais prévio;
- Promover a criação de territórios inclusivos, desenvolvidos e sustentáveis com base na inovação e no empreendedorismo social.

O presente trabalho desenvolve um plano de marketing onde o objectivo fundamental é o lançamento no mercado regional de uma pequena empresa de produção, tratamento e venda de produtos hortícolas e Ervas Aromáticas.

O presente projecto consiste na fundação de uma empresa que se insere no sector agro-alimentar, vocacionada essencialmente para a produção de produtos hortícolas.

A empresa a ser lançada, irá dedicar-se à produção, tratamento e venda de produtos hortícolas em cabaz, tentando ser uma mais-valia na resposta às necessidades desta região destes tipos de produtos.

A empresa irá organizar de forma que haja uma produção baseada em economia de escala, visto ser esta a única solução que permite uma considerável redução de custos de produção, e com isto conseguirmos praticar os mesmos preços dos grandes distribuidores que controlam a distribuição deste tipo de bens.



## 2. Diagnóstico de situacional

Para proceder a este diagnóstico recorreu-se a uma ferramenta, ou seja, a análise Swot. Esta análise permite informações sobre o mercado interno e externo, ou seja, por um lado as forças e fraquezas e por outro as oportunidades e ameaças. A consciencialização dos vários mercados permite uma maior assertividade na opção das estratégias a utilizar.

### 2.1- Fase Marketing estratégico

#### 2.1.1 Swot

##### 2.1.1.1. Pontos fortes:

Instalações próprias: Possui-se 2 terrenos propensos ao desenvolvimento da actividade da organização, estes terrenos possuem as características necessárias para a produção hortícola.

Boa qualidade dos produtos: Devido dos terrenos, a qualidade do clima, a existência de água abundante, e a fertilização do solo com adubos essencialmente orgânicos, possibilita que os produtos sejam de boa qualidade.

Economia de produção: A utilização do conceito economia de escala possibilita a produção do produto a custos mais baixos. É possível, também, o aproveitamento dos resíduos orgânicos provenientes da produção, transformando-os em fertilizante composto orgânicos através da compostagem, este fertilizante é depois reutilizado na produção.



#### 2.1.1.2. Pontos fracos:

Falta de recursos Humanos e financeiros;

Falta de maquinaria;

Pouca variedade de produtos: Numa fase inicial, a empresa irá produzir apenas algumas qualidades de produto hortícola, nomeadamente os produtos resultantes de cada época.

#### 2.1.1.3. Oportunidades:

Aumento do consumo de produtos hortícolas: Tem-se vindo também a verificar uma mudança no hábito alimentar dos consumidores portugueses, resultando num aumento do consumo de produtos hortícolas, diminuindo assim ainda mais o grau de auto-suficiência da produção de hortícolas do país. (fonte: AJAP, Associação de Jovens Agricultores Portugueses)

Produção próxima do consumidor: A produção dos produtos hortícolas o mais próximo do consumidor possível, constitui uma vantagem, visto que é possível reduzir o tempo decorrido, entre a colheita no terreno e a mesa do consumidor, permitindo-se assim oferecer um produto mais fresco e de qualidade. (fonte: AJAP, Associação de Jovens Agricultores Portugueses)

#### 2.1.1.4. Ameaças:

Existe uma concorrência, fruto da produção local. Produtores que comercializam o produto e que vendem em feiras.



### 2.1.1.5. Missão:

A missão da empresa será a produção de produtos hortícolas de elevada qualidade e faze-los chegar aos nossos clientes com os mesmos níveis de qualidade que aquando da colheita. O objectivo é levar até ao cliente em entregas ao domicílio e assim levando o tradicional sabor dos alimentos, frescos e colhidos na horta no próprio dia .

### 2.1.1.6 Valores:

- A empresa tem como enfoque as necessidades dos clientes/consumidores;
- A grande preocupação é a melhoria contínua da qualidade dos produtos e da organização;
- Os valores ambientais serão uma constante.

### 2.1.1.7 Visão:

A visão é vir a posicionar-se como a melhor empresa produtora de produtos hortícolas da região. Será também uma empresa pioneira na aplicação de métodos de distribuição (venda em cabaz e entrega ao domicílio) inovadores no sector agrícola.

## 2.1.2 Segmentação e definição do público - alvo

### 2.1.2.1. Segmentos de mercado:

A empresa terá como mercados alvo todas as feiras da região, venda ao domicílio dos clientes e ponto venda.

Experimentar também minimercados locais da região. A população do concelho da Lousã em 2011 (acordo com os censos) era de 17606 Habitantes, com homens e mulheres, e, 56% com idades entre os 25 e os 64 anos com este estudo verifica-se que tem vindo a aumentar.

## 2.1.2.2. Tendências da evolução do mercado:

Tem-se vindo a verificar, de acordo com fontes do instituto nacional de estatística, um aumento considerável do consumo de produtos hortícolas.

### **Consumidores nacionais aumentam em 63g o consumo diário de produtos hortícolas e reduzem em mais de 1/4 o consumo de leguminosas e de 1/3 o de raízes e tubérculos**

No período de 1990 a 2003 assistiu-se em Portugal ao aumento do consumo dos produtos hortícolas (+45%), produtos estimulantes (café, misturas de café e seus sucedâneos, cacau e chocolate) (+45%), carnes e miudezas (+31%) e frutos (+31%). Com acréscimos mais moderados, sucederam-se os lacticínios (+19%), ovos (+14%), gorduras (+10 %), açúcares (+8%) e cereais (+4%). Em termos de decréscimos das captações diárias, as maiores variações verificaram-se para as raízes e tubérculos (-35%) e leguminosas secas (-26%) e, mais moderadamente, no Pescado (-9%).

Relativamente à captação diária de produtos hortícolas e de frutos, o aumento que se verificou pode revelar já uma maior consciencialização do consumidor para o seu consumo como forma de benefício para a saúde.

(Balança Alimentar Portuguesa 1990-2003, I.N.E.)

De acordo com as mesmas fontes, nos últimos anos tem-se vindo a verificar uma diminuição das disponibilidades de produtos hortícolas para fazer face às necessidades de consumo dos portugueses.

### **Disponibilidades para consumo de hortícolas diminuem no período em análise**

As disponibilidades para consumo diário per capita dos hortícolas decresceram 8% até 2005, situação agravada pelos efeitos da seca na produção agrícola nacional. Em 2006, estas disponibilidades aumentaram ligeiramente (+2%), mas nos anos seguintes evidenciaram alguma estabilização. (Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008, I.N.E.)

De acordo com as informações pesquisadas, este mercado tem tendência de crescer devido à mudança nos hábitos alimentares dos portugueses não esquecendo que estes produtos fazem parte de bens de primeira necessidade. No mercado dos produtos hortícolas a produção e vendas tem vindo a aumentar.



