



# *50 Hortaliças*

*como comprar, conservar e consumir*

*Milza Moreira Lana  
Selma Aparecida Tavares*  
*Editores Técnicos*

**Embrapa**

**EMATER-DF**  
Empresa de Assistência Técnica e  
Extensão Rural do Distrito Federal



# ***50 Hortaliças***

*Como comprar, conservar e consumir*

# República Federativa do Brasil

Luis Inácio Lula da Silva

Presidente

## Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Wagner Gonçalves Rossi

Ministro

## Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Pedro Antonio Arraes Pereira

Diretor-Presidente

José Geraldo Eugênio de França

Kepler Euclides Filho

Tatiana Deane de Abreu Sá

Diretores-Executivos

## Embrapa Hortaliças

Celso Luiz Moretti

Chefe-Geral

Jairo Vidal Vieira

Chefe-Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

Domingos Alfredo de Oliveira

Chefe-Adjunto de Administração

Warley Marcos Nascimento

Chefe-Adjunto de Comunicação, Negócios e Apoio

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Hortaliças  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal*

# ***50 Hortaliças***

*como comprar, conservar e consumir*

*Milza Moreira Lana  
Selma Aparecida Tavares  
Editores Técnicos*

*Brasília, DF  
2010*



**Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:**

Embrapa Hortaliças  
BR 060 Rodovia Brasília-Anápolis, Km 9  
Caixa Postal 218, 70351-970  
Brasília-DF  
Telefone: (61) 3385-9105  
E-mail: sac@cnph.embrapa.br

**Comitê de Publicação da Embrapa Hortaliças**

Presidente  
Warley Marcos Nascimento

Editor Técnico  
Mirtes Freitas Lima

Membros  
Milza Moreira Lana  
Ronessa Bartolomeu de Souza  
Jadir Borges Pinheiro  
Miguel Michereff Filho

**Créditos**

Normalização Bibliográfica  
Rosane Mendes Parmagnani

Projeto Gráfico e Capa  
Leandro Santos Lobo

Diagramação  
Leandro Santos Lobo

Fotos  
Felipe Barra  
Carlos Neri Solano (somente Acelga)

1ª Edição  
1ª Impressão (2010): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.  
A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em  
Parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Embrapa Hortaliças

---

Lana, Milza Moreira

50 hortaliças: como comprar, conservar e consumir / Milza Moreira Lana e Selma Aparecida  
Tavares, editores técnicos. – Brasília : Embrapa Hortaliças, 2010.

209 p. : il. color.

ISBN 978-85-86413-XX-X

1. Hortaliça - Conservação. 2. Hortaliça - Comercialização. 3. Hortaliça – Consumo. I. Tavares,  
Selma Aparecida. II. Título.

---

CDD 635.046

©Embrapa, 2010

# Autores

Textos: Abóbora Madura, Abobrinha, Agrião, Aipo, Alcachofra, Alface, Almeirão, Batata, Batata-Doce, Berinjela, Beterraba, Brócoli, Cebola, Cenoura, Chicória, Chuchu, Couve, Couve-Chinesa, Couve-Flor, Espinafre, Feijão-Vagem, Inhame (anteriormente denominado Cará), Mandioquinha-Salsa, Maxixe, Milho-Verde, Pepino, Pimentão, Quiabo, Rabanete, Repolho, Taro (anteriormente denominado Inhame), Tomate.

Milza Moreira Lana

[Pesquisadora - Embrapa Hortaliças](#)

Mário Felipe de Melo

[Eng. Agrônomo - Emater-DF](#)

Selma Aparecida Tavares

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Fausto Francisco dos Santos

[Pesquisador - Embrapa Hortaliças](#)

Maria José L. F. Matos

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Textos: Acelga, Aipo, Alho, Alho-Porró, Aspargo, Bertalha, Cheiro-Verde, Couve-de-Bruxelas, Endívia, Ervilha, Jiló, Melancia, Melão Amarelo, Moranga, Morango, Mostarda, Nabo, Rúcula, Taioba.

Milza Moreira Lana

[Pesquisadora - Embrapa Hortaliças](#)

Selma Aparecida Tavares

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Colaboradora nos textos alface, cenoura, tomate

Rita de Fátima A. Luengo

[Pesquisadora - Embrapa Hortaliças](#)

Receitas executadas por

Selma Aparecida Tavares

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Alaíde Pereira da S. Jardim

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Andréia Gonçalves Cavalcante

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Cátia Regina de Freitas

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Cláudia Márcia de Freitas

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Isabel Cristina da C. Lima

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Luciana Xavier Ramos

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Maria do Carmo S. B. Pereira

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Maria José L. F. Matos

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Sandra Maria de L. E. Freitas

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Sedma Firmino Q. Pinto

[Economista Doméstica - Emater-DF](#)

Yoko Wana O. E. Cabral

[Técnica em Agroindústria - Emater-DF](#)



# Sumário



01

ABÓBORA MADURA  
PÁGINA 10



02

ABOBRINHA  
PÁGINA 14



03

ACELGA  
PÁGINA 18



04

AGRIÃO  
PÁGINA 22



05

AIPO  
PÁGINA 26



06

ALCACHOFRA  
PÁGINA 30



07

ALFACE  
PÁGINA 34



08

ALHO  
PÁGINA 38



09

ALHO-PORRÓ  
PÁGINA 42



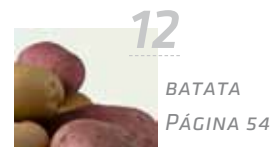
10

ALMEIRÃO  
PÁGINA 46



11

ASPARGO  
PÁGINA 50



12

BATATA  
PÁGINA 54



13

BATATA-DOCE  
PÁGINA 58



14

BERINJELA  
PÁGINA 62



15

BERTALHA  
PÁGINA 66



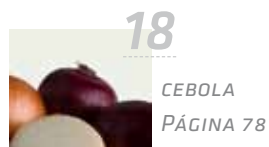
16

BETERRABA  
PÁGINA 70



17

BRÓCOLI  
PÁGINA 74



18

CEBOLA  
PÁGINA 78



19

CENOURA  
PÁGINA 82



20

CHEIRO-  
VERDE  
PÁGINA 86



21

CHICÓRIA  
PÁGINA 90



22

CHUCUCHU  
PÁGINA 94



23

COUVE  
PÁGINA 98



24

COUVE-DE-  
BRUXELAS  
PÁGINA 102



25

COUVE-CHINESA  
PÁGINA 106



26

COUVE-FLOR  
PÁGINA 110



27

ENDÍVIA  
PÁGINA 114



28

ERVILHA  
PÁGINA 118



29

ESPINAFRE  
PÁGINA 122



30

FEIJÃO-VAGEM  
PÁGINA 126



31

INHAME  
PÁGINA 130



32

JILÓ  
PÁGINA 134



33

MANDIOQUINHA  
SALSA  
PÁGINA 138



34

MAXIXE  
PÁGINA 142



35

MELANCIA  
PÁGINA 146



36

MELÃO  
PÁGINA 150



37

MILHO  
VERDE  
PÁGINA 154



38

MORANGA  
PÁGINA 158



39

MORANGO  
PÁGINA 162



40

MOSTARDA  
PÁGINA 166



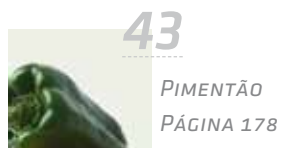
41

NABO  
PÁGINA 170



42

PEPINO  
PÁGINA 174



43

PIMENTÃO  
PÁGINA 178



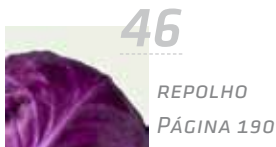
44

QUIABO  
PÁGINA 182



45

RABANETE  
PÁGINA 186



46

REPOLHO  
PÁGINA 190



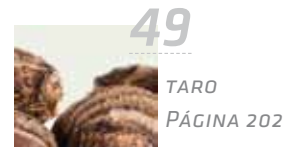
47

RÚCULA  
PÁGINA 194



48

TAIOBA  
PÁGINA 198



49

TARO  
PÁGINA 202



50

TOMATE  
PÁGINA 206

26-50





# Introdução

Popularmente conhecidas como verduras e legumes, as hortaliças são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras que devem ser consumidas diariamente. Também são ricas em compostos bioativos que protegem contra doenças crônico-degenerativas. Por possuírem baixo teor energético, o consumo desses alimentos auxilia na prevenção e controle da obesidade, e indiretamente, ajuda a prevenir contra outras doenças degenerativas não transmissíveis cujo risco é agravado pela obesidade.

A diversidade de hortaliças na dieta é fundamental visto que nenhum alimento específico é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e à manutenção da saúde. As hortaliças são alimentos muito versáteis e podem ser preparadas de diversas maneiras de modo a estarem presentes em todas as refeições.

Para obter o melhor de cada hortaliça é importante saber reconhecer um produto de boa qualidade, prepará-lo de forma adequada de modo a preservar suas características sensoriais como cor, sabor, textura e aroma e seu valor nutricional, incluídos o teor e composição de nutrientes e de compostos bioativos. Igualmente importantes são o acondicionamento e o manuseio adequados, de modo a reduzir as perdas desses alimentos, evitando desperdícios e perdas financeiras.

O Brasil é um país privilegiado onde as condições de solo e clima permitem o cultivo de uma enorme diversidade de espécies o que garante a disponibilidade de produtos frescos durante todo o ano. Este livro é um convite à descoberta de inúmeras possibilidades de alimentação saudável e saborosa. Descubra que hortaliça não é só salada, que couve não serve só para acompanhar feijoada, que quiabo é muito mais que baba, que beralha não é um ser de outro planeta e muito mais.



# *Abóbora madura*

*A abóbora é uma cultura muito difundida no Brasil. Originária da América era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Pertence à família Cucurbitácea, a mesma da melancia, do melão, do chuchu e do pepino. A abóbora é um fruto rico em vitamina A. Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Tem poucas calorias e é de fácil digestão*

01

*abóbora seca*

*abóbora baianinha*

*abóbora japonesa*



## **Como comprar**

Existem vários formatos, tamanhos e cores de frutos, todos com a casca bem grossa e dura. As abóboras mais facilmente encontradas são a abóbora seca (frutos grandes de até 15 kg), o tipo Baianinha (frutos pequenos de pescoço e casca rajada), e a abóbora japonesa ou Kabocha (fruto com gomos, como a moranga, mas de casca verde-escura).

Os frutos devem apresentar-se com a casca sem brilho. Casca com brilho indica que os frutos foram colhidos muito novos, não amadureceram totalmente e são de menor qualidade quando comparados aos frutos totalmente maduros. Prefira frutos sem machucados e ferimentos e sem sinais de mofo ou podridão.

Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes ao manuseio, eles apodrecem mais rapidamente a partir dos pontos onde foram machucados, mesmo que esses machucados não sejam aparentes.

A abóbora pode ser vendida na forma minimamente processada, ou seja, já descascada, picada em pedaços pequenos e embalada. Assegure-se que esse produto esteja refrigerado no mercado e em casa. Quando mantido fora da geladeira, ele se estraga rapidamente.

## **Como conservar**

Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim se conservarão por mais tempo. A abóbora seca comprada picada em pedaços grandes e com casca tem menor durabilidade que a abóbora inteira, e deve ser conservada em geladeira, envolvida com saco de plástico, por até uma semana.

Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por 3 minutos ou em micro-ondas por 4 minutos e logo em seguida faça o resfriamento em uma vasilha com água gelada. Acondicione em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador. Nessa forma pode ser conservada por até 10 meses. A abóbora também pode ser congelada na forma de purê por até 3 meses.

## **Como consumir**

A abóbora é uma hortaliça muito versátil, podendo ser consumida em diferentes formas como saladas, cozidos, refogados, sopas, curau, purê, pães, bolos, pudins e doces. As sementes podem ser torradas e consumidas como aperitivo, sendo além de saborosas, muito ricas em nutrientes, especialmente ferro. Lave bem as sementes, seque-as em um pano limpo ou papel absorvente, tempere com sal e leve ao forno quente por cerca de 40 minutos. Mexa de vez em quando para que fiquem torradas por igual.

Para fazer doces em pasta, em calda ou cristalizado, dê preferência à abóbora seca (de frutos grandes). Para pudins e curau os três tipos podem ser utilizados. Para pratos salgados, a abóbora japonesa é a mais indicada por ter a polpa mais enxuta.

Para descongelar deixe a abóbora na parte de baixo da geladeira de um dia para o outro ou em condição ambiente por algumas horas. O descongelamento também pode ser feito direto ao fogo, durante o preparo do prato ou em micro-ondas.

## Pudim de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 45MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

1 lata de leite condensado

A mesma medida de leite

1 xícara (chá) de abóbora cozida

2 colheres rasas (sopa) de amido de milho

3 gemas

3 claras batidas em neve

1. Reserve as claras, bata no liquidificador os demais ingredientes, até formar um creme homogêneo.
2. Coloque o creme em uma vasilha e junte as claras, misturando levemente.
3. Caramelize a forma com açúcar, coloque a mistura nesta forma. Asse em banho-maria, em temperatura média, ou cozinhe em forma própria para pudim.

.....  
*Sugestão: o pudim pode ser enriquecido com duas colheres de coco ralado.*  
.....

## Macarrão ao molho de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola média, picada em pedacinhos

1 dente de alho amassado

1 xícara (chá) de requeijão cremoso

3 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada

250 g de macarrão tipo parafuso cozido *al dente*

1 ½ xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de cheiro verde picado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Coloque na panela o óleo e refogue a cebola, o alho, em seguida acrescente a abóbora amassada e a água e mexa bem.
2. Junte o requeijão, o sal e a pimenta, misture bem e deixe ferver até formar um creme homogêneo. Por último, junte o cheiro verde, misture bem e desligue o fogo.
3. Numa travessa coloque o macarrão e jogue por cima o molho. Sirva quente

.....  
*Sugestão: o requeijão pode ser substituído por creme de leite.*  
.....

## Curau de abóbora

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

5 xícaras (chá) de abóbora japonesa

1 litro de leite fervido e frio

5 colheres (sopa) de amido de milho

12 colheres (sopa) de açúcar

½ colher (café) de sal

Canela em pó para polvilhar

1. Lave bem a casca da abóbora, tire as sementes, pique em pedaços grandes e leve para cozinhar com casca.
2. Deixe cozinhar até ficar bem macia.
3. Após o cozimento, separe a polpa da casca, e bata no liquidificador a polpa, juntamente com o leite, o açúcar, o amido de milho e o sal.
4. Em seguida, coloque numa panela e leve ao fogo médio para cozinhar, mexa com uma colher de pau. A massa ficará bem homogênea e grossa.
5. Depois de cozido, despeje numa travessa e polvilhe com canela. Sirva quente ou frio.

.....  
*Sugestão: o açúcar pode ser substituído por leite condensado. Aproveite as cascas em sopas, farofas e bolinhos.*  
.....

### Dicas

- Cozinhe a abóbora em pedaços grandes com casca e depois aproveite a casca cozida fazendo farofa ou misturando-a ao arroz ou carne moída.
- Temperos que combinam com a abóbora: sal, cebola, açúcar, alho, pimenta, noz moscada, canela e gengibre.



# Abobrinha

*A abobrinha é um fruto colhido ainda verde, pertencente à família Cucurbitácea, assim como a melancia, o melão, o pepino e a moranga. Quando deixado na planta, o fruto se desenvolve até formar a abóbora madura. Originou-se no continente americano, do Peru até sul dos EUA. É um fruto de fácil digestão, rico em niacina, além de ser fonte de vitaminas do complexo B. Possui poucas calorias.*

02



*abobrinha menina*

*abobrinha italiana*

## **Como comprar**

Dois tipos de abobrinha são mais comuns no mercado brasileiro: a abobrinha tipo menina, que tem o fruto com pescoço e a tipo italiana, com o fruto alongado sem pescoço. As cores vão do verde bem claro, quase branco, até verde médio com faixas de cor verde mais escuro. Em alguns mercados, pode-se encontrar fruto de cor amarela forte e uniforme, que não deve ser confundido com o fruto verde amarelecendo por estar velho.

Os frutos são muito sensíveis e se machucam com facilidade, apodrecendo rapidamente nas partes machucadas. Por isto, escolha-os com cuidado, sem apertá-los ou danificá-los com as unhas, e compre-os por último evitando que sejam amassados pelos demais produtos no fundo do carrinho. Escolha os frutos firmes, com a casca de cor brilhante, sem partes escuras ou amolecidas. As abobrinhas devem ter no máximo 20 cm de comprimento. Quando menores são mais tenras e saborosas. Quando já picada e embalada em filme de plástico deve obrigatoriamente estar em expositor refrigerado. Preste atenção no prazo de validade e não compre se houver formação de líquido amarelado no fundo da embalagem, o que indica que o produto está começando a se deteriorar.

## **Como conservar**

Prefira comprar somente a quantidade necessária para consumir logo, pois a abobrinha se estraga rapidamente, ficando murcha, com a casca sem brilho ou apodrecendo. Quando em condição natural, os frutos devem ser mantidos em local fresco e sombreado, por até 2 dias, sendo que na época seca do ano este tempo pode ser ainda menor.

Na geladeira, podem ser conservadas por no máximo 5 dias. Coloque os frutos sem lavá-los dentro de saquinhos de plástico, na gaveta inferior da geladeira. Se preferir lavá-los antes de guardar, não se esqueça de secá-los com papel toalha ou com um pano limpo. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo. Para congelar lave e corte a abobrinha em rodela ou em cubos, faça o pré-cozimento em água fervente por 2 minutos ou no vapor por 3 minutos. Em seguida, faça o resfriamento colocando em água gelada. Coloque os pedaços sobre uma bandeja ou vasilha aberta e leve-os ao congelador até que endureçam. Em seguida, coloque os pedaços congelados em sacos ou vasilhas de plástico rígido e retorne-os ao congelador. Pode ser mantida no congelador por até 10 meses.

## **Como consumir**

Não há necessidade de descascar os frutos para utilizá-los. Pequenos ferimentos na casca, sem apodrecimento, não comprometem sua utilização. Remova a parte ferida com faca e utilize o restante. Os frutos são consumidos com as sementes quando estas estão bem pequenas e macias. A abobrinha pode ser consumida refogada no óleo ou azeite, cozida em saladas frias, como suflê, frita à milanesa, recheada com outras hortaliças, queijo, ovos cozidos ou qualquer tipo de carne. Também pode ser usada como recheio de pratos assados tais como bolo, pizza e pastelões.

Não há necessidade de cozinhar a abobrinha em excesso, pois ela fica mais saborosa e mais nutritiva quando mais consistente. Também não é preciso acrescentar água a não ser em sopas e caldos, pois a própria água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la. Para descongelar, coloque-a em água fervente ou descongele durante o preparo do prato, conforme a receita. Quando a abobrinha está bem nova e pequena, pode ser servida crua e ralada em salada ou com patês à base de ricota, maionese ou requeijão cremoso. Para descongelar, coloque-a em água fervente ou descongele durante o preparo do prato, conforme a receita.

