



alimentação saudável
Escolas do 1º ciclo do ensino básico do concelho de Peniche

município de
Peniche
www.cm-peniche.pt



fruta
nas **escolas**

fruta nas escolas objectivos

A presente publicação surge na sequência da associação do Município de Peniche ao “Regime de Fruta Escolar”*, iniciativa desenvolvida pela União Europeia com o objectivo de “fomentar o consumo de fruta junto das crianças e contribuir para a promoção de hábitos de alimentação saudável”.

Após a edição da brochura “Plantas Aromáticas e Medicinais – hortas pedagógicas das escolas básicas do 1º ciclo do concelho de Peniche”, o Município pretende, uma vez mais, dinamizar o processo educativo com a promoção de novos suportes didácticos, de proximidade, transversais a ambos os ambientes escolar e familiar, materializados em conteúdos apelativos que despertam a curiosidade e o diálogo entre crianças, pais e professores. Neste caso, em particular, pretende-se estimular o interesse das crianças para a prática de uma alimentação saudável com consumo diário de fruta, através do divertimento e da descoberta de novos conceitos e sabores.

*Regime de Fruta Escolar (RFE) aprovado em Portaria 1242/2009 de 12 de Outubro dos Ministérios da Agricultura do Desenvolvimento e das Pescas, da Saúde e da Educação, na sequência do Regulamento (CE) nº 288/2009 da Comissão de 7 de Abril.

alimentação saudável

Da alimentação saudável devem fazer parte todos os diferentes grupos de alimentos, segundo uma proporção coerente e nutricionalmente adequada às necessidades humanas, representada graficamente na chamada “Roda dos Alimentos”.

O papel da Fruta na Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é representada pela água, numa posição central, e por 7 grupos de diferentes dimensões, dentro dos quais estão reunidos os alimentos nutricionalmente semelhantes, com funções e características específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária e não devem ser substituídos entre si. O grupo da fruta é o segundo maior grupo, a par com o das hortícolas, o que traduz a importância do seu consumo.

3 a 5 peças de fruta por dia

Seirmos bem não é muito! De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) existem formas simples para aumentar a ingestão da fruta nas tuas refeições diárias:

- Inclui fruta fresca nos teus cereais de pequeno-almoço e lanche;
- Bebe um copo de sumo todos os dias;
- Acrescenta fruta às sandes e saladas, e à sobremesa opta por fruta natural.

As frutas em geral, para além de leves e refrescantes, são nutricionalmente ricas em fibra vegetal, vitaminas, minerais, nutrientes protectores e reguladores, que contribuem para a promoção da saúde e para a prevenção da obesidade e de outras doenças crónicas associadas à alimentação. Fornecem energia (essencial à correria e às brincadeiras), estimulam a memória (para que possas ter melhores resultados nas tarefas escolares) e influenciam o humor (possuindo constituintes que combatem a depressão, deixando-te com uma atitude optimista).

Edição e Propriedade Câmara Municipal de Peniche
Coordenação Pelouro da Educação
Conteúdo Gabinete de Arquitectura Paisagista
Arranjo Gráfico Gabinete de Comunicação e Imagem
Publicação 21 de Março de 2010 – Dia da Árvore
Impressão Louritipo – Soc. Gráfica, Lda. – Lourinhã
Tiragem 2000 Exemplares
ISBN 978-989-8227-05-8
Depósito Legal 308350/10

