



## Calendário dos Vegetais

Os legumes de época são, de longe, os mais saborosos. Por isso, é importante conhecer qual é a melhor época para consumir cada um deles. Alguns, como o alho, a cebola ou a beterraba são, por assim dizer, legumes de época durante todo o ano. Outros, como o milho ou as ervilhas, são mais sazonais, pelo que se pode recorrer a produtos em conserva de qualidade como os que a Bonduelle tem ao seu dispor.

O calendário de legumes que lhe propomos é uma boa referência na altura de ir às compras. Com ele saberá quais são os legumes mais saborosos em cada mês do ano.

# Calendário dos Vegetais



# Janeiro



## Acelga

Pertence à uma família de plantas próprias de regiões costeiras ou de terrenos salinos temperados. A acelga é uma planta bi-anual e de ciclo longo, não forma raiz ou fruto comestível, sendo a folha a parte que se consome.



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Agrião

Planta aquática que cresce em fontes, riachos, nas águas frias e limpas na costa dos córregos mas também pode ser cultivado.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.

# Janeiro



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Borragem

A borragem é uma hortaliça de excelentes qualidades, mas muito pouco conhecida e utilizada, pelo que é preciso retirar os pelinhos que cobrem as suas folhas e talos, antes de serem consumidas.



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.



## Cardo

Embora actualmente não se trate um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, era-o em gerações passadas, tendo sido colhido nos campos para consumo próprio.

# Janeiro



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Couve-flor

A couve-flor é uma hortaliça cujo uso está extendido por todo o mundo. Da planta se ingere a flor que forma uma cabeça.



## Couve portuguesa

A couve portuguesa é um legume, variante da couve, do tipo herbáceo bianual, que se cultiva anualmente. As suas folhas são largas, verdes escuras e comestíveis.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Escarola

Trata-se de uma alface com folhas encaracoladas, estaladiças e irregulares, de cor branca e verde. Geralmente, para os amantes das alfices, tem um sabor típico e ligeiramente amargo.

# Janeiro



## Espargo

Os espargos, tanto verdes como brancos, são um legume delicioso, requintado em qualquer das formas que seja consumido. Embora seja consumido em todo o mundo, cerca de 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para consumo interno.



## Espinafre

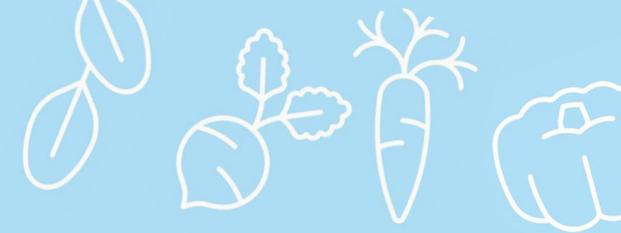
O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Grelos

Hortaliza típica da cozinha portuguesa, também está presente na gastronomia da Galiza, das Astúrias e italiana. Os rebentos tenros das folhas do nabo aparecem na planta antes da sua floração. Destaca-se pelos seus minerais, fibra, vitamina E e B9 e por ter um baixo teor de gordura.

# Fevereiro



## Acelga

Pertence à uma família de plantas próprias de regiões costeiras ou de terrenos salinos temperados. A acelga é uma planta bianual e de ciclo longo, não forma raiz ou fruto comestível, sendo a folha a parte que se consome.



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

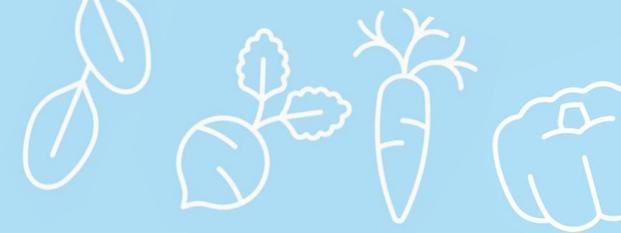
A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.

# Fevereiro



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Borragem

A borragem é uma hortaliça de excelentes qualidades, mas muito pouco conhecida e utilizada, pelo que é preciso retirar os pelinhos que cobrem as suas folhas e talos, antes de serem consumidas.



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.