### 2.1.2.3. Concorrência:

Na região onde estará inserida a empresa existem alguns produtores hortícolas, mas nenhum se dedica à venda em cabaz.

Será tido em conta também, a existência das hortas particulares, para produção própria, que origina o facto, do consumidor produzir produtos hortícolas, evitando assim a sua compra para consumo.

### 2.1.3 Posicionamento

Esta é uma das decisões fulcrais no estabelecimento das estratégias de marketing. Depois de escolhidos os segmentos-alvo, é agora necessário conceber a(s) oferta(s) e a(s) imagem(s) que o produto deve possuir para que os segmentos-alvo o reconheçam e prefiram. Posicionar um produto consiste em localizar um conjunto de necessidades não satisfeitas e valorizadas pelos consumidores, e desenvolver e comunicar a capacidade do nosso produto para satisfazer essas necessidades.

Assim, a definição de posicionamento, para um dado segmento-alvo deve assentar no conhecimento do valor pretendido por esse grupo particular de consumidores, procurando-se, através da diferenciação da oferta da empresa face às ofertas dos seus concorrentes, aumentar o valor que lhes é oferecido.

A questão está pois em diferenciar o produto relativamente aos concorrentes e que essa diferença seja vista como um valor acrescentado aos olhos do consumidor. A diferenciação poderá ser em termos do produto (por exemplo, a sua qualidade intrínseca), do serviço (por exemplo, a forma como é entregue), do pessoal (a relação dos funcionários com os clientes), da imagem (um símbolo, uma cor, a existência de uma marca, influenciam a qualidade percebida), ou do preço (um preço mais baixo é muitas vezes percebido como um produto de pior qualidade).

## 2.1.4 Limitações e Constrangimento

As limitações e constrangimentos que venho a encontrar é não ter crédito para a compra dos produtos Hortícolas para a plantação de todos os produtos hortícolas de cada época tudo de uma vez, tenho comprado estes produtos do meu orçamento familiar e feito a plantação devagar.

Também precisava de uma estufa para fazer uma maior variedade de produtos, mas é elevado o seu custo e não tenho fundo de maneio.

Para entrega do produto final precisava de um transporte (carrinha (nem que fosse em 2<sup>a</sup> mão), mas neste momento impossível a sua compra.

## 2.2.1 Marketing Mix

### 2.2.1.1. Produto/serviço

Essencialmente a empresa irá produzir produtos hortícolas, começando apenas por produzir produtos da cada época.

Serão exploradas várias variedades de produtos como:



- As mais apreciadas são as de fruta com polpa cor de laranja. A abóbora-menina, o mogango ou a butternut são mais conhecidas e colhidas quando o fruto está completamente maduro.

#### Benefícios nutricionais

É pobre em calorias e contém uma quantidade moderada de fibra. Com poucos minerais, é mais rica em vitaminas, como a A, carotenos, C e E.

#### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: desde que num local seco e ventilado, a abobora suporta meses.
- No frigorífico: depois de abertas, durante 2 a 3 dias
- No congelador: descasque-a primeiro

### Como saborear

Tem diversas aplicações na culinária, desde sopas, purés, compotas e pastelaria, como filhotes e sonhos. As pevides, depois de secas, polvilhadas com sal e torradas servem de aperitivos.

Para todos os outros produtos Hortícolas como foi descrito a abobora pode ver em anexo, págs. 19 à 48 todos os produtos que vão ser plantados como: couves de reponho (couve coração de boi, couve roxa, couve branca, couve lombarda), nabos de cabeça, espinafres, cenouras, rabanetes, tomates, couve portuguesa, pimentos, ervas aromáticas (salsa, piri-piri, hortelã, coentros e orégãos), melão, meloa, meloa, alhos, cebolas, batatas, alho francês, grelos, nabiças, etc....

Dentro do conceito de produto, existem dois importantes aspectos a ser considerados: embalagem e marca. Em termos de embalagem, escolhi um saco de juta (ver fig. 1), é uma embalagem mais tradicional, pois o tecido desta embalagem já é muito antigo.



Fig.1- Saco em Juta

Este saco envolve vários aspectos no ambiente que dizem fundamentalmente respeito a: (i) condições climáticas, as quais envolvem não só o mercado externo em si, mas também as condições existentes quando o produto está em trânsito para o seu mercado final; (ii) o tratamento e manuseamento do produto, o que é particularmente relevante no caso de fruta e dos produtos hortícolas frescos: produto perecível e altamente sensível ao modo como são manuseados; (iii) o tempo que separa o momento em que o produto deixa a terra e chega ao seu destino: este ponto assume também grande relevância no caso de fruta e dos produtos hortícolas frescos dada a natureza dos produtos perecíveis; e (iv) a taxa de uso daqueles que compram o produto e o tempo consequente de armazenamento.

Esta embalagem, saco em juta, tem diversas funcionalidades, serve de suporte de identificação da empresa e de informação aos clientes, mas sobretudo permite adaptar a oferta às necessidades e expectativas do cliente. A

embalagem desempenha dois papéis fundamentais: atrair para ser eleito pelo consumidor e explicar o modo de utilização de forma clara e simples para motivar o consumidor a comprá-lo.

Escolhi o saco em juta pelas funções técnicas relacionadas com aspectos mais práticos, de conservação do produto, comodidade de utilização, facilidade de transporte e armazenamento e protecção do ambiente. A função técnica desta embalagem é de grande importância nos produtos agrícolas que são em si muito perecíveis sensíveis ao manuseamento.

Esta embalagem tem como função a comunicação que estão relacionadas com:

- O impacto visual ou a capacidade de um produto chamar a atenção no meio de tantos outros;
- O reconhecimento ou a capacidade de os consumidores reconhecerem o produto sem sequer terem que ler a embalagem;
- A identificação ou a capacidade de um consumidor reconhecer um produto como pertencendo a uma categoria olhando apenas para a embalagem;
- O posicionamento ou como a embalagem transmite aos consumidores o posicionamento escolhido pela marca;
- A informação ao consumidor, a embalagem pode ser uma fonte de informações úteis destinadas aos consumidores como a composição, modos de utilização, etc.

A escolha deste saco e do tecido em causa é o impulso à compra que a capacidade que a embalagem tem de suscitar ou reforçar o desejo de compra.

Em relação à marca desta empresa já esta escolhido chamando – se Hort'Anita. A escolha deste nome Horta porque é um nome suave de chamar a um terreno que tenha produção de algo e Anita é porque é o nome que toda a minha família me chama desde criança e é muito bonito faz nos lembrar os contos da Anita.