documento disponível em www.cm-peniche.pt



ameixa *Prunus domestica*

- características genéricas** A ameixa é um pequeno fruto de caroço, que possui forma redonda ou ovóide, de cor roxa, violácea, vermelha ou amarela. Tem uma polpa carnuda e succulenta, o seu caroço achatado termina em bico. Provém de uma árvore frutífera (Ameixeira).
- época do ano** Meses de Julho e Agosto.
- origem** Europa e Oeste da Ásia (país – Irão).
- em Portugal** Área principal de produção – Alto Alentejo.
- informação nutricional** Com alto valor nutritivo, é rica em açúcar, sais minerais (cálcio, fósforo e ferro) e algumas vitaminas.
- usos culinários** Consumida ao natural, seca ou em calda. Na doçaria, a ameixa é utilizada na confecção de bolos, compotas e geleias, e na preparação de sumos. Na culinária é especialmente utilizada no acompanhamento de pratos salgados.
- certificação** “Ameixa D’Elvas” – Denominação de Origem Protegida (DOP).
- sabias que...** Durante o Império Romano as ameixas eram conservadas pelo método da desidratação. Como não existiam frigoríficos e congeladores, os Romanos secavam-nas ao sol e assim podiam comê-las em qualquer altura do ano.
- O consumo de ameixa é recomendado para doenças do aparelho circulatório, rins e fígado, na gota e no reumatismo.



Ananas comosus ananás

- características genéricas** Fruto de forma cilíndrica, com casca laranja forte e polpa amarela, de sabor agri-doce e aroma muito agradável, rico em ácidos e açúcares, com poucas calorias e muitas fibras. Provém de uma planta semipersistente, que alcança um metro de altura (Ananaseiro).
- época do ano** Verão (no entanto pode ser encontrado, no mercado, durante todo o ano).
- origem** América do Sul (países – Brasil e Paraguai).
- em Portugal** Área principal de produção – Arquipélago dos Açores.
- informação nutricional** O ananás natural tem um elevado conteúdo em água e baixo valor energético. Possui vitamina C, bem como potássio e magnésio. Devido ao açúcar da calda necessário à conservação, o ananás de conserva tem um valor energético bastante superior ao natural, 23.2 e 9.5, respectivamente.
- usos culinários** Habitualmente é consumido ao natural ou em sumo, podendo ainda ser consumido em calda, cristalizado, em licor, geleia, etc.
- certificação** Pode ser também utilizado como um poderoso amaciante de carnes.
- sabias que...** “Ananás dos Açores – S. Miguel” – Denominação de Origem Protegida (DOP).
- O ananás está maduro quando a polpa cede um pouco à pressão dos dedos, o aroma é intenso, a ponta das folhas é alaranjada e arranca-se com facilidade.
- Para ficar mais doce, deixa o ananás virado ao contrário durante a noite. O açúcar, acumulado na parte inferior, espalhar-se-á pelo resto do fruto.





banana *Musa acuminata*

- características genéricas** A banana é um fruto partenocárpico (que não tem semente) que se agrupa em pencas ou cachos. Possui uma forma alongada, casca mole e polpa carnosa de coloração amarelada. Provém de uma herbácea com folhas longas e despenteadas (Bananeira).
- época do ano** Durante todo o ano.
- origem** Ásia Meridional (região Indo-Maláica).
- em Portugal** Áreas principais de produção – Madeira e Açores.
- informação nutricional** Muito nutritiva e energética, fácil de consumir e rapidamente digerida, rica em vitaminas A e C, em fibras, potássio, magnésio e ácido fólico. Cada 100 gramas de banana apresenta, aproximadamente, 89 calorias.
- usos culinários** Pode ser consumida ao natural ou cozinhada (cozida, assada e frita). É utilizada na confecção de várias receitas, em purés ou como acompanhamento de pratos tradicionais (ex.: “Filete de Peixe Espada com Banana”). Quando desidratada ou frita pode ser preparada como aperitivo. Na doçaria é utilizada na confecção de bolos, sobremesas de colher e batidos.
- certificação** Em desenvolvimento pelos Governos Regionais da Madeira e dos Açores.
- sabias que...** A banana é um fruto tão antigo que aparece mencionado em escritos budistas de cerca de 600 a.C.. No Japão fabricam-se tecidos com fibras provenientes da bananeira, que são posteriormente utilizados para a confecção de vestuário e de tapeçaria de alta qualidade.



