

# Site incentiva o consumo de hortaliças e ensina a reduzir o desperdício

O site Hortaliças na Web informa que “além de ricas em vitaminas, minerais e fibras, as hortaliças também possuem compostos bioativos que protegem contra doenças crônico-degenerativas como diabetes, vários tipos de câncer e doenças cardio-vasculares. Por isso, devem ser consumidas diariamente”.

De acordo com a engenheira agrônoma Milza M. Lana, pesquisadora da Embrapa Hortaliças, o objetivo do site é contribuir para o aumento do consumo de hortaliças pela população brasileira, oferecendo diversas opções de preparo desses alimentos, com receitas nutritivas, práticas e baratas. O site traz cerca de 150 receitas.

Pretende-se também orientar a população sobre os atributos de qualidade a serem considerados na hora da compra e o correto manuseio e acondicionamento das hortaliças no mercado e na residência para evitar desperdícios.

O destaque do site “Hortaliças na Web” fica por conta da seção “50 hortaliças” que relaciona informações específicas de cada hortaliça como origem, valor nutritivo, receitas e, claro, dicas de como comprar, conservar e consumir cada uma delas. Mas ainda há outras cinco seções com informações exclusivas.

## **CURIOSIDADES**

Hortaliça combina com todas as refeições: além das tradicionais receitas de sopas e saladas, essa seção ensina como aproveitar a diversidade de cores e sabores que as hortaliças oferecem do café da manhã até o jantar. Há inúmeras possibilidades de preparar a mesma hortaliça, basta variar de acordo com o gosto da família e o hábito de alimentação. □ □- Como obter o melhor de cada hortaliça: essa seção destina-se àqueles que se interessam em conhecer novos paladares, mas não sabem como escolher produtos de boa qualidade nem como prepará-los.

Hortaliça e dinheiro não se jogam fora: como são produtos muito perecíveis, é preciso saber como armazenar as hortaliças para reduzir as perdas em casa e evitar desperdícios. Vale destacar que o adequado acondicionamento é essencial para a preservação da qualidade sensorial e nutricional das hortaliças.

Quem quer saúde vai à feira: esta seção explica a importância de consumir hortaliças diariamente. Ricas em vitaminas, fibras e sais minerais, as hortaliças são fundamentais para a manutenção da saúde. Tanto que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão de, pelo menos, três porções de hortaliças por dia.

Sua receita ideal: neste espaço, o usuário do site consegue filtrar as receitas de acordo com as

hortaliças de preferência. Há também a possibilidade de excluir da busca as hortaliças que não gosta ou não tem em casa, por exemplo.

**Fonte: Embrapa Amazônia Ocidental**