## 2.2.1.2. Distribuição

Com o objectivo de abranger na totalidade o sector alimentar regional, pretendemos desenvolver a nossa distribuição dos produtos da seguinte forma:

Distribuição directa: Pretende- se desenvolver a distribuição directa, para podermos fornecer os nossos produtos para as feiras locais, venda ao domicílio, ponto de venda na morada indicada e minimercados locais. Nesta primeira fase a distribuição será assegurada por meios próprios aos nossos clientes mais próximos.

## 2.2.1.2. Preço

O preço praticado pelo nosso produto irá ser condicionado por vários factores, tais como:

Custos: Deve, o preço dos nossos produtos, ser calculado tendo em conta ao preço praticado no mercado na época em que o produto se insere, o preço esperado pelo consumidor. Dentro do preço esperado o valor de todos os custos, e ainda permitir uma margem de lucro.

Preço da concorrência: Visto a nossa produção se basear em produtos, com poucas oportunidades de diferenciação, os preços dos produtos alimentares são fortemente condicionados pelo preço da concorrência.

Devemos então, pesquisar as informações de cotações de preços disponibilizadas pelas associações do sector e pelas entidades governamentais e, devemos ainda permanecer sempre actualizados.

De acordo com estas informações, o preço do Kg dos produtos são os seguintes:

Produtos Hortícolas	PV - Kg
Batatas	0.42€/kg
Cebolas	1.15€/kg
Cenouras	0.35 €/ kg
Couves de reponho	1.00€/kg
Couve Portuguesa	1.50€/Kg

Rabanetes	3.99€/kg
Nabiças	1.60€/kg
Espinafres	2.75€/kg
Abobora	1.20€/kg
Feijão -Verde	2.80€/kg
Beringela	1.64€/kg
Curgetes	2.00€/kg
Tomate	1.69€/Kg
Alhos secos	2.99€/ kg
Alho Francês	1.75€/ kg
Beterraba	1.65€/kg
Brocolos	1.70€/kg
Couve- Flor	1.50€/kg
Ervilhas	3.00€/kg
Favas	0.89€/Kg
Chuchu	1.80€/Kg
Grellos	1.70€/kg
alface	1.59€/ Kg
pepino	1.45 euros kg
Pimentos	1.30 euros Kg
Nabos s/ rama	1.30€/kg
Nabo c/ rama	1.95€/kg
Caldo verde	1.75cada 150g

Eervas aromáticas	Preços
Salsa	0.89€/50g
Orégão	1.39€/ 30g
Coentros	0.79€/30g
Mangericão	1.39€/30g
Piripiris/malaguetas	1.29€/100g
Hortelã	0.59€/50g

Fruta	Preços
Laranjas	1.15€/kg
Pêssegos	2.60€/kg
Melão	0.70€/kg
Melancia	0.45€/kg
Tangerinas	2.35€/kg

Figos	3.70€/kg
Diospiros	2.50€/kg
Ameixas	2.35€/kg
Uvas	2.59€/kg
Maça	2.19€/kg
Pera	1.69€/kg
Morangos	1.75€/500g
Phisalis	2.40€/125g
Meloa	1.29€/kg
Limão	2.20€/Kg

### 2.2.1.3. Comunicação

A comunicação e a promoção dos produtos junto dos nossos clientes, será feita através de panfletos, cartão de visitas, via internet e propaganda pela região.

As plataformas de comunicação electrónica, hoje em dia, à nossa disposição, diga-se sites na internet, redes sociais, etc. oferecem-nos também uma alternativa de comunicação da nossa empresa, e facilitam a promoção dos nossos produtos (ver em anexo, págs.18 à 22).

### 2.2.1.3. Orçamento

Despesa		
Meios	Custo	Custo Médio
Produtos hortícolas (cuvetes)	36.20€ (Cada 2 centos 10.00€)	<b>Variável</b>
Sementes	8.50€	<b>Variável</b>
Tractor (lavrar)	80.00 €	<b>variável</b>
<b>Total:</b>	124.70€	<b>variável</b>



<b>Despesas de Distribuição</b>		
<b>Meios</b>	<b>Custo</b>	<b>Custo em média</b>
20 Sacos Juta	1,80€ Cada	<b>Variável</b>
<b>Total:</b>	36.00€	<b>Variável</b>

<b>Despesas de comunicação</b>		
<b>Meios</b>	<b>Custos</b>	<b>Custo em media</b>
20 Impressão do saco	14.00€	<b>Variável</b>
100 Flayer	30.00€	<b>Variável</b>
100 Cartão de visitas	15.00€	<b>Variável</b>
100 Panfletos	15.00€	<b>Variável</b>
<b>Total:</b>	74.00€	<b>Variável</b>

### 3. Plano implementação/Controlo

#### 3.1. Marketing estratégico

O plano estratégico está relativizado a um ano e fundamenta-se canalizando-se os esforços rentabilizar a empresa:

- Pretende-se desenvolver as vendas intensivas e extensivas;
- Pretende-se desenvolver as vendas dos produtos em 20%;
- Pretende-se alargar o número de clientes em 2015/2016 - 100 clientes.

#### 3.2. Marketing Operacional

Para alcançar os objectivos preestabelecidos, e de acordo com as estratégias delineadas no plano Operacional vai ser elaborado cronogramas com Início da empresa e com a sua continuação em 2015. Também um cronograma da comunicação e também promoções nos dias festivos. (ver pág. 12, ponto 4 cronograma).

Todas as acções operacionais definidas vão ser devidamente orçamentadas e devidamente calendarizadas, e os seus objectivos claramente traçados, de forma a possibilitar o controlo futuro e a medição da sua eficácia. Finalmente, o conjunto das acções vai ser coerente, corporizando a estratégia global de marketing do negócio, pretendendo -se que seja mais centrada no produto, no preço, na distribuição ou na comunicação.

#### 4. Cronograma

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
<b>Início da empresa (2014)</b>												<b>Dark Blue</b>
<b>Continuação da empresa (2015)</b>	<b>Dark Blue</b>	<b>Dark Blue</b>		<b>Dark Blue</b>								
<b>Entrega da comunicação (2014)</b>												<b>Red</b>
<b>Dias festivos</b>		<b>Orange</b>		<b>Cyan</b>							<b>Brown</b>	<b>Green</b>
	<b>Orange</b>		<b>Cyan</b>				<b>Brown</b>				<b>Green</b>	
<b>Carnaval</b>												
<b>Pascoa</b>												
<b>Magusto</b>												
<b>Natal</b>												



## 5. Controlo

O primeiro controlo será efectuado um mês após a distribuição dos materiais de comunicação e divulgação propostos.

Pretende-se analisar através de uma avaliação quantitativa, ou seja, pelo volume de vendas e resultados financeiros. Dependendo das ações ao longo de 2015 serão efectuadas as mesmas avaliações.