## Cardo

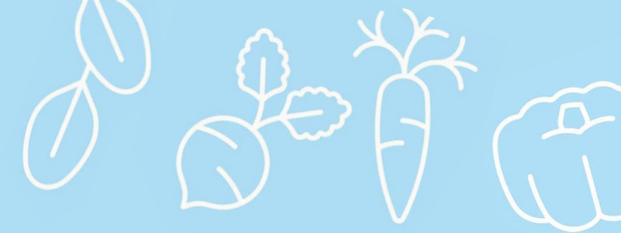
Embora actualmente não se trate um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, era-o em gerações passadas, tendo sido colhido nos campos para consumo próprio.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.

# Fevereiro



## Couve portuguesa

A couve portuguesa é um legume, variante da couve, do tipo herbáceo bianual, que se cultiva anualmente. As suas folhas são largas, verdes escuras e comestíveis.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Escarola

Trata-se de uma alface com folhas encaracoladas, estaladiças e irregulares, de cor branca e verde. Geralmente, para os amantes das alfices, tem um sabor típico e ligeiramente amargo.



## Espargo

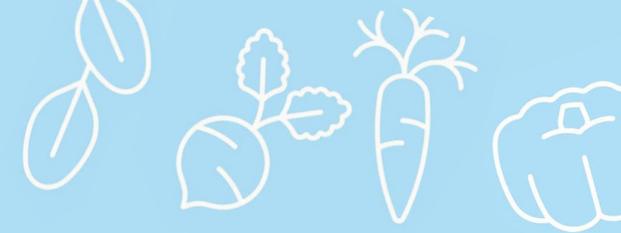
Os espargos, tanto verdes como brancos, são um legume delicioso, requintado em qualquer das formas que seja consumido. Embora seja consumido em todo o mundo, cerca de 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para consumo interno.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.

# Fevereiro



## **Grelos**

Hortaliça típica da cozinha portuguesa, também está presente na gastronomia da Galiza, das Astúrias e italiana. Os rebentos tenros das folhas do nabo aparecem na planta antes da sua floração. Destaca-se pelos seus minerais, fibra, vitamina E e B9 e por ter um baixo teor de gordura.

# Março



## Acelga

Pertence à uma família de plantas próprias de regiões costeiras ou de terrenos salinos temperados. A acelga é uma planta bianual e de ciclo longo, não forma raiz ou fruto comestível, sendo a folha a parte que se consome.



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

A alfaca é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alfaca-romana e a alfaca-iceberg.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.

# Março



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Azeda-de-folha-larga

É uma planta de folhas comestíveis, que se utilizam com frequência em saladas ou para condimentar alguns pratos. Caracteriza-se por proporcionar vitamina A e C, bem como minerais. Além disso, também tem um alto valor diurético.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Borragem

A borragem é uma hortaliça de excelentes qualidades, mas muito pouco conhecida e utilizada, pelo que é preciso retirar os pelinhos que cobrem as suas folhas e talos, antes de serem consumidas.



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.



## Cardo

Embora actualmente não se trate um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, era-o em gerações passadas, tendo sido colhido nos campos para consumo próprio.

# Março



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Couve portuguesa

A couve portuguesa é um legume, variante da couve, do tipo herbáceo bianual, que se cultiva anualmente. As suas folhas são largas, verdes escuras e comestíveis.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Escarola

Trata-se de uma alface com folhas encaracoladas, estaladiças e irregulares, de cor branca e verde. Geralmente, para os amantes das alfices, tem um sabor típico e ligeiramente amargo.



## Espargo

Os espargos, tanto verdes como brancos, são um legume delicioso, requintado em qualquer das formas que seja consumido. Embora seja consumido em todo o mundo, cerca de 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para consumo interno.

# Março



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Grelos

Hortaliza típica da cozinha portuguesa, também está presente na gastronomia da Galiza, das Astúrias e italiana. Os rebentos tenros das folhas do nabo aparecem na planta antes da sua floração. Destaca-se pelos seus minerais, fibra, vitamina E e B9 e por ter um baixo teor de gordura.

# Abril



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.



## Azeda-de-folha-larga

É uma planta de folhas comestíveis, que se utilizam com frequência em saladas ou para condimentar alguns pratos. Caracteriza-se por proporcionar vitamina A e C, bem como minerais. Além disso, também tem um alto valor diurético.

# Abril



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.