Prunus avium cereja

- A cereja é um pequeno fruto de caroço que se agrupa em cacho. Tem forma arredondada, de cor rosada ou avermelhada. A sua polpa pode ser macia ou firme, geralmente é doce e suculenta. Provém de uma árvore frutífera (Cerejeira).
- características genéricas** De Março a Maio.
- época do ano** Ásia (país – China).
- origem** Áreas principais de produção – Beira Interior e Alto Alentejo.
- em Portugal** Contém proteínas, cálcio, ferro e vitaminas A, B, e C.
- informação nutricional** Valor Calórico: 100 gramas de cereja fornecem, em média, 65 calorias.
- usos culinários** Consumida ao natural ou em calda. Na doçaria, a cereja é utilizada na confecção de deliciosos bolos, tartes, sobremesas de colher, compotas, geleias e na preparação de variadíssimas bebidas (sumos e licores).
- certificação** “Cereja de São Julião Portalegre” – Denominação de Origem Protegida (DOP) e “Cereja da Cova da Beira” – Indicação Geográfica Protegida (IGP).
- sabias que...** As Cerejas têm propriedades depurativas que estimulam o funcionamento dos rins e a eliminação de toxinas. Porém, quando consumidas em excesso, podem provocar problemas estomacais.
- Os pés de cereja assemelham-se a brinços. A madeira da cerejeira é utilizada na construção de móveis. Há quem utilize a expressão “a cereja no topo do bolo” para se referir a algo que faltava para que a acção ficasse completa.





clementina *Citrus reticulata* var. *clementina*

- características genéricas** A clementina é um pequeno citrino que possui um sabor bastante adocicado. Com forma achatada, é constituída por um conjunto de suculentos gomos envolvidos por uma casca mole e porosa, de cor laranja ou avermelhada. Proveniente de árvore frutífera (híbrido da Tangerineira).
- época do ano** Durante todo o ano, com menor ocorrência no mês de Agosto.
- origem** Ásia (país – China).
- em Portugal** Áreas principais de produção – Algarve.
- informação nutricional** Pouco calórica, rica em sais minerais (cálcio, magnésio, fósforo, sódio, potássio e ferro) e em vitaminas A, C e do complexo B. 1 clementina apresenta, aproximadamente, 50 calorias.
- usos culinários** É saborosa ao natural, mas pode ser combinada com outras frutas e alimentos, na confecção de bolos, saladas de fruta, gelados, compotas, geleias e sumos.
- certificação** “Citrinos do Algarve” – Indicação Geográfica Protegida (IGP).
- sabias que...** Nalguns locais do Brasil a clementina tem o nome de mexerica. O consumo de clementina é recomendado para o combate ao stress. É uma boa fonte de vitamina C, com propriedades calmantes, que ajuda ainda a combater viroses e a produzir anticorpos, essenciais para o sistema imunitário. Contém pectina, que ajuda a reduzir os níveis de colesterol, e bastante fibra, benéfica para o tubo digestivo.



Ficus carica figo

- O figo apresenta uma estrutura carnuda e suculenta, com coloração branco-amarelada, até roxa. Existem três tipos de figos comestíveis: os brancos, os pretos e os moscatel, sendo os últimos mais alongados e um pouco maiores. Provém de uma árvore frutífera (Figueira).
Meses de Verão.
Ásia e Região Mediterrânica.
Área principal de produção – Algarve.
- É um fruto bastante energético, devido ao seu alto teor de açúcares, especialmente depois de seco. A sua percentagem em fibras é, também, consideravelmente alta. É rico em fósforo, potássio e cálcio. Cada 100 gramas de figo possui, em média, 150 calorias. Devem ser comidos ao natural, à colher ou por inteiro. Como entrada, podem ser servidos com fatias de presunto. São também muito utilizados para a fabricação de doces e compotas. O figo em calda é muito apreciado na culinária de diversos países. Os figos frescos encontram-se em boas condições de consumo quando começam a soltar pequenas gotas na zona do pedúnculo, e devem ser lavados apenas na altura de servir. As folhas e ramos da figueira despreendem um látex branco, contendo diversas enzimas utilizadas para eliminar verrugas. É só colocar diariamente uma gota embebida num cotonete e passar nas verrugas, que após uma semana elas desaparecerão por completo.

