



MICROVERDES

EMATER
Minas Gerais



MICROVERDES

**BELO HORIZONTE
EMATER-MG
ABRIL DE 2025**

FICHA TÉCNICA

AUTOR:



Aline Cardoso Araujo

Extensionista de Bem-Estar Social na Emater-MG; Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Clínica e Nutrição Esportiva Funcional.

FOTOS:

Arquivo da EMATER Minas Gerais

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Cesar Hemetrio

EMATER MINAS GERAIS

Av. Raja Gabáglia, 1626. Gutierrez - Belo Horizonte, MG.

www.emater.mg.gov.br

Série	CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
Tema	NUTRIÇÃO E SAÚDE
Área	SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

SUMÁRIO

O QUE SÃO?	4
MERCADOS.....	4
VANTAGENS	4
QUAIS PODEM SER PRODUZIDOS?.....	5
COMO PRODUZIR MICROVERDES?.....	5
Passo a passo do cultivo	5
PREPARANDO O PLANTIO DOS MICROVERDES	6
QUAIS OS MAIORES DESAFIOS NO CULTIVO DE MICROVERDES?	7
COM QUAIS PLANTAS POSSO COMEÇAR?	7
VARIEDADES DE MICROVERDES E CARACTERÍSTICAS	8
Beterraba.....	8
Brócolis	8
Coentro.....	8
Couve	8
Chia	9
Manjericão	9
Mostarda.....	9
Rabanete	9
Repolho.....	10
Rúcula.....	10
COMO CONSUMIR MICROVERDES?.....	11
Receita: Salada Rica com Microverdes de Girassol.....	11
REFERÊNCIAS	12

O QUE SÃO?

Os Microgreens, ou Microverdes, são plantas jovens comestíveis que representam versões menores de vegetais já conhecidos. Desenvolvem-se a partir de sementes e estão em um estágio de crescimento posterior ao dos brotos, mas ainda não são considerados baby leaf (folhas jovens). Apesar do tamanho reduzido, são altamente nutritivos.

A colheita ocorre entre 7 e 21 dias após a germinação, quando as primeiras folhas (cotilédones) já estão totalmente desenvolvidas e as folhas verdadeiras começam a surgir. Diferentemente dos brotos, os microverdes precisam de luz para crescer e apresentam pequenas folhas no topo.

O mercado de microverdes ainda possui grande potencial de expansão no Brasil. Além de serem valorizados na alta gastronomia, podem ter boa aceitação entre crianças, graças ao seu visual atrativo, textura delicada e sabor marcante, o que pode incentivar um maior consumo de alimentos saudáveis. Seu sabor é semelhante ao das plantas adultas, mas em versão mais intensa. Por exemplo, o microverde de rúcula é mais picante do que a rúcula madura, enquanto o microverde de brócolis tem um sabor suave, mas ainda característico.

Essas plantas podem ser cultivadas em pequenos espaços sem luz solar direta, desde que haja boa luminosidade natural ou artificial. No entanto, por serem delicadas, exigem cuidados constantes.

No mercado, eles são geralmente vendidos em bandejas de 40g, com preços que variam entre R\$6,50 e R\$16,00, dependendo da espécie, da demanda, do sistema de cultivo e da embalagem.

MERCADOS

Essas plantas podem ser comercializados diretamente para consumidores finais em feiras, fornecidos para restaurantes e até mesmo inseridos nos cardápios escolares, promovendo uma alimentação mais nutritiva.

VANTAGENS

- Possuem alto valor de mercado, sendo um produto diferenciado e valorizado.
- Apresentam um ciclo de produção rápido e demandam poucos cuidados culturais. O maior trabalho concentra-se na semeadura, colheita e

higienização do local de cultivo.

