UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – DEDC / *Campus* VIII
COLEGIADO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

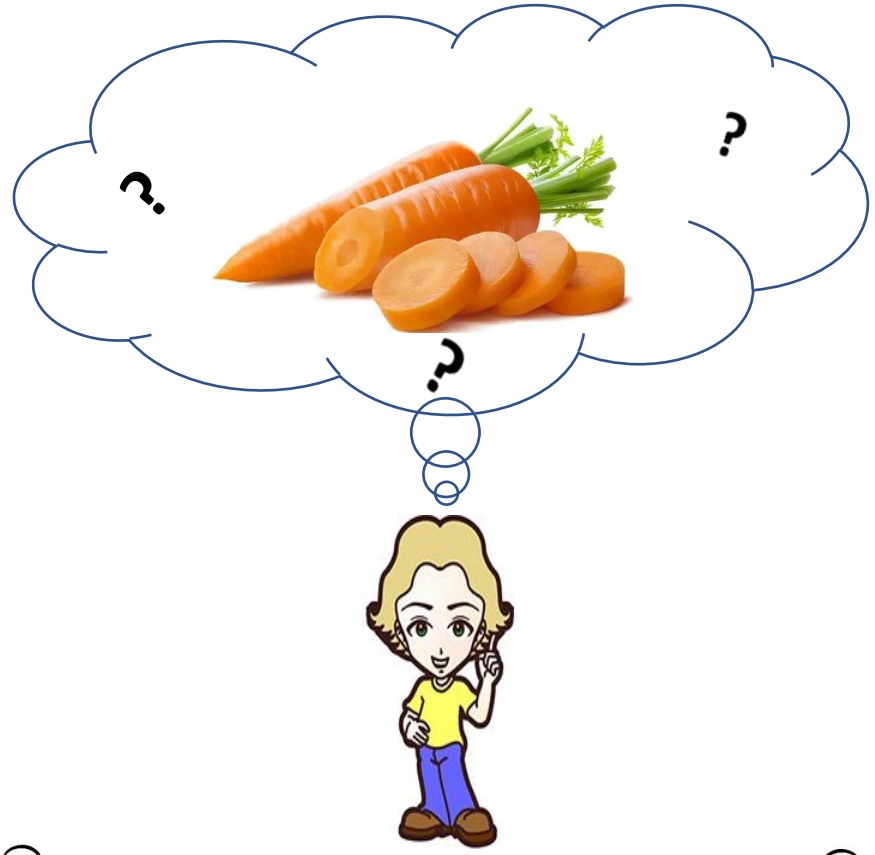
Corpo Editorial*

Eliane Maria de Souza Nogueira
Josilda Batista Lima Mesquita Xavier
Nadja Santos Vitória
Rita de Cássia de Matos dos Santos Araújo

*Docentes do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas
UNEB / DEDC / Campus VIII – Paulo Afonso

Junho / 2020

Cartilha
Cultivo de hortaliças durante a Pandemia da COVID-19



Os nutrientes da cenoura são essenciais para a saúde.

A cenoura (*Daucus carota* L.) é uma hortaliça da família Apiaceae (grupo das raízes tuberosas) de grande relevância econômica, estando entre as dez mais produzidas no Brasil.

A cenoura é um alimento rico em carotenoides (pró vitamina A) e apresenta em sua composição baixo valor calórico além de conter fibras alimentares, sais minerais e outros compostos antioxidantes. A vitamina A é essencial para a visão, essa é a função mais conhecida dessa vitamina no funcionamento do nosso corpo.

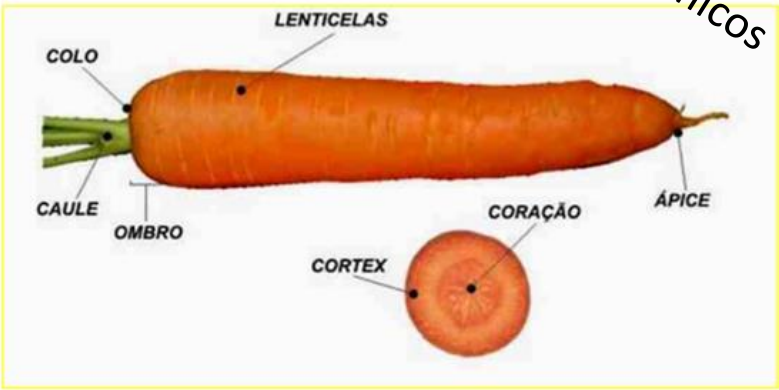
Cenoura: fonte de Vitamina A

Além disso, é necessária para o crescimento e desenvolvimento dos ossos, assim como para a estrutura da nossa pele. A deficiência de vitamina A torna o indivíduo mais suscetível a doenças causadas por bactérias, vírus e outros parasitas.