- características genéricas**
- época do ano** Meses de Verão.
- origem** Ásia e Região Mediterrânica.
- em Portugal** Área principal de produção – Algarve.
- informação nutricional** É um fruto bastante energético, devido ao seu alto teor de açúcares, especialmente depois de seco. A sua percentagem em fibras é, também, consideravelmente alta. É rico em fósforo, potássio e cálcio. Cada 100 gramas de figo possui, em média, 150 calorias. Devem ser comidos ao natural, à colher ou por inteiro. Como entrada, podem ser servidos com fatias de presunto. São também muito utilizados para a fabricação de doces e compotas. O figo em calda é muito apreciado na culinária de diversos países. Os figos frescos encontram-se em boas condições de consumo quando começam a soltar pequenas gotas na zona do pedúnculo, e devem ser lavados apenas na altura de servir. As folhas e ramos da figueira despreendem um látex branco, contendo diversas enzimas utilizadas para eliminar verrugas. É só colocar diariamente uma gota embebida num cotonete e passar nas verrugas, que após uma semana elas desaparecerão por completo.
- usos culinários**
- sabias que...**





kiwi *Actinidia deliciosa* ou *A. chinensis*

características genéricas O kiwi é um fruto pequeno e oval, de casca castanha felpuda coberta por uma espécie de micropelos que lhe dão um aspecto fibroso e eriçado. Possui polpa brilhante, semi-translúcida, de cor verde-esmeralda, salpicada por nervos brancos concêntricos com pequenas sementes pretas. Provém de uma planta trepadeira.

época do ano Outubro a Abril.

origem Ásia (país – China).

em Portugal Áreas principais de produção – Entre-Douro e Minho, e Beira Litoral.

informação nutricional É uma excelente fonte de vitamina C, nutriente essencial para a manutenção da pele, ossos, cartilagens, dentes, gengivas, para a cicatrização de tecidos e para o bom funcionamento do sistema imunitário. É também rico em magnésio, potássio e ferro.

usos culinários O kiwi pode ser consumido em sanduíches, saladas de hortícolas ou de fruta, em puré, em sobremesas, em bebidas e naturalmente inteiro.

sabias que... Experimenta cortar um kiwi ao meio e comê-lo com uma colher!

É considerado o fruto comercial com maior quantidade de vitamina C já identificado (com concentrações 3 vezes superiores às da laranja).

Devido à sua riqueza em clorofila, o kiwi é uma das poucas frutas que mantém a coloração verde quando madura.

Pode ainda ser usado para amaciar a carne, para tal coloca sobre ela fatias de kiwi e deixa repousar 30 a 60 minutos.



Citrus sinensis laranja

A laranja é um fruto híbrido, criado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo com a tangerina. O sabor da laranja varia do doce ao levemente ácido. Provém de uma árvore frutífera (Laranjeira).

Meados do Outono até à Primavera.

Ásia (país – China).

Área principal de produção – Algarve.

A laranja é uma fruta com elevado teor de água e um baixo teor calórico. É particularmente rica em vitamina C e também constitui uma excelente fonte de ácido fólico, potássio e magnésio. A quantidade de fibra é apreciável, e esta encontra-se sobretudo entre a casca e polpa (“parte branca” da laranja, que é muitas vezes removida).

Em sumos, doces, gelados, tortas, podendo mesmo ser utilizada em pratos salgados, conferindo frescura, aroma e um sabor ligeiramente ácido.

A casca pode ser usada em diversos pratos culinários como ornamento. “Citríneos do Algarve” – Indicação Geográfica Protegida (IGP).

Foram os portugueses que introduziram na Europa, no início do séc. XVI, as melhores variedades de laranjas doces cultivadas na China.

Uma laranja média contém cerca de 70 mg de vitamina C, quantidade quase suficiente para a necessidade diária de um adulto.

