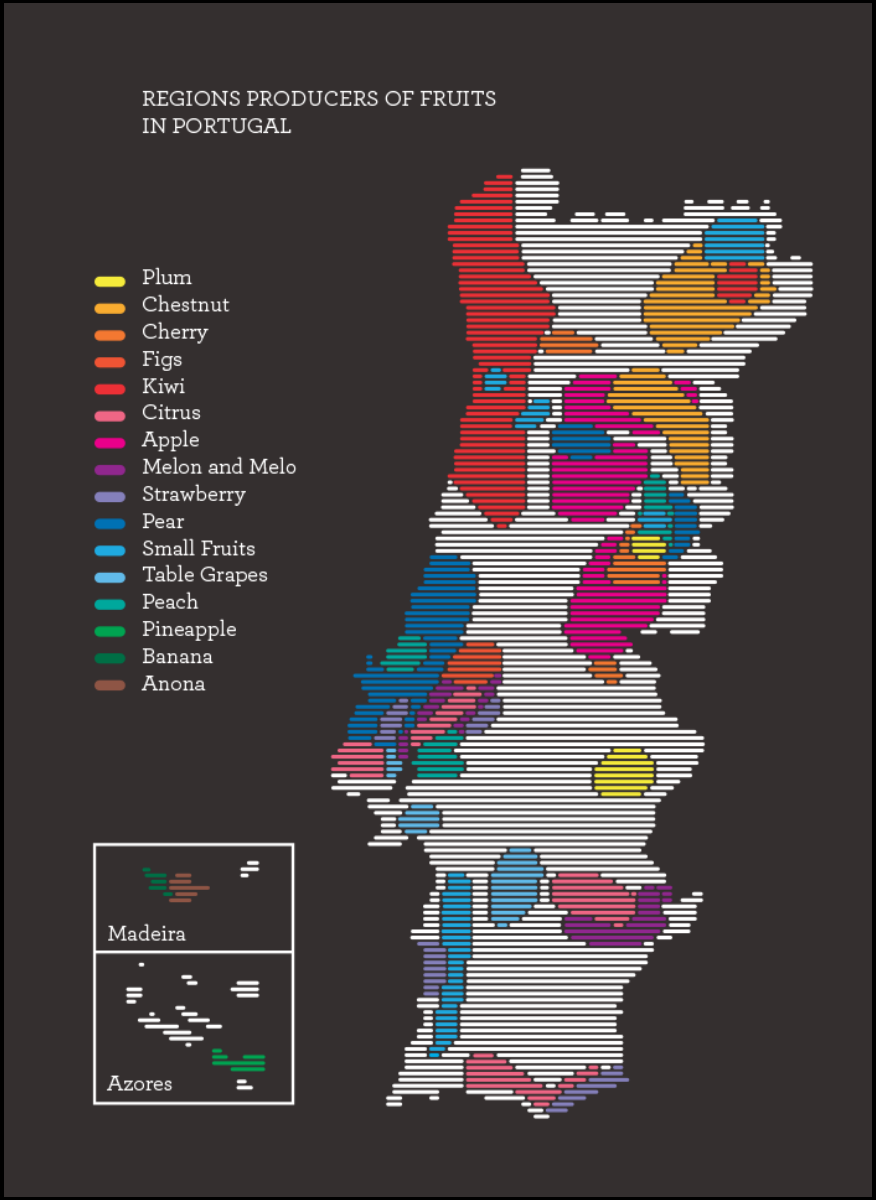
Descoberta de Portugal através das frutas e hortícolas

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

A Fruta do Nosso País



Mais vale uma laranja em janeiro, que maça de madureiro.