## 6. Conclusão

Hort'Anita é uma empresa de entrega ao domicílio de produtos agrícolas. O nosso objectivo é levar até si o tradicional sabor dos alimentos, frescos e colhidos na horta no próprio dia. Os cabazes têm uma certa variedade de legumes (6 a 10 produtos), da época, entre outras surpresas e são pensados de modo a conter produtos para a confecção de sopas, saladas frescas e refeições com legumes.

Com a elaboração deste plano de negócios, verifica-se uma oportunidade real para a formação de uma pequena empresa dedicada à agricultura. Tendo em conta as necessidades da região de produtos hortícolas para consumo interno, seria vantajoso que esta empresa se dedicasse à produção de produtos hortícolas variados. Estou consciente que a informação económica está bastante limitada, ainda assim conseguimos entender que será um projecto viável.



## 7. Anexos

**HORT'ANITA**

---

**LEGUMES FREQUINHOS NA SUA CASA À HORA  
QUE PRETENDE!**

---

Entregas Lousã, Miranda do Corvo Vila Nova de Poiares e  
Coimbra

Projeto em Incubação

Encomendas: 913985176  
hortanita@saop.pt FB—Hortanita

Cartão de visita Hort'Anita



**Legumes fresquinhos, na sua casa, à hora  
que pretende!**



**Entregas: Lousã, Miranda do Corvo, Vila Nova de Poiares e Coimbra**

**Feiras e Mercadinhos das mesmas localidades**

**Encomendas: 913985176 / [hortanita@sapo.pt](mailto:hortanita@sapo.pt)**

[n Hort'Anita!](#)

Projeto em Incubação



Flyer Hort'Anita

## Variedade de Produtos Hortícolas



### Acelga

*Beta vulgaris*

É uma hortaliça da mesma espécie da beterraba. Distingue-se desta pela parte comestível: as folhas, em vez da raiz.



#### Benefícios nutricionais

É rica em água e pobre em calorias. Destaca-se o seu teor em vitamina A, C, carotenóides e vitaminas do grupo B, como ácido fólico (vitamina B9). Apresenta um teor significativo de cálcio, fósforo, potássio e fibra.

#### Escolher bem

Procure acelgas frescas, de folhas polidas, brilhantes e viçosas.

#### Dicas para conservar

- No frigorífico: crua ou cozinhada, durante 3 a 4 dias

#### Como saborear

Prepara-se cozida. Pode fazer esparregado, por exemplo, ou usar em cremes, sopas e purés. Quando cruas, as folhas podem ser temperadas com sal, azeite e vinagre.



## Abóbora

*Cucurbita spp*



As mais apreciadas são as de fruto com polpa cor de laranja. A abóbora menina, o mogango ou a butternut são mais conhecidas e colhidas quando o fruto está completamente maduro.

### Benefícios nutricionais

É pobre em calorias e contém uma quantidade moderada de fibra. Com poucos minerais, é mais rica em vitaminas, como a A, carotenos, C e E.

### Escolher bem

Opte por abóboras sem imperfeições na casca e com brilho. Se comprar aos pedaços, certifique-se de que não estão secos, sinal de que a abóbora foi cortada há bastante tempo.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: desde que num local seco e ventilado, a abóbora suporta meses.
- No frigorífico: depois de abertas, durante 2 a 3 dias
- No congelador: descasque-a primeiro

### Como saborear

Tem diversas aplicações na culinária, desde sopas, purés, compotas e pastelaria, como filhoses e sonhos. As pevides, depois de secas, polvilhadas com sal e torradas servem de aperitivo.



## Agrião

*Nastrutium officinale*



É uma planta aquática que se encontra à beira de riachos, nas valas ou locais com água corrente. Não coma cru: as águas podem estar contaminadas. As agrioeiras comerciais utilizam água de nascente e os agriões produzidos são seguros.

### Benefícios nutricionais

Apresenta um baixo valor calórico. É rico em vitamina A, C e ácido fólico (vitamina B9). Destaca-se o contributo do cálcio, ferro, potássio e fósforo. É também fonte de fibra.

### Escolher bem

Seleccione molhos de agrião frescos e viçosos, com verde intenso e sem folhas amarelas ou acastanhadas. Há agrião lavado e embalado à venda: verifique o estado das folhas e o prazo de validade.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: mantém-se apenas por cerca de 1 dia
- No frigorífico: até 3 dias, desde que bem protegido em plástico ou num recipiente tapado.

### Como saborear

Consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo, em sopas. Antes de consumir, lave bem as folhas.



## Alface

*Lactuca sativa*



Encontra à venda uma grande variedade de alfaces: da frisada à iceberg e francesa, a oferta é grande e diversificada.

### Benefícios nutricionais

Composta, sobretudo, por água, a alface tem poucas calorias. Contribui com vitaminas, como A e ácido fólico (vitamina B9), e minerais, como o potássio, cálcio e ferro. Tem um efeito diurético e refrescante.

### Escolher bem

Procure alfaces com folhas frescas e viçosas e sem manchas. Rejeite as que tiverem folhas murchas, sinal de que foram colhidas há bastante tempo ou mal conservadas.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: durante 3 a 4 dias, dentro de um saco de plástico fechado, para não perderem água.

### Como saborear

A alface crua é muito agradável e refrescante. Lave-a muito bem. É utilizada crua em diversas saladas e sandes, entre outros. Pode também ser consumida cozida em sopas. A salada de alface deve ser temperada imediatamente antes de servir, para as folhas não perderem consistência.



## Alho porro

*Allium porrum*



Também conhecido por alho francês, pertence à família da cebola e do alho e é uma hortaliça muito antiga.

### Benefícios nutricionais

É rico em óleos essenciais, sulfurados voláteis e picantes. É pobre em calorias, mas rico em vitaminas, como a A, tiamina (vitamina B1), piridoxina (vitamina B6), ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C, concentradas na parte mais verde. Na sua composição destaca-se ainda o potássio e o ferro.

### Escolher bem

Prefira alhos frescos, com talo branco, longo, recto e firme. A parte superior das folhas, de cor verde-azulado, permite avaliar a frescura: devem estar viçosas e sem manchas. Evite alhos que começem a espigar.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: num lugar fresco e seco, durante 2 dias
- No frigorífico: guarde num saco de plástico, até 1 semana

### Como saborear

É muito utilizado como base de caldos, sopas, cremes e purés, e em quiches ou tartes. Lave bem as folhas e elimine eventuais restos de terra. Em muitas receitas substitui a cebola e dá um sabor mais suave e aromático.