A vitamina C é um anti-oxidante cuja acção ajuda a reduzir o risco de certos tipos de cancro, doenças cardiovasculares e AVC.

características genéricas

época do ano

origem

em Portugal

informação nutricional

usos culinários

certificação

sabias que...





maçã *Malus domestica*

- características genéricas** A maçã é um fruto de semente, globoso ou deprimido, que possui casca fina (comestível) e, dependendo da variedade, cor amarela, verde ou vermelha. A sua polpa pode ser branca ou amarelada, succulenta, doce ou ácida, macia, dura ou granulosa. Provém de uma árvore frutífera (Macieira).
- época do ano** Existem variedades de Verão, de Outono e de Inverno.
- origem em Portugal** Ásia Central (países – Turquia e Rússia).
Áreas principais de produção – Beira litoral e Interior, Alto Douro, Oeste, Ribatejo e Alto Alentejo.
- informação nutricional** Muito nutritiva e digestiva, a maçã é rica em vitamina A, B e C, sais minerais, água e fibras (maior concentração na casca) e antioxidantes. Cada 100 gramas de maçã apresentam, aproximadamente, 63 calorias.
- usos culinários** Depois de lavada, pode ser consumida com casca, ao natural, cozida ou assada. Na culinária é utilizada na confecção de purés, saladas de hortícolas, confecção de bolos, geleias, compotas e sumos.
- certificação** “Maçã Bravo de Esmolfe” – Denominação de Origem Protegida (DOP);
“Maçã da Beira Alta”, “Maçã da Cova da Beira”, “Maçã de Alcobaça” e “Maçã de Portalegre” – Indicação Geográfica Protegida (IGP).
- sabias que...** Uma das reflexões de maior importância na história das ciências foi desencadeada por uma maçã, ao cair em cima da cabeça de Isaac Newton, enquanto estava adormecido. Acontecimento imprevisível que levou Newton a descobrir as leis da gravidade universal.



Citrullus lanatus melancia

- Existem diferentes géneros de melancias – podem ser redondas ou alongadas e ter vários tamanhos e pesos. A sua casca é espessa, lustrosa e de cor verde, com estrias de verde-escuro no sentido do comprimento. A polpa é vermelha e muito sumarenta e possui sementes negras. É um fruto muito leve que fornece, essencialmente, água (92% da sua polpa é constituída por água). Provém de uma planta herbácea anual rastejante.
- Verão** (entre Junho e Agosto).
África (país – Egito).
- Áreas principais de produção – Oeste e Ribatejo.
- A melancia possui excelentes qualidades nutricionais, hidratos de carbono, betacaroteno (provitamina A) e vitaminas do complexo B e C. Também apresenta cálcio, fósforo, ferro e muita água.
- Valor Calórico:** 100 gramas de melancia fornecem 31 calorias.
- Pode comer-se ao natural, partida, às fatias ou às rodelas.
- A melancia surgiu há cerca de 2000 anos antes de Cristo (a.C.), nas margens do rio Nilo, no Egito.
- A melancia significa “melão de água” em inglês.
- A melancia é parente do melão, da meloa, da abóbora, etc.
- Na Índia faz-se pão de farinha de semente de melancia.
- Ao contrário dos frutos do melão, da meloa e da abóbora, a melancia não possui uma cavidade, pelo que as suas sementes se encontram incluídas na polpa, que constitui a parte comestível.

características genéricas

época do ano
origem

em Portugal
informação nutricional

usos culinários
sabias que...





melão *Cucumis melo*

- características genéricas** É um fruto mais ou menos esférico, com casca espessa e polpa carnosa e suculenta, com muitas sementes achatadas no centro. A cor e a textura da casca, bem como a cor e o sabor da sua polpa, variam de acordo com o cultivar. Provém de uma planta herbácea anual rastejante.
- época do ano** Entre Abril e meados de Outubro.
- origem** Ásia (país – Índia).
- em Portugal** Áreas principais de produção – Oeste, Ribatejo e Alentejo.
- informação nutricional** Possui fibras, vitaminas e muita água. É rico em cálcio, fósforo, ferro, assim como vitaminas (A, C, B3). O cálcio, fósforo e ferro contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue, a vitamina A protege a visão, a vitamina C actua contra infecções, e a B3 combate problemas de pele. Por cada 100 gramas de melão ingere-se apenas 29,9 calorias.
- usos culinários** É delicioso como entrada, com presunto, ou como sobremesa, ao natural, em saladas ou gelados. A abundância de água no seu interior e o sabor suave tornam-no numa fruta também muito apreciada em sumos. As suas sementes, tostadas e salgadas, também podem ser consumidas.
- sabias que...** O melão é parente da abóbora e do pepino!
Ao escolher um melão certifica-te que está maduro pressionando com ambas as mãos na parte mais larga, e não com o polegar nas extremidades.