Aspectos botânicos

Caule pouco perceptível; Folhas formadas por folíolos recortados; Atinge 50 cm de altura; Parte mais utilizável é a raiz tuberosa, lisa, reta, sem ramificações de formato cilíndrico ou cônico.

Aspectos anatômicos



Colo

Ombro ou coroa

Fonte: http://www.uenf.br/Uenf/Downloads/LMGV_5207_1335534889.pdf

Vamos produzir cenoura em nossa horta caseira? Sem uso de agrotóxico!

Para a reprodução vegetativa da cenoura, em casa, precisaremos:

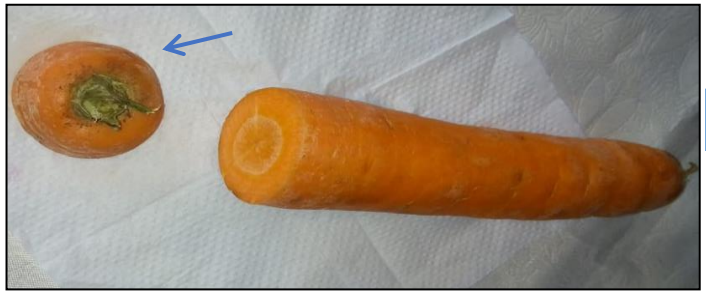


Foto: os autores

Cortar um pedaço da cenoura, na ponta mais grossa, onde aparece um pouco do caule (corte de 2 a 5 cm, seta)

Foto: os autores

1.Garrafa pet grande - cortada na parte superior para o plantio e na parte inferior para saída do excedente de água. 2. Terra adubada + areia na proporção 1:1, mistura tudo e espera cerca de cinco dias para colocar a base da cenoura

Adubo caseiro e orgânico: forma sustentável de manter a saúde das plantas

Foto: os autores

As cascas de ovos, de frutas, de verduras e borra de café triturados no liquidificador formam um excelente adubo para a horta caseira, além de contribuir com a redução de resíduos diários que teriam por destino os aterros sanitários ou lixões.

Nitrogênio, fósforo e potássio, são os principais elementos que uma planta precisa. Os outros como cálcio, magnésio, ferro, enxofre são sempre necessários, mas em forma menores. Os primeiros são chamados de macro elementos e os segundos mesos elementos.

Preparo da terra arenosa com o adubo para o desenvolvimento vegetativo da cenoura.

Colocar no fundo da garrafa pet pedrinhas para facilitar a drenagem.

Colocar a terra adubada na garrafa pet e adicionar o corte da base da cenoura.

Foto: os autores

A cenoura cresce bem em terra bem drenada, arenosa, que lhe possibilita expandir-se confortavelmente. Após seis a sete semanas a cenoura poderá ser colhida.

Se não nascerem cenouras, no mínimo conseguirá produzir suas ramas, flores e semente. As ramas floridas da cenoura atraem muitas abelhas, o que é muito importante para a polinização das plantas da sua horta doméstica e conservação desses insetos.

A cenoura gosta de água, mas cuidado para não encharcar a terra, pois ela pode apodrecer se a umidade for excessiva.

Adicionar a garrafa pet em lugar ventilado na varanda ou na janela da cozinha, desde que tenha luz solar por, pelo menos 4 horas ao dia.

Atenção!

Além disso, estas ramas são comestíveis, refogadas ou cortadas, fininhas em saladas, são muito saborosas e nutritivas. As sementes podem ser semeadas na terra, para se obter novas cenouras, orgânicas, desprovida de agrotóxico.

As folhas de cenouras, além de possuírem muita fibras são ricas em vitamina C, ferro, proteínas, cálcio, magnésio, zinco e Beta Caroteno.

É possível ter um grande aproveitamento das ramas, que tem gosto característico de cenoura. Dá para incluir em várias receitas, como farinha de ramas, que rendem de omelete até pão de queijo.

Para fazer a farinha basta secar bem as ramas e depois moê-las. Um processo que pode ser até feito em casa. Pode secar ao sol para obter ela seca, desidratada. E depois triturar no liquidificador.

Outro modo de cultivar a cenoura em casa:

Foto: os autores

Outra maneira de fazer o cultivo da cenoura é cortando suas bases, como anteriormente relatado, e colocá-las em um pote de plástico com uma camada de fio de água, adicionar o vaso em lugar ventilado, desde que tenha luz solar por, pelo menos 4 horas ao dia.