## Batata

*Solanum tuberosum*



Tubérculo originário da América do Sul. A batata nova distingue-se da batata de conservação por ser colhida antes do seu completo desenvolvimento e apresentar pele fina que pode ser facilmente retirada por fricção dos dedos.

### Benefícios nutricionais

Contém sais minerais, sobretudo, potássio, e vitaminas do grupo B (tiamina (B1), piridoxina (B6) e ácido fólico (B9)). O teor em vitamina C é muito elevado após a colheita e diminui ao longo do tempo. Apresenta um elevado teor em amido.

### Escolher bem

Há variedades para fritar e para cozer ou assar, segundo o teor de amido dos tubérculos. Não compre batatas murchas ou greladas, sinal de que estão velhas. Evite tubérculos de cor esverdeada, pois a casca contém solanina, uma substância tóxica.

### Dicas para conservar

- Guarde-a num local seco e escuro, para não formar solanina, a uma temperatura acima dos 8°C (na despensa, por exemplo).
- Não guarde as batatas no frigorífico, pois ficam doces, ao fim de algumas semanas.

### Como saborear

Pode cozinhar de diversas formas, desde cozida em água ou a vapor, gratinada, assada, frita ou em puré. É usada em sopas e cremes. Seleccione a variedade de batata mais adequada a cada preparação culinária.



## Beringela

*Solanum melongena*



Pertence à família das solanáceas, tal como o tomate, a batata e o pimento. Os seus frutos são, regra geral, de cor violeta e alongados, mas existem variedades redondas e de cor amarela ou branca.

### Benefícios nutricionais

Tem poucas calorias. É rica em água e tem uma boa densidade mineral, sobretudo, em potássio. As suas fibras, pectina e celulose estimulam o trânsito intestinal. Das vitaminas, destaca-se o contributo para a nossa dose diária de ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C.

### Escolher bem

Prefira beringela de textura rija, com a pele brilhante, polida e sem manchas. Uma pele amolecida significa que está demasiado madura. Não compre as verdes e procure as que ainda tiverem cálice e pedúnculo. Pegue-lhes com cuidado, pois facilmente ganham toques.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: durante 5 dias
- Depois de cortada, evite a exposição ao ar, pois enegrece.

### Como saborear

É bastante versátil na cozinha: cozida, grelhada, assada e frita. É ainda usada em saladas e entra na composição de diversos pratos vegetarianos.



## Beterraba

*Beta vulgaris*



É uma planta herbácea da família dos espinafres. É da espécie das acelgas, mas, na beterraba, consome-se, sobretudo, a raiz.

### Benefícios nutricionais

É rica em fibra e tem poucas calorias. Contém açúcar, sobretudo, sacarose, que lhe confere um sabor ligeiramente adocicado. Apresenta um elevado teor em ácido fólico (vitamina B9) e de vitamina C. Nos minerais, destaca-se o potássio, magnésio e ferro.

### Escolher bem

Procure a que apresente folhas verde intenso e não murchas. A raiz deve ser redonda, carnuda e de coloração vermelha viva. Não compre beterrabas muito grandes, pois têm uma textura muito fibrosa. Prefira as raízes mais pequenas de textura mais tenra.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: durante 15 dias

### Como saborear

É utilizada, sobretudo, em saladas. Pode também cozer para sopas ou purés. Combina bem com puré de batata. As folhas também podem ser consumidas, mas as acelgas são preferíveis. A beterraba é rica em ácido oxálico, não recomendável a quem sofre de cálculos renais.



### Benefícios nutricionais

Ricos em vitamina C, se não forem submetidos a cozedura demasiado prolongada em água abundante. Apresentam ainda outras vitaminas hidrossolúveis (do grupo B) e minerais, como potássio, cálcio, magnésio e ferro. A quantidade de fibra é também significativa.

### Escolher bem

Prefira cabeças de brócolos bem fechadas, de cor verde intensa e com os botões florais do tamanho de cabeças de alfinete. Evite as cabeças com botões florais grandes, mal fechadas ou com flores a abrir, pois significa que já passaram o período óptimo de colheita. O pedúnculo dever ser comprido e não estar oco.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, até 5 dias

### Como saborear

Os brócolos têm um sabor muito característico. Admitem diversas preparações culinárias, desde o cozido, assado, gratinado e, caso sejam tenros, a fritura. Podem também ser consumidos crus.

## Brócolos

*Brassica oleracea, grupo Italica*





## Cebola

*Allium cepa*

Varia quanto à forma do bulbo achatado, esférico, ovóide e garrafal ou comprido; à cor branca, amarela e roxa; e ao sabor, de doces até muito picante. A escolha depende das tradições, preferência ou utilização culinária.

### Benefícios nutricionais

Pobre em calorias. Crua tem efeito diurético e, cozida, combate a prisão de ventre. A sacarose é responsável pelo seu sabor adocicado e pela coloração acastanhada, quando frita ou refogada. Contribui com vitaminas do grupo B, como tiamina (B1), piridoxina (B6) e ácido fólico (B9), e vitamina C.

### Escolher bem

Verifique a frescura. Escolha cebolas de polpa bem firme, com a casca seca e quebradiça, sem sinais de podridão e sem as escamas exteriores partidas. Não compre as que começam a gretar ou parecem estar ocas.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: guarde num local bem seco e fresco. Com humidade, as cebolas podem apodrecer ou criar raízes e espigar.
- No frigorífico: conserve as cebolas bem tapadas, já que o seu cheiro forte pode passar para outros alimentos.

### Como saborear

Imprescindível nos refogados, a cebola pode ser consumida crua, em saladas, ou cozida. É muito utilizada como condimento em molhos e outros preparados culinários.



## Cenoura

*Daucus carota*



A mais comum é a cenoura tipo Nantes de tamanho médio e forma cilíndrica. As cenouras bebé, de tamanho muito pequeno, são muito tenras. As cenouras podem ser vendidas com rama, o que permite avaliar a sua frescura.

### Benefícios nutricionais

Pobre em calorias, destaca-se pelo seu elevado aporte em vitamina A e carotenos. Com apenas 100 g de cenoura, preenchemos as nossas necessidades diárias em vitamina A: por isso, são boas para os olhos e pele. Dos minerais, o mais representativo na sua composição é o potássio. É ainda rica em fibra.

### Escolher bem

Prefira as que estejam bem formadas, com uma coloração laranja vivo, pele suave e tamanho mediano. Opte pelas cenouras pequenas, mais tenras, se for para cozinhar inteiras. As muito grossas têm um coração fibroso e são mais adequadas para sopa.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: em saco fechado, até 2 semanas

### Como saborear

Quando fresca é dura e crocante. Pode ser ingerida crua, em saladas ou sumos, e cozinhada, em diversos pratos de carne, peixe ou sopas. Pode ainda ser aplicada em bolos, tortas ou compotas.



