

O QUE DIZEM AS PESQUISAS?

Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA, "Apesar da alimentação humana historicamente basear-se na ingestão de grãos e produtos de origem animal (alimentos básicos), sabe-se que uma dieta rica em porções de vegetais frescos tem o potencial de fornecer a quantidade de macro e micronutrientes requeridas pelo organismo humano para o seu adequado funcionamento. Muitas vezes, outras fontes alimentares podem não ser capazes de fornecer nutrientes em quantidades mínimas requeridas, configurando uma situação de subnutrição. Alimentos preferidos pelas populações, com altos teores de açúcares e conservantes na maioria das vezes são insuficientes para a manutenção da saúde e podem até mesmo desencadear processos de estresses oxidativos, culminando em doenças associadas às dietas" - <https://encurtador.com.br/inilw>.

Estudos já demonstraram que os **microverdes** podem ter teores nutricionais superiores às hortaliças colhidas na horta e podem ser boas fontes de proteína. O cultivo destes pode despertar o interesse no seu consumo, principalmente das crianças e adolescentes, que têm dificuldades em comer hortaliças, segundo pesquisas realizadas com estudantes.



PARCERIAS



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB



Universidade Federal da Bahia - UFBA

APOIO INSTITUCIONAL



Prefeitura Municipal de Caetanos/BA



FINANCIAMENTO



Processo nº 446022/2023-3

PROJETO MICROVERDES



ESCOLAS DO CAMPO

SECRETARIA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO DE CAETANOS
2024

O QUE SÃO MICROVERDES?



Os **microverdes** são hortaliças ou plantas muito jovens, bem pequenininhas, colhidas entre uma e três semanas após a germinação da semente. São consumidos em sua fase imatura quando apresentam os primeiros pares de folhínhas verdadeiras. São altamente nutritivos, macios e têm a cor e o sabor mais acentuado do que a planta na fase adulta, colhida na horta.



COMO CULTIVAR MICROVERDES

Os **microverdes** podem ser cultivados em pequenos recipientes descartáveis.

As sementes maiores, como girassol, milho de pipoca, lentilha, ervilha, entre outras, devem ser deixadas de molho em água da noite para o dia. Sementes médias como as de coentro, rabanete, beterraba, podem ser deixadas de molho por umas 4h. As sementes pequeninas não precisam ser deixadas de molho.

Não é necessário terra ou substrato para seu cultivo, pois são colhidos em poucos dias e não precisam de raiz profunda. A quantidade de terra ou substrato pode ser na medida da largura de um dedo ou um pouco mais para reter melhor a água.

Nos primeiros três ou quatro dias as sementes devem ficar no escuro até germinarem. Só depois os recipientes deverão ficar expostos à luz indireta do sol, ou artificial e devem ser regados com regularidade para manter o recipiente úmido, mas não encharcado.

PASSO - A - PASSO

1. Coloque terra ou substrato num recipiente do tamanho da quantidade de **microverdes** que queira produzir e cubra a área recipiente com as sementes.
2. Cubra o recipiente por 3 ou 4 dias, ou até as sementes germinarem. Regue todos os dias e dependendo da temperatura mais de uma vez ao dia, mantendo o recipiente úmido, mas não encharcado. Faça furos no fundo do recipiente para drenar o excesso de água.
3. Depois que as sementes germinaram, deixe o recipiente em local iluminado, sem expor diretamente ao sol.
4. Acompanhe o crescimento dos **microverdes** e, quando alcançarem cerca de 10 cm de altura, já estarão no ponto de serem colhidos. Corte bem rente à terra ou substrato.
5. Os **microverdes** devem ser consumidos *in natura*, ou seja, crus. Use-os como complemento ao recheio de sanduíche, faça uma salada com diferentes tipos, temperando ao seu gosto. Podem ainda complementar ou ornamentar qualquer prato quente.
6. Pesquise na internet para saber mais.