# Abobrinha à bolonhesa

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

2 abobrinhas tipo italiana ou menina, de tamanho médio cortada em fatias no sentido do comprimento

200 g de carne de boi moída

100 g de lombo de porco moído

100 g de linguiça calabresa cortada em pedacinhos ou desmanchada

1 xícara (chá) de tomate bem maduro, sem pele e sem semente cortado em pedacinhos ou 1 lata de molho de tomate

¼ xícara (chá) de manjeriço picado

4 colheres (sopa) de manteiga

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 ½ xícaras (chá) de leite fervido

½ xícara de parmesão ralado

1 cebola

½ xícara (chá) de vinho tinto seco

4 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Numa panela, frite a cebola em 2 colheres (sopa) de azeite em fogo baixo por 5 minutos, retire e reserve.
2. Aumente o fogo. Na mesma panela, acrescente mais 2 colheres de azeite e frite as carnes e a linguiça. Depois que as carnes estiverem fritas, junte o vinho tinto e deixe evaporar.
3. Acrescente os tomates ou o molho de tomate, o manjeriço e tempere com sal e pimenta, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o molho ficar grosso.
4. Cozinhe as fatias de abobrinha em água e sal, até ficarem macias, mas consistentes, escorra e reserve.
5. Faça um creme com leite e farinha: numa panela, derreta a manteiga e adicione a farinha misturando bem, acrescente sal e pimenta e por último junte o leite devagar e mexa sem parar; após colocar todo o leite continue mexendo até o creme ferver e engrossar.
6. Unte uma forma refratária e alterne: uma camada de abobrinha, uma de creme, outra de carne, até terminar os ingredientes, cubra com queijo parmesão e leve ao forno pré-aquecido em temperatura moderada (180° C) por 10 minutos.

.....  
*Sugestão: se quiser pode servir sem levar ao forno.*  
.....

## Pizza de abobrinha

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES GRANDES

1 abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento, cozida em água e sal e escorrida numa peneira

2 tomates bem maduros, sem sementes, triturados no liquidificador ou processador ou molho de tomate

200 g de queijo mussarela ou prato

2 ovos cozidos e cortados em rodela

½ pimentão vermelho, sem sementes, cortado em rodela

¼ de cebola pequena cortada em rodela

2 colheres (sopa) de azeitona

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 colher (chá) de orégano

Azeite para regar

1. Unte uma forma de pizza de tamanho médio (26 cm de diâmetro).
2. Forre essa forma com as fatias de abobrinha, de forma que tampe todo o fundo. Por cima espalhe o tomate triturado ou molho de tomate.
3. Cubra com as fatias de mussarela, as rodela de ovos, de pimentão, de cebola e as azeitonas. Salpique o orégano e o queijo ralado e regue com azeite, leve ao forno pré-aquecido em temperatura média a alta (200° C), até que o queijo derreta.

*Sugestão: pode-se acrescentar presunto ou linguiça calabresa cortada fininha.*

### Dicas

- Prefira comprar frutos com o cabinho, pois eles se conservarão por mais tempo.
- Incremente o sabor do macarrão acrescentado pequenos pedaços de abobrinha cozida ao molho.
- Os seguintes temperos combinam com a abobrinha: alho, cebola, pimenta, cebolinha verde, azeite, limão, vinagre, gergelim, manjeriço.





# *Acelga*

*A*celga é uma hortaliça cujas folhas são semelhantes às folhas da beterraba. Originária da Ásia menor e do Mediterrâneo, pertence à família Quenopodiácea, a mesma da beterraba e do espinafre verdadeiro. A acelga possui alto teor de fibras, necessárias para o bom funcionamento do intestino. Cerca de 100 g dessa hortaliça atendem a necessidade diária de vitamina A de um adulto. Apresenta também razoável teor de vitamina C.

03

---



### ***Como comprar***

Na maioria das feiras e mercados a couve chinesa é comercializada erroneamente com o nome de acelga. Entretanto, as duas são hortaliças bem diferentes. A acelga apresenta talos brancos brilhantes, com grandes folhas verde escuras, tenras, suculentas e menos enrugadas que as folhas da couve chinesa. A couve chinesa por sua vez, apresenta folhas verde claras, enrugadas, ovais e compridas sobrepostas umas às outras formando uma cabeça.

Manuseie os maços com cuidado para não danificar as folhas e talos. Escolha aqueles com folhas verdes, sem sinais de amarelecimento que indicam que a planta está velha. A presença de talos moles e de folhas com manchas escuras é sinal que a hortaliça já está passada, e portanto o sabor, aroma e textura não serão satisfatórios.

### ***Como conservar***

À semelhança do que ocorre com as outras hortaliças de folha, a acelga se estraga rapidamente quando mantida em condição ambiente. Na geladeira, pode ser conservada por até 5 dias. Neste caso, lave as folhas em água corrente, escorra o excesso de água e coloque as folhas em saco de plástico ou vasilha de plástico rígido com tampa.

Durante o armazenamento, mantenha a acelga separada de tomate e de frutas maduras, para evitar seu amarelecimento.

### ***Como consumir***

A acelga pode ser consumida crua. Entretanto, a forma tradicional de consumo é como refogado ou cozida em sopas, saladas, recheios de tortas, charutos ou em sucos junto com outras hortaliças.

Quando refogada, pode ser usada em substituição ao espinafre, à couve e ao almeirão em diversos pratos. Para preservar a qualidade nutricional da acelga cozida, prepare-a no vapor ou com quantidade mínima de água.

Quando refogada, pode ser usada em substituição ao espinafre, à couve e ao almeirão em diversos pratos. Para preservar a qualidade nutricional da acelga cozida, prepare-a no vapor ou com quantidade mínima de água.

## Lasanha com acelga

TEMPO DE PREPARO: 01 HORA E 30 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 maço de acelga lavada e sem os talos

½ xícara (chá) de cebola picadinha

1 dente de alho picadinho

2 ½ xícaras (chá) de leite

1 xícara (chá) de creme de leite

400 g de carne moída

2 xícaras (chá) de tomate bem maduro, sem sementes, picados

4 colheres de Ketchup

150 g de macarrão para lasanha pré-cozido

½ xícara (chá) de farinha de trigo

200 g de queijo mussarela fatiado

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (café) de noz-moscada

6 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

1. Escalde a acelga em água fervente ou coloque-a no vapor por tempo suficiente para murchá-la e reserve.

2. Derreta 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga numa panela e doure a cebola e o alho. Junte a farinha e mexa bem, até dourar. Abaixar o fogo; junte o leite e o creme de leite, sem parar de mexer e deixe cozinhar até ferver. Acrescente o sal, a pimenta e a noz-moscada, misture bem e reserve o creme.

3. Refogue a carne no restante da margarina ou manteiga, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e acrescente o tomate. Quando a carne estiver cozida, acrescente o ketchup misturando bem.

4. Unte uma forma refratária e coloque uma camada de molho branco. Por cima, coloque uma camada de macarrão, uma camada de molho, uma camada de acelga, uma camada de carne e repita o processo. Por último, cubra com uma camada de mussarela.

5. Leve ao forno moderado pré-aquecido (180° C) por 60 minutos ou até dourar. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: a carne moída pode ser substituída por frango desfiado.*  
.....

## Torta recheada com acelga

TEMPO DE PREPARO: 01 HORA E 10MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

### Massa

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 ovos grandes

2 xícaras (chá) de leite

1 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de queijo ralado meia cura

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de orégano

1 colher (sopa) de fermento em pó

### Recheio

1 maço de acelga picada e escaldada em água fervente

4 colheres (sopa) de óleo

½ xícara (chá) de cebola picada

1 xícara (chá) de cheiro verde

2 dentes de alho picado

2 tomates grandes sem sementes picados

Sal e pimenta a gosto

### Recheio

1. Coloque o óleo numa panela, doure a cebola e o alho.

2. Em seguida acrescente a acelga, o tomate, o cheiro verde e refogue, tempere com sal e pimenta. Reserve.

### Massa

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos e o ovo, bata até obter uma mistura homogênea.

2. Em uma bacia, coloque a farinha de trigo e o queijo ralado, acrescente a mistura do liquidificador e misture bem. Adicione o fermento e misture-o à massa delicadamente.

3. Unte com óleo uma forma de 19 cm x 31 cm, coloque um pouco da massa, distribua o recheio sobre esta massa e cubra com o restante da massa.

4. Polvilhe orégano na massa e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média (180° C) por 40 minutos ou até dourar.

.....  
*Sugestão: se desejar acrescente carne moída ao recheio.*  
 .....

## Dicas

- Ao ser consumida crua, a acelga deve ser bem mastigada, para evitar a formação de gases intestinais.
- Temperos que combinam: limão, vinagre, sal, cheiro-verde, pimenta, cebola, alho.







# Agrião

*O agrião é originário do sudeste da Ásia, e vem sendo utilizado há vários séculos na Europa, principalmente por gregos e romanos, que apreciavam banquetes ricos em especiarias e saladas picantes. O agrião de terra seca é uma hortaliça tipo folha, rica em vitamina C e em sais minerais. O agrião é mais rico em ferro que a couve e o espinafre e os talos são ricos em iodo. É uma Brássica, assim como a couve, o repolho e o brócoli. Além deste, existe outro tipo de agrião, chamado agrião d'água. Como esse tipo é raro no mercado brasileiro, não será tratado nesse livro.*

04

---



## ***Como comprar***

Escolha maços com folhas frescas, de cor verde escura, sem áreas amareladas ou pontos escurecidos. Os talos devem estar firmes e quebradiços. Escolha os maços com cuidado, pois as folhas se rasgam com facilidade e os talos escurecem e apodrecem rapidamente quando danificados. A presença de flores e pequenos frutos verdes não prejudica a qualidade do agrião para consumo.

O agrião pode ser encontrado já lavado, higienizado e embalado em filmes ou vasilhas de plástico, acompanhado ou não de outras hortaliças folhosas. Antes de comprar, verifique a data de validade e compre somente o produto refrigerado. Descarte aqueles que apresentarem líquido amarelado no fundo da embalagem ou com as folhas sem brilho ou com bordas escuras.

## ***Como conservar***

O agrião é uma hortaliça de pequena durabilidade, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, pode ser mantido por no máximo um dia, se colocado em local fresco, com os talos imersos em uma vasilha com água. Em geladeira, pode ser conservado por até 3 dias, se embalado em saco de plástico para alimento ou vasilha tampada. Os talos inteiros, lavados e secos com pano limpo ou papel absorvente, duram por mais tempo que as folhas.

## ***Como consumir***

O agrião pode ser usado cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças como alface, rúcula e chicória e em sucos com diversas frutas. Também pode ser usado para incrementar sanduíches, panquecas, rabadas, rocambole, pães, molhos, sopas e purês. Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, refogado com temperos e ovos batidos, como recheio de suflês e bolinhos.

As folhas temperadas com limão, sal e azeite são um excelente acompanhamento para churrascos de todos os tipos de carne. Experimente!

Antes de consumir as folhas cruas, lave-as com bastante cuidado em água corrente, removendo os talos grossos e as folhas amareladas ou escuras. Coloque as folhas verdes e talos finos em solução de hipoclorito de sódio por 30 minutos ou use produtos próprios para higienização de saladas, disponíveis nos supermercados e quitandas. Enxague as folhas com água filtrada, em seguida.

## ***Sanduíche de agrião e ricota***

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 5 SANDUÍCHES

- 10 fatias de pão de forma
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 2 xícaras (chá) de agrião picado
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de passas sem sementes

1. Reserve as fatias de pão.
2. Junte os demais ingredientes em uma vasilha e misture até formar uma pasta homogênea.
3. Passe esta pasta em uma fatia de pão, cubra-a com outra fatia e sirva.

.....  
*Sugestão: utilize queijo tipo minas no lugar da ricota.*  
.....

## ***Suco de agrião com abacaxi***

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 1 LITRO

- 1/2 maço de agrião
- 1 abacaxi
- 1 litro de água gelada
- Açúcar a gosto

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coe e sirva gelado.

.....  
*Sugestão: substitua o abacaxi por frutas como laranja e maracujá.*  
.....

## Salada enriquecida com agrião

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

½ xícara de agrião picado para o molho da salada

½ maço de agrião lavado e com as folhas inteiras separadas para compor a salada

1 colher (sopa) de suco de limão

1 xícara (chá) de maionese

1 colher (chá) de sal

½ xícara (chá) de cheiro verde

1 batata grande cozida e cortada em cubinhos

½ xícara de maçã cortada em cubinhos

2 cenouras médias cortadas em cubinhos

1 xícara (chá) de vagem cozida cortada fininha

¼ xícara (chá) de cebola picada

2 colheres (sopa) de passas

1. Bata rapidamente no liquidificador o agrião picado, o limão, o sal, a cebola e a maionese; misture o cheiro-verde e reserve.
2. Numa vasilha, misture as batatas, as cenouras, as passas, a vagem e a maçã, acrescente o molho e misture.
3. Forre uma tigela com as folhas de agrião, acrescente a mistura com o molho. Sirva gelado.

*Sugestão: substitua metade da quantidade de maionese por iogurte natural.*

### Dicas

- Faça saladas sofisticadas misturando agrião, nozes, maçãs fatiadas bem finas ou cubinhos de queijos finos.
- Temperos utilizados com agrião: cebola, alho, azeite, limão, pimenta, salsa, cebolinha verde.





# Aipo

*O aipo, também conhecido como salsão, é uma hortaliça da qual se consome preferencialmente, o pecíolo ou talo da folha. É originária da região Mediterrânea e pertence à família Apiácea, a mesma da salsa, cenoura e mandioquinha-salsa. É fonte de vitamina A e em menor quantidade vitamina C. O aipo foi cultivado na antiguidade como planta medicinal; somente a partir do final do século XVI foi plantado como hortaliça. Os gregos e romanos associavam-no a seus mitos e festas. Atualmente seu uso é muito comum nos EUA. No Brasil, o consumo de aipo é baixo, devido provavelmente ao desconhecimento de suas qualidades e modo de preparo, pela maioria dos consumidores.*

05

---



## **Como comprar**

O aipo colhido no ponto certo pesa entre 350-500 g e tem cerca de 30 cm de comprimento. Os pecíolos ou talos são largos, com formato de canoa, e as folhas são parecidas com as da salsa, só que bem maiores. Os talos podem ser ter cor esbranquiçada ou verde claro. Devem apresentar cor uniforme, serem firmes, porém tenros. As folhas podem apresentar diferentes tonalidades de verde mais claro ou escuro, dependendo da variedade.

O aipo deve estar crocante e suculento. O caule não deve estar murcho ou com pontos escuros. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, com cor verde brilhante, sem áreas amareladas. O aipo fica com sabor ruim, às vezes amargo, quando a planta passa do ponto de colheita e se torna fibrosa.

O aipo quando fresco é quebradiço e deve ser manuseado com cuidado. Escolha o maço sem apertar ou quebrar as folhas e talos, pois as áreas danificadas escurecem e apodrecem rapidamente.

## **Como conservar**

É uma hortaliça que se deteriora com facilidade. Mantenha-o em geladeira em sacos de plástico, por até 2 semanas. Somente armazene depois de eliminar as folhas e talos murchos ou escuros. Tenha cuidado em acondicioná-lo em saquinhos separados porque o aipo absorve cheiro de outros produtos. Para mantê-lo fresco pode-se borrifá-lo com água fria.

Para congelá-lo, corte as folhas e reserve. Lave bem os talos em água corrente. Mergulhe os talos cortados no tamanho desejado em água fervente por 2 minutos e em seguida em água gelada por 2 minutos. Para evitar o escurecimento do aipo durante o congelamento pode-se acrescentar 1 colher de suco de limão para cada litro de água gelada. Escorra bem a água e coloque os pedaços de aipo em uma vasilha aberta. Leve ao congelador e deixe pelo tempo necessário para que endureçam. Retire do congelador e coloque os pedaços em saco de plástico ou vasilha tampada e coloque-o novamente no congelador.

As folhas do aipo podem ser usadas como condimento. Pique-as bem pequenas, coloque em forminha de gelo ou copinho de café descartável e leve-os ao congelador. Quando endurecerem coloque as folhas em saco de plástico ou vasilha tampada e coloque-as novamente no congelador. O descongelamento deverá ser feito durante o preparo do prato.

## **Como consumir**

O aipo é usado como alimento e como condimento. Apesar de o talo ser a parte mais consumida, a raiz e as folhas também são comestíveis. Apresenta sabor levemente adocicado quando combinado com outras hortaliças em pratos diversos.

Pode ser servido cru em saladas e em maionese, ou cozido como ingrediente para recheio de tortas e quiches, como tempero para pastas e molhos, na forma de sucos e cozidos.

Uma das maneiras mais apreciadas de preparo do aipo é o uso das folhas e dos talos para enriquecimento do sabor e do aroma de sopas. Para usar as raízes, é necessário cortá-las bem finas ou ralá-las.

## Suco de aipo com laranja

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 COPOS DE 300 ML

1 maço de aipo

1 litro de água gelada

Suco de 4 laranjas

Açúcar e gelo a gosto

1. Bata o aipo com a água em liquidificador e coe.
2. Em seguida misture o suco de aipo com o de laranja, acrescente gelo e açúcar a gosto.

.....  
*Sugestão: pode-se trocar o suco de laranja por suco cenoura, ou utilizar os dois misturados.*  
.....

## Refogado de aipo

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

12 talos de aipo sem folhas e cortados em tirinhas cozidos no vapor ou com pouca água

3 tomates maduros cortados em cubinhos

1 cenoura cortada em tirinhas

1 cebola pequena cortada em tiras

2 colheres (sopa) de cheiro verde

4 colheres (sopa) de azeite

1 colher (chá) de pimenta do reino em grão

Sal a gosto

1. Doure a cebola no azeite, junte a cenoura e deixe cozinhar por 5 minutos.
2. Adicione os tomates e o aipo, tempere com o sal, mexa bem e deixe refogar bem.
3. Por último junte o cheiro verde e a pimenta, tire do fogo e sirva.

.....  
*Sugestão: acompanha carnes assadas.*  
.....

## Espaguete com aipo

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN/ RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

8 talos de aipo sem folhas e cortados em tirinhas cozidos no vapor ou com pouca água

1 cebola média cortada em tiras

1 dente de alho amassado

2 colheres (sopa) de cheiro verde

4 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta a gosto

½ xícara (chá) de requeijão cremoso

1 colher (sopa) de limão

5 colheres (sopa) de margarina

1 pacote de 500 g de macarrão tipo espaguete ou talharim cozido *al dente*

1. Doure a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione o aipo, tempere com o sal e pimenta, mexa bem e deixe refogar bem.
3. Junte o macarrão, o cheiro verde e o requeijão, misture bem, retire do fogo e sirva quente.

.....  
*Sugestão: caso queira dar um colorido ao espaguete, após dourar a cebola e o alho, junte 1 colher (chá) de açafrão ao azeite.*  
.....

### Dicas

- Experimente servir o talo do aipo como aperitivo, acompanhado de molho de maionese, queijo ou requeijão cremoso.
- O aipo pode ser usado como tempero de pratos à base de carne.
- Temperos que combinam: sal, azeite, limão, cebola, pimenta do reino.