## Chuchu

*Segium edule*



Originário da América Central, pertence à família da abóbora, pepino e melão. É um fruto ainda pouco utilizado entre nós, excepto na Madeira, onde é bastante popular.

### Benefícios nutricionais

Apresenta um elevado teor em água e baixo valor calórico. É uma boa fonte de fibra. Fornece vitaminas, como A e C, e minerais, como o potássio.

### Escolher bem

Procure o que tiver casca brilhante e sem sinais de podridão. Rejeite se se apresenta mole.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: até 3 dias
- No frigorífico: na parte menos fria, até 1 semana

### Como saborear

Este legume não é consumido cru. Pode ser usado em sopas, cremes e purés. É também agradável assado ou em refogados.



## Courgette

*Cucurbita pepo*



Também conhecida por aboborinha, pertence à família do melão, pepino e melancia. É uma abóbora colhida quando inicia o crescimento.

### Benefícios nutricionais

Apresenta um elevado teor em água e baixo valor calórico. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo, potássio, magnésio e ferro, e vitaminas, como ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C.

### Escolher bem

As mais comuns são compridas e verdes, mas há variedades mais pequenas, quase redondas e amareladas. Escolha frutos rijos e de casca brilhante, sem sinais de podridão ou outra alteração. As mais pequenas são mais tenras. As courgettes maiores têm mais sementes e menos polpa.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: na parte menos fria, até 5 dias

### Como saborear

Pode ser usada cozida, em sopas e purés, assada, recheada e frita ou refogada. Quando pequenas e tenras, pode usar cruas, raladas ou cortadas em fatias finas, para saladas: deixe um pouco de casca, que aumenta o valor nutricional.



## Couve de Bruxelas

*Brassica oleracea, grupo Gemmifera*

Na couve de Bruxelas consomem-se uns pequenos repolhos que se formam na parte inferior das folhas. De todas as couves é a que tem sabor mais amargo.



### Benefícios nutricionais

Destaca-se o teor em vitamina A, C, tiamina (B1) e ácido fólico (B9). Depois de cozida, 100 g de couve de Bruxelas preenchem 100% da nossa dose diária em vitamina C. Contém ainda potássio, cálcio, magnésio, ferro e fósforo.

### Escolher bem

Opte por repolhinhos pequenos e bem fechados. Devem ter um aspecto viçoso e não apresentar manchas nas folhas exteriores.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: durante 1 a 2 dias
- No frigorífico: num saco de plástico, até 8 dias

### Como saborear

Pelo seu sabor amargo, são um bom acompanhamento para os pratos de carne e peixe com molhos gordurosos. Podem também ser assadas, estufadas, gratinadas, cozidas ou recheadas. Para evitar flatulência e indigestão, proceda a um escaldão e volte a cozer em água nova.



## Couve lombarda

*Brassica oleracea, grupo Sabauda*

A couve lombarda ou lombardo forma um repolho, mas distingue-se do repolho por ter folhas frisadas e de cor verde garrafa.



### Benefícios nutricionais

Destaca-se o teor em vitamina A, C, tiamina (B1) e ácido fólico (B9). Contém ainda potássio, cálcio e fósforo. Devido à fibra e compostos sulfurados, pode provocar flatulência e indigestão. Para evitar, proceda a um escaldão e volte a cozer em água nova.

### Escolher bem

As folhas devem ter uma coloração uniforme, viva e brilhante. Assegure-se de que não tem folhas amareladas e repare na frescura do caule: deve ter uma coloração clara.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico, até 1 semana

### Como saborear

É um ingrediente muito usado em sopas ou no cozido à portuguesa. Também pode ser usada para gratinar e envolver salsichas.



## Couve portuguesa

*Brassica oleracea, grupo Costata*



Também chamada por couve tronchuda, couve de corte ou penca, conforme as regiões do País. Identifica-se por não formar repolho e ter talos muito grossos e carnudos.

### Benefícios nutricionais

É uma boa fonte de fibra. Destaca-se o teor em ácido fólico (B9), vitamina C e E. Contém ainda potássio e fósforo. Devido à fibra e compostos sulfurados, pode provocar flatulência e indigestão. Para evitar, proceda a um escaldão e volte a cozer em água nova.

### Escolher bem

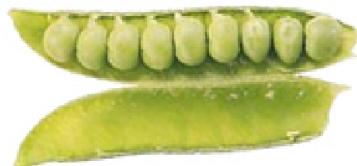
Deve estar viçosa e apresentar uma coloração verde uniforme. Não compre couves com folhas exteriores de tonalidade amarelecida, sinal de falta de frescura. Os talos devem ser grossos e as folhas centrais de cor verde clara ou esbranquiçada.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico, até 1 semana

### Como saborear

Cozida serve de acompanhamento de pratos de carne e peixe, sobretudo, bacalhau cozido no Natal. Também pode fazer sopa, estufar e gratinar.



## Ervilhas

*Pisum sativum*



Pode consumir-se o grão ainda tenro ou a vagem. As ervilhas para grão têm vagem redonda, dura e cheia. As para consumo da vagem inteira, ou ervilhas tortas, têm vagem chata, tenra e com os grãos ou sementes muito pequenos.

### Benefícios nutricionais

São ricas em proteínas. Em fresco, contribuem com vitaminas do grupo B, como a tiamina (B1), e ácido fólico (B9), e vitamina C. Apresenta ainda um teor importante de fibra, potássio, ferro e fósforo.

### Escolher bem

Se comprar ervilhas em vagem para descascar, prefira as frescas e bem cheias e com pedúnculo. Os grãos devem ser tenros e sumarentos, mas firmes: quando comprimidos entre dois dedos, devem esmagar-se sem partir. Se for para consumo da vagem, esta deve ter cor verde intensa, sem manchas e tenra.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: até 3 dias
- No frigorífico: ainda em vagem, entre 10 e 12 dias

### Como saborear

Prestam-se a inúmeras preparações culinárias. São muito usadas em sopas e guisados. Podem ser salteadas com ovos ou cozidas e acompanham carne e peixe. As ervilhas tortas são cozinhadas com arroz ou cozidas como acompanhamento. São indicadas para cozer ao vapor.



## Espinafres

*Spinacea oleracea*



Originários da Pérsia, os espinafres são uma hortaliça de folha tipicamente de Inverno. Encontra-os frescos quase durante todo o ano, embalados e prontos a consumir.

### Benefícios nutricionais

Baixo valor energético. São ricos em vitaminas, sobretudo a A, ácido fólico (B9) e vitamina C, e minerais, como o potássio, cálcio e magnésio. Contêm muita fibra e poucos açúcares. Por conterem ácido oxálico, não se recomendam a pessoas com artrite, gota e cálculos renais.