Pyrus communis pêra

- características genéricas** A pêra é um fruto de semente, de forma alongada (base redonda e topo afunilado), que possui casca fina (comestível) de cor amarela, verde ou vermelha. A sua polpa é branca e bastante suculenta. Dependendo da qualidade, pode ser macia, dura ou granulosa. Provém de uma árvore frutífera (Pereira). Meados de Agosto até fins de Dezembro.
- época do ano** Europa Central.
- origem** Áreas principais de produção – Oeste e Ribatejo.
- em Portugal** É muito nutritiva e de sabor adocicado. Rica em sais minerais e vitaminas A, B e C. Por ser rica em fibras, contribui para o bom funcionamento intestinal.
- informação nutricional** Cada 100 gramas deste fruto apresentam, aproximadamente, 52 calorias. Depois de lavada, pode ser consumida com casca, ao natural ou cozinhada.
- usos culinários** É ótima como acompanhamento de pratos tradicionais, saladas de hortícolas ou combinada com cereais, bolos, geleias, compotas e sumos.
- certificação** “Pêra Rocha do Oeste” – Denominação de Origem Protegida (DOP). Há quem pendure garrafas em Pereiras para que em cada uma delas cresça uma pêra. No final estas garrafas, com peras no interior, são comercializadas para o engarrafamento de Licor de Pêra (bebida alcoólica que apenas poderá ser ingerida por adultos). Algumas pessoas utilizam a expressão “não vai ser pêra doce” quando querem dizer “não vai ser fácil”.





pêssego *Prunus persica*

características genéricas O pêsego é uma fruta redonda de tamanho médio, doce e suculenta, com variedades de polpa laranja, amarela ou esbranquiçada. É uma típica drupa carnosa, ou seja, um fruto carnudo com caroço duro. Provém de uma árvore frutífera (Pessegueiro).

época do ano Entre Maio e Setembro.

origem Ásia (país – China).

em Portugal Áreas principais de produção – Beira Interior, Oeste e Ribatejo
informação nutricional O pêsego é de baixo teor calórico, mas, em contrapartida, é rico em fibras importantes para o bom funcionamento do intestino. Apresenta grandes quantidades de vitamina A, C e D, além de ser rico em sais minerais, como fósforo, magnésio, manganês, cobre, iodo e ferro. Valor Calórico: 100 gramas de pêsego fornecem, em média, 51,5 calorias.

usos culinários Ao natural, mas também utilizado em doçarias, gelados e licores.

certificação “Pêssegos da Cova da Beira” – Indicação Geográfica Protegida (IGP)

sabias que... O pêsego é recomendado para manter o bom funcionamento do intestino, combater o reumatismo e para evitar problemas de pele e do sistema nervoso.

Os pêsegos estão maduros quando a sua polpa cede ligeiramente à pressão dos dedos, e quando soltam um aroma intenso. Para os conservar, deves mantê-los a uma temperatura de cerca de 0° C.



Citrus deliciosa e Citrus reticulata tangerina

A tangerina é um pequeno citrino, de cor alaranjada e sabor adocicado, podendo por vezes ser um pouco ácido. De forma arredondada, semelhante a uma pequena laranja, é constituída por um conjunto de suculentos gomos, com caroços, envolvidos por uma casca mole e porosa.

Proveniente de árvore frutífera (Tangerineira).

Durante todo o ano, com excepção do mês de Agosto.