## Cardo

Embora actualmente não se trate um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, era-o em gerações passadas, tendo sido colhido nos campos para consumo próprio.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.

# Abril



## Espargo

Os espargos, tanto verdes como brancos, são um legume delicioso, requintado em qualquer das formas que seja consumido. Embora seja consumido em todo o mundo, cerca de 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para consumo interno.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Favas

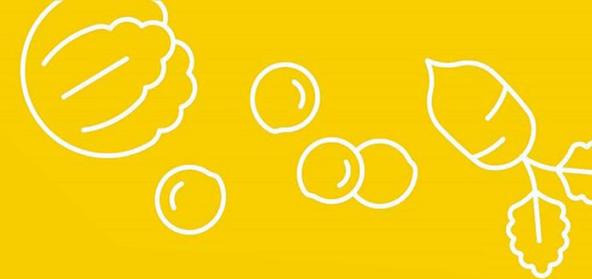
Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a Vicia Faba, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.



## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um vegetal presente na dieta de todo indivíduo. Da planta se consome o fruto maduro.

# Maio



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.

# Maio



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Cogumelos

Os cogumelos são um dos alimentos mais consumidos do mundo, desde os tempos mais antigos. Chamam a atenção pela variedade de formas, cores e aromas que os caracterizam.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

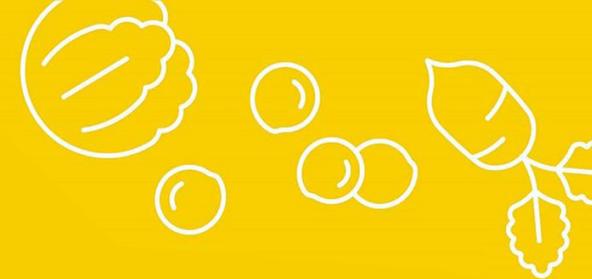
A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Ervilha

A ervilha é um alimento muito apreciado especialmente pelas crianças. Sua difusão e uso alcança níveis mundiais. Suas principais qualidades benéficas para a saúde, se concentram à nível cardiovascular.

# Maio



## Espargo

Os espargos, tanto verdes como brancos, são um legume delicioso, requintado em qualquer das formas que seja consumido. Embora seja consumido em todo o mundo, cerca de 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para consumo interno.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Favas

Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a Vicia Faba, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.



## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um legume presente na dieta de todos nós.



## Rabanete

Embora o rabanete seja um legume que não é consumido com muita frequência no nosso país, destaca-se o consumo cru em saladas (dão um belo efeito visual).

# Junho



## Abóbora

A abóbora é um dos vegetais mais utilizados ao longo da história com várias finalidades além de alimento, como por exemplo a elaboração de recipientes e máscaras.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alface

A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.



## Batata-doce

A batata-doce é uma planta herbácea perenne que se cultiva como anual.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.

# Junho



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito parecida a couve-flor. É conhecida por diversos nomes.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Curgete

A curgete é uma hortaliça cucurbitácea que tem as suas origens na América. A sua flor e frutos são comestíveis e têm um sabor suave e agradável, o que faz com que tenha numerosas possibilidades na cozinha.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Ervilha

A ervilha é um alimento muito apreciado especialmente pelas crianças. Sua difusão e uso alcança níveis mundiais. Suas principais qualidades benéficas para a saúde, se concentram à nível cardiovascular.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.

# Junho



## Favas

Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a *Vicia Faba*, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.



## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um legume presente na dieta de todos nós.



## Milho

O milho é um cereal que foi introduzido na Europa há apenas alguns séculos e que, não obstante, tornou-se imprescindível na nossa alimentação.



## Pepino

O pepino é um legume em forma de fruto, encontrado especialmente no verão. É usado normalmente em saladas, mas ultimamente o seu consumo em forma de pickles tem estado a aumentar.



## Pimento

Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.



## Rabanete

Embora o rabanete seja um legume que não é consumido com muita frequência no nosso país, destaca-se o consumo cru em saladas (dão um belo efeito visual).

# Julho



## Abóbora

A abóbora é um dos vegetais mais utilizados ao longo da história com várias finalidades além de alimento, como por exemplo a elaboração de recipientes e máscaras.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.