### Escolher bem

Opte pelos que têm folhas verde-escuras, brilhantes, lisas e viçosas. Rejeite os que apresentem folhas amareladas ou murchas.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: cerca de 1 dia
- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, durante 4 a 5 dias

### Como saborear

Preparados da forma mais natural possível, aproveita melhor as suas propriedades nutricionais. Podem ser consumidos simples, crus, cozidos, refogados ou fritos, entre outros. Servem de guarnição a peixe ou carne. Também são usados em sopas, cremes, quiches e esparregado.



## Fava

*Vicia faba*



Consume-se o grão quando ainda está tenro e de sabor adocicado. Há também a fava miúda, mais utilizada para congelar, de grão pequeno. Estão à venda em vagens para descascar, grão congelado ou fava seca, menos utilizada.

### Benefícios nutricionais

Apresenta um teor apreciável de proteína. Destaca-se o contributo de ácido fólico (B9) e vitamina C. É rica em magnésio, ferro e fósforo. Constitui ainda uma fonte importante de fibras solúveis.

### Escolher bem

Certifique-se de que são tenras, em vagem ou congeladas. As vagens devem ter um aspecto fresco e viçoso e tamanho e cor uniformes. Verifique se não há vagens duras à mistura com tenras. As favas secas devem ter grãos brilhantes, inteiros e sem cheiros estranhos.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: guarde a fava fresca em vagem, durante 2 a 3 dias. Descascadas, cozinhe-as logo.
- No frigorífico: a fava fresca suporta cerca de 1 semana. A fava seca pode conservar-se até 1 ano, em sacos bem fechados e ao abrigo da luz.

### Como saborear

Pela sua riqueza proteica, é muito usada na cozinha vegetariana. Pode ser cozida, estufada, guisada ou fritas. Por poder ser de difícil digestão recomenda-se que seja bem cozinhada. As favas secas são demolidas e depois cozidas com tempero e dão origem à "fava rica".



## Feijão verde

*Phaseolus vulgaris*



Consome-se a vagem tenra, antes de o grão estar formado. Existem dois tipos: o plano e o redondo, sendo este último mais usado para congelar.

### Benefícios nutricionais

Baixo valor energético e rico em fibra. Fornece uma quantidade importante de vitaminas: carotenos, vitaminas do grupo B, como o ácido fólico (B9), e C. Dos minerais, destaca-se o potássio.

### Escolher bem

Pode ter uma ideia da frescura sem abrir a vagem. Compre com as vagens inteiras, coloração verde uniforme e sem sinal de podridão ou escurecimento. Prefira feijão verde em que não se notem os grãos no interior da vagem, sinal de que é mais tenro.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: durante 2 a 3 dias
- No frigorífico: até cerca de uma semana

### Como saborear

Consome-se cozido. A sua utilização culinária é muito variada: acompanhamento, em sopas e em jardineira, entre outros. É o ingrediente principal dos tradicionais "peixinhos-da-horta".



## Grelhos

*Brassica rapa*



Os mais usados são os de nabo, pelo sabor ligeiramente amargo e textura agradável. Quando os nabos espigam, cortam-se as inflorescências tenras, antes das flores abrirem. O sabor e textura dos grelos de couve são menos apreciados.

### Benefícios nutricionais

Contém muita água, mas muito baixo teor em macronutrientes e valor energético. Destaca-se a vitamina A, ácido fólico (B9) e vitamina C que, em cru, ultrapassa as nossas necessidades diárias. Depois de cozidos, a vitamina C baixa. São fonte de cálcio.

### Escolher bem

Procure os de cor verde escura, viçosos e com as flores muito fechadas. Rejeite os que apresentem folhas amareladas ou murchas.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: por cerca de 1 dia
- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, durante 4 a 5 dias

### Como saborear

Cozidos ou depois salteados em azeite e alho são óptimo acompanhamento para pratos de carne e de peixe. São também deliciosos em arroz ou na sopa.



## Nabiças

*Brassica rapa*



São as plantas de nabo, muito jovens, antes de formarem cabeça. Consome-se a planta inteira, quando apresenta 5 a 7 folhas. Têm um sabor mais delicado e textura mais suave face aos grelos.

### Benefícios nutricionais

Tem muita água, mas muito baixo teor em macronutrientes e baixo valor energético. Destaca-se a vitamina A, ácido fólico (B9) e vitamina C que, em cru, ultrapassa as nossas necessidades diárias. Depois de cozidas, o teor em vitamina C baixa. É também uma boa fonte de cálcio.

### Escolher bem

Opta por nabiças jovens, com cor verde-escuras, limpas e viçosas. Rejeite as que apresentem folhas amareladas ou murchas ou grandes e duras.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: por cerca de 1 dia
- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, durante 4 a 5 dias

### Como saborear

Muito usadas em sopas e como guarnição, cozidas ou salteadas, em pratos de carne e peixe. Fazem um óptimo esparregado de textura mais fibrosa e sabor mais marcado do que o dos espinafres.



## Nabo

*Brassica rapa*



Hortaliça pertencente à família das couves e agriões. Consome-se a raiz, que pode ter cor branca ou arroxeadas e forma redonda ou alongada. Também se consome a planta jovem inteira, a nabiça, e as inflorescências após espigamento, ou grelos.

### Benefícios nutricionais

Tem muita água, mas muito baixo teor em macronutrientes e poucas calorias. Esta raiz é rica em compostos sulfurados, excelentes antioxidantes. Fornece ainda grandes quantidades de vitamina C, sobretudo, em cru. Entre os minerais, destaca-se o potássio.

### Escolher bem

Procure nabos de tamanho pequeno a médio, com aspecto limpo e sem defeitos.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, até cerca de 1 mês

### Como saborear

O seu sabor leve torna-o ideal para sopas, cremes ou purés, e como acompanhamento de pratos de peixe, arroz e legumes. Cozido, pode ser incluído, numa salada russa, por exemplo. Caso pretenda manter a casca, lave bem o nabo.



## Pepino

*Cucumis sativus*



Pertence à família do melão e abóbora. Os frutos variam de tamanho segundo as variedades. Há os pepinos compridos e direitos, do tipo holandês, e mais curtos e curvos, ambos utilizados para salada. Os de fruto pequeno são utilizados para conserva.

### Benefícios nutricionais

É muito rico em água e pobre em calorias. Apresenta propriedades diuréticas e contém muito potássio e pouco sódio. Para algumas pessoas, pode ser indigesto. É pobre em vitaminas.