# *Alcachofra*

*A alcachofra é uma hortaliça para paladares refinados, trazida para o Brasil pelos italianos. Pertencente à família Asterácea, a mesma da alface, chicória e girassol, é nativa da região mediterrânea e cultivada como planta perene. Consome-se o botão floral, formado por um conjunto de escamas e uma base carnosa de onde saem as escamas. A alcachofra é fonte de vitamina C, ácido fólico e de sais minerais como magnésio e potássio. Possui poucas calorias.*

06

---





## **Como comprar**

Há diferentes formas de botões, desde os compridos e pontudos, até aqueles com extremidade redonda ou quase achatada. Os dois grupos principais são os de botões verdes e os de botões arroxeados. No presente texto, somente a alcachofra de botões arroxeados será considerada, por ser o tipo em geral encontrado no mercado brasileiro.

Os botões devem estar bem fechados, com as escamas bem aderidas e com a tonalidade roxo escuro na ponta e verde na base. Quando a cor roxa começa a ficar mais clara, as escamas ficam fibrosas e de baixa qualidade e ocorre o afrouxamento das mesmas. Evite alcachofras com talos murchos, com áreas machucadas que se tornam escuras ou com mofo. A alcachofra é muito sensível ao manuseio, portanto escolha-as com cuidado sem machucá-las.

## **Como conservar**

A alcachofra pode ser refrigerada, mantendo a aparência de produto fresco por até quatro dias, desde que seja acondicionada dentro de sacos de plásticos. Pode ser guardada até na parte superior da geladeira, pois tolera temperaturas baixas. Os botões não devem ser lavados antes de colocados na geladeira.

Para congelar a alcachofra lave-as bem, corte o talo rente à base e apare cerca de 2 cm da ponta das escamas. Coloque em vasilha ou saco de plástico e leve ao congelador. A alcachofra pode ser mantida congelada por até 3 meses.

## **Como consumir**

A alcachofra é uma excelente entrada, acompanhada de molhos de queijo, manteiga ou vinagrete. Serve de recheio, base para molho ou preparo de massas. É usada como guarnição para acompanhar carne, frango ou peixe. Também pode ser utilizada como sobremesa.

Com uma faca afiada corte o talo próximo à base, e descarte as pontas das escamas. Até prepará-la, mantenha-a em água com limão ou vinagre para que não perca a cor natural.

As flores bem pequenas podem ser servidas cozidas inteiras ou cortadas em fatias bem finas. Quando as flores são maiores, a maneira tradicional de preparo é o cozimento em água com sal e suco de limão. Este cozimento deve ser feito por cerca de 30 minutos, ou até que as escamas se soltem com facilidade. Para consumi-la, serve-se a flor inteira, suga-se a seiva das escamas uma a uma, depois de passá-las no molho de vinagrete ou outro molho de acordo com a preferência. Depois de tirar todas as escamas tem-se o fundo ou coração. Esta parte, de textura bastante tenra também é consumido, da mesma maneira que as escamas, ou seja, com o molho de sua preferência. O fundo também pode ser usado sozinho, para preparar diferentes pratos como pastas, massas, acompanhamento de carnes diversas.

Para descongelar a alcachofra deixe-a na parte baixa da geladeira de um dia para o outro ou por quatro horas à temperatura ambiente, antes do preparo do prato. Em seguida, cozinhe-a em água fervente com sal e algumas gotas de limão, com a ponta das escamas para cima.

## Alcachofra com molho holandês

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

4 alcachofras

3 gemas

Suco de 1 ½ limão

½ xícara (chá) de manteiga

Sal a gosto

1. Com uma tesoura, corte a base e a ponta das folhas. Passe suco de limão nas áreas cortadas para evitar seu escurecimento.
2. Retire as folhas soltas da base. Cozinhe a alcachofra, com as pontas das folhas para cima, numa panela com água fervente temperada com sal e algumas gotas de limão.
3. Deixe cozinhar em panela tampada até as folhas ficarem macias e se destacarem facilmente.
4. Retire o centro da alcachofra e recheie com o molho holandês.

### Como fazer o molho holandês:

1. Misture bem as gemas ao suco de limão, formando um creme.
2. Coloque o creme numa panela e leve para cozinhar em banho maria em água em ponto de ebulição.
3. Adicione um pouco da manteiga e misture bem até derreter.
4. Junte o restante da manteiga e bata até engrossar, acrescente sal a gosto e retire do fogo. Em seguida, coloque o creme no centro das alcachofras. Sirva bem quente.

.....  
*Sugestão: pode ser servido com outro molho, ou simplesmente com manteiga derretida e salpicado com queijo ralado.*  
.....

## Alcachofra com palmito

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 30 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

8 alcachofras

½ xícara (chá) de azeite

1/3 xícara (chá) de suco de limão

1 colher (sobremesa) de açúcar

½ colher (chá) de mostarda

½ colher (chá) de manjeriço seco

1 dente de alho pequeno picado bem miúdo

250 g de palmito cortado em fatias

1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado

Sal e pimenta a gosto.

1. Cozinhe as alcachofras e escorra-as bem; retire a parte fibrosa e utilize o fundo da alcachofra cortando-o em pedaços.
2. Numa tigela grande, misture o óleo, o suco de limão, o açúcar, o sal, a pimenta, a mostarda, o manjericão e o alho.
3. Adicione os fundos de alcachofra, as fatias de cogumelo e o pimentão picado e misture bem. Cubra e leve à geladeira, mexendo ocasionalmente. Sirva depois de pelo menos 2 horas.

.....  
*Sugestão: o palmito pode ser substituído por batata.*  
 .....

## **Alcachofra com recheio de atum**

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 30 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

2 alcachofras grandes

½ xícara (chá) de vinagre

1 litro de água

Recheio

1 lata de atum

½ xícara (chá) de maionese

1 colher (sopa) de cebola ralada

½ xícara (chá) de cebolinha

1 colher (chá) de mostarda

Sal e pimenta a gosto.

1. Lave as alcachofras, corte as pontas de todas as folhas e coloque-as numa vasilha. Cubra-as completamente com uma mistura de 1 litro de água para ½ xícara (chá) de vinagre e deixe-as de molho por 10 minutos.
2. Retire-as da mistura de água com vinagre e coloque-as com a ponta do cabo para cima, em uma panela cheia de água e deixe cozinhar até que fiquem macias.
3. Após o cozimento, retire-as e escorra-as em uma peneira ou escorredor.
4. Retire os centros das alcachofras e preserve as folhas laterais.
5. Abra delicadamente as folhas e distribua o recheio de atum no centro.
6. Coloque as alcachofras em uma panela, junte um copo (tipo americano) de água ao recheio que sobrou e regue as alcachofras. Tampe e cozinhe por alguns minutos.

.....  
*Sugestão: O recheio de atum pode ser substituído por creme de queijo ou de alho e óleo.*  
 .....

## **Dicas**

- Temperos que combinam com a alcachofra: alho, tomilho, sal, limão, louro, pimenta-do-reino, manjericão, mostarda, vinagre de maçã.
- A água de cozimento da alcachofra pode ser aproveitada no preparo de sopas, cozidos e caldos.





# *Alface*

*A*lface constitui uma importante fonte de sais minerais, principalmente de cálcio e de vitaminas, especialmente a vitamina A. Juntamente com o tomate, é a hortaliça preferida para as saladas devido ao seu sabor agradável e refrescante e facilidade de preparo. Originária da Europa e da Ásia, a alface pertence à família Asterácea, como a alcachofra, o almeirão e a chicória ou escarola. É conhecida desde 500 anos a.C..

07





## ***Como comprar***

A alface pode ter a folha lisa ou crespa, com ou sem formação de cabeça. Também existem alfaces com folhas roxas ou folhas bem recortadas. A alface tipo americana possui as folhas mais crocantes e forma cabeça.

Quaisquer das alfaces citadas acima podem ser cultivadas no solo ou em solução nutritiva (mistura de água e nutrientes).

A alface cultivada em solução nutritiva, é chamada alface hidropônica.

As folhas da alface devem apresentar aspecto de produto fresco, ou seja, devem ser brilhantes, firmes, sem áreas escuras. Ao escolher a alface, deve-se evitar amassá-la ou quebrar as folhas, selecionando-a com cuidado, pelo seu aspecto. Em respeito aos outros consumidores, deve-se evitar pegar em todas as unidades expostas na banca.

A alface também pode ser comercializada já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a adequada conservação. Evite comprá-lo quando as folhas estiverem murchas, amareladas, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas.

## ***Como conservar***

A alface é uma das hortaliças que se estraga mais rapidamente. Fora da geladeira deve ser mantida com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até 1 dia. Quando conservada em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas de acordo com a necessidade de consumo. Nesta condição, a alface pode ser mantida por 3 a 4 dias. Se preferir guardá-la lavada, destaque as folhas, lave-a cuidadosamente, escorra o excesso de água e coloque em vasilha de plástico tampada. Quando já picada, deve ser mantida na embalagem original ou em vasilha de plástico tampada, por dois a três dias. A alface de hidroponia deve ser conservada com as raízes; assim durará por mais tempo.

A alface não tolera congelamento.

## ***Como consumir***

Deve-se lavar as folhas uma por uma em água corrente, e depois deixá-las de molho em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa para 1 litro de água filtrada) por 30 minutos. Em seguida, as folhas devem ser enxaguadas com água filtrada. Ao contrário do que muitos pensam, o hipoclorito ou o vinagre não retiram os resíduos de agrotóxicos ou de pesticidas, mas eliminam microorganismos que podem estar nas folhas e causar doenças.



## Molho para salada de alface

(Cortesia de: Leonardo de Brito Giordano)

TEMPO DE PREPARO: 5 MIN / RENDIMENTO: 1 XÍCARA (CHÁ)

4 dentes de alho amassados

1 xícara (café) de vinagre

Suco de 1 limão

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de mostarda em pasta

Sal e orégano a gosto

1. Misturar todos os ingredientes e servir.

.....  
*Sugestão: se gostar, acrescente pimenta de cheiro picadinha.*  
.....

## Trouxinha de alface

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

4 folhas de alface grande, lavadas

1 xícara (chá) de arroz cozido

1 xícara (chá) de carne moída temperada e refogada

1 xícara (chá) de milho cozido ( ou palmito, ou ervilha)

1 colher (sopa) de azeitonas picadas

2 colheres de margarina

1. Misture o arroz, a carne moída e as azeitonas e reserve.

2. Coloque a margarina numa frigideira, leve ao fogo e deixe derreter, tire a frigideira do fogo, passe uma por uma as folhas de alface na margarina, simplesmente para murchar a folha levemente. Cuidado para não deixar a alface por muito tempo, pois murchará demais.

3. Abra cada folha de alface e coloque o recheio, junte as pontas da folha e prenda com palito de dente.

.....  
*Sugestão: sirva acompanhado de arroz.*  
.....

## Sanduíche de alface

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 04 PORÇÕES

½ pé de alface lavada e picada

½ copo de iogurte natural

½ xícara de queijo minas cortado em cubinhos pequenos

1 tomate pequeno, sem semente cortado em cubinhos

1 colher de sopa de cebolinha verde picada

Limão, sal, orégano e pimenta a gosto

8 fatias de pão integral

1. Misture todos os ingredientes e recheie as fatias de pão.

.....  
*Sugestão: o iogurte pode ser substituído por requeijão cremoso.*  
.....

### Dicas

- A alface roxa é muito saborosa e é consumida da mesma maneira que a alface verde. A alface americana é mais crocante, e indicada para o preparo de sanduíches por ser mais resistente ao calor do hambúrguer ou do bife.
- As folhas externas da alface, (aquelas de cor verde mais escura) são mais ricas em vitamina A.
- A alface deve ser servida separada do molho da salada, porque assim as sobras de alface poderão ser guardadas separadamente, servindo para outros pratos.





# Alho

*O alho é uma hortaliça da família Aliáceas e uma das mais antigas plantas cultivadas no mundo. Originário da Ásia Central, sua cultura difundiu-se para a região do mar Mediterrâneo, em tempos pré-históricos. No Brasil, o alho chegou com os portugueses na época do descobrimento. Pelos povos antigos, era considerada planta medicinal, sendo até hoje usada contra gripes e resfriados. O alho é rico em vitaminas do complexo B e contém uma quantidade de fósforo expressiva.*

08

---



## **Como comprar**

O alho é um bulbo formado por um conjunto de bulbilhos. Popularmente, o bulbo é chamado de cabeça e os bulbilhos de dentes. A casca pode ser branca ou roxa, mas os dentes são sempre de cor creme bem clara, tornando-se amarelados quando velhos.

Ao comprar, escolha bulbos firmes que se apresentem bem curados, ou seja, com a casca, a haste, a base e as raízes bem secas. A casca do alho bem curado se solta com facilidade. Evite bulbos com defeitos que comprometem a qualidade tais como alho chocho, murcho, brotado, úmido e com sinais de mofo ou bolores e ataques de praga. Alguns defeitos como bulbo aberto, danos mecânicos leves e cicatrizados, base com rachadura, prejudicam a aparência sem inutilizar o alho para consumo.

## **Como conservar**

O alho, em réstia ou com os bulbos soltos, mantém-se próprio para consumo por longo período de tempo em condição ambiente, desde que o local seja arejado, seco e escuro. A umidade prejudica-o contribuindo para que este apodreça rapidamente. Não se recomenda a conservação do alho com casca em geladeira.

Quando descascado, deve ser mantido em geladeira dentro de vasilha tampada de vidro ou de plástico. Nessas condições, sua durabilidade é de cerca de cinco dias. Outra forma de conservar o alho é triturá-lo com sal, fazendo desta forma a pasta de alho ou desidratá-lo após cortá-lo em fatias finas.

A pasta de alho e sal pode ser mantida em condição ambiente por várias semanas, mas quando se adiciona cebola, é preciso mantê-la em geladeira.

O congelamento não é aconselhável porque ele prejudica a textura e o sabor do alho.

## **Como consumir**

Há várias maneiras de descascar os dentes de alho. Com auxílio de uma faca, corte um pedaço pequeno das pontas e remova a casca com auxílio da faca, ou pressione os dentes com o cabo da faca, esmagando-os levemente para em seguida remover a casca. Para facilitar o descascamento, deixe os dentes de molho em água até amaciar a casca.

O alho pode ser utilizado picado, ralado ou inteiro para temperar todo tipo de prato salgado. Adicionalmente, pode ser preparado em pastas para serem servidas com pães e em molhos de saladas.

Para realçar o sabor de tortas e pizzas, principalmente aquelas com chicória ou escarola, pegue cinco dentes de alho fatiados, acrescente uma colher (café) de sal, e frite em duas colheres de (sopa) de óleo até dourar. Use para salpicar tortas ou pizzas antes de levá-las ao forno.

Ao refogá-lo, deve-se evitar o fogo alto, pois se queimado, fica com sabor amargo.

Para preparar o alho desidratado, descasque e corte o dente em fatias bem finas, espalhe as fatias sobre um tabuleiro forrado com papel toalha ou manteiga, cubra o tabuleiro com uma tela ou tecido finos e deixe à sombra em local arejado e limpo até que o alho fique seco. O alho seco fica quebradiço e com cor amarela mais pronunciada.

## Pasta de alho com sal

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 1KG

700 g de alho descascado

800 g de sal

250 ml de óleo de soja

1. Amasse bem o alho, usando máquina de moer carne, liquidificador ou pilão.
2. Transfira o alho esmagado para uma vasilha de plástico ou de vidro.
3. Adicione o sal e o óleo e misture até obter uma massa homogênea.
4. Coloque a pasta em frascos higienizados, tampe e mantenha em local fresco e escuro. Não é preciso manter em geladeira.

.....  
*Sugestão: ao invés de óleo de soja, pode-se utilizar azeite.*  
.....

## Pão com pasta de alho

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 400 G

7 dentes de alho de tamanho médio, descascados

1 frasco de maionese tradicional pequeno

1 pacote de queijo ralado

1 pote pequeno de iogurte natural

Orégano a gosto

Pão francês ou outro tipo de pão a gosto

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes com exceção do pão.
2. Bata utilizando inicialmente o pulsador e depois a velocidade normal até formar uma pasta homogênea.
3. Coloque numa vasilha com tampa e leve a geladeira até a hora de utilizar.

Como utilizar:

1. Fatie o pão parcialmente, ou seja, corte as rodela, mas sem separá-las. Recheie com o patê de alho e espalhe mais patê na parte superior do pão.
2. Coloque o numa assadeira, leve ao forno médio por 5 minutos ou até dourar.

.....  
*Sugestão: sirva como acompanhamento em churrasco, como tira gosto, em entradas ou no café da manhã e no lanche da tarde. Utilize também pão de forma ou bisnaguinha.*  
.....



## Batatas com alho

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

500 g de batatas cozidas em água com sal

2 colheres (sopa) de manteiga

4 dentes de alho de alho picados em tamanho pequeno

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Lave e descasque as batatas.
2. Cozinhe-as com sal até ficarem firmes, sem desmancharem.
3. Corte as batatas cozidas em rodela.
4. Unte uma forma refratária com a manteiga, coloque as rodela de batatas.
5. Derreta a manteiga, retire-a do fogo e acrescente o alho picado, a pimenta e o sal.
6. Derrame a manteiga temperada por cima das batatas.
7. Polvilhe o queijo e leve ao forno até dourar. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: sirva com carnes, peixe ou frango.*  
.....

### Dicas

- Se quiser diminuir o sabor forte do alho antes de qualquer cozimento, divida o dente ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo que fica bem no centro.
- O alho combina com vários outros temperos, açafrão, cebola, cebolinha, salsa, coentro, colorau, pimenta, orégano, manjericão. Em todas as combinações é preciso dosar os temperos para evitar que o sabor do alho predomine sobre os demais.
- Coloque dentes de alho descascados dentro de um vidro com azeite e deixe em condição ambiente. Após curtir por alguns dias, use o azeite para temperar saladas e o alho para temperar outros pratos.



# Alho-Porró

*O alho-porró vem sendo consumido há milhares de anos, sendo conhecido pelos antigos gregos e romanos. Atualmente, é cultivado praticamente em todo o mundo. No Brasil, sua produção está concentrada nos estados do Sul e do Sudeste. É uma hortaliça condimentar pertencente à família das Aliáceas, a mesma da cebola, alho e cebolinha, sendo provavelmente nativa da região Mediterrânea. Apresenta consideráveis teores de vitaminas A, B e C. Seu sabor é mais suave comparado ao da cebola.*

09

---



## **Como comprar**

Em geral, o alho-porró é vendido com parte das folhas cortadas. A porção remanescente das folhas é verde escuro, achatada e larga. As folhas sobrepostas uma às outras, na base da planta, formam um talo bem desenvolvido, cilíndrico, de cor branca brilhante.

Quando colhido no ponto ideal, o talo deve apresentar de 10 a 20 cm de comprimento e de 3 a 6 cm de diâmetro. Ao comprar e transportar para casa, manuseie o produto com cuidado para evitar ferimentos que causam escurecimento do talo.

## **Como conservar**

O alho-porró pode ser mantido em geladeira acondicionado em saco de plásticos pelo período de até 5 dias. Preferencialmente, não o lave antes de armazená-lo.