## Batata-doce

A batata-doce é uma planta herbácea perene que se cultiva como anual.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Curgete

A curgete é uma hortaliça cucurbitácea que tem as suas origens na América. A sua flor e frutos são comestíveis e têm um sabor suave e agradável, o que faz com que tenha numerosas possibilidades na cozinha.

# Julho



## Ervilha

A ervilha é um alimento muito apreciado especialmente pelas crianças. Sua difusão e uso alcança níveis mundiais. Suas principais qualidades benéficas para a saúde, se concentram à nível cardiovascular.

## Favas

Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a Vicia Faba, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.

## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um legume presente na dieta de todos nós.

## Milho

O milho é um cereal que foi introduzido na Europa há apenas alguns séculos e que, não obstante, tornou-se imprescindível na nossa alimentação.

## Pepino

O pepino é um legume em forma de fruto, encontrado especialmente no verão. É usado normalmente em saladas, mas ultimamente o seu consumo em forma de pickles tem estado a aumentar.

## Pimento

Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.

# Julho



## Rabanete

Embora o rabanete seja um legume que não é consumido com muita frequência no nosso país, destaca-se o consumo cru em saladas (dão um belo efeito visual).

# Agosto



## Abóbora

A abóbora é um dos legumes mais utilizados ao longo da história, com várias finalidades além de alimento, como por exemplo, a elaboração de recipientes ou máscaras.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.



## Batata

Embora a batata tenha começado a ser cultivada no nosso continente há apenas dois séculos, atualmente é um dos alimentos mais consumidos no nosso país e em todo o mundo.



## Batata-doce

A batata-doce é uma planta herbácea perenne que se cultiva como anual.



## Beringela

A beringela é uma planta herbácea anual da que se ingere o fruto, que apresenta uma imensa variedade de formas, tamanhos e cores.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.

# Agosto



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Curgete

A curgete é uma hortaliça cucurbitácea que tem as suas origens na América. A sua flor e frutos são comestíveis e têm um sabor suave e agradável, o que faz com que tenha numerosas possibilidades na cozinha.



## Ervilha

A ervilha é um alimento muito apreciado especialmente pelas crianças. Sua difusão e uso alcança níveis mundiais. Suas principais qualidades benéficas para a saúde, se concentram à nível cardiovascular.



## Favas

Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a Vicia Faba, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.



## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um legume presente na dieta de todos nós.



## Milho

O milho é um cereal que foi introduzido na Europa há apenas alguns séculos e que, não obstante, tornou-se imprescindível na nossa alimentação.

# Agosto



## Pepino

O pepino é um legume em forma de fruto, encontrado especialmente no verão.

É usado normalmente em saladas, mas ultimamente o seu consumo em forma de pickles tem estado a aumentar.



## Pimento

Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.

# Setembro



## Abóbora

A abóbora é um dos legumes mais utilizados ao longo da história, com várias finalidades além de alimento, como por exemplo, a elaboração de recipientes ou máscaras.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Azeda-de-folha-larga

É uma planta de folhas comestíveis, que se utilizam com frequência em saladas ou para condimentar alguns pratos. Caracteriza-se por proporcionar vitamina A e C, bem como minerais. Além disso, também tem um alto valor diurético.



## Batata

Embora a batata no nosso continente começou a ser cultivada há apenas dois séculos, atualmente é um dos alimentos mais consumidos no nosso país e em todo o mundo.



## Beringela

A beringela é uma planta herbácea anual da que se ingere o fruto, que apresenta uma imensa variedade de formas, tamanhos e cores.

# Setembro



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Cogumelos

Os cogumelos são um dos alimentos mais consumidos do mundo, desde os tempos mais antigos. Chamam a atenção pela variedade de formas, cores e aromas que os caracterizam.



## Couve-flor

A couve-flor é uma hortaliça cujo uso está estendido por todo o mundo. Da planta se ingere a flor que forma uma cabeça.



## Curgete

A curgete é uma hortaliça cucurbitácea que tem as suas origens na América. A sua flor e frutos são comestíveis e têm um sabor suave e agradável, o que faz com que tenha numerosas possibilidades na cozinha.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.

# Setembro



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Favas

Conhecidas como a versão mais fresca e tenra dos legumes, são o fruto de uma planta herbácea anual, a Vicia Faba, que se cultiva desde há milénios. Têm poucas calorias e destacam-se pelos seus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Comem-se cruas ou cozinhadas.