Quando as folhas das bases das cenouras saírem podem-se optar pelo consumo destas folhas, ou o plantio das bases em vasos de garrafas pet, como indicado anteriormente.

As folhas de cenouras vão muito bem como saladas, e deixam um leve gosto crocante nelas.

Não é só a raiz da cenoura que pode ser aproveitada, sua folha também pode ser consumida, ela é fonte de fibras alimentares, além de conter vitamina A, C e minerais.
Indicada como ingrediente em preparações salgadas e doces, faz parte das chamadas plantas alimentícias não convencionais (PANCS). Quem preferir, para melhor aproveitamento e absorção desses nutrientes pelo nosso corpo, recomenda-se o cozimento dessa parte da planta.

Você sabia?

- A deficiência de vitamina A é uma das carências nutricionais que mais prevalece no mundo todo. Atinge grande parte da população infantil em países em desenvolvimento, principalmente crianças menores de cinco anos de idade. No Brasil é considerado como um problema moderado de saúde pública (prevalência de 10 a 20%).

- Ações de intervenção para modificar este cenário envolvem a criação de hábitos alimentares mais saudáveis nas famílias, acrescentando na dieta alimentos ricos em vitamina A e incentivando o aleitamento materno.

- Em casos mais avançados, a deficiência de vitamina A pode levar à cegueira parcial ou total. É uma doença que aparece principalmente entre os grupos de baixo nível socioeconômico, que se alimentam mal e vivem em condições sanitárias pouco satisfatórias.

Foto: https://lafond.com.br/2015/01/18/folhas-de-cenoura-uma-maravilha-esquecida-pelos-tempos-modernos/

- Composição nutricional de 100 gramas de raízes de cenoura crua		
Componente	Unidade	Quantidade
Calorias	Kcal	43,00
Gorduras	g	**0,19**
Carboidratos	g	10,14
Fibras	g	3,00
Proteínas	g	1,03
Sódio	mg	35,00
Potássio	mg	323,00
Cálcio	mg	27,00
Ferro	mg	0,50
Zinco	mg	0,20
Vitamina A	UI	**12.000**
Vitamina C	mg	9,00
Vitamina E	mg	0,46

04 colheres de sopa cenoura cozida (=100g)

06 colheres de sopa cenoura crua (=100g)

Estudos sugerem que a ingestão de cem gramas de cenoura por dia é o suficiente para obtermos a quantidade recomendada de vitamina A.

Fonte tabela: http://www.uenf.br/Uenf/Downloads/LMGV_5207_1335534889.pdf

Crepioca ao Mix de Cenoura e Beterraba.
Receita para tornar a cenoura frequentador assíduo do café da manhã.

1

Foto: os autores

Indicado para o café da manhã.

Ingredientes e preparo: cenoura e beterraba (opcional) raladas; folhas picadas de ervas da horta caseira (hortelã, manjericão, ramas de cenoura e o que mais desejar); 01 ovo; 01 colher se sopa de massa de tapioca; 01 colher de sopa de aveia; sal a gosto (Fig.1). Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo em frigideira com um fio de azeite (fig. 2). Depois de pronto regar com azeite de oliva e, se desejar, rechear com queijo (Fig. 3). Sirva com suco de cenoura e laranja (fig. 4) ou use sua criatividade!

Esse Mix é bastante nutritivo!!!

2

Foto: os autores

3

Foto: os autores

4

Foto: os autores

Bom apetite!!!

Fontes Bibliográficas

Hortifruti: saber e saúde. 27/11/2019. Cenoura: a raiz comestível que é grande aliada da nossa saúde. Acesso 26/06/2020. Disponível em: https://saberhortifruti.com.br/cenoura/

Lafond, J.P. Folhas de cenoura: uma maravilha esquecida pelos tempos modernos. 18/01/2015. Acesso 26/06/2020. Disponível em: https://lafond.com.br/2015/01/18/folhas-de-cenoura-uma-maravilha-esquecida-pelos-tempos-modernos/

EMBRAPA-HORTALIÇA. A Cultura da Cenoura (*Daucus carota*) Acesso 26/06/2020. Disponível em: http://www.uenf.br/Uenf/Downloads/LMGV_5207_1335534889.pdf

Redação GreenMe.08/05/2015 Cenoura: como cultivar em casa. Acesso 26/06/2020. Disponível em: https://www.greenme.com.br/como-plantar/1806-cenoura-como-cultivar-em-casa/

Morais. J. Ramas de cenoura são mais nutritivas. Villa Mulher. Acesso 26/06/2020. Disponível em: https://vilamulher.com.br/bem-estar/nutricao/ramas-de-cenoura-sao-mais-nutritivas-11-1-70-411.html