Para congelar, remova as folhas verdes, raízes e a parte verde do talo. Corte a parte branca ao meio, no sentido do comprimento e separe os pedaços. Lave bem em água corrente, eliminando toda a sujeira aderida ao talo. Coloque em água fervente por 2 a 3 minutos, seguida por 2 a 3 minutos em água com gelo. Escorra a água e coloque os pedaços em uma vasilha aberta, tipo bandeja ou tabuleiro. Leve ao congelador e espere endurecer. Transfira os pedaços já congelados para saco de plástico ou vasilha tampada apropriada para congelamento, removendo o ar interno da embalagem com uma bombinha de vácuo. Nesta condição, o produto pode ser mantido por até 6 meses.

## **Como consumir**

O alho-porró é consumido cru em saladas, temperado com manteiga ou margarina e demais temperos de sua preferência, ou combinado com outras hortaliças. Além disso, pode ser usado refogado como ingrediente de tortas, com macarrão, em gratinados e também como condimento enriquecendo o sabor de sopas, cozidos e molhos. A sopa de alho-porró com batata é um prato tradicional da cozinha francesa.

Consome-se preferencialmente o talo, ou seja, a parte branca da hortaliça. Corte as raízes e apare as folhas verdes. Descarte as folhas mais externas, de cor verde claro, como se estivesse tirando a casca de uma cebola, deixando a parte branca que se parece com um pequeno palmito. Corte o talo em pedaços no sentido longitudinal, ou em rodela como cebola e lave-o em água corrente fria.

Para cozinhar, coloque os pedaços em uma panela com água salgada fervente. Diminua o fogo, tampe e cozinhe até que estejam macios. Escorra-os e aproveite no prato que desejar.

## Quiche de alho porró

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

### Massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

½ colher (sopa) de fermento biológico seco instantâneo

1 colher (chá) de açúcar

1 pitada de sal

1 ovo

1/3 xícara (chá) de óleo ou azeite de oliva

1 xícara (chá) de leite

### Recheio

2 alhos porrós cortados em rodela fininhas

1 cebola pequena cortada em rodela

¾ xícara (chá) de presunto cortado em cubinhos

5 colheres (sopa) de queijo prato ralado

½ xícara (chá) de ricota fresca esfarelada

Sal e pimenta calabresa a gosto

3 ovos

1 gema batida para pincelar a borda do quiche

½ xícara de leite

2 colheres (sopa) de farinha de rosca

### Massa

1. Misture todos os ingredientes secos. Acrescente os ovos, o óleo e, por último, o leite. Amasse bem até formar uma massa lisa e enxuta. (A quantidade de leite pode variar para menos ou para mais, de acordo com a qualidade da farinha de trigo utilizada).

2. Abra a massa com um rolo. Forre o fundo e a lateral de uma forma redonda (25 cm de diâmetro). Apare as bordas e reserve a massa que sobrou.

### Recheio

1. Coloque todos os ingredientes do recheio numa tigela e misture bem.

### Montagem

1. Coloque sobre a massa o recheio e com a massa reservada, faça dois cordões para compor a borda do quiche. Pincele a borda com gema batida.

2. Leve para assar por cerca de 30 minutos ou até o recheio ficar firme. Tire do forno e deixe ficar morno para desenformar.

.....  
*Sugestão: pode ser servido frio, como prato único ou acompanhado de salada.*  
.....

## Bolo de carne com alho-porró

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

3 xícaras (chá) de carne moída

1 xícara (chá) alho-porró, cortado em pedacinhos

¾ xícara (chá) de farinha de rosca

10 azeitonas picadas

Sal e pimenta calabresa a gosto

½ xícara (chá) de salsa picadinha

1. Misture bem todos os ingredientes, amassando com a mão, até a mistura ficar homogênea.
2. Coloque a massa numa forma de bolo inglês pequena, untada com óleo, nivele a massa e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média (180° C), por cerca de 45 minutos ou até a massa ficar dourada.

*Sugestão: pode ser servido como prato principal em almoço e jantar acompanhando arroz branco e salada ou sozinho na hora do lanche.*

## Alho-porró gratinado

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

6 alhos porros lavados e cortados em pedaços de 5 cm

3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de queijo prato

3 colheres (chá) de molho de mostarda

Sal a gosto

Farinha de rosca para polvilhar

1. Escolha alhos porros tenros e firmes. Lave-os e corte-os em pedaços de 5 cm.
2. Distribua os alhos porros numa forma untada e reserve.
3. Numa panela, derreta a margarina ou manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até dourar. Abaix o fogo, acrescente a mostarda, o sal, o leite e mexa até engrossar.
4. Junte o queijo, mexa até derreter e jogue sobre o alho.
5. Salpique a farinha de rosca sobre o molho e leve ao forno em temperatura média por 15 minutos ou até dourar.

*Sugestão: sirva com carne assada.*

## Dicas

- Temperos que combinam: limão, vinagre, sal, manjeriçã, salsa, tomilho, azeite.
- Para melhor preservar o sabor e aroma, prefira cozinhar o alho-porró no vapor.
- As folhas podem ser usadas como condimento em sopas, caldos e cozidos.





# *Almeirão*

*Almeirão, conhecido em alguns locais como chicória amarga, é uma hortaliça do tipo folha, de sabor amargo, originária da Europa Mediterrânea. Em algumas regiões do Brasil, cresce naturalmente uma variedade chamada de almeirão do mato, muito apreciado por ter sabor menos amargo. O almeirão é uma Asterácea, a mesma família da chicória, alface, dente-de-leão e serralha. Fornece vitaminas A, C e do complexo B, além de ser boa fonte de fósforo e ferro.*

10

---



### ***Como comprar***

Escolha os maços com cuidado, sem amassá-los e sem rasgar as folhas. Deixe para comprar o almeirão por último, assim evita-se que as folhas sejam danificadas no fundo do carrinho pelas outras compras. As folhas devem estar verdes, firmes, sem sinais de murchamento e sem pontos escuros. Folhas com início de amarelecimento são velhas e não têm boa qualidade. Compre o almeirão na forma minimamente processada (ou seja, já lavado, picado e embalado) somente se o produto estiver sob refrigeração. Verifique o prazo de validade e coloque-o em geladeira logo ao chegar a casa.

### ***Como conservar***

O almeirão, como a maioria das hortaliças de folha, estraga-se rapidamente, murchando e amarelecendo depois de colhido. Por isto, compre somente o necessário para consumo imediato, e tenha sempre o produto fresco para consumo. O almeirão pode ser mantido por até três dias na geladeira. Lave e escorra bem a água das folhas e acondicione em saco de plástico próprio para alimentos ou em vasilha de plástico tampada. Em condição ambiente, as folhas devem ser mantidas com a parte de baixo numa vasilha com água, e em lugar fresco; mesmo assim a durabilidade será menor que um dia.

### ***Como consumir***

O almeirão pode substituir hortaliças como a couve, o espinafre e a chicória, no preparo de pratos quentes ou em saladas. As folhas inteiras ou rasgadas são refogadas em óleo de cozinha ou azeite, e temperadas com sal, alho e pimenta a gosto. Também pode ser preparado com feijão, arroz, grão-de-bico, soja, lentilha e como recheio de bolinhos, tortas e sanduíches.

As folhas podem ser consumidas cruas em saladas, picadas bem fininhas e temperadas a gosto. Neste caso, lave-as antes em água corrente, deixe-as de molho por 20 minutos em 1 litro de água filtrada misturada à uma colher (sopa) de hipoclorito de sódio, em seguida enxague em água filtrada. No lugar do hipoclorito de sódio, também pode-se usar produtos específicos para higienização de hortaliças, vendidos nos supermercados e quitandas na forma de pastilhas ou líquidos. Neste caso, siga as instruções do fabricante contidas na embalagem do produto.

## Almeirão com arroz

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ maço de almeirão cortado fininho

1 ½ xícara (chá) de arroz cru

1 cebola média picada

4 colheres (sopa) de azeite

1 lata de sardinha escorrida e desfiada

2 dentes de alho socado ou picado

Sal a gosto

1. Numa panela, cozinhe o arroz com sal em água fervente escorra e reserve.
2. Frite a cebola e o alho no azeite, junte o almeirão e refogue.
3. Acrescente a sardinha e o sal, misture e deixe por 2 minutos em fogo baixo.
4. Junte o refogado ao arroz, misture e sirva a seguir.

.....  
*Sugestão: caso não goste do arroz escorrido, refogue-o ou use sobras de arroz do dia anterior.*  
.....

## Refogado de almeirão com feijão

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

½ maço de almeirão

3 xícaras (chá) de feijão cozido

1 cebola média picada

2 dentes de alho amassados

½ xícara (chá) de cheiro-verde

½ xícara (chá) de bacon picado

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

1 colher (sopa) de óleo

Sal e pimenta a gosto

1. Coloque o óleo em uma panela, refogue o almeirão e reserve.
2. Em outra panela, frite o bacon, junte o alho e a cebola e deixe dourar.
3. Acrescente o feijão, mexa bem e tempere com sal e pimenta.
4. Junte o almeirão ao feijão, misture bem e adicione aos poucos a farinha, tendo o cuidado de não deixar esta mistura secar.
5. Acrescente o cheiro-verde, misture e sirva quente.

.....  
*Sugestão: Use farinha de milho em substituição à farinha de mandioca.*  
.....

## ***Bolinhos de almeirão com batata***

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MIN / RENDIMENTO: 25 BOLINHOS MÉDIOS

700 g de batatas cozidas e espremidas ou amassadas

½ maço de almeirão picado

1 colher (sopa) de azeite

3 dentes de alho amassados ou picados

½ xícara (chá) de cheiro verde picado

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de cebola picada

1/2 colher (café) de pimenta vermelha moída

2 ovos ligeiramente batidos

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal a gosto

2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Óleo para fritar

1. Coloque o azeite numa panela, frite a cebola e o alho.
2. Acrescente o almeirão, o cheiro-verde, o sal e a pimenta, mexa bem e deixe refogar.
3. Retire a panela do fogo, deixe esfriar, junte a farinha de trigo e a batata e misture bem.
4. Pegue pequenas porções com uma colher e faça bolinhas.
5. Passe as bolinhas no ovo batido e em seguida na farinha de rosca.
6. Frite as bolinhas em óleo quente até dourar, retire do fogo e coloque sobre papel absorvente. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: No lugar da batata pode-se usar arroz ou macarrão bem cozido.*  
.....

### ***Dicas***

- O almeirão é um ótimo acompanhamento para carne assada, linguiça e aves.
- O almeirão roxo, raro no mercado das cidades grandes, é menos amargo que o almeirão verde e pode ser consumido cru em saladas ou refogado.
- Temperos que combinam: azeite, cebola, alho, pimenta, vinagre, limão, cheiro-verde.



# Aspargo

*O aspargo é uma hortaliça pertencente à família Liliácea. Ainda pouco consumida no Brasil, é considerada uma fina iguaria em vários países do mundo. O aspargo já era consumido na Grécia Antiga, por meio da coleta de espécies selvagens, mas seu cultivo iniciou-se no antigo Império Romano quando se expandiu pela Europa. No Brasil, foi introduzido na década de 1930, no Rio Grande do Sul. O produto fresco é pobre em calorias, é boa fonte de vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais cálcio, ferro e fósforo.*

11

---





## Como comprar

O aspargo fresco é um caule, também chamado de turião, que pode ter a cor roxa, verde ou branca. O aspargo branco é cultivado sem contato com a luz, sendo os caules cobertos com terra à medida que vão se desenvolvendo. Sem luz, a planta não produz clorofila e o caule não se torna verde. O aspargo branco tem sabor ligeiramente mais suave e textura um pouco mais macia do que o aspargo verde. Todas as variedades e turiões de todas as cores podem ser usadas nas mesmas receitas.

Independentemente da cor, escolha caules firmes, arredondados, com cor brilhante e aspecto de produto fresco. As pontas não devem apresentar sinais de ressecamento ou de mela. Quando as pequenas folhas no topo do aspargo estão abertas e o caule apresenta-se com ranhuras e sem brilho, o aspargo é de baixa qualidade.

## Como conservar

É uma das hortaliças de menor durabilidade, tornando-se fibrosa, murchando e perdendo o sabor característico rapidamente. Preferencialmente consuma-o no dia da compra. Se for necessário armazená-lo em casa, envolva os caules em toalha de papel úmida e cubra-os com um saco de plástico e mantenha-os em pé na parte mais fria da geladeira. Quando colocados na horizontal ficam curvos. Os caules também podem ser colocados na vertical em uma vasilha com lâmina de água como se fossem um buquê de flores, e a vasilha coberta com plástico. Mesmo sob refrigeração, não espere manter sua qualidade por mais que 2 a 3 dias.

Para congelar, lave, remova as partes fibrosas e as escamas dos talos. Corte em pedaços de 10-15 cm de comprimento e deixe em água fervente por 3 minutos. Em seguida, drene os aspargos e coloque-os em água com gelo por 3 minutos. Coloque sobre bandejas em camada única e deixe no congelador por 30 minutos. Coloque em sacos próprios para alimentos, feche e coloque-os de volta no congelador. Pode ser mantido por 6 meses.

Só congele em último caso, pois apesar de manter suas propriedades nutricionais, o aspargo após congelamento fica muito mole só servindo para cremes ou sopas. O descongelamento pode ser feito em condição ambiente ou no micro-ondas.

## Como consumir

Os talos devem ser lavados em água corrente ou agitados delicadamente em uma bacia cheia de água. O aspargo é mais fibroso na base, por isso, a primeira etapa em seu preparo é a remoção de cerca de 4 cm da ponta dura do talo. Aspargos mais grossos, com a casca fibrosa, devem ser descascados passando-se a lâmina da faca no sentido da ponta para a base. O aspargo pode ser cozido em água, no vapor ou no forno de micro-ondas. Cozinhe até que ao serem fincados com uma faca apresentem uma pequena resistência, pois devem ser consumidos crocantes. O tempo de cozimento pode variar de 5 a 10 minutos, dependendo do diâmetro dos caules.

Uma das maneiras de cozinhar os aspargos é colocá-los em pé na panela com água, cobrindo cerca de metade da altura dos aspargos. A panela deve ser mantida tampada durante o cozimento. Dessa maneira a base mais dura é cozida na água e a ponta mais macia é cozida no vapor. Selecione aspargos de mesmo diâmetro para cozinhar ao mesmo tempo para ter tempo de cozimento uniforme. Por ter um sabor delicado e único, ele pode ser consumido da maneira mais simples, com um pouco de manteiga, molho vinagrete, iogurte ou creme de leite. Adicionalmente, pode enriquecer saladas verdes, pratos frios e quentes à base de macarrão, e são ótimos quando colocados em pizzas, omeletes e tortas.

## Aspargo ao molho de queijo

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1 maço de aspargo

1 ovo

1 lata de creme de leite

2 colheres (sopa) de queijo meia cura ralado

1/2 xícara (chá) de vinagre

1 colher (sopa) de salsinha picada

1 colher (chá) de curry

1/2 xícara (chá) de água

Sal a gosto

1. Lave e prepare os aspargos como descrito em “Como consumir”.
2. Cozinhe por dez a quinze minutos em água com sal ou até que fiquem macios e crocantes. Reserve.
3. Prepare o molho, fervendo a água com o vinagre, acrescente o curry e sal a gosto. Quando o líquido estiver reduzido à metade, acrescente a gema de ovo dissolvida no creme de leite.
4. Misture em fogo baixo até o molho ficar homogêneo. Não deixe ferver para não talhar. Acrescente o queijo mexendo sem parar.
5. Em seguida, coloque os aspargos em uma tigela longa, cubra com o molho e sirva.
6. Sirva os aspargos em uma tigela longa, cobrindo-os com o molho.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz branco ou integral.*  
.....

## Sanduíche de aspargo ao forno

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 maço de aspargo

1 copo de requeijão

1 vidro pequeno de maionese

2 xícaras (chá) de leite

1 pacote de sopa creme de cebola

6 fatias de queijo mussarela

1 pão de forma fatiado sem casca

Sal a gosto

1. Lave e prepare os aspargos como descrito em “Como consumir”.



2. Cozinhe por dez a quinze minutos em água e sal ou até que fiquem macios e crocantes.
3. Pique o aspargo e reserve.
4. Dissolva o creme de cebola no leite, adicione o requeijão e leve ao fogo até engrossar formando um creme homogêneo. Não deixe ferver. Depois de pronto, esfrie o creme mexendo-o sempre.
5. Quando esfriar, adicione a maionese e o aspargo picado.

**Montagem:**

1. Em um prato refratário coloque uma camada de creme, uma de pão, uma de creme, uma de pão e por último cubra com o mussarela e leve ao forno por 20 minutos.

.....  
*Sugestão: sirva com salada verde.*  
 .....

## Salada de aspargo com laranja

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de aspargo cozido e picado em pedaços grandes

3 xícaras (chá) de alface picada

½ xícara (chá) de cebola roxa fatiada bem fina

¼ xícara (chá) de vinagre de maçã

Gomos descascados de 1 laranja ou tangerina

¼ xícara de castanha de caju (opcional)

Sal a gosto

1. Misture todos os ingredientes.
2. Sirva.

.....  
*Sugestão: misture vários tipos de alface (roxa, lisa e crespa) para dar um colorido especial à salada.*  
 .....

## Dicas

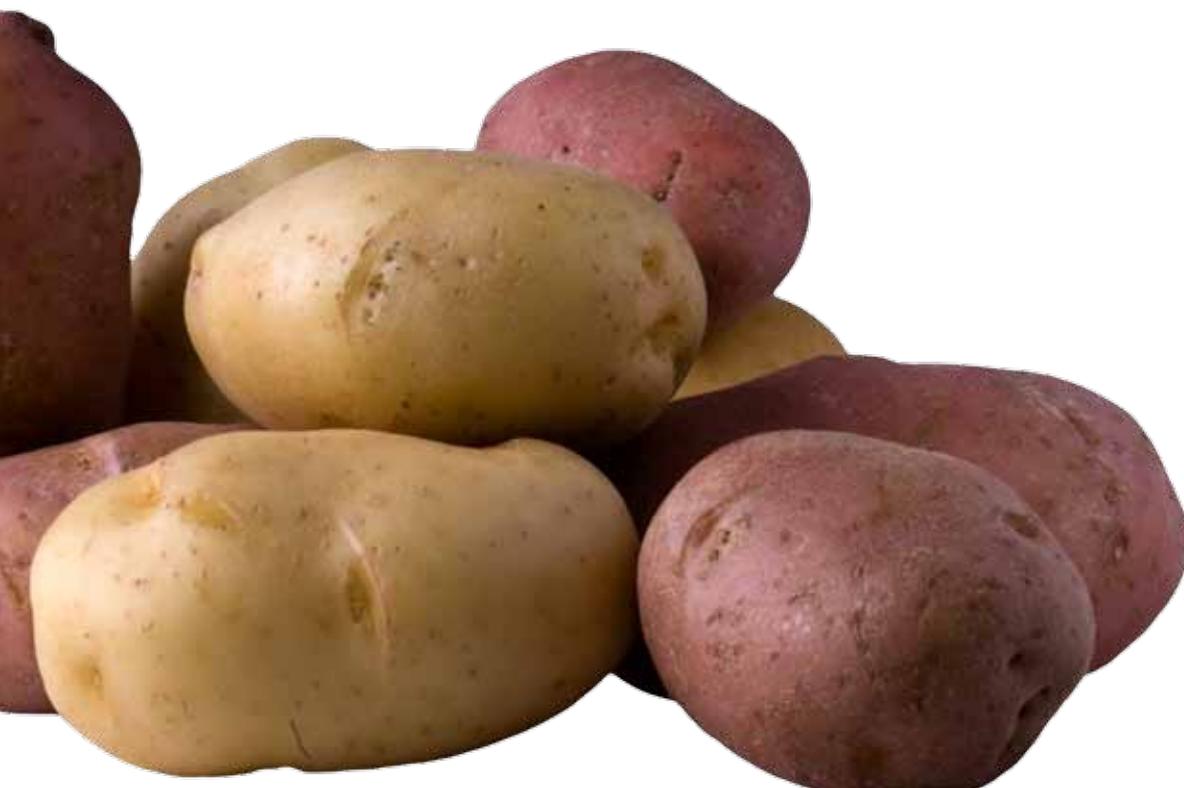
- O aspargo deve ser servido quente ou à temperatura ambiente, pois quando gelado ele perde o sabor e aroma característicos.
- Sobre o aspargo cozido, esprema suco de limão, coloque uma fatia de bacon ou presunto e sirva.
- Aproveite os talos cortados dos aspargos para enriquecer o sabor de sopas e cozidos. Após o cozimento, remova os talos que são muito fibrosos e não se prestam para consumo.