## Feijão-verde

O feijão-verde, imprescindível hoje em dia, é um legume presente na dieta de todos nós.



## Lombarda

A lombarda é um tipo de couve, também conhecida como “repolho roxo”. A sua cor tão característica deve-se à presença da antocianina, um pigmento de tons azulados.



## Milho

O milho é um cereal que foi introduzido na Europa há apenas alguns séculos e que, não obstante, tornou-se imprescindível na nossa alimentação.



## Nabo

Embora actualmente não seja uma das hortaliças de maior consumo humano nem na Europa nem no nosso país, durante séculos foi um alimento imprescindível e básico em todo o continente.

# Setembro



## Pepino

O pepino é um legume em forma de fruto, encontrado especialmente no verão. É usado normalmente em saladas, mas ultimamente o seu consumo em forma de pickles tem estado a aumentar.



## Pimento

Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.



## Repolho

O repolho é a variedade de couve mais utilizada na Europa central, sendo Alemanha um dos principais países produtores.



## Soja

A soja é o legume mais cultivado no mundo, especialmente na China, seu lugar de origem e onde é consumida há milhares de anos diariamente. Contém uma percentagem muito alta em proteínas de grande qualidade e certas substâncias que estão relacionados ao consumo de soja com efeitos benéficos para a saúde.

# Outubro



## Agrião

Planta aquática que cresce em fontes, riachos, nas águas frias e limpas na costa dos córregos mas também pode ser cultivado.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Azeda-de-folha-larga

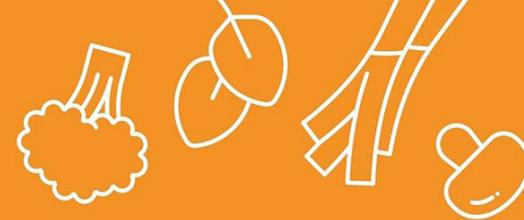
É uma planta de folhas comestíveis, que se utilizam com frequência em saladas ou para condimentar alguns pratos. Caracteriza-se por proporcionar vitamina A e C, bem como minerais. Além disso, também tem um alto valor diurético.



## Batata

A batata é uma planta herbácea perene, que se cultiva anualmente.

# Outubro



## Beringela

A beringela é uma planta herbácea anual da que se ingere o fruto, que apresenta uma imensa variedade de formas, tamanhos e cores.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Cogumelos

Os cogumelos são um dos alimentos mais consumidos do mundo, desde os tempos mais antigos. Chamam a atenção pela variedade de formas, cores e aromas que os caracterizam.



## Couve

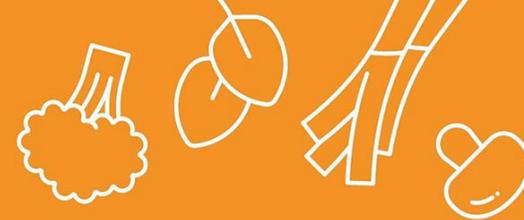
Planta comestível que pertence à família das brassicáceas e é muito benéfica para o organismo. Caracteriza-se pelas suas propriedades anticancerígenas e antioxidantes. Existem várias variedades diferentes como, por exemplo, a couve-de-bruxelas e a couve-chinesa. As couves são fonte de vitamina C e proteínas.



## Couve-flor

A couve-flor é uma hortaliça cujo uso está extendido por todo o mundo. Da planta se ingere a flor que forma uma cabeça.

# Outubro



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Lombarda

A lombarda é um tipo de couve, também conhecida como “repolho roxo”. A sua cor tão característica deve-se à presença da antocianina, um pigmento de tons azulados.



## Nabo

Embora actualmente não seja uma das hortaliças de maior consumo humano nem na Europa nem no nosso país, durante séculos foi um alimento imprescindível e básico em todo o continente.



## Pimento

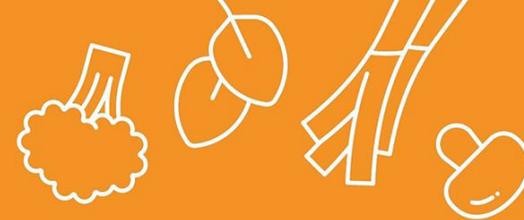
Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.



## Repolho

O repolho é a variedade de couve mais utilizada na Europa central, sendo Alemanha um dos principais países produtores.

# Outubro



## Soja

A soja é o legume mais cultivado no mundo, especialmente na China, seu lugar de origem e onde é consumida há milhares de anos diariamente. Contém uma porcentagem muito alta em proteínas de grande qualidade e certas substâncias que estão relacionados ao consumo de soja com efeitos benéficos para a saúde.

# Novembro



## Acelga

Pertence à uma família de plantas próprias de regiões costeiras ou de terrenos salinos temperados. A acelga é uma planta bi-anual e de ciclo longo, não forma raiz ou fruto comestível, sendo a folha a parte que se consome.



## Agrião

Planta aquática que cresce em fontes, riachos, nas águas frias e limpas na costa dos córregos mas também pode ser cultivado.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bi-anual ou tri-anual. O 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz 80%.



## Alho

É uma planta liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes ("dentes de alho"), apoiados sobre uma base comum.



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Azeda-de-folha-larga

É uma planta de folhas comestíveis, que se utilizam com frequência em saladas ou para condimentar alguns pratos. Caracteriza-se por proporcionar vitamina A e C, bem como minerais. Além disso, também tem um alto valor diurético.

# Novembro



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Beringela

A beringela é uma planta herbácea anual da que se ingere o fruto, que apresenta uma imensa variedade de formas, tamanhos e cores.



## Borragem

A borragem é uma hortaliça de excelentes qualidades, mas muito pouco conhecida e utilizada, entre outras coisas, por que é preciso retirar os pelinhos que recobrem suas folhas e talos antes de serem consumidas.



## Cardo

Embora actualmente não é um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, antes eram em gerações passadas, quando se colhia nos campos para o auto-consumo.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Couve

Planta comestível que pertence à família das brassicáceas e é muito benéfica para o organismo. Caracteriza-se pelas suas propriedades anticancerígenas e antioxidantes. Existem várias variedades diferentes como, por exemplo, a couve-de-bruxelas e a couve-chinesa. As couves são fonte de vitamina C e proteínas.

# Novembro



## Couve-flor

A couve-flor é uma hortaliça cujo uso está extendido por todo o mundo. Da planta se ingere a flor que forma uma cabeça.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Espargos

Os espargos, tanto verdes como brancos são uma hortaliça exótica em qualquer das formas que seja ingeridas. Embora é consumido em todo o mundo, o 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para o consumo interno.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Grelos

Hortaliça típica da cozinha portuguesa, também está presente na gastronomia da Galiza, das Astúrias e italiana. Os rebentos tenros das folhas do nabo aparecem na planta antes da sua floração. Destaca-se pelos seus minerais, fibra, vitamina E e B9 e por ter um baixo teor de gordura.

# Novembro



## Lombarda

A lombarda é um tipo de couve, também conhecida como “repolho roxo”. A sua cor tão característica deve-se à presença da antocianina, um pigmento de tons azulados.



## Nabo

Embora actualmente não seja uma das hortaliças de maior consumo humano nem na Europa nem no nosso país, durante séculos foi um alimento imprescindível e básico em todo o continente.



## Pimento

Embora à primeira vista pareça difícil de acreditar, o pimento é o legume com maior teor de vitamina C, tendo também uma acção tonificante no estômago.



## Repolho

O repolho é a variedade de couve mais utilizada na Europa central, sendo Alemanha um dos principais países produtores.

# Dezembro



## Acelga

Pertence à uma família de plantas próprias de regiões costeiras ou de terrenos salinos temperados. A acelga é uma planta bi-anual e de ciclo longo, não forma raiz ou fruto comestível, sendo a folha a parte que se consome.



## Achicória

A chicória comum ou escarola é uma planta herbácea perene da família das asteráceas juntamente com outras mais de 20.000 espécies.



## Agrião

Planta aquática que cresce em fontes, riachos, nas águas frias e limpas na costa dos córregos mas também pode ser cultivado.



## Aipo

É uma planta muito nutritiva, com propriedades diuréticas, carminativas e depuradoras do sangue. É uma planta bi-anual, isto é, o tronco começa a crescer no segundo ano do seu desenvolvimento.