Ásia (país – China).

Áreas principais de produção – Algarve.

Pouco calórica, rica em sais minerais (cálcio, magnésio, fósforo, sódio, potássio e ferro), em vitaminas A, C e do complexo B, e em fibras.

1 tangerina apresenta, aproximadamente, 38 calorias.

São saborosas quando consumidas ao natural ou combinadas com outras frutas e alimentos, na confecção de bolos, sobremesas de colher (saladas de fruta, gelados, etc.) compotas, geleias e sumos.

“Citrinos do Algarve” – Indicação Geográfica Protegida (IGP).

O chá das folhas da tangerineira é considerado popularmente como calmante.

O consumo de tangerina é recomendado para o sistema imunológico, para a saúde dos olhos e pele, resistência às infecções e fortificação dos nervos, bem como, para doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e hipertensão.

características genéricas

época do ano

origem

em Portugal

informação nutricional

usos culinários

certificação

sabias que...





uva *Vitis vinifera*

características genéricas A uva é um fruto tipo baga, de formato, tamanho, cor, consistência e aroma variáveis, que surge em forma de cacho. A polpa comestível, de sabor doce, ácido, amargo ou adstringente, contém até quatro sementes. Dela se faz muito e variado vinho. Provém de uma planta arbustiva trepadeira (Videira ou Parreira).

época do ano Final do Verão a princípio do Inverno.

origem Ásia Menor e Norte de África (país – Egípto).

em Portugal Áreas principais de produção – Oeste, Ribatejo, Alentejo e Algarve.

informação nutricional É uma fruta altamente energética, rica em carboidratos, apresentando também pequenas quantidades de vitaminas do complexo B e vitamina C. Fornece boas doses de minerais como potássio, cálcio, fósforo, magnésio, cobre e iodo. Valor Calórico: 100 gramas de uva fornecem 68 calorias.

usos culinários É usada frequentemente para produzir sumo, doce (geleia), vinho e passas, podendo também ser consumida crua.

sabias que... A uva é uma das frutas mais antigas utilizadas na alimentação humana, surgiu há cerca de 2500 anos antes de Cristo (a.C.), no Egípto.

De acordo com a variedade, a uva pode ser usada como: Uva de mesa, Uva para produção de vinho e Uva passa.

As passas de uva surgiram como forma de conservação das uvas, através de um processo de desidratação, que resulta da exposição prolongada dos bagos de uva ao sol.



Já pensaste...

viagem da terra

à tua mesa

1. Escolha do tipo e variedade de fruto;
2. Preparação do terreno e plantação;
3. Manutenção das plantas/pomares (fertilização, poda, rega, etc.);
4. Crescimento, floração e polinização, frutificação;
5. Crescimento e maturação dos frutos;
6. Colheita, selecção e calibragem (por variedades e tamanhos);
7. Lavagem e, eventualmente, aplicação de “cera” para ficarem brilhantes;
8. Rotulagem e embalamento em cusetes ou sacos;
9. Acondicionamento em caixas (papelão, madeira ou plástico) e armazenamento em ambiente termo regulado;
10. Transporte até ao local de distribuição e/ou comercialização;
11. Consumo de fruta.



Vamos...

plantar uma árvore de fruto

a partir dos caroços de algumas frutas

1 Antes de começar é preciso reunir todos os materiais necessários:

- Caroços de frutos (laranja, pêra, maçã, pêssego, tangerina, clementina, etc.);
- Vasos pequenos de plástico;
- Pedacos/cacos de cerâmica ou pequenas pedras para cobrir o fundo dos vasos;
- Terra e turfa (substâncias vegetais em decomposição) para encher os vasos;
- 1 pá de jardinagem;
- Etiquetas para identificar as plantas dos vasos;
- Sacos de plástico transparente (um por vaso);
- Muita paciência para ver a árvore crescer!

2 Como preparar os vasos

- Cobrir o fundo dos vasos com uma camada dos materiais aconselhados;
- Misturar uma parte de terra com duas partes de turfa;
- Deitar um pouco de água sobre a terra para que fique húmida;
- Mexer bem a terra com a pá de jardinagem;
- Encher os vasos com esta mistura e comprimir cuidadosamente a terra nos vasos.