# Batata

*A batata, conhecida no Brasil como batata inglesa é na verdade originária da região dos Andes, na América, onde vem sendo cultivada a cerca de 7.000 anos. A batata só foi introduzida na Europa no século 16. É uma hortaliça do tipo tubérculo, pertencente à família Solanácea, a mesma do tomate, berinjela, jiló e pimentão. É a terceira fonte de alimento para a humanidade sendo superada apenas pelo arroz e trigo. A batata é pobre em gordura e rica em carboidratos. É fonte importante de fósforo, vitaminas do grupo B, e se destaca como fonte de vitamina C entre os alimentos básicos.*

12



## **Como comprar**

A batata pode ser encontrada em uma grande diversidade de cores de casca e polpa. Entretanto, no Brasil, a preferência é por tubérculos de casca e polpa amarelas. Em regiões do Rio Grande do Sul e Santa Catarina também se consome batata de casca rosada e polpa creme.

Compre somente a quantidade necessária para o consumo de 1 a 2 semanas, de modo a ter sempre produto fresco em casa. A maioria dos consumidores prefere batatas de casca lisa, sem defeitos e de ótimo aspecto externo, entretanto pequenos defeitos na casca não comprometem a qualidade da polpa e o valor nutritivo da batata, sendo eliminados quando a batata é descascada. Evite comprar tubérculos brotados porque estes têm menor durabilidade e menor qualidade nutritiva.

## **Como conservar**

A batata se conserva relativamente bem fora da geladeira por até 2 semanas, quando mantida em local fresco, arejado e escuro. É importante deixar os tubérculos ao abrigo da luz para evitar o esverdeamento. A parte verde pode conter a substância solanina que é tóxica. Evite armazenar a batata em geladeira pois esta quando mantida sob temperatura muito baixa fica com o sabor adocicado e escurece ao ser fritada.

A batata pode ser congelada cozida ou crua. No primeiro caso, cozinhe as batatas, amasse-as como um purê, envolva-o em filme de plástico e congele-o. Ou então, lave as batatas, descasque-as e pique-as em cubos. Mergulhe os pedaços em água fervente por cinco minutos e resfrie-os em seguida colocando-os em uma vasilha com água e gelo. Escorra a água, acondicione os pedaços em filme de plástico e congele.

## **Como consumir**

A batata é uma hortaliça muito versátil que pode ser utilizada em uma infinidade de pratos, como acompanhamento de qualquer tipo de carne, ave ou peixe ou substituindo o arroz e o macarrão. As maneiras básicas de preparo da batata são a batata cozida, assada e frita. A forma de preparo mais popular, a batata-frita, não é a mais saudável, em função da perda de nutrientes e do excesso de gordura associado a este prato. Enquanto uma porção de batatas cozidas tem 75 calorias, a mesma quantidade de batatas fritas tem 274 calorias. Procure diversificar o uso da batata preparando-a também como salada, sopa, purê, pão, bolo salgado e cozido.

Para cozinhar, lave bem os tubérculos, coloque-os em uma panela com água fervente e sal, e deixe ao fogo somente pelo tempo necessário para que fiquem macios. A casca da batata é comestível e quando o cozimento é feito com casca a perda de nutrientes é menor. Neste caso, lave bem as batatas em água corrente antes de cozinhá-las. Descasque-as ainda quentes; se estiverem frias, mergulhe-as em água para facilitar a retirada da casca.

Para assar as batatas inteiras e com casca, em forno à gás ou elétrico, faça furos na casca com um garfo, passe manteiga ou azeite na casca e asse por cerca de 1 hora. Para reduzir o tempo necessário para assá-las deve se fazer um pré-cozimento por 5 minutos em água fervente antes de levar ao forno.

Para fritar, corte a batata no formato desejado, lave, seque bem e frite em óleo quente até que estejam douradas e macias. A batata escurece rapidamente depois de descascada e picada. Para evitar o escurecimento, deixe-a dentro de água até o preparo do prato.



## Rocambole de batata inglesa

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

### Massa:

1 ½ xícara (chá) de leite

½ xícara (chá) de batata cozida e espremida

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

3 ovos

½ xícara (chá) de azeite ou óleo

½ xícara (chá) de cebolinha verde

½ xícara (chá) de cebola picada

Sal e pimenta à gosto

Orégano

### Recheio:

200 g de batata descascada, cortada em pedacinhos e cozida em água e sal

1 cebola pequena ralada

½ pimentão vermelho picadinho

2 dentes de alho amassados

100 g de presunto picado

½ xícara (chá) de requeijão cremoso

1 colher (sopa) de salsa fresca picada

Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

### Recheio:

1. Misture todos os ingredientes.

### Massa:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do queijo e do orégano e bata até obter uma mistura homogênea e mole.

2. Coloque a massa numa forma retangular untada e polvilhada com farinha de trigo, salpique um pouco de orégano e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta (220o C).

3. Após assada, deixe a massa esfriar um pouco, retire com cuidado do tabuleiro, coloque sobre um pano úmido, espalhe o recheio sobre a massa e com o auxílio do pano úmido enrole o rocambole.

4. Salpique o queijo ralado e um pouco de orégano sobre o rocambole e leve ao forno para derreter o queijo. Sirva de preferência quente.

.....  
*Sugestão: o requeijão pode ser substituído por creme de leite sem soro ou mussarela.*  
.....

## Dicas

- Não é preciso descascar as batatas antes de passá-las pelo espremedor; a casca fica retida no utensílio, enquanto a polpa passa com facilidade.
- Faça pequenas bolinhas com as sobras do purê de batata, polvilhe com farinha de rosca e frite como croquetes.
- Adicione batatas-cruas cortadas a sopas ou ensopados que tenham ficado salgados demais. As batatas vão absorver o excesso de sal durante o cozimento.
- Se desejar que o sabor das batatas usadas em saladas fique mais acentuado, tempere-as quando ainda estiverem quentes.

## Salada fria de batata

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

500 g de batata, descascada, cortada em cubos e cozida no ponto macio e consistente

1 xícara (chá) de ervilha

1 xícara (chá) de milho verde

¼ xícara (chá) de pimentão vermelho

½ xícara (chá) de cebola ralada

½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

½ xícara (chá) de maionese

½ xícara (chá) de iogurte natural

2 colheres (sopa) de vinagre ou limão

1 colher (sopa) de mostarda

1 colher (sopa) de sal

1 colher (chá) de pimenta do reino

1. Misture todos os ingredientes, coloque numa travessa, tampe com filme plástico e leve a geladeira até a hora de servir.

.....  
*Sugestão: acrescente ovos de codorna cozidos e sirva com carne assada.*  
.....

## Batata ralada ao forno

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ kg de batatas descascadas e raladas no ralo grosso

1 1/3 xícara (chá) de leite

1 dente de alho amassado

1 cebola média ralada

½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Numa panela, misture todos os ingredientes e deixe levantar fervura mexendo sempre.

2. Retire do fogo e coloque a mistura numa forma refratária bem untada.

3. Polvilhe com o queijo e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média-alta (220°C) por 20 minutos ou até a massa ficar dourada.

4. Deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

.....  
*Sugestão: metade do leite pode ser substituído por creme de leite.*  
.....

# *Batata-Doce*

*A batata-doce é um alimento de alto valor energético, ou seja, rico em carboidratos. Também fornece quantidades razoáveis de vitamina A, C e algumas do complexo B. A batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramos também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces.*

13



## ***Como comprar***

Dependendo da cultivar, a batata-doce pode ter a pele branca, creme, amarela, rosada, avermelhada ou roxa. A polpa pode ser branca, creme, amarela, alaranjada, rosada ou roxa. Uma mesma variedade pode ter a pele e a polpa de cores diferentes. Raízes de polpa alaranjada, creme, amarela ou roxa são mais ricas em vitamina A do que as raízes de polpa branca.

Ao comprar batata-doce, evite as raízes com início de brotação, pois duram menos e perdem o valor nutritivo. Os danos por inseto ou broca podem ser superficiais. Neste caso, a qualidade do produto não é alterada e a parte atacada é eliminada no descascamento. Quando os danos são internos, a broca causa sabor amargo característico, cheiro alterado e polpa escura.

## ***Como conservar***

As raízes podem ser conservadas por um longo período de tempo em condição natural, desde que o local seja seco, fresco e bem ventilado. Neste caso, não é aconselhável colocar as raízes em saco de plástico, pois a brotação será acelerada e a durabilidade reduzida. Sob temperatura baixa, as raízes ficam escurecidas, com cheiro e sabor alterados, e permanecem duras após o cozimento. Por isso, a batata-doce só deve ser mantida em geladeira por curtos períodos de tempo, sempre na parte mais baixa e em sacos de plástico para evitar ressecamento.

## ***Como consumir***

As raízes podem ser consumidas diretamente cozidas, assadas ou fritas, ou na forma de doces, pães e bolos. As folhas ou brotos podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. Seu sabor lembra o espinafre.

A batata-doce pode ser cozida também com casca. Nesse caso, as raízes devem ser lavadas em água corrente. Caso se pretenda descascar as batatas antes do cozimento, deve-se realizar este procedimento debaixo da água, pois as raízes têm uma liga que gruda nas mãos. Além disso, depois de cortadas, escurecem rapidamente.

A batata-doce pode ser congelada. Para isso, deve-se cozinhar as raízes até que fiquem macias, descascá-las e amassá-las formando um purê. Pode-se acrescentar 1 colher (chá) de margarina ou manteiga para cada ½ kg de purê. Deve-se acondicionar o purê em vasilha de plástico rígido e levar ao congelador, onde pode ser conservado por até 6 meses.

## Croquete de batata-doce

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: 40 UNIDADES

1 kg de batata-doce cozida e bem amassada

1 xícara (chá) de cheiro verde picado

1 colher (sopa) de azeite de oliva

2 ovos

1 colher (chá) de noz-moscada

Sal e pimenta a gosto

Óleo para fritar

Farinha de trigo para empanar

Farinha de rosca para empanar.

1. Aqueça o azeite e refogue o cheiro verde.
2. Junte a batata-doce, o cheiro verde, um ovo, a noz-moscada, sal e pimenta a gosto e misture bem até obter uma massa mole.
3. Enrole os croquetes e passe-os em farinha de trigo. Em seguida, passe-os em ovo batido e depois em farinha de rosca.
4. Frite os croquetes em óleo quente. Após fritar, coloque-os sobre papel absorvente.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar carne moída, frango e/ou queijo.*  
.....

## Batata-doce glaçada

TEMPO DE PREPARO : 30 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

6 batatas-doces médias, cozidas, descascadas e cortadas em rodelas

½ xícara (chá) de manteiga ou margarina

½ xícara (chá) de melado

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

1. Ligue o forno em temperatura moderada. Arrume as batatas em recipiente refratário.
2. Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo continuamente.
3. Despeje essa calda sobre as batatas e leve-as ao forno, molhando-as freqüentemente com a calda, por 20 minutos ou até que estejam bem glaçadas (com aparência lustrosa).

.....  
*Sugestões: ideal para o café da manhã. Sirva com a calda.*  
.....



## Batata-doce ao forno

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1 kg de batata-doce cozida e amassada

3 gemas

3 claras em neve

200 g de mussarela cortada em fatias

Queijo ralado para polvilhar

Sal e pimenta a gosto

1. Tempere a batata amassada com sal e pimenta a gosto, junte as gemas e misture bem. Por último acrescente as claras e misture levemente.
2. Coloque numa forma refratária a metade da massa de batata, em seguida faça uma camada de mussarela e por último acrescente o restante da massa de batata. Polvilhe com queijo ralado.
3. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por 30 minutos.

.....  
*Sugestões: pode misturar na massa de batata carne moída ou frango.*  
.....

### Dicas

- A batata-doce aceita como tempero: canela, cravo-da-índia, noz-moscada, mel, melado e açúcar mascavo.
- Para assar batatas-doces em forno doméstico, coloque-as sem descascar em forno com temperatura alta por 1 hora, ou até que estejam macias ao enfiar um garfo ou faca.



# Berinjela

*Apesar de pouco consumida no Brasil, a berinjela é uma das hortaliças mais apreciadas no mundo inteiro. Contém cálcio, ferro e fósforo e pequenas quantidades de vitamina A e B5. A berinjela é um fruto originário da China e da Índia, tendo sido cultivado na Ásia desde a Antiguidade. Pertence à mesma família do pimentão, do jiló, do tomate e da batata.*

14

---



### ***Como comprar***

Os frutos podem ter casca de cor vinho-escuro, quase preta, branca ou rajada; são delicados e se amassam com facilidade, por isto devem ser escolhidos com cuidado, sem apertá-los e sem jogá-los sobre a banca. Os frutos devem ter a casca brilhante, com cor uniforme e lisa, sem manchas ou áreas amassadas e com o cálice verde brilhante. Os frutos de berinjela japonesa são mais compridos e mais finos. Frutos escolhidos muito novos murcham rapidamente e quando colhidos após o ponto ideal ficam sem brilho e com sabor amargo, devido ao desenvolvimento das sementes que se tornam escuras.

### ***Como conservar***

Em condição ambiente, a durabilidade dos frutos é limitada a dois dias, a partir de quando começam a murchar. Na parte mais baixa da geladeira, podem ser mantidos por até duas semanas, dentro de saco de plástico. Se houver formação de gotículas de água dentro do saco de plástico, fure o plástico com um garfo. Conserve os frutos com o cabinho (pedúnculo) até o consumo. A berinjela pode ser congelada da seguinte maneira: lave e corte-a em fatias ou cubos de 1 cm. Coloque-a em água fervente por 2-4 minutos, ou no vapor por 3 minutos ou ainda no forno de micro-ondas por 4 minutos. Em seguida, mergulhe a berinjela em água com cubos de gelo por 8 minutos. Retire a água, escorra e enxugue-a com papel absorvente. Coloque-a numa vasilha aberta e leve-a ao congelador. Depois, retire os cubos formados e coloque-os dentro de sacos plásticos, tirando todo o ar com uma bombinha de vácuo. Pode ser mantida assim no congelador por até 8 meses. Descongele em água fervente com sal, ou se for usar para fritura, descongele em temperatura ambiente.

### ***Como consumir***

A berinjela é uma hortaliça muito versátil. Pode ser consumida frita à milanesa, ao forno, ensopada, com molho branco, recheada, em salada, com macarrão e em omeletes. Lave bem os frutos em água corrente, retire os cabos e corte-os com ou sem casca de acordo com a receita. Depois de descascadas e picadas as berinjelas escurecem rapidamente, por isto após esta operação devem ser preparadas imediatamente ou deixadas em vasilha com água. Para cozinhá-las no vapor salpique sal antes.

## Salada de berinjela

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

2 berinjelas descascadas e cortadas em cubinhos

1 tomate grande, picado em pedaços pequenos

½ xícara (chá) de azeitona

½ xícara (chá) de cebola picada

2 colheres (sopa) de azeite

½ colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de orégano

1 colher (sopa) de vinagre

½ colher (sopa) de molho inglês

¼ xícara (chá) de água

Sal e pimenta a gosto

1. Coloque o azeite em uma panela média, frite a cebola até dourá-la, retire do fogo.
2. Acrescente todos os outros ingredientes e misture bem.
3. Tampe e leve ao fogo para amaciar a berinjela, mexendo de vez em quando.
4. Quando a berinjela estiver macia e *al dente*, retire e coloque em uma saladeira.

.....  
*Sugestão: sirva fria.*  
 .....

## Pasta de berinjela

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 2 ½ XÍCARAS (CHÁ)

2 berinjelas médias, descascadas, cortadas em cubinhos

½ xícara (chá) de cebola picada

2 colheres (sopa) de suco de limão

2 dentes de alho amassados

3 colheres (sopa) de azeite

¼ de pimentão picado bem miúdo

½ xícara (chá) de cheiro verde

Sal e pimenta a gosto

1. Ferva a berinjela até cozinhá-la bem, escorra e reserve.
2. Frite a cebola e o alho no azeite, em seguida junte o pimentão e a berinjela e misture. Amasse a polpa com garfo, formando um purê.
3. Acrescente o limão, o sal e a pimenta e refogue bem.
4. Por último, acrescente o cheiro verde e misture tudo. Retire do fogo.

## Dicas

- Os seguintes temperos podem ser usados: orégano, sálvia, alho, salsa, cebola, cebolinha verde, pimenta, sal e azeite de oliva.
- A berinjela é um bom acompanhante de cereais e pratos gordurosos.

.....  
*Sugestão: é ideal para servir com pães, biscoitos salgados e torradas. O sabor fica melhor com mais pimenta.*  
.....

## **Berinjela recheada**

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

2 berinjelas grandes

1 lata de sardinha desfiada

½ xícara (chá) de cheiro verde picado

¼ xícara (chá) de azeitona picada

½ xícara (chá) de farinha de rosca

Queijo ralado a gosto

Azeite a gosto

1 dente de alho picadinho

½ xícara (chá) de cebola picada

1. Lave a berinjela, não descasque e retire a parte do cabo, corte a no sentido do comprimento.
2. Coloque a berinjela na água com a polpa voltada para baixo e deixe ferver por 2 minutos.
3. Depois de cozida, deixe esfriar, retire a polpa com a ajuda de uma colher, deixe uma borda perto da casca e reserve.
4. Corte a polpa e junte a sardinha, o cheiro verde, a cebola, o alho, a azeitona, a farinha de rosca, o sal e a pimenta a gosto. Misture bem e recheie a casca de berinjela.
5. Salpique o queijo e regue com azeite.
6. Unte uma forma, coloque as berinjelas e leve ao fogo pré-aquecido em temperatura média por 10 minutos.

.....  
*Sugestão: substitua a sardinha por frango ou atum. Pode-se dispensar o cozimento da berinjela. Retire a polpa crua, recheie e leve ao forno por 1 hora que é o tempo de cozimento no forno.*  
.....