- Os custos de produção são relativamente baixos, sendo necessários apenas a aquisição de sementes apropriadas (sem tratamento químico) e substrato adequado.
- As embalagens podem ser reaproveitadas e o cultivo exige pouco espaço, tornando-o acessível até para pequenos produtores.
- Estudos indicam que os microverdes possuem elevado valor nutricional. Por exemplo, o microverde de manjericão pode conter até 7,8 vezes mais vitamina K2 do que a planta colhida em estágio adulto.

QUAIS PODEM SER PRODUZIDOS?

Há diversas variedades de microverdes que podem ser cultivadas, inclusive em casa. Algumas das mais comuns incluem:

 Acelga, alho-poró, agrião, beterraba, cebolinha, cenoura, chia, coentro, couve, ervilha, girassol, manjericão, mostarda, rabanete, rúcula, brócolis, cebola e repolho.

Algumas plantas **não devem ser consumidas como microverdes**, pois contêm alcaloides tóxicos que podem ser prejudiciais à saúde. São elas:

 Berinjela, pimentão, pimenta, batata e tomate.

COMO PRODUZIR MICROVERDES?

O cultivo de microverdes é rápido e simples. As sementes podem ser plantadas em diversos recipientes, como cascas de coco seco, copos descartáveis, cascas de ovo, marmitinhas e bandejas. O ideal é plantar uma quantidade suficiente para uma porção individual (cerca de 40g) ou montar kits variados em pequenos “vasos”.

Passo a passo do cultivo

1. Preparação do substrato e plantio:

- Escolha um recipiente adequado e adicione uma camada de substrato drenado com aproximadamente dois dedos de altura. Boas opções

incluem: Fibra de coco, fibra de bambu, juta, manta acrílica ou húmus de minhoca.

- Espalhe as sementes uniformemente sobre o substrato.
- Cubra com uma camada fina de solo – não enterre as sementes, apenas acomode-as suavemente sobre o substrato.

2. Rega:

- Use um borrifador para umedecer as sementes de forma leve e uniforme, sem encharcar.
- A rega pode ser feita duas vezes ao dia, sempre de forma superficial.

3. Germinação e iluminação:

- Nos primeiros 4 dias, mantenha os recipientes no escuro para estimular o desenvolvimento dos brotos.
- Após esse período, transfira as bandejas para um local bem iluminado, mas sem luz solar direta.
- Onde posicionar os microverdes?
- Um parapeito de janela, varanda ou qualquer espaço bem iluminado é ideal.
- Caso sua casa tenha pouca luminosidade natural, a luz artificial pode ser usada para substituir a luz do sol.
- Se disponível, uma estufa com sombrite pode auxiliar no cultivo.

PREPARANDO O PLANTIO DOS MICROVERDES





Imagens: Vamos Comer Melhor/ ISLA Sementes

QUAIS OS MAIORES DESAFIOS NO CULTIVO DE MICRO-VERDES?

O principal cuidado no cultivo de microverdes é **prevenir o aparecimento de fungos**. Para isso, siga estas recomendações:

- Escolha **sementes com baixa suscetibilidade a fungos** durante a germinação.
- Utilize **substrato de boa qualidade** para evitar contaminações.
- Mantenha a **regia controlada**, sem excesso de umidade, pois ela favorece a proliferação de fungos.

A ventilação adequada e a higienização dos recipientes também são fatores importantes para evitar problemas no cultivo.

COM QUAIS PLANTAS POSSO COMEÇAR?

Se você está começando, o ideal é optar por sementes de fácil germinação e crescimento rápido. Algumas boas opções incluem:

- Couve
- Mostarda
- Rabanete
- Repolho
- Rúcula

Essas variedades são resistentes, têm bom desenvolvimento e são ideais para quem quer se familiarizar com o cultivo de microverdes.