3 Como semear

- Semear os caroços, dispondo-os em círculo no vaso já preparado, 5 a 6 caroços da mesma espécie (laranjas, pêssegos, maçãs, etc.). Deixar intervalos regulares entre as sementes;
- Colocar uma etiqueta em cada vaso, com o nome da planta e a data em que ela foi semeada;
- Cobrir o vaso com um saco de plástico transparente;
- Atar o saco e certificar-se de que não sai humidade. Ao colocar o saco acelera-se um pouco a germinação e evita-se as regas constantes;
- Colocar os vasos num local quente e com pouca luz. Manter a terra húmida.

4 Depois de semeado

- Observar com cuidado os vasos;
- Quando a planta começar a aparecer, tirar o saco e colocar o vaso num local com muita luz;
- Cada espécie tem um tempo próprio para nascer, e algumas sementes nascerão mais rápido do que outras. Alguns dos caroços poderão mesmo não germinar...;
- Regar sempre que a terra fique seca na superfície. Para verificar, pode enterrar-se um palito na terra. Rega-se, se o primeiro centímetro sair seco;
- As arvorezinhas que nasceram no mesmo vaso devem ser mudadas no início da Primavera, ficando cada uma para o seu vaso ou talhão de terra;
- Quando as raízes estiverem a ficar muito grandes, mudar as plantas de vaso (espreitar pelo furinho da drenagem para ver se já há raízes a sair);
- As árvores não podem crescer para sempre em vasos. Passados alguns anos devem ser plantadas na terra, ao ar livre, para que se possam desenvolver completamente;
- Caso não esteja disponível um jardim ou uma horta, poderão oferecer-se as plantas a alguém com espaço disponível para as plantar;
- Mas atenção, as árvores de fruto só os vão dar ao fim de três ou quatro anos. É como se fosse uma pessoa... As crianças não têm filhos, só quando crescem e se tornam adultos.

Antes de começares pede a ajuda de um adulto...

ingredientes

100 g de manteiga,
amolecida
125 g de açúcar
2 ovos
225 g de farinha
raspas de uma laranja
sumo de duas laranjas

preparação

Numa tigela, bate a manteiga e o açúcar até ficar fofo. Junta os ovos e amassa, acrescenta as raspas, o sumo e a farinha e volta amassar muito bem até obter uma massa homogénea. Estende a massa sobre a mesa com a ajuda do rolo e corta as bolachas com um corta-bolachas. Vão ao forno em tabuleiro enfarinhado cerca de 15 minutos (depende do forno).



receitas bolachas de laranja e puré de maçã

Saboroso como sobremesa ou como acompanhamento de carnes (bifinhos de peru, frango, etc...)

ingredientes

• 1 kg de maçãs (reineta de preferência) • 1/2 limão
• 50 grs de manteiga

preparação

Descasca as maçãs, corta-as em gomos e retira-lhes o coração. Coloca as maçãs num tacho e junta o sumo de limão e meio copo de água. Leva a lume muito brando, com o cuidado de mexer de vez em quando. Bate o puré com a colher de pau e junta a manteiga.



Livros consultados

Bastian, H. (s/data)
Cuidar da horta e do pomar,
trad. Belasco C. e Rafael F. Ed. Literal Azul. EU.

Martins C. e Lopes G. (s/data).
Manual do Professor. Ed. Associação Nacional
de Produtores de Pêra Rocha. Cadaval.

Sites consultados

<http://frutaviva.net>
<http://pt.wikipedia.org>
<http://saude.sapo.pt>
<http://www.deco.proteste.pt>
<http://www.saudepublica.web.pt>
<http://www.todafruta.com.br>
<http://www.receitasemenu.net>
<http://www.educacao.te.pt>
<http://ptqc.drapc.min-agricultura.pt>
<http://www.maca.pt>
<http://www.abc-alimentos.com>