# Bertalha

*A bertalha é uma hortaliça da família Basélacea, provavelmente originária da Índia. É uma planta rústica, rica em vitamina A, além de fornecer cálcio, ferro e vitamina C. Por seu valor nutricional, aliado a rusticidade no cultivo, é um importante recurso alimentar para as populações das Regiões Norte e Nordeste do Brasil. Também é apreciada nos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais. A bertalha é uma trepadeira, de folhas e caules verdes, carnosos e suculentos, sendo muito cultivada em hortas domésticas, de preferência junto a cercas e latadas e utilizada às vezes em ornamentações.*

15

---



### ***Como comprar***

A beralha fresca, boa para o consumo, tem folhas de cor verde bem escuro, tenras, limpas, sem manchas. Não compre maços com folhas amareladas e murchas, o que indica que a hortaliça foi colhida há muito tempo.

Manuseie as folhas com cuidado, evitando rasgá-las ou amassá-las o que acelera o murchamento e a deterioração. Por serem frágeis, compre-as por último, evitando colocá-las no fundo do carrinho de compras. Não deixe as folhas expostas ao sol ou dentro do carro fechado por tempo prolongado.

### ***Como conservar***

A beralha deve ser consumida logo após ser colhida, pois se deteriora com muita facilidade e não pode ser congelada. Em temperatura ambiente conserva-se por até 1 dia, desde que os ramos sejam mantidos imersos em uma vasilha com água fresca. Para conservar por mais tempo, é preciso guardar em geladeira, em sacos de plástico fechados ou vasilhas de plástico com tampa, na parte mais baixa da geladeira.

### ***Como consumir***

A beralha apresenta sabor suave e pode ser usada em substituição ao espinafre e à couve. As folhas e ramos novos são consumidos após cozimento ou refogados. Se necessário, acrescente somente a quantidade necessária de água para evitar que ela grude na panela. Com isso, evita-se a perda de sais minerais na água de cozimento. Quando usada em sopas e cozidos deve ser acrescentada por último para evitar seu cozimento excessivo. Também pode ser usada em omeletes, farofas, tortas e quiches.

A beralha crua, cujo sabor é diferente do sabor da beralha cozida, pode ser usada em saladas verdes, picada bem fina como a couve mineira e temperada à gosto.

## Refogadinho de bortalha com ovo

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

1 maço de bortalha

2 dentes de alho

1 cebola pequena picada

3 ovos

Sal, pimenta, cebolinha e salsinha a gosto

1. Lave a bortalha, pique as folhas em tamanhos grandes e os talos em tamanhos pequenos. Separe.
2. Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite, acrescente os demais temperos e misture bem.
3. Acrescente a bortalha, e se necessário, um pouco de água.
4. Tampe a panela e deixe por alguns minutos até as folhas cozinharem.
5. Em seguida, estale os ovos na mesma panela em que foram cozidas as folhas de bortalha, misture e aguarde até que os ovos estejam cozidos. Desligue o fogo e sirva.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz branco e feijão.*  
.....

## Farofa de bortalha com tomate cereja

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1 maço de bortalha lavada e picada

1 cebola roxa média picada em cubos

8 tomates cereja cortados ao meio

2 colheres (sopa) de azeite

Alho picado

Sal, cebolinha e pimenta à gosto

Farinha de milho de beiju (em flocos)

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a bortalha e os demais temperos e refogue.
2. Quando a bortalha cozinhar, junte a farinha de milho aos poucos até o ponto desejado (farofa úmida ou seca).
3. Desligue o fogo. Acrescente o tomate e misture.

.....  
*Sugestão: se quiser enriquecer a farofa, acrescente azeitona verde e queijo picado em cubos.*  
.....

## Torta fingida de bertalha

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

### Massa:

1 copo de leite

2 ovos

1 colher (sopa) de queijo Minas meia cura ralado

10 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ copo de azeite

1 colher (sopa) de fermento em pó

Sal a gosto

1 dente de alho

### Recheio:

1 maço de bertalha lavada e picada

Alho

Cebola

Pimenta e sal a gosto

300 g de carne moída

3 xícaras (chá) de queijo Minas meia cura ralado grosso. Reserve.

2 colheres (sopa) de azeite

### Massa

1. Coloque no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, o alho e o sal. Bata ligeiramente.

2. Acrescente o queijo ralado e a farinha de trigo aos poucos, batendo ligeiramente após acrescentar cada porção de farinha. Bata novamente até obter um creme homogêneo com consistência mole.

### Recheio

1. Refogue o alho e a cebola em azeite, acrescente a carne moída e o sal e refogue bem.

2. Quando a carne estiver cozida, acrescente a bertalha, misture e deixe no fogo pelo tempo suficiente para que as folhas murchem sem que cozinhem completamente.

### Montagem

1. Unte uma forma de 20 x 30 cm e polvilhe com farinha de trigo.

2. Coloque uma camada de massa (metade da massa), uma camada de carne com bertalha, uma camada de queijo ralado (2 xícaras) e o restante da massa.

3. Por cima espalhe o restante do queijo ralado. Asse em forno médio até que fique dourado.

.....  
*Sugestão: para fazer uma torta vegetariana, substitua a carne moída por batata e cenoura.*  
 .....

## Dicas

- Os talos grossos podem ser picados e refogados ou cozidos juntamente com as folhas e talos finos.
- A bertalha, refogada com os talos, pode ser usada para enriquecer o arroz e o feijão.
- Temperos que combinam: pimenta de cheiro, pimenta malagueta, pimenta do reino, cebolinha, salsinha, alho e cebola.



# *Beterraba*

*A beterraba é uma raiz tuberosa, originária da Europa, pertencente à família Quenopodiácea, assim como a acelga e o espinafre verdadeiro. Existem três tipos de beterraba: a beterraba açucareira, usada para produção de açúcar, a beterraba forrageira, usada para alimentação animal e aquela cujas raízes são consumidas como hortaliça, sendo a mais conhecida no Brasil. A beterraba é rica em açúcares. Destaca-se como uma das hortaliças mais ricas em ferro, tanto na raiz quanto nas folhas.*

16

---





## **Como comprar**

As raízes devem ser firmes, sem sintomas de murcha, com cor vermelho intenso, sem rachaduras, sem sinais de brotação e com o mínimo de cortiça (tecido escuro) no ombro. As raízes de maior valor comercial têm 200-300 g e diâmetro entre 8 e 10 cm. Entretanto, raízes de tamanho fora desta faixa podem ser boas para consumo, desde que estejam firmes e tenras. Raízes muito grandes podem ter sido colhidas tardiamente e apresentarem-se fibrosas. A beterraba também pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filmes de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente deteriora-se rapidamente.

## **Como conservar**

Quando em condição natural, a beterraba se conserva por até uma semana, se mantida em local fresco e sombreado. Em geladeira, pode ser mantida por até 15 dias, embalada em saco de plástico perfurado. Quando guardadas já descascadas, raladas ou picadas, sua durabilidade será reduzida a três ou quatro dias devendo obrigatoriamente serem conservadas em geladeira, dentro de saco ou vasilha de plástico.

Para congelamento, escolha raízes pequenas. Cozinhe-as inteiras até que fiquem macias. Em seguida, coloque-as em vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Descasque-as e corte-as em fatias ou cubos, coloque em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e feche o saco. No congelador pode ser mantida por até 8 meses. A beterraba ralada não deve ser congelada, pois perde cor e sabor.

## **Como consumir**

A raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada. Neste caso não é preciso descascá-la mas somente raspá-la com uma faca. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. Deve-se evitar cozinhá-la em excesso para evitar perda de nutrientes. Para usar a beterraba congelada deixe-a na parte inferior da geladeira, até que se descongele.

As folhas podem ser consumidas refogadas ou em omeletes e bolinhos.



## ***Bolo de beterraba***

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: POR VOLTA DE 10 FATIAS GRANDES (FORMA REDONDA E MÉDIA)

4 claras de ovo batidas em neve

4 gemas de ovo

4 colheres (sopa) de margarina

1 ½ xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de maisena

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 beterraba grande

1 xícara (chá) de água

1. Descasque a beterraba, corte em pedaços, junte a água e bata no liquidificador.
2. Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme esbranquiçado.
3. Acrescente a farinha, a maisena e o fermento peneirados juntos e misture bem.
4. Acrescente o suco de beterraba e mexa.
5. Por último, acrescente as claras batidas em neve e mexa lentamente.
6. Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo.
7. Leve ao forno médio pré-aquecido para assar.

.....  
*Sugestão: o bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.*  
.....

## ***Suco de beterraba, cenoura, laranja***

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 05 COPOS – 200 ML

1 dúzia de laranjas

2 beterrabas grandes

2 cenouras grandes

Açúcar e gelo a gosto

1. Descasque e pique em cubinhos a cenoura e a beterraba.
2. Extraia o suco de laranja. Junte o suco, a cenoura, a beterraba e o açúcar e bata tudo no liquidificador.
3. Coe e sirva gelado.

.....  
*Sugestão: adicione tomate e limão.*  
.....

## Patê de beterraba

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 2 XÍCARAS DE CHÁ

2 beterrabas cozidas e descascadas

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (café) de noz moscada

1 xícara (chá) de cheiro verde picado

1 dente de alho

½ copo de requeijão cremoso

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em tigelas pequenas ou xícaras.

2. Cubra com filme de plástico e conserve em geladeira.

.....  
*Sugestão: o requeijão pode ser substituído por iogurte natural. Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.*  
.....

### Dicas

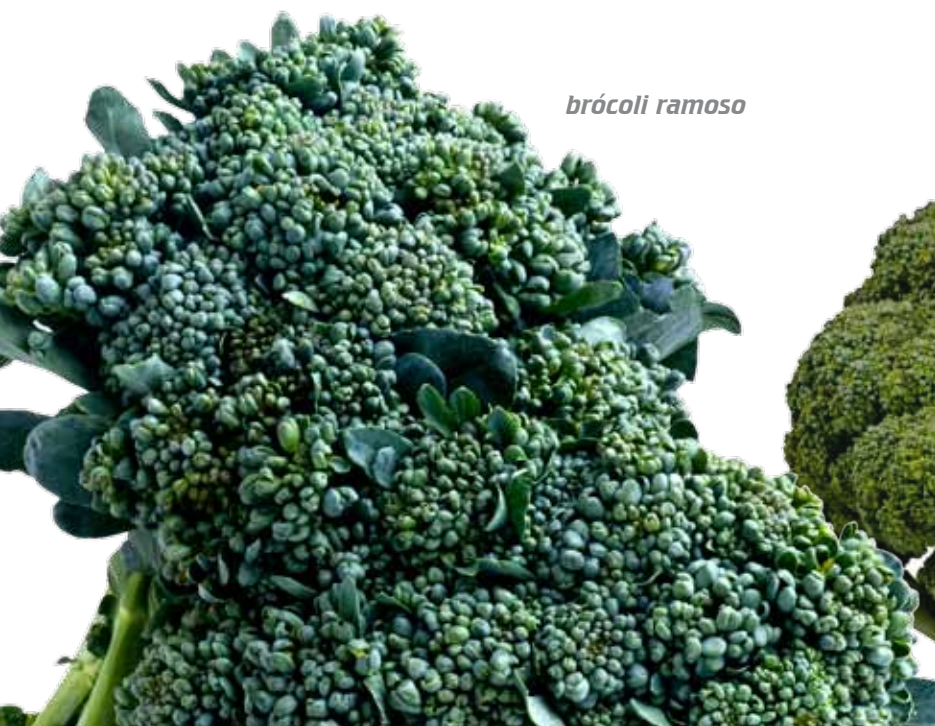
- Para manter as beterrabas vermelhas, cozinhe-as inteiras, com casca e com 5 cm do talo, acrescentando 2 colheres (sopa) de vinagre na água.
- A presença de anéis internos claros (brancos) indica que a planta foi cultivada em condições de temperatura alta.
- Temperos que combinam com a beterraba: noz-moscada, cravo da índia, limão, laranja, alho, salsa e cebola.



# *Brócoli*

*Brócoli é uma hortaliça de inflorescência, originária da região do Mediterrâneo, pertencente à família Brassicácea, assim como a couve-comum, a couve-flor, o repolho, a mostarda, o rabanete e o agrião. O brócoli é uma hortaliça com poucas calorias, sendo recomendável em regimes de emagrecimento. Possui considerável teor de vitamina C. Seu teor de vitamina A é elevado quando comparado ao repolho e a couve-flor, mas inferior ao da couve-comum. Também é fonte de fósforo, ferro, cálcio e fibras. Os teores de cálcio são próximos ao do espinafre, com a vantagem de serem mais digestíveis no caso do brócoli.*

17



*brócoli ramoso*



*brócoli cabeça única*

## **Como comprar**

Há dois tipos de brócoli no mercado: o ramoso mais tradicional e o formador de cabeça única. O de cabeça única pode apresentar botões com coloração superior arroxeada, e é comercializado em unidades, como a couve-flor, semipreparado (limpo e picado sem folhas e talos) ou congelado. Ele deve apresentar cabeças de cor verde escura, firmes, compactas, com granulação fina e sem sinais de murcha.

Já o brócoli tipo ramoso é comercializado em maços, que incluem os talos e as folhas, além dos botões florais, ou semi-preparado. As inflorescências do brócoli tipo ramoso devem ter coloração verde-escura, com os botões totalmente fechados, talos firmes e folhas com aspecto de produto fresco. Botões já abertos em flor, com coloração amarela ou branca, indicam que o produto está passado e portanto terá durabilidade muito curta.

O produto semipreparado deve obrigatoriamente estar refrigerado pois se deteriora rapidamente. Observe se os botões estão verdes, fechados, sem pontos escuros e sem mela.

O brócoli é uma hortaliça sensível ao manuseio, portanto, deve-se escolher os maços e as cabeças com cuidado para não danificar os que serão adquiridos por outros consumidores.

## **Como conservar**

O brócoli é uma das hortaliças de menor durabilidade, amarelecendo e murchando rapidamente. Em condição ambiente, deve ser comercializado e consumido no dia da compra. Em geladeira doméstica, pode ser mantido por até 4 dias, dentro de saco de plástico perfurado.

O brócoli de cabeça única é o tipo mais indicado para congelamento.

Para garantir a qualidade do produto congelado deve se proceder da seguinte maneira: após descartar as folhas e talos muito grossos ou duros, desmembrar os floretes e deixá-los de molho em água e limão por meia hora. Em seguida, mergulhá-los em água fervente por 2 minutos e depois colocá-los imediatamente em uma vasilha com água e cubos de gelo, até que se esfrie.

Quando frio, o brócoli deve ser bem seco. Coloque os floretes numa vasilha aberta e leve-a ao congelador. Depois, retire os cubos formados e guarde dentro de saco de plástico do qual deve se retirar todo o ar com uma bombinha de vácuo, e leve ao freezer.

## **Como consumir**

O brócoli pode ser consumido cru em salada quando muito tenro, ou cozido em salada, sopa, suflês, bolos e refogados. O cozimento deve ser feito em vapor ou em panela tampada com pouca água, pelo menor tempo possível. O cozimento em excesso leva à perda de nutrientes e prejudica a textura.

O descongelamento é rápido e feito durante o processo de cozimento e preparo do prato.



## Bolo salgado de brócoli

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

### Massa

2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de amido de milho

2 xícaras (chá) de leite

1 xícara (chá) de azeite

1 xícara (chá) de brócoli

3 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de queijo ralado

1 dente de alho

3 grãos de pimenta do reino

### Recheio

½ cabeça de cebola média

½ maço de brócoli, lavado e picado

2 colheres de azeite

Sal a gosto

### Massa

1. Coloque no liquidificador: leite, óleo, ovos, brócoli, sal, pimenta e alho e bata bem.

2. Em seguida, junte a farinha de trigo, o amido de milho, o queijo e o fermento e bata até a massa ficar bem misturada e mole.

### Recheio

1. Doure a cebola no azeite, em seguida, acrescente o brócoli, o sal e refogue bem.

### Montagem

1. Unte um tabuleiro de 30 x 40 cm e polvilhe com a farinha. Coloque 3/4 de massa no tabuleiro, salpique o recheio e cubra com o restante da massa.

2. Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta por 25 minutos ou até o bolo ficar dourado.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar carne ao recheio.*  
.....

## Dicas

- Apesar de a inflorescência ser a parte mais nutritiva, as folhas e os talos também podem ser consumidos.
- Para uniformizar o cozimento do talo e dos botões florais deve-se fazer um corte em forma de cruz na base do talo.

## Talharim com brócoli

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

4 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

8 tomates bem maduros cortados em cubos

1 maço de brócoli cozido e picado

½ xícara (chá) de cheiro verde

½ xícara (chá) de cebola picada

Sal e pimenta a gosto

1. Cozinhe o talharim em água fervente com sal e óleo; depois de cozido, escorra-o.
2. À parte, frite o alho e a cebola no azeite, junte os tomates e deixe refogar bem, até formar um molho.
3. Acrescente o brócoli e misture bem. Adicione o cheiro verde, a pimenta e o sal.
4. Junte o molho ao macarrão escorrido. Se desejar, polvilhe com queijo ralado.
5. Sirva a seguir

*Sugestão: pode-se trocar o tomate pela mistura de ½ lata de creme de leite e ½ copo de requeijão cremoso.*

## Receita de brócoli ao forno

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN (MICROONDAS) E 25 MIN (FORNO COMUM) / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

½ maço de brócoli

2 ovos batidos

2 colheres (sopa) de margarina

¼ xícara (chá) de farinha de rosca

2 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal a gosto

1. Cozinhe ligeiramente o brócoli (cerca de 2 minutos), escorra, pique e coloque-o em uma vasilha própria para ir ao forno e reserve.
2. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte aos ingredientes restantes, com exceção do queijo ralado. Espalhe sobre o brócoli. Em seguida, polvilhe com queijo ralado.
3. Asse em forno moderado por cerca de 15 minutos no forno comum ou 3 minutos no microondas.

*Sugestão: o queijo ralado pode ser substituído por mussarela.*







# *Cebola*

*A cebola é a hortaliça condimentar mais difundida no mundo. Apesar de sua pequena importância nutricional como fonte de vitaminas e sais minerais, apresenta propriedades terapêuticas comprovadas, como a proteção contra algumas infecções do aparelho digestivo, diminuição do nível de glicose no sangue e proteção contra a arteriosclerose. É um bulbo, provavelmente originário da Ásia Central, tendo sido cultivado na Índia e China desde tempos remotos, sendo muito apreciado na Grécia, Roma e Egito antigos. É uma Aliácea, assim como o alho, a cebolinha e o alho porró.*

18

---





## **Como comprar**

A cebola apresenta formatos variados, podendo ser redonda, achatada ou em forma de pêra. Quanto à cor, os bulbos são amarelos, brancos ou roxos. Escolha os bulbos com cuidado, sem apertá-los ou jogá-los na banca de exposição. Prefira bulbos firmes, com casca seca e pescoço seco e cicatrizado. Entre bulbos de mesmo tamanho escolha os mais pesados. Evite bulbos brotados, com feridas, áreas amolecidas e mofo.