Fonte: Portugal Fresh

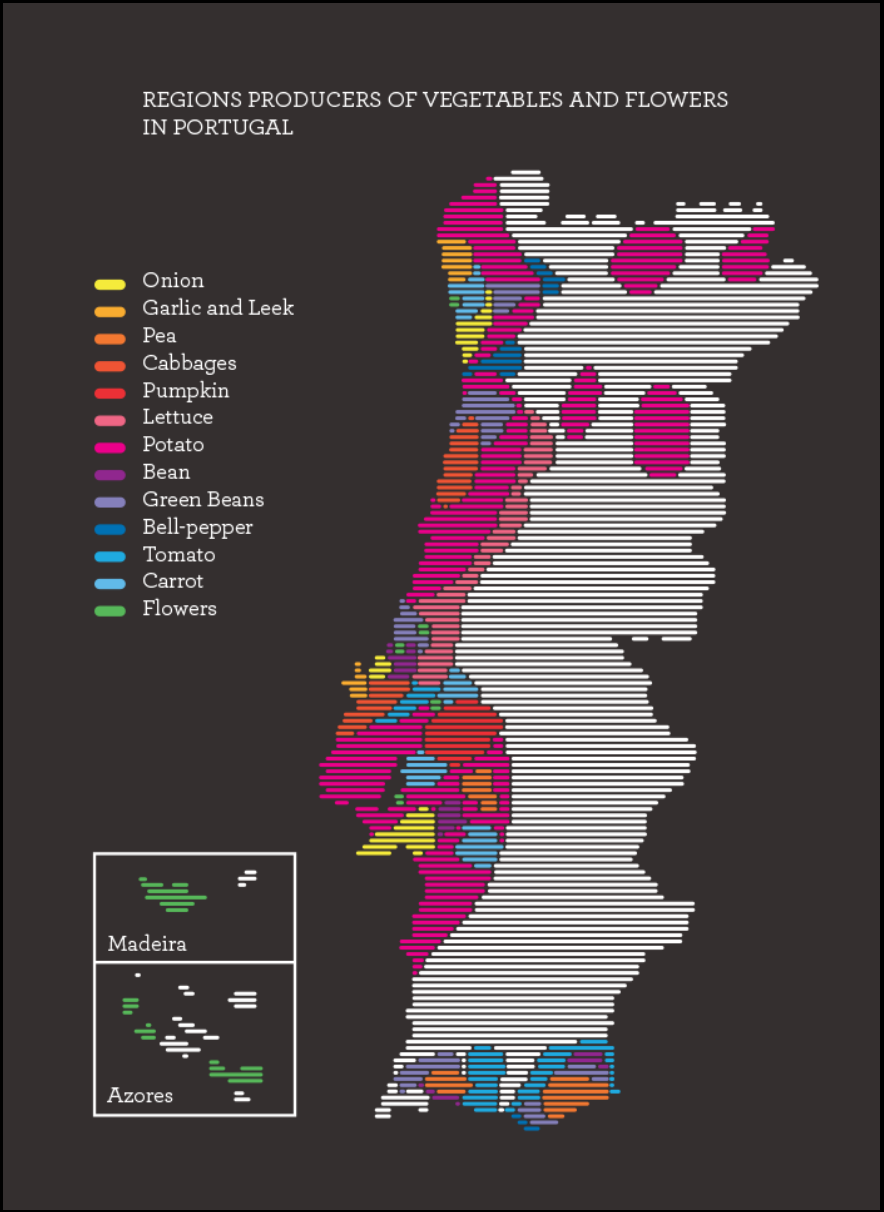
COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Os Hortícolas do Nosso País

Laranja antes de Natal, livra do catarral

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Os Hortícolas do Nosso País



Uvas, pão e melão é sustento de nutrição.

Fonte: Portugal fresh

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

As vantagens do nosso país

Ano de figo temporão, ano de pão.

- Influência d Oceano Atlântico e do Mar Mediterrâneo possibilita uma vasta variedade de produtos agrícola de qualidade;
- Frutos, Legumes e Flores durante todo o ano;
- Diferenças regionais que se traduzem em diversidade de produtos;
- Produtos de Qualidade

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Ameixa de Elvas** - Variedade antiga na Europa mas com uma variabilidade genética especifica na região do Alto-Alentejo.

Produz-se em Borba, Campo Maior e Vila Viçosa e algumas freguesias dos concelhos de Elvas, de Estremoz, de Sousel, de Monforte e de Alandroal.

Alho e limão são meio cirurgião

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Alto Alentejo

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Cereja, Maçã e Pêssego da Cova da Beira -** Desde o início do século passado a cereja era cultivada em bordadura, normalmente em árvores de grande porte, comercializada e transportada em comboio dentro de cestos de castanho desfiado para os mercados de Lisboa. O seu sucesso arrastou a maçã e o pêssego desta região.
- Produz-se no **Fundão, Belmonte e Covilhã, para o pêssego e Maçã, também Manteigas**

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Das cerejas às castanhas bem a gente se amanha, do castanho ao cerejo bem mal me vejo

COVA DA BEIRA

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Cerejas e Maças de Portalegre – As cerejas são provenientes das cultivares resultantes do cruzamento da cerejeira brava (*Prunus avium* L.) com as variedades autóctones da zona de Portalegre. As maças são provenientes da variedade Bravo de Esmolfe, tem características próprias da variedade e distingue-se das suas similares produzidas noutra região pelo sabor e aroma**
- **Produz-se no concelhos Marvão, Castelo de Vide e Portalegre**

Uma maçã por dia, dá vida sadia.

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Portalegre, Marvão e Castelo de Vide

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Citrinos do Algarve - A forte ligação histórica que Portugal e o Algarve têm com a expansão da cultura dos citrinos na Europa, designadamente a laranjeira doce, é sobejamente testemunhada pelo nome deste citrino em alguns países: na Albânia, "Portokale", na Grécia "Portugales", na Turquia e Bulgária, "Portokal", etc.**
- **Produz-se Albufeira, Castro Marim, Farim, Faro, Lagoa, Lagos, Monchique, Olhão, Portimão, S.Brás de Alportel, Silves, Vila Real de Santo António, Loulé e Tavira.**

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

A laranja, de manhã é Ouro, de tarde é prata, e à noite mata

Algarve

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Maça Bravo de Esmolfe - Conhecida desde o século XVIII, esta variedade regional tem o seu berço na aldeia de Esmolfe, no Concelho de Penalva do Castelo**
- **Produz-se Manteigas, Seia, Gouveia, Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Guarda, Pinhel, Covilhã, Belmonte, Fundão, Arganil, Tábua, Oliveira do Hospital, Tondela, Santa Comba Dão, Carregal do Sal, Nelas, Mangualde, Penalva do Castelo, Sátão, Aguiar da Beira, Viseu, São Pedro do Sul, Vila Nova de Paiva, Castro Daire, Trancoso, Sernancelhe, Penedono, Moimenta da Beira, Tarouca, Lamego e Armama**

A seu tempo vem as uvas e as maçãs maduras

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Beira Alta (Viseu, Guarda e Coimbra)

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Maça da Beira Alta - fruto proveniente de diversas variedades de macieira (Malus domestica Borkh), Golden, Gala, Red Delicious, Starking, Jonagold, Granny Smith, Jonared e Reinetas**
- **Produz-se em Viseu e da Guarda e os concelhos de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil**

Aquele que sobre o melão não bebe, não sabe o que perde.

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Beira Alta

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

Conhece o nosso país através da Fruta

- **Maçã de Alcobaça - A história agrícola da Região de Alcobaça começa, com significado, em 1154 com a instalação dos primeiros monges vindos da Abadia de Claraval. *"...Compreende-se que os monges, desde o seu inicio, tivessem pelas árvores frutíferas um verdadeiro culto."***
- **Produz-se em Leiria, Marinha Grande, Batalha, Alcobaça, Porto Mós, Nazaré, Rio Maior, Caldas da Rainha, Óbidos, Peniche, Bombarral, Lourinhã, Cadaval e Torres Vedras.**

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Pela Ascensão coalha a amêndoa e nasce o pinhão.

Alcobaça

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

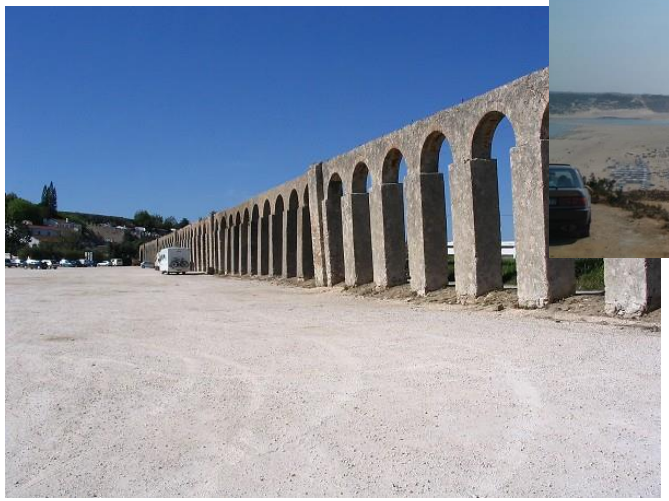
Conhece o nosso país através da Fruta

- **Pêra rocha do Oeste - A variedade de Pyrus communis L. apelidada de Pêra Rocha tem a sua origem, segundo Matta, numa árvore obtida por semente ocasional, há cerca de 157 anos, na "fazenda do Rocha" em Sintra. Era de tal modo gabada pela delícia dos seus frutos que foi a partir de garfos dessa árvore que a variedade se espalhou.**
- **Produz-se em na zona Oeste (Lisboa e Vale do Tejo**

Com o teu amo não jogues pêras: ele come as maduras e dá-te as verdes.

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Zona Oeste



COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional

As cores saudáveis

Melão e mulher, difíceis são que conhecer

Alimentos Brancos: Ricos em fitoquímicos, Alicina e Potássio.

Frutos

Banana
Melão / Meloa
Pêra Rocha

Hortícolas

Alho Francês
Cebola
Couve-flor
Cogumelos
Nabo
Alho

Diminuem os níveis de Colesterol
Melhoram o sistema Cardiovascular
Previnem a Diabetes tipo II

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Fonte: Delphine Dias - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

As cores saudáveis

Pelo S. João, figo na mão

Alimentos Verdes: Ricos em Luteína, Vitaminas C e K, Potássio, Ácido fólico,

Frutos

- Abacate
- Kiwi
- Maçã Verde
- Uvas Verdes

Hortícolas

- Aipo
- Alface
- Couve Galega
- Pepino
- Brócolos
- Espargos
- Espinafres
- Alface . . .

Manutenção da pele jovem
Antioxidante
Melhoramento da Visão
Formação do tubo neural do feto

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Fonte: Delphine Dias - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

As cores saudáveis

Melão a peso, melancia a olho

Alimentos Vermelhos: Ricos em Licopeno e antocianinos.

Frutos

Morangos
Cereja
Melância
Romã

Hortícolas

Tomate
Rabanetes
Pimento Vermelho

Melhora o sistema cardiovascular
Prevenção de alguns tipos de cancro
Melhora a capacidade de memória

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Fonte: Delphine Dias - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

As cores saudáveis

Da laranja o que quiseres, da lima o que puderes e do limão o que tiveres.

Alimentos Amarelos - Laranja: Ricos em β-caroteno, Vitamina C, Ácido fólico e Potássio.

Frutos

- Meloa
- Papaia
- Ananás
- Diospiro
- Laranja
- Limão
- Pêssego
- Manga
- Tangerina

Hortícolas

- Abóbora verde
- Cenoura
- Milho-verde
- Pimento

Reforça o sistema imunológico e a cicatrização

Melhora a visão

Mantêm a pele jovem

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Fonte: Delphine Dias - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

As cores saudáveis

Por s. Lucas (18/10) colhidas estão as uvas

O que uma amora tinge, outra verde destingue

Alimentos Roxos: Ricos em Fitoquímicos e antioxidantes.

Frutos

Ameixa
Mirtilo
Amora
Figo
Uva Vermelha
Maracujá

Hortícolas

Beringela
Beterraba
Couve Roxa

Combate o envelhecimento
Previne o aparecimento de determinados cancros
Preserva a memória
Melhora o funcionamento do sistema Urinário

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico Hortofruticola Nacional

Fonte: Delphine Dias - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

A fileira hortofruticola no *Centro* das nossas atenções

Contactos
COTHN
Estrada de Leiria
2461 997 Alcobaça - Portugal
Telef: (351) 262 507 657 · Fax: (351) 262 507 659
E-mail: geral@cothn.pt

COTHN
Centro Operativo e Tecnológico
Hortofruticola Nacional