## Alcachofra

A alcachofra é uma planta perene que pode permanecer no mesmo lugar dois ou três anos, considerada como bianual ou trianual. Cerca de 90% da produção mundial tem lugar na bacia mediterrânea, especialmente na Itália, França e Espanha, onde se produz uma estimativa de 80%.



## Alface

A alface é uma hortaliça da qual se consome a folha, existindo várias variedades, sendo as mais conhecidas a alface-romana e a alface-iceberg.

# Dezembro



## Alho

É uma planta da família liliaceae que cresce formando uma cabeça de bulbos pontiagudos, chamados dentes (“dentes de alho”), apoiados sobre uma base comum.



## Alho-porro

A diferença principal entre a cebola e alho-porro, é por não possuir quase bulbo, mas seu talo bem desenvolvido.



## Beringela

A beringela é uma planta herbácea anual da que se ingere o fruto, que apresenta uma imensa variedade de formas, tamanhos e cores.



## Beterraba

A beterraba é uma hortaliça utilizada geralmente como complemento para saladas, deixando-as com um toque de cor vermelho-sangue.



## Borragem

A borragem é uma hortaliça de excelentes qualidades, mas muito pouco conhecida e utilizada, pelo que é preciso retirar os pelinhos que cobrem as suas folhas e talos, antes de serem consumidas.



## Brócolo

O brócolo é uma hortaliça muito semelhante à couve-flor. É conhecido por diversos nomes.

# Dezembro



## Cardo

Embora actualmente não se trate um dos alimentos de origem vegetal mais consumidos no nosso país, era-o em gerações passadas, tendo sido colhido nos campos para consumo próprio.



## Cebola

A cebola é uma planta, da qual consumimos o bulbo. Tem um sabor e um odor muito característico, sendo uma das hortaliças mais cultivadas em todo o mundo.



## Couve

Planta comestível que pertence à família das brassicáceas e é muito benéfica para o organismo. Caracteriza-se pelas suas propriedades anticancerígenas e antioxidantes. Existem várias variedades diferentes como, por exemplo, a couve-de-bruxelas e a couve-chinesa. As couves são fonte de vitamina C e proteínas.



## Couve-flor

A couve-flor é uma hortaliça cujo uso está extendido por todo o mundo. Da planta se ingere a flor que forma uma cabeça.



## Couve portuguesa

A couve portuguesa é um legume, variante da couve, do tipo herbáceo bianual, que se cultiva anualmente. As suas folhas são largas, verdes escuras e comestíveis.



## Endívia

Podemos encontrar endívias em qualquer época do ano, mas a sua presença desde o outono até ao início do verão é notável, principalmente no inverno e na primavera.

# Dezembro



## Erva-doce

A erva-doce é uma hortaliça de textura suave e de aroma peculiar, sendo actualmente considerado um vegetal seleccionado.



## Escarola

Trata-se de uma alface com folhas encaracoladas, estaladiças e irregulares, de cor branca e verde. Geralmente, para os amantes das alfaces, tem um sabor típico e ligeiramente amargo.



## Espargo

Os espargos, tanto verdes como brancos são uma hortaliça exótica em qualquer das formas que seja ingeridas. Embora é consumido em todo o mundo, o 84% da produção está centralizada na China, sendo a maior parte para o consumo interno.



## Espinafre

O espinafre é um legume que se consome de diversas formas em todo o mundo. É um alimento rico em vitaminas e minerais, excelente para uma dieta completa e equilibrada.



## Grelos

Hortaliça típica da cozinha portuguesa, também está presente na gastronomia da Galiza, das Astúrias e italiana. Os rebentos tenros das folhas do nabo aparecem na planta antes da sua floração. Destaca-se pelos seus minerais, fibra, vitamina E e B9 e por ter um baixo teor de gordura.



## Lombarda

A lombarda é um tipo de couve, também conhecida como “repolho roxo”. A sua cor tão característica deve-se à presença da antocianina, um pigmento de tons azulados.

# Dezembro



## **Nabo**

Embora actualmente não seja uma das hortaliças de maior consumo humano nem na Europa nem no nosso país, durante séculos foi um alimento imprescindível e básico em todo o continente.



## **Repolho**

O repolho é a variedade de couve mais utilizada na Europa central, sendo Alemanha um dos principais países produtores.