## **Como conservar**

A cebola conserva-se por tempo prolongado, 3 a 5 semanas, sem necessidade de refrigeração. Mantenha os bulbos em local seco, fresco, escuro e bem ventilado. As cebolas de sabor mais suave, ou seja, menos picante, apresentam menor durabilidade, enquanto as cebolas mais picantes, conservam-se por maior período. As cebolas roxas em geral se conservam por maior tempo do que as cebolas brancas e amarelas.

A cebola picada ou ralada deve ser mantida em geladeira, envolvida por filme plástico ou em vasilha de plástico tampada, por até um dia. A vasilha a ser usada deve ter o tamanho certo para a quantidade a ser conservada; quando se utilizar filme de plástico, este deve ficar bem aderido à cebola picada.

Para congelar a cebola, pique-a ou corte-a em rodela, coloque as porções sobre uma travessa ou vasilha aberta e leve ao congelador. Quando as porções estiverem congeladas, acondicione-as em recipiente de plástico rígido ou em saco de plástico do qual se retira a maior quantidade possível de ar. Nesta condição a cebola pode ser conservada por até 6 meses.

Outra maneira de conservar a cebola consiste em triturá-la, transformando-a em pasta e adicionando sal e alho para aumentar a sua durabilidade. Deve-se manter 1 parte de alho para 3 partes de cebola para 10 partes de sal. Esta pasta deve ser mantida em geladeira.

## **Como consumir**

A cebola é usada principalmente como condimento, realçando o sabor dos alimentos. Entretanto, também pode ser utilizada crua em saladas e entradas e no preparo de sopas, patês, pães, biscoitos, ou frita à milanesa. A cebola assada com casca, no espeto, é um excelente acompanhamento para churrasco.

A cebola congelada somente é adequada para uso em pratos cozidos ou assados. Para descongelar, coloque-a em água fervente com sal, ou diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

## Salada de cebola

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

2 cebolas cortadas em rodelas

Vinagre ou suco de limão

Sal e azeite a gosto

1. Coloque a cebola em água fervente de modo a cobri-la totalmente com a água e deixe por 5 minutos.
2. Escorra a água quente, lave com água fria.
3. Tempere com vinagre ou limão, sal e azeite.

.....  
*Sugestão: sirva acompanhado de carne assada.*  
 .....

## Cebola à milanesa

TEMPO DE PREPARO : 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

3 cebolas grandes cortadas em rodelas grossas e separadas formando anéis

Margarina para fritar

½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de farinha de rosca

1 ovo batido

¼ xícara (chá) de leite

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Misture o sal, a pimenta do reino e a farinha de trigo e passe as cebolas nesta mistura.
2. Misture o leite com o ovo batido, banhe as cebolas e em seguida passe na farinha de rosca.
3. Frite em margarina quente até que fiquem douradas, coloque sobre papel absorvente e sirva em seguida.

.....  
*Sugestão: se quiser assar ao invés de fritar, é só untar um tabuleiro e levar ao forno.*  
 .....

## Dicas

- Temperos que combinam com a cebola: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, folhas de louro, cominho, cravo da índia, noz moscada.
- Para não lacrimejar quando estiver picando cebola, coloque um pedaço de pão na ponta da faca.
- Para tirar o cheiro de cebola das mãos, esfregue-as com suco de limão e enxágue-as com água.

## Pastéis de cebola

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTOS: 50 PASTEIZINHOS

### Recheio

250 g de cebola cortada em cubinhos

1 colher (sopa) de manteiga sem sal

½ lata de creme de leite com soro

1 pacote de sopa de cebola

50 g de queijo prato ralado

Sal, orégano, pimenta e cheiro verde a gosto

### Recheio

1. Refogue a cebola na manteiga até dourar.
2. Retire do fogo.
3. Junte o creme de leite, a sopa de cebola, os temperos, misture bem e leve novamente ao fogo até cozinhar e desprender da panela.
4. Retire do fogo, junte o queijo prato ralado e misture.

### Massa

1. Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea.
2. Deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
3. Abra a massa com um rolo, corte a massa para pastéis, coloque o recheio e passe a clara na borda da massa.
4. Feche os pastéis e aperte as bordas com o dedo ou garfo para não abrir enquanto estiver assando.
5. Pincele os pastéis com a gema de ovo.
6. Leve para assar por 15 minutos.

.....  
*Sugestão: misture uma xícara de chá de queijo parmesão ralado, 2 a 3 pitadas de orégano e espalhe sobre os pastéis antes de assá-los.*  
.....



# *Cenoura*

*Acenoura é uma hortaliça de elevado valor nutritivo, sendo provavelmente uma das melhores fontes de vitamina A. Também fornece cálcio, sódio e potássio. É uma raiz originária da Europa e da Ásia, pertencente à família Apiácea, assim como o coentro, o aipo ou salsão, a salsa, o funcho e a mandioquinha salsa.*

19

---



## ***Como comprar***

As raízes devem ser firmes e com cor laranja intensa, preferencialmente sem pigmentação verde ou roxa na parte superior (ombro). Raízes menores são mais macias e mais saborosas. Já raízes muito grossas têm menor qualidade, pois são mais fibrosas e menos saborosas. Pequenas tortuosidades não prejudicam a qualidade da raiz.

A cenoura pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filme de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente, murcha rapidamente e pode entrar em processo de fermentação.

## ***Como conservar***

A cenoura pode ser conservada por até 15 dias se mantida em geladeira, dentro de saco de plástico próprio para alimentos. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo. Quando em condição natural, as raízes devem ser mantidas em local fresco e sombreado. Se forem lavadas antes de colocadas na geladeira, devem ser enxugadas com um pano seco e limpo ou com papel absorvente. Quando guardadas já descascadas, raladas ou picadas, sua durabilidade será bem menor, devendo obrigatoriamente serem conservadas em geladeira, dentro de saco ou vasilha de plástico.

Para congelar, mergulhe as cenouras em água fervente por 5 minutos, se inteiras, ou por 2 minutos se picadas. Ou então, aqueça-as no forno de micro-ondas por 5 minutos, se inteiras, ou por 4 minutos, se picadas. Em seguida, coloque-as numa vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Seque-as bem com papel absorvente e acondicione em saco de plástico, retirando todo o ar com uma bombinha de vácuo. A cenoura pode ser mantida no congelador por até 12 meses.

## ***Como consumir***

Pode ser consumida em saladas (crua ou cozida), na forma de bolo, pão, purê, suflê, creme, doce ou suco. Ao preparar a cenoura, não é preciso descascá-la; basta raspar a superfície com uma faca. Ao cozinhá-la, utilize apenas o tempo necessário para deixá-la macia, mas crocante; assim se conservam o sabor e os nutrientes.

Quando a cenoura congelada for utilizada na forma crua, deve-se fazer o descongelamento lento na parte de baixo da geladeira. Quando for utilizada cozida, o descongelamento pode ser rápido, direto ao fogo.



## ***Bombom de cenoura, nozes e coco*** (Fonte: Vida e Saúde, março de 1997)

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 100 UNIDADES

500 g de açúcar mascavo

500 g de cenoura ralada crua

2 xícaras (chá) de água.

100 g de coco ralado

100 g de nozes moídas

50 g de coco para passar os docinhos

1. Leve ao fogo o açúcar com a água e a cenoura ralada; deixe ferver, coloque o coco ralado e as nozes moídas.
2. Mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela.
3. Despeje em um prato untado com margarina sem sal, deixe esfriar e leve à geladeira para firmar de um dia para o outro.
4. Retire da geladeira e faça bolinhas; em seguida, passe no coco ralado e coloque em forminhas de papel.

.....  
*Sugestão: o doce de cenoura pode ser feito com leite condensado e amendoim.*  
.....

## ***Suco de cenoura com maracujá***

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 10 COPOS DE 200 ML

3 cenouras médias

4 maracujás médios

2 litros de água

Açúcar e gelo a gosto

1. Descasque a cenoura e pique-a em cubinhos.
2. Coloque a polpa (com sementes) do maracujá no liquidificador com a cenoura picada e o açúcar. Acrescente a água aos poucos.
3. Liquidifique, coe e sirva gelado.

.....  
*Sugestão: sirva no café da manhã ou no lanche da tarde.*  
.....

## Creme de cenoura

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

1 xícara (chá) de cenoura cozida (amassada)

½ xícara (chá) de creme de leite sem soro

2 xícaras (chá) de caldo de carne

1 colher (chá) de margarina

¼ xícara (chá) de cheiro verde

1 colher (café) de noz-moscada

1 dente de alho amassado

1. Leve ao fogo todos os ingredientes, menos o creme de leite e o cheiro verde, deixando ferver por 2 minutos.

2. Em seguida, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, misture bem e salpique com o cheiro verde picado.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar queijo de minas, cortado em cubos.*  
.....

### Dicas

- As áreas verdes na parte superior da cenoura se formam devido a exposição das raízes ao sol durante o cultivo. A substância que dá a cor verde não é tóxica, somente torna a cenoura mais amarga.
- As cenouras se conservarão por mais tempo se mantidas sem as folhas.



# *Cheiro Verde*

*A cebolinha combinada com a salsa ou com o coentro é popularmente conhecida no Brasil como cheiro verde. São todas plantas condimentares, usadas em vários países há centenas de anos. A cebolinha pertence à família Aliácea, a mesma do alho e da cebola. No Brasil, são cultivadas duas espécies; a cebolinha verde ou comum, originária do Oriente ou Sibéria, e a cebolinha de folhas finas ou galega, originária da Europa. A salsa e o coentro são da família Apiácea. Apesar da aparência semelhante, têm sabor e cheiro bem distintos. A semente do coentro, também usada como condimento, é um dos ingredientes do curry.*

20

---



## **Como comprar**

A cebolinha é vendida em maços, sozinha ou acompanhada de salsa ou coentro. A cebolinha comum apresenta sabor mais acentuado e folhas mais grossas e de cor verde mais claro comparada à cebolinha galega. A salsa pode ter folhas lisas ou crespas. A de folhas lisas é preferida no Brasil pelo sabor e aroma. A salsa se diferencia do coentro pelo cheiro e pelo aspecto das folhas. A salsa tem o cheiro mais suave enquanto o coentro tem um cheiro mais forte e muito singular. As folhas de salsa são mais escuras, mais grossas e mais firmes do que as do coentro.

Escolha folhas verdes, túrgidas, com aspecto de produto fresco sem pontos amarelados ou escuros.

## **Como conservar**

Se não for consumi-las no dia da compra, conserve-as em geladeira por até cinco dias. Antes de guardar, descarte as folhas amareladas, com manchas escuras ou murchas, lave as restantes em água corrente, escorra o excesso de água e acondicione em sacos ou vasilhas de plástico com tampa.

Se as folhas de salsa e coentro estiverem ligeiramente murchas, corte o a pontas dos cabinhos e deixe-as por alguns minutos em água fria para recuperar a turgidez. O mesmo pode ser feito com a cebolinha; nesse caso apare a base das folhas antes de colocá-las na água.

O cheiro verde pode ser conservado após desidratação. No forno de micro-ondas coloque as folhas entre duas toalhas de papel e ajuste o forno na potência “alta” por 1 a 2 minutos. No forno a gás, coloque as folhas numa assadeira e deixe na temperatura mais baixa, até que as folhas estejam secas e quebradiças. Armazene esse produto em vidro fechado, ao abrigo da luz e da umidade.

Para congelar, coloque as folhas previamente lavadas e picadas em formas para gelo cheias de água. Quando congelados, retire os cubos da forma e acondicione-os em sacos de plástico. Descongele durante o cozimento.

## **Como consumir**

As folhas de salsa e cebolinha podem ser usadas cozidas em praticamente todos os tipos de pratos salgados, desde pratos simples como arroz e feijão até os mais sofisticados. Adicionalmente, podem ser adicionadas cruas em saladas e recheios de sanduíches e como ingredientes em marinadas.

A salsa também é ingrediente do famoso Buquê Garni usado para intensificar o sabor de diversos pratos cozidos. A mistura clássica inclui tomilho, louro, salsa e aipo embrulhados nas folhas escuras de alho-porró, bem amarradas com barbante. O Buquê é adicionado em pratos de cozimento lento e retirado quando o prato está pronto, antes de ser servido.

Tradicionalmente, o coentro é associado a pratos à base de peixes. Entretanto, pode ser usado em quase todos os pratos salgados, incluindo feijão, saladas e farofas.

Acrescente o cheiro-verde ao final do cozimento para preservar o cheiro e o sabor, à exceção de alguns pratos típicos ou usos como o Bouque Garni. Quando usá-las cruas, lave e higienize as folhas antes de acrescentá-las ao prato.

Devido ao formato gracioso, os ramos de salsa e coentro são excelente opção para decoração de pratos.

## Omelete de cebolinha

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

½ xícara de cebolinha verde picada

4 ovos batidos

1 colher (sopa) de queijo minas ralado

1 colher (sopa) de óleo ou azeite

Sal e pimenta a gosto

1. Lave e pique bem a cebolinha.
2. Bata os ovos e tempere com sal e pimenta do reino.
3. Junte a cebolinha e o queijo.
4. Esquente o óleo ou azeite numa frigideira e derrame os ovos batidos e temperados.
5. Frite dos dois lados. Sirva a seguir.

.....  
*Sugestão: acrescente uma pitada de gengibre ralado.*  
.....

## Farofa de coentro e ovo

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

½ xícara de coentro

100 g de farinha de mandioca

1 ovo cozido e picado

1 ovo cozido cortado em rodelas para decoração

50 g de bacon em cubinhos

½ cebola roxa picada

1 pimenta de cheiro picada

1 dente de alho picado

2 colheres (sopa) de óleo

Sal e pimenta a gosto

1. Frite o bacon no óleo. Escorra o óleo e reserve.
2. Doure a cebola e o alho no óleo usado para fritar o bacon, junte a pimenta de cheiro e abaixe o fogo.
3. Acrescente o coentro e mexa por 1 a 2 minutos.
4. Desligue o fogo, acrescente a farinha, o bacon e o ovo picado e misture bem.
5. Coloque em uma travessa e decore com o ovo cozido cortado em rodelas.

.....  
*Sugestão: Sirva com peixe assado*  
.....

## Patê de Salsa

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 400 G

1 xícara (chá) de salsa bem picadinha

150 g de ricota

6 colheres (sopa) de maionese

3 colher (sopa) de azeite de oliva

1. Junte todos os ingredientes em um processador e processe até a mistura ficar homogênea.

2. Mantenha em geladeira até servir.

.....  
*Sugestão: sirva com carnes, biscoito, torradas e pães*  
.....

## Dicas

- Experimente também a semente de coentro. Muita usada em pratos da culinária do Oriente Médio e da Ásia, apresenta sabor e cheiro mais suaves, distintos das folhas.
- O uso das hortaliças aromáticas no preparo dos alimentos permite a redução da quantidade de sal, proporcionando alimentos mais saborosos e saudáveis.
- Os japoneses preparam tempura (hortaliças empanadas) com galhos inteiros de salsa empanados e fritos.







# *Chicória*

*A chicória, também conhecida como escarola, é originária da Índia e pertence à família Asterácea, como a alface, alcachofra, e o almeirão. A chicória constitui uma importante fonte de vitamina A, complexo B, C e D e de sais minerais. É de baixo valor calórico, sendo excelente para usar em dietas de emagrecimento.*

21

---



### ***Como comprar***

A chicória pode ter a folha lisa ou crespa. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, brilhantes, firmes, sem áreas escuras e sem folhas murchas. As folhas externas são de cor verde mais escuro do que as folhas internas. Para escolher a chicória, não é preciso apertá-la entre os dedos, amassá-la ou quebrar as suas folhas. Deve-se selecioná-la com cuidado, pelo seu aspecto, evitando, por respeito aos outros consumidores, pegar em todas as unidades que estão à venda.

### ***Como conservar***

A chicória perde qualidade rapidamente depois de colhida. Fora da geladeira pode ser mantida por 1 dia com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco. Em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas à medida que estas forem sendo consumidas por até 3 dias. Depois de picada, a chicória deve ser mantida em saco de plástico ou em vasilha de plástico tampada. A chicória não deve ser congelada crua. Entretanto, pode ser congelada cozida. Após cozinhá-la, deve-se apertar bem as folhas para escorrer a água. Depois, a chicória deve ser colocada dentro de um saco de plástico, do qual se retira o ar com uma bombinha de vácuo e em seguida, congelada, por até 3 meses. Posteriormente deve ser descongelada de acordo com a receita.

### ***Como consumir***

Na forma de saladas a chicória crua substitui a alface. Também pode ser consumida refogada, em omeletes, sopas e tortas. Deve-se preferencialmente adicionar a chicória quando o prato estiver quase pronto, para evitar seu cozimento excessivo. Quando a chicória for consumida crua, é fundamental lavar e higienizar as folhas antes de consumi-las para eliminar microorganismos que possam estar nas folhas e causar doenças sérias. Deve-se lavar as folhas uma por uma em água corrente, e depois deixá-las de molho em água filtrada com desinfetante à base de cloro próprio para hortaliças, utilizando-se a dosagem e tempo indicados no rótulo. Em seguida, as folhas devem ser enxaguadas com água filtrada. Ao contrário do que muitos pensam, a solução à base de cloro e o vinagre não tem a função de retirar os resíduos de agrotóxicos ou de pesticidas, mas sim de eliminar microorganismos patogênicos presentes na superfície.

## Pizza de chicória

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

- 1 pé de chicória lavada e picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres (chá) de azeite ou óleo
- 1 massa de pizza semi-pronta com cerca de 28 cm de diâmetro
- 7 fatias finas de queijo minas ou mussarela
- 4 tomates inteiros e lavados
- 1 tomate cortado em rodela finas
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal a gosto

1. Aqueça o azeite, doure o alho e acrescente a chicória e sal a gosto; refogue apenas o suficiente para que as folhas murchem.
2. Pique os tomates, liquidifique-os e passe numa peneira.
3. Espalhe o tomate batido sobre a massa de pizza, e em seguida distribua as folhas refogadas de chicória.
4. Por cima disponha as fatias de queijo e tomate. Polvilhe com orégano.
5. Leve ao forno quente, pré-aquecido e asse por cerca de 20 MIN.

.....  
*Sugestão: o tomate batido pode ser substituído por extrato ou molho de tomate.*  
 .....

## Sanduíche de chicória

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

- 2 pés de chicória devidamente higienizados e picados
- 1 pão de forma sem casca, fatiado no sentido do comprimento
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de milho verde
- ½ cebola ralada
- ½ dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- Sal e pimenta a gosto (opcional)

1. Reserve um pouco de chicória picada para a decoração do prato.
2. Numa vasilha, coloque o restante da chicória, a cebola ralada, o alho, o suco de limão, o cheiro verde, o milho verde, o sal e a pimenta. Acrescente aos poucos o requeijão cremoso, até formar uma mistura homogênea.

## Dicas

- A chicória deve ser servida separada do molho da salada, porque assim o que sobrar pode ser guardado, servindo para outros pratos.
- Os temperos indicados para a chicória são: alho, orégano, cebolinha, salsa, azeite de oliva, alho, pimenta, vinagre e limão.