VARIEDADES DE MICROVERDES E CARACTERÍSTICAS

Essas variedades são resistentes, de fácil cultivo e ideais para iniciantes. Abaixo, veja algumas opções e seus detalhes específicos:

Beterraba

- **Características:** Aparência avermelhada, sabor doce e menos terroso que a beterraba madura.
- **Pré-molho:** 8-12 horas
- **Tempo de germinação:** 2-3 dias
- **Tempo no escuro:** Não necessário
- **Colheita:** 8-12 dias
- **Dica:** Prefira cultivar diretamente no solo com uma camada de substrato por cima.

Brócolis

- **Características:** Sabor leve e ligeiramente amargo.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 1-2 dias
- **Tempo no escuro:** 4 dias
- **Colheita:** 7-10 dias

Coentro

- **Características:** Sabor forte, semelhante ao coentro adulto.
- **Pré-molho:** 4-6 horas
- **Tempo no escuro:** 6 dias
- **Colheita:** 14-18 dias

Couve

- **Características:** Sabor levemente amargo, semelhante à folha adulta.
- **Pré-molho:** Não necessário

- **Tempo de germinação:** 1-2 dias
- **Tempo no escuro:** 4-5 dias
- **Colheita:** 7-10 dias

Chia

- **Características:** Sabor suave, lembrando menta.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 1-2 dias
- **Tempo no escuro:** 4-5 dias
- **Colheita:** 10-12 dias

Manjericão

- **Características:** Sabor intenso e picante de ervas.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 2-3 dias
- **Tempo no escuro:** 4-5 dias
- **Colheita:** 10-13 dias

Mostarda

- **Características:** Sabor doce e levemente picante.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 3 dias
- **Tempo no escuro:** 3-4 dias
- **Colheita:** 7-10 dias

Rabanete

- **Características:** Sabor levemente apimentado.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 1-2 dias
- **Tempo no escuro:** 3-4 dias

- **Colheita:** 8-10 dias

Repolho

- **Características:** Sabor suave e levemente doce.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 1-3 dias
- **Tempo no escuro:** 3-5 dias
- **Colheita:** 8-10 dias

Rúcula

- **Características:** Sabor levemente apimentado.
- **Pré-molho:** Não necessário
- **Tempo de germinação:** 2-3 dias
- **Tempo no escuro:** 4-5 dias

- **Colheita:** 7-10 dias

COMO CONSUMIR MICROVERDES?

Os microverdes podem ser usados de diversas formas para complementar pratos, trazendo sabor e nutrientes extras. Algumas sugestões:

- Saladas
- Sucos verdes
- Omeletes e ovos mexidos
- Farofas
- Molhos, como pesto
- Sanduíches

Receita: Salada Rica com Microverdes de Girassol

Ingredientes:

- 4 folhas de alface (ou outra folha de sua preferência)
- 40g de microverdes de girassol
- 1 tomate picado em cubinhos
- ½ cenoura ralada

Molho:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- Modo de preparo:
 - 1 Junte todos os ingredientes em um recipiente
 - 2 Misture bem e tempere com o azeite e o limão.
 - 3 Sirva imediatamente.

REFERÊNCIAS

EMBRAPA. Microverdes: cultivo fácil e oportunidade de melhoria nutricional na dieta dos consumidores. 2021. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/79478103/artigo---microverdes-cultivo-facil-e-oportunidade-de-melhoria-nutricional-na-dieta-dos-consumidores>. Acesso em: 27 mar. 2025.

CAROLINA, Yuka. Microverdes Br. [S.l.: s.n.], [20--].

CANAL DO HORTICULTOR. Microverdes: tendência da nova horticultura. 2023. Disponível em: <https://canaldohorticultor.com.br/microverdes-tendencia-da-nova-horticultura/>. Acesso em: 27 mar. 2025.

PINK FARM. O que são microgreens e por que são tão saudáveis? 2022. Disponível em: <https://pinkfarms.com.br/2022/11/25/o-que-sao-microgreens-e-por-que-sao-tao-saudaveis/>. Acesso em: 27 mar. 2025.





EMATER
Minas Gerais

AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

CIÊNCIAS AGRÁRIAS