### Escolher bem

Prefira os mais rijos e com casca bonita, de um verde intenso e sem vestígios de podridão. Evite os pepinos em que o fruto é flexível, sinal de que perdeu água.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico fechado e na prateleira menos fria, por 3 a 4 dias
- Não podem ser congelados nem conservados abaixo de 8°C.
- Não deixe os pepinos expostos ao ar em espaços quentes, pois perdem água e

### Como saborear

É uma opção fresca e agradável, consumido, sobretudo, cru, sozinho ou em saladas. Pode também ser cozinhado para sopas, recheado e estufado. Também se usa em sopas frias de pepino. Descasque-o, pois a casca é amarga e pode irritar os intestinos.



## Pimento

*Capsicum annuum*



Originário da América, o nome deve-se aos primeiros pimentos serem picantes e o sabor recordar o da pimenta. Há muitas variedades de pimentos: verdes e vermelhos, mais comuns, e de coloração amarela e alaranjada.

### Benefícios nutricionais

Destacam-se pelo seu elevado teor em vitamina C e carotenos, sobretudo, os de cor vermelha. São uma boa fonte de fibras. O sabor picante dos pimentos depende do seu teor em capsaicina, que pode ser irritante para a mucosa do aparelho digestivo.

### Escolher bem

Opte por pimentos rijos, brilhantes e sem manchas ou indícios de podridão.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico perfurado e na parte menos fria, durante 8 dias

### Como saborear

Os pimentos verdes são mais amargos e os vermelhos adocicados. Os amarelos e cor de laranja são aromáticos e pouco doces. Podem ser consumidos crus, em saladas, assados, fritos e refogados, entre outros. Acompanham a sardinha assada na perfeição. Para evitar transtornos gástricos, retire a pele.



## Rabanete

*Raphanus sativus*



É uma planta herbácea da família das couves, da qual consumimos a raiz. Esta pode ser redonda ou alongada, de coloração externa encarnada ou branca.

### Benefícios nutricionais

É uma fonte de fibra, minerais (potássio) e vitaminas, como ácido fólico (B9) e vitamina C. Como é consumido cru, não se perdem nutrientes na confecção.

### Escolher bem

Repare na coloração das folhas: devem ser verde-escuras e viçosas. A raiz deve apresentar-se inteira, firme e com coloração uniforme.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: sem folhas dentro e num saco de plástico perfurado, até 5 dias

### Como saborear

Têm um sabor amargo e picante e quanto mais avermelhados, mais intenso o sabor. Os mais apreciados são os pequenos, alongados ou esféricos e com a polpa branca. São consumidos crus, em saladas, por exemplo. Retirar-lhes a pele torna o seu sabor mais suave.



## Rábano

*Raphanus sativus*



Distingue-se do rabanete por ser maior. Consumimos a raiz que pode ser redonda ou alongada, de coloração externa encarnada ou esbranquiçada. Sem folhas pode confundir-se com nabo, mas o sabor é muito distinto.

### Benefícios nutricionais

Bom aporte de fibra, minerais (potássio) e vitaminas, como ácido fólico (B9) e vitamina C. Como é consumido cru, não se perdem nutrientes na confecção.

### Escolher bem

São vendidos sem folhas. A raiz deve apresentar-se inteira, firme e com uma coloração uniforme.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: num saco de plástico perfurado, até 5 dias

### Como saborear

Os rábanos têm um sabor amargo e picante. Consomem-se crus em saladas. Devido ao grande tamanho da raiz, são habitualmente cortados às rodelas ou em palitos.



## Repolho

### *Brassica oleracea, grupo Capitata*

O repolho, ou couve repolho, tem as folhas encaixadas e forma uma cabeça compacta. A cabeça pode ser redonda ou ponteaguda no caso do repolho coração de boi. Os repolhos de folhas cor de púrpura são conhecidos por couve roxa.

## Benefícios nutricionais

Tem muita em água e é uma boa fonte de fibra, ácido fólico (B9) e vitamina C. Destaca-se o potássio, cálcio, fósforo e ferro. Devido ao seu teor em fibra e compostos sulfurados, pode provocar flatulência e indigestão. Para evitar, proceda primeiro a um escaldão e volte a cozer numa água nova.

## Escolher bem

As cabeças de repolho devem apresentar-se firmes e compactas e sem odor forte. Prefire as folhas sem manchas ou sinais de podridão.

## Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: até 3 dias
  - No frigorífico: num saco de plástico perfurado, até 2 semanas

## Como saborear

Consome-se, sobretudo, cozido, em sopas, por exemplo. Pode também refogar e servir como acompanhamento a carne e peixe ou recheiar. Também pode consumir cru, em saladas, em especial, no caso da couve roxa.



## Tomate

*Lycopersicum esculentum*



É oriundo da América, onde crescia de forma selvagem antes de ser cultivado. É possível que as primeiras variedades fossem amarelas, daí o nome em italiano pomodoro (maçã de ouro). É um alimento típico de Verão.

### Benefícios nutricionais

Baixo valor calórico. Das vitaminas, destaca-se a A e C. Entre os minerais, o potássio contribui mais para a dose diária. Contém licopeno, antioxidante que pode prevenir alguns tipos de cancro. É também fonte de fibra.

### Escolher bem

Prefira tomate com a pele lisa, brilhante e sem manchas ou ferimentos. Escolha os menos maduros para saladas e mais maduros para cozinhar. Evite tomate verde, pois pode não amadurecer e é indigesto.

### Dicas para conservar

- À temperatura ambiente: se ainda semi-verde
- No frigorífico: se estiver maduro, por cerca de 1 semana

### Como saborear

Pode consumir cru ou cozinhado. É um ingrediente essencial dos refogados. Cozido ou frito, pode ser incorporado em molhos, sopas e massas. O seu sumo também é muito saboroso.



## Cebola nova

*Allium cepa*



Distingue-se da cebola comum por ser colhida antes de o bolbo estar maduro. É muito mais rica em água, tem um sabor mais suave e deve ser consumida rapidamente. É, muitas vezes, vendida em molhos e com as folhas verdes.

### Benefícios nutricionais

A cebola nova, devido ao elevado teor em água, é mais pobre em calorias do que a cebola comum, mas também em compostos benéficos para a saúde. Contém sulfitos e flavonóides e protege contra o cancro e doenças cardiovasculares. É ainda rica em potássio e vitaminas B e C.

### Escolher bem

Deve apresentar um aspecto viçoso e com o bolbo rígido. Prefira cebolas com folhas, pois é mais fácil verificar se são frescas. O bolbo não deve ter cortes ou feridas.

### Dicas para conservar

- No frigorífico: em recipiente fechado, até 7 dias

### Como saborear

É utilizada, sobretudo, para consumir em cru. É ideal para saladas, devido ao sabor suave e elevado teor em água. Pode também ser cozida, mas não serve para fritar ou refogados, porque se desfaz rapidamente.