3. Separe as fatias de pão; coloque numa travessa e vá alternando uma fatia de pão e o recheio, até terminar com uma fatia de pão.
4. Cubra todo o pão com requeijão e salpique a chicória sobre a parte de cima do pão. Decore a travessa com um pouco de chicória picada ao redor do sanduíche.

.....  
*Sugestão: o requeijão pode ser substituído por maionese.*  
.....

## ***Bolinho de chicória e arroz***

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 20 BOLINHOS

1 xícara de arroz cozido

½ pé de chicória cortado

1 ovo

¼ xícara (chá) de leite ou água

1 colher (chá) de casca de limão ralado

Sal e pimenta a gosto

1 dente de alho

1 xícara (chá) de migalhas de pão fresco ou 4 fatias de pão de forma picadas, para ser utilizado caso a massa do bolinho fique mole.

1. Bata no liquidificador os 10 primeiros ingredientes, lembrando de colocar primeiro os líquidos, até obter uma massa bem homogênea. Se a massa ficar muito mole, junte as migalhas de pão fresco ou pedaços de pão de forma.
2. Pegue um pouco de massa com uma colher de (sopa) e coloque para fritar numa panela com óleo quente.
3. Depois de fritos, coloque os bolinhos sobre um prato coberto com papel absorvente.

.....  
*Sugestão: troque a casca de limão por queijo ralado e tempere a gosto.*  
.....



# Chuchu

*Chuchu é uma hortaliça fruto, originário da América Central e ilhas vizinhas. Já era conhecido na antiguidade pelos astecas e tinha grande destaque entre as demais hortaliças cultivadas na época. Atualmente, está entre as dez hortaliças mais consumidas no Brasil. É uma hortaliça de sabor suave, fácil digestibilidade, rica em fibras e pobre em calorias. Destaca-se como fonte de potássio e fornece vitaminas A e C. O chuchu é uma Cucurbitácea, assim como o pepino, as abóboras, o melão e a melancia.*

22





## ***Como comprar***

Há uma grande diversidade de frutos quanto à forma, tamanho e cor. Os frutos podem ser arredondados ou terem a forma de pêra. A casca pode ser lisa ou com espinhos, com a cor variando de branco a verde bem escuro. No mercado há preferência pelos frutos de casca verde-clara, sem espinhos, com tamanho de 12 a 18 cm de comprimento (fruto graúdo) e 7 a 10 cm (fruto miúdo). Frutos passados apresentam a casca sem brilho e amarelada e com a ponta mais larga começando a se abrir. O chuchu é um fruto muito sensível, que se machuca com facilidade e a casca escurece rapidamente quando danificada. Portanto, escolha os frutos com cuidado, evitando causar ferimentos. O chuchu também pode ser encontrado na forma minimamente processada, ou seja, já descascado, cortado em cubos e embalado com filmes de plástico. Certifique-se de que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente, estraga-se rapidamente.

## ***Como conservar***

Os frutos podem ser mantidos em condição ambiente, por 3 a 5 dias depois de colhidos, a partir de quando começam a murchar. Podem ser conservados por maior tempo, 6 a 8 dias, na parte de baixo da geladeira, embalados em saco de plástico. O produto já descascado e picado conserva-se por até 3 dias após seu preparo, desde que mantido embalado em vasilha tampada ou em saco de plástico, na gaveta inferior da geladeira.

## ***Como consumir***

Os frutos não são consumidos crus. Devem ser cozidos e podem ser servidos na forma de refogados, cremes, sopas, suflês, bolo, ou salada fria. Para consumo como refogado ou salada, prefira os frutos mais novos, menores e com casca brilhante. Quando os frutos estão maduros, com a parte de baixo se abrindo, são excelentes para a elaboração de suflês, pois são mais consistentes e têm mais fibra. A casca pode ser removida antes ou após o cozimento. Quando os frutos estão bem novos podem ser consumidos com casca e miolo.



## Doce de chuchu com banana

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

8 bananas nanicas picadas em pedaços pequenos

3 chuchus médios picados em pedaços pequenos

Açúcar em peso igual à soma dos pesos da banana e do chuchu descascados.

1. Coloque todos os ingredientes numa panela, misture bem e leve ao fogo baixo, fazendo um cozimento lento (o chuchu libera bastante água).
2. Mexa com uma colher de pau de vez em quando, retirando a espuma que forma sobre o doce.
3. Quando a água secar, mexa o doce, até aparecer o fundo da panela.
4. Coloque numa vasilha de vidro ou vidros de conserva.

.....  
*Sugestão: a banana pode ser substituída por batata doce.*  
.....

## Chuchu refogado

TEMPO DE PREPARO : 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

3 chuchus médios com casca, lavados e cortados tipo batidinho

1 dente de alho amassado

Sal, pimenta a gosto

½ cebola média cortada em cubinhos

½ xícara (chá) de cheiro verde picado

3 colheres (sopa) de óleo

1. Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho.
2. Junte o chuchu, o sal e a pimenta e refogue bem, tampe a panela e deixe o chuchu cozinhar até ficar macio (*al dente*).
3. Quando o chuchu estiver macio, acrescente o cheiro verde, misture bem e deixe no fogo por mais 1 minuto.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz branco, feijão, carne moída e salada de tomate e alface.*  
.....

## Dicas

- Também podem ser consumidas as folhas, brotos e raízes da planta. Os brotos refogados são ricos em vitaminas B, C e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro.
- Corte e descasque os frutos crus sob água corrente, pois estes têm uma liga que gruda nas mãos.

## Suflê de chuchu

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

8 chuchus grandes sem casca

1 colher (sopa) de margarina

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de leite

4 gemas

4 claras batidas em neve

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

6 colheres (sopa) de queijo ralado minas meia cura

1 cebola pequena ralada

Sal e pimenta a gosto.

1. Cozinhe o chuchu na água e sal até ficar macio.
2. Coloque o chuchu num pano e esprema apertando bem até escorrer toda água; reserve.
3. Numa panela, coloque a margarina, a cebola ralada e a farinha de trigo e leve ao fogo baixo. Mexa sempre até esta mistura ficar torrada, tendo o cuidado de não deixar queimar.
4. Acrescente o leite sem parar de mexer, até formar um mingau grosso.
5. Retire do fogo e acrescente o sal e a pimenta, o queijo ralado, as gemas, o fermento e o chuchu e misture bem.
6. Por último junte as claras em neve, mexa lentamente.
7. Coloque esta mistura numa forma pequena e untada.
8. Leve para assar em forno pré-aquecido, em temperatura alta. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: se não tiver forma própria para suflê, asse em forma pequena retangular.*  
.....



# *Couve*

*A couve de folha ou couve comum é muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro, vitaminas A, C, K e B5. É escassa em calorias, mas satisfaz muito bem a sensação de apetite, portanto, pode ser aproveitada em regimes para obesos. É uma hortaliça originada da costa do Mediterrâneo e pertence à família das Brássicas, assim como o repolho, o brócolis, a couve-flor e o rabanete.*

23

---



## **Como comprar**

No Brasil, somente são plantadas couves de folhas lisas, sendo as do grupo manteiga as mais comuns. Essas possuem folhas verde-claro, tenras, lisas ou pouco onduladas, com pecíolo e nervura verde-clara.

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, sem manchas escuras ou amarelas, sem sinais de murcha e com os talos firmes.

As folhas de couve são comercializadas na forma de maço. Deve-se escolher o maço com cuidado, pelo seu aspecto, evitando quebrá-lo ou machucá-lo, para não danificar aqueles que serão comprados por outros consumidores.

A couve pode ser comercializada na forma minimamente processada, ou seja, já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação. Evite comprar este produto quando as folhas estiverem murchas e com pontos escuros, principalmente nas bordas, e cheiro alterado.

## **Como conservar**

A couve é uma hortaliça que se conserva por pouco tempo, murchando e amarelecendo rapidamente. Em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, inteira ou picada, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em vasilha de plástico tampada, conservando-se por até uma semana, quando inteira ou por três dias, quando picada.

A couve pode ser congelada. Para tanto, deve ser picada fina e colocada em saco de plástico do qual deve se retirar a maior quantidade possível de ar.

## **Como consumir**

A couve pode ser consumida crua, na elaboração de saladas e sucos, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

Lave as folhas uma por uma em água corrente. Se for consumir as folhas cruas é necessário, deixá-las de molho em solução sanitizante própria para hortaliças, seguindo as recomendações do fabricante. Em seguida, enxágue-as com água filtrada. A solução não deverá ser reutilizada.

A couve pode ser picada fina ou rasgada na preparação de cozidos. Deve-se cozinhá-la preferencialmente no vapor, utilizando-se uma panela própria ou ainda uma peneira sobre a panela com água fervente, colocando-se uma tampa sobre a peneira para acelerar e uniformizar o cozimento. Tanto ao refogar como ao cozinhar a couve, deve-se evitar deixá-la muito tempo no fogo, pois fica escura e com o sabor ruim.

Quando congelada, a couve não se presta para consumo na forma crua, devendo ser usada somente em pratos cozidos. O descongelamento é feito ao fogo, durante o processo de preparo.

## Suco de couve com limão

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 5 COPOS DE 200 ML

3 limões com casca, bem lavados

2 folhas de couve bem lavadas

1 litro de água

Açúcar e gelo a gosto

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2. Passe por uma peneira. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: o limão pode ser substituído por caju, abacaxi ou laranja.*  
.....

## Farofa mineira

TEMPO DE PREPARO: 45 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 maço de couve

200 g de linguiça de porco picada em pedaços pequenos

2 ovos cozidos e picados

Cheiro verde a gosto

1 cebola média picada

3 colheres (sopa) de toucinho defumado picado ou bacon

Farinha de milho na quantidade desejada para deixar a farofa mais úmida ou mais seca

1. Frite o toucinho defumado, depois adicione a linguiça e por último, junte a cebola, deixe dourar e reserve.

2. Refogue a couve; junte o toucinho, a linguiça, o cheiro verde e misture e tempere a gosto.

3. Acrescente a quantidade de farinha necessária. Por último coloque os ovos picados, misturando-os com cuidado.

.....  
*Sugestão: a farinha de milho pode ser substituída total ou em parte por farinha de mandioca.*  
.....

## Salada de Couve

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

100 g de couve lavada e picada fininha

2 tomates cortados em cubinhos

½ xícara (chá) de cebola cortada em cubinhos

½ dente de alho amassado ou picado

Suco de limão, azeite e sal a gosto

1. Coloque a couve, o tomate e a cebola numa vasilha e misture.
2. Em outra vasilha, junte o alho, o sal, o suco de limão, o azeite e misture até dissolver o sal, jogue sobre as hortaliças e misture bem.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar outras hortaliças.*  
.....

### Dicas

- Experimente comer a couve refogada como recheio de sanduíche, com pão tipo francês. Prefira o consumo da couve crua, pois o cozimento resulta em perda de parte das vitaminas. A couve para congelamento deve ser picada e não rasgada.







# *Couve-de-Bruxelas*

*A couve-de-Bruxelas é uma hortaliça da família das Brássicas, portanto próxima ao repolho, couve-flor, couve e mostarda. A parte comestível são gemas, na forma de pequenos repolhos com diâmetro entre 2,5 e 4 cm. Considera-se que seja originária da Bélgica, em uma região próxima à capital Bruxelas, de onde deriva seu nome. A couve-de-bruxelas é rica em vários nutrientes importantes. É uma fonte excelente de vitaminas C e K, além de fornecer quantidades importantes de folato, vitamina A, manganês, potássio, vitaminas B6 e B1. Também é boa fonte de fibras.*

24

---



## **Como comprar**

Escolha aquelas firmes, compactas e com cor verde brilhante. Quando se deterioram, as folhas ficam amareladas e murchas e as cabeças ficam fofas e flácidas. Quando velhas também apresentam um forte cheiro de repolho. A base pode estar levemente descolorida sem que isso signifique perda de qualidade, desde que esteja firme e não esteja escura. A couve-de-bruxelas deve, preferencialmente, estar exposta em gôndolas refrigeradas. O mau estado provoca o murchamento e amarelecimento das folhas, por isso, escolha-as com cuidado, sem apertar e sem jogá-las de um lado para outro. Quando vendida à granel, escolha cabeças de mesmo tamanho para obter um cozimento uniforme.

## **Como conservar**

Se não for consumi-las imediatamente, coloque-as em geladeira tão logo chegue em casa.

Antes de colocá-las na geladeira, remova as folhas externas danificadas. Coloque as cabeças em saco de plástico ou vasilha plástica com tampa, sem lavá-las. Se forem frescas e tiverem sido manuseadas com cuidado desde a colheita podem ser mantidas nestas condições por até uma semana. Após este período, desenvolvem um odor muito forte e desagradável, murcham e as folhas amarelecem. Para congelar, remova as folhas externas danificadas ou amareladas, faça um corte em cruz na base e lave-as em água corrente. Coloque-as em água fervente por 3 minutos e em seguida em água com gelo por 3 minutos. Drene a água, espalhe-as em uma bandeja em uma única camada e leve ao congelador. Após 30 minutos, coloque-as em saco ou vasilha de plástico, remova o excesso de ar, lacre a embalagem e retorne-as ao congelador. Podem ser mantidas no congelador por até seis meses.

## **Como consumir**

A couve-de-bruxelas não é consumida crua devido ao sabor e odor muito pronunciados e textura emborrachada, especialmente se decorrido tempo considerável entre a colheita e o consumo.

Pode ser preparada de várias maneiras. O primeiro passo no preparo é remover as folhas externas danificadas e lavar as cabeças em água corrente, ou agitá-las em uma vasilha com água, para remover insetos e sujeiras entre as folhas. Em seguida, aparar-se a parte mais ressecada da base ou caule, tomando-se o cuidado para não cortar a base muito rente senão as folhas se soltarão durante o cozimento. Como elas são cozidas inteiras, pode-se fazer um corte em cruz na base do caule para permitir o cozimento uniforme das folhas e do miolo.

Para cozinhar, adicione-as à água já fervendo e cozinhe somente pelo tempo necessário para amaciá-las ao ponto em que uma faca ou garfo penetre-as facilmente. Drene a água fervente e enxague-as em água fria para interromper o cozimento. O cozimento também pode ser feito em forno de micro-ondas ou no vapor. Quando usar panela própria para cozimento a vapor, recomenda-se destampá-la por alguns minutos durante o cozimento para permitir o escape do cheiro típico dessa hortaliça que pode desagradar algumas pessoas.

Depois de cozida, use a couve em saladas frias ou quentes, misture-a ao arroz ou macarrão. Para um delicioso acompanhamento, misture a couve-de-bruxelas cozida e cortada em quatro partes, com cebola roxa, nozes ou castanha e queijo de sabor suave como Minas ou Feta. Tempere com azeite e vinagre balsâmico.

Em todas as formas de preparo, o segredo para obter uma couve de bruxelas saborosa é evitar o cozimento excessivo que as torna flácidas, com textura emborrachada e sabor e cheiro muito desagradáveis.

## Risoto de couve-de-bruxelas

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1/2 kg de couve-de-bruxelas cozida. Reserve a água em que a couve foi cozida.

3 colheres (sopa) de manteiga

1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco

1 xícara (chá) de arroz arbóreo

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

4 colheres (sopa) de vinho branco

1 cebola média picada

1 colher (chá) de mostarda

Sal a gosto

1. Leve ao fogo numa panela o azeite de oliva, 2 colheres (sopa) de manteiga e a cebola.

2. Refogue até a cebola dourar bem.

3. Acrescente o arroz sem lavar, a couve-de-bruxelas, a mostarda e refogue por mais 2 minutos.

4. Junte o sal, reduza o fogo e deixe cozinhar, adicionando, aos poucos, a água quente usada para cozinhar a couve e mexa sem parar, raspando o fundo e as laterais da panela, até que o arroz fique *al dente* e quase sem líquido.

5. Junte o restante da manteiga, o vinho branco, o creme de leite e o sal.

6. Cozinhe, mexendo de vez em quando, por mais 3 minutos, ou até ferver.

7. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por 2 minutos antes de servir.

.....  
*Sugestão: sirva com carne vermelha assada ou cozida.*  
.....

## Couve-de-bruxelas com tomate seco

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de couve-de-bruxelas cozida

1/2 xícara (chá) de tomate seco

1/2 xícara (chá) de salsa e cebolinha picada

1 colher (chá) de alho bem picado

Sal, vinagre e azeite a gosto

1. Misture bem todos os ingredientes e sirva.

2. Para evitar que o alho fique muito picante, remova o miolo antes de picá-lo.

.....  
*Sugestão: substitua o tomate seco por tomate fresco ou por cenoura cozida cortada em palito.*  
.....

## Macarrão com couve-de-bruxelas

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de couve-de-bruxelas cozida

250 g de macarrão tipo espaguete cozido *al dente*

1 xícara de alho-porró picado em rodelas

½ xícara de cebola em fatias finas

½ xícara de pimentão vermelho picado

2 colheres (sopa) manteiga

2 colheres (sopa) de óleo de girassol

1 colher (sopa) shoyo

½ xícara (chá) de salsa

1 xícara (chá) de queijo ralado

1. Refogue o alho porró e a cebola em manteiga e óleo.
2. Adicione o pimentão e a couve-de-bruxelas, e mexa até dourar.
3. Acrescente o shoyo, tampe a panela, desligue o fogo e reserve.
4. Coloque o macarrão ainda quente em uma tigela, misture com a salsa e o queijo ralado.
5. Por último, acrescente as hortaliças cozidas. Misture e sirva ainda quente.

.....  
*Sugestão: o macarrão tipo espaguete pode ser substituído por macarrão tipo penne ou parafuso. Para uma receita mais nutritiva, use macarrão integral.*  
.....

### Dicas

- Como são cozidas inteiras podem ser servidas como tira-gostos acompanhadas ou não do molho de sua preferência.
- Para uniformizar o cozimento, coloque cabeças de mesmo tamanho na panela, ou adicione as maiores e depois de alguns minutos as menores.
- Temperos que combinam: pimenta, cebola, cheiro-verde, limão, vinagre, manjeriço, mostarda.



# *Couve Chinesa*

*A couve chinesa é uma Brássica, assim como a couve-flor, a couve-comum, o brócoli e o repolho. Também chamada de repolho chinês, é muito nutritiva. É uma excelente fonte de ácido fólico (importante para a formação do sangue), vitamina A, vitaminas do grupo B e cálcio. Também fornece vitamina C e potássio. Como é pobre em calorias, pode ser usada em regimes de emagrecimento. A couve chinesa provavelmente é originária da China e vem sendo consumida na Ásia desde o século V antes de Cristo. Introduzida no Brasil no começo do século XX, muitas vezes é chamada erroneamente de acelga, que é outra hortaliça, pertencente à família da beterraba.*

25

---





### ***Como comprar***

A couve chinesa possui as folhas enrugadas, de cor verde bem claro, arranjadas umas sobre as outras formando a cabeça de formato alongado. As folhas mais externas são naturalmente mais escuras do que as folhas internas e os talos são brancos. O peso da cabeça varia de 3,5 a 5,0 Kg. Escolha as cabeças mais compactas. Verifique se na parte inferior da cabeça, existem áreas com cor creme ou amarronzada, indicando um início de apