

História das Couves

As couves têm sido incluídas na alimentação desde as primeiras civilizações, acompanhando a história desde os cartagineses até aos dias de hoje¹. Incluídas nas hortas dos cartagineses, na base da alimentação na Roma Antiga e na Alta Idade Média as couves eram típicas da alimentação das classes socioeconómicas mais desfavorecidas, servidas como acompanhamento ou na sopa¹. Durante o século XII e até ao XV as couves estavam associadas à alimentação dos camponeses pelo facto de crescerem perto da terra contrariamente ao verificado com os frutos. Somente após o século XVIII é que as couves começaram a surgir na alimentação da burguesia, como ingrediente das sopas¹. Hoje em dia as couves continuam a fazer parte da alimentação verificando-se em Portugal um consumo *per capita* de 20kg/ano².

Composição Nutricional

Das 3000 variedades de couves, as mais comuns são: a couve branca, a couve de Bruxelas, a couve flor, a couve lombarda, a couve galega, a couve portuguesa e a couve roxa.^{3,4}

O valor energético das couves é reduzido, destacando-se a couve lombarda³. Ricas em nutrientes antioxidantes, designadamente em vitamina A, E e C e em folato, potássio, e cálcio, tal como se apresenta abaixo e dispostas por ordem decrescente o teor dos respetivos micronutrientes após a cozedura^{4,5}.

Vitamina A	Vitamina E	Vitamina C	Folato	Potássio	Cálcio
Couve galega	Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas	Couve galega
Couve portuguesa	Brócolos	Couve galega	Couve lombarda	Couve roxa (crua)	Couve portuguesa
Brócolos	Couve lombarda	Couve portuguesa	Brócolos	Brócolos Couve portuguesa	Couve roxa
Couve lombarda	Couve portuguesa Couve galega Couve roxa Couve flor	Couve roxa (crua)	Couve portuguesa	Couve lombarda	Brócolos

Sabe-se que grande parte dos folatos perdem-se durante a cozedura e que, ao contrário dos outros vegetais de folha verde, os oxalatos das couves não limitam o cálcio deixando-o disponível para absorção^{4,6}. As couves ainda são muito ricas em fibras, o que complementa uma alimentação saudável⁴.

Que benefícios para a saúde?

Pelas capacidades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-microbianas couves são muito benéficas à saúde³. Evitam o envelhecimento celular prematuro, fortalecem o sistema imunitário

e de defesa (devido aos glucosinolatos). Ainda apresentam propriedades anti-carcinogénicas (vitamina E e C) e de proteção da degeneração ocular, frequente nas cataratas (vitamina E)^{5,7}.

Permitem ainda reduzir os valores da pressão arterial, o que pode ajudar a regular a hipertensão arterial⁸. As fibras limitam a absorção de colesterol sanguíneo e protegem do risco de desenvolvimento de cancro colon-retal^{7,8}.

Couve no Natal – sempre saudável!

Para tornar o seu Natal muito saudável, sugerimos que adicione couves aos pratos de natal. Pode aumentar a biodisponibilidade de cálcio através da cozedura das couves, uma vez que este processo de cocção diminui as quantidades de oxalatos e fitatos, no entanto o contacto com a água faz com que ocorram algumas perdas importantes de nutrientes para a água, neste sentido recomenda-se aproveitar a água de cozedura, cozer a vapor, saltear ou diminuir o tempo de cozedura.

Poderá acompanhar o seu tradicional bacalhau com couve portuguesa ou couves de Bruxelas salteadas num fino fio de azeite, alhos picados e pimenta, ou substituir o acompanhamento do peru por um salteado de diversas couves, como por exemplo couve de Bruxelas e couve flor.

Receitas para toda a família

Salsichas frescas enroladas em couve lombarda (4 doses)

- 4 salsichas frescas de porco – 480 gr
- 12 folhas de couve lombarda
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 4 tomates frescos
- 3 folhas de louro
- Sal q.b.
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.
- 40 ml de azeite
- 1 copo vinho branco
- Palitos de madeira

Escalde as folhas de couve durante 5 minutos e retire-as. Coloque o azeite num tacho largo e junte a cebola picada, os alhos picados e as folhas de louro. Deixe refogar. Enrole as salsichas na couve e espete dois palitos, um em cada ponta. Corte o tomate e ponha a refogar e junte os rolos de salsichas. Tempere com sal, cravinhos e pimenta. Regue tudo com o vinho branco e com a água. Tape e deixe cozinhar durante 30 minutos. A meio da cozedura, vire os rolos.

Arroz de Brócolos (4 doses)

- 1 molho de brócolos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média picada

- 1 dente de alho esmagado
- 100g de arroz
- Sal grosso q.b.

Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente o arroz e deixe envolver um pouco. Tempere com sal e junte os brócolos picados. Misture bem e cubra com água a ferver. Tape a panela e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que o arroz esteja cozido.

Bibliografia

1. Flandrin, JL. , Montanari, M. História da Alimentação. Dos primórdios à idade média. Volume 1. 2ª edição, 2008. Terramar. Lisboa.
2. INE – Instituto Nacional de Estatística. Consumo humano de hortícolas per capita (kg/ hab.) por Espécie de produtos hortícolas (Balanços de mercado); Anual. 2004.
3. Ferreira de Sousa CS, Perfil Metabólico e potencial antioxidante de *Brassica Oleracea var. costata*, Tese de doutoramento da área de Farmacognosia da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto. 2009. P22,61.
4. Tabela de composição de alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 1ª Edição. Lisboa, 2007. p90-91.
5. Breda J, Peças MA. 1,2,3 uma colher de cada vez – um guia para crianças dos 4 meses aos 3 anos. 12ª edição, 2010. DIFEL. Lisboa.
6. Teixeira dos Santos MA. Efeito do cozimento sobre alguns fatores antinutricionais em folhas de Brócoli, couve-flor e couve. Ciências Agrotecnicas. 2006, vol.30p297
7. Moraes FP, Colla LM. Alimentos Funcionais e Nutraceuticos: Definições, Legislação e Benefícios à saúde. Revista Eletrónica de Farmácia Vol 3(2), 109-122, 2006.
8. Mahan, LK, Escott-Stump, S. Krause. Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 11ª Edição. Rocca. São Paulo, 2005.p76,86,101,106,118