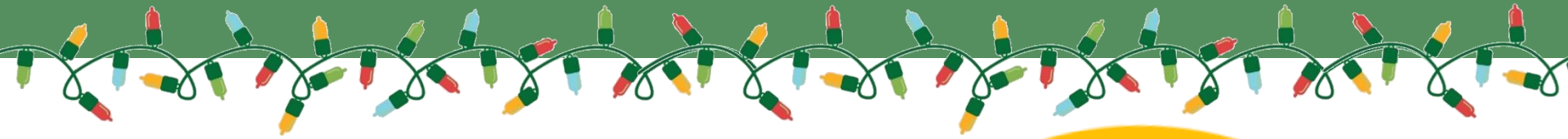


Couve Portuguesa



à lupa...

Ficha Técnica

Título: Couve Portuguesa à lupa

Conceção: Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Sofia Almeida, Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro, Sónia Xará e Teresa Mariano

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Clip2art, Freepick; Open clipart

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Guia Couve Portuguesa à lupa. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2018.

Dezembro de 2018

©APN



Introdução

A *couve portuguesa* é um dos produtos hortícolas cuja presença na mesa de Natal é bastante assídua.

Nesta época festiva, descubra neste guia produzido pela Associação Portuguesa de Nutrição algumas das características deste alimento.



*Desde o bacalhau aos pratos de aletria
são muitas as tradições nesta noite de alegria.
No cozido de Natal é a couve portuguesa
uma das senhoras da mesa.*



A couve portuguesa - generalidades

Couve portuguesa | *Brassica oleracea*

- A couve portuguesa é típica da região norte do país e a sua época de consumo é de outubro a maio.
- A sementeira ocorre entre agosto e dezembro. É uma couve sensível ao clima, sendo que as melhores produções ocorrem a temperaturas baixas, em terrenos férteis e húmidos.
- Em 2017, segundo o Instituto Nacional de Estatística, houve uma produção de cerca de 25 943 toneladas desta couve, ocupando uma área de 933 hectares.



Características nutricionais

Composição nutricional, por 100 g, de *couve portuguesa*:

	Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	Lípidos, dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Hidratos de carbono, dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
<i>Crua</i>	131/31	0,4	0,0	3,5	3,4	2,4	2,2	0,038	233	90	270	76	65	1,0
<i>Cozida</i>	112/27	0,4	0,0	2,5	2,4	2,4	2,1	0,28	207	58	230	71	61	0,7

PortFIR, 2015

Características nutricionais

A *couve portuguesa* tem como características nutricionais:

- Baixo valor energético;
- Fornecedora de fibra alimentar;
- Fornecedora de vitaminas, principalmente vitamina A e C;
- Rica em carotenóides;
- Fornecedora de minerais como o potássio, o cálcio e o fósforo.

Curiosidade:

A couve portuguesa também é denominada por couve tronchuda, couve penca, couve toncha ou couve manteiga.



Como escolher a couve portuguesa?



Apresenta folhas de cor verde a verde-claro

Contém um pseudo-repolho na região do centro

Exibe nervuras de cor branca

Apresenta grande dimensão

Tem caules carnudos



Bibliografia:

- Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.
- DGADR. Couve Penca de Chaves. Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural. 2001. Disponível em: <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/hortícolas-e-cereais/294-couve-penca-de-chaves>
- INE. Estatísticas agrícolas 2017. Instituto Nacional de Estatística. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística; 2018.
- PortFIR. Tabela da Composição dos Alimentos online. Versão 2.0 – 2015-10-30. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge; 2015. [Acesso a 03-12-2018]; Disponível em: <http://portfir.insa.pt/>
- Nutrimento. Couve-Portuguesa. Nutrimento: blog do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2017. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/12/Couve-Portuguesa.pdf> [Acesso a 27-11-2018]

*Consuma couve portuguesa.
Mantenha tradições!*



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO
Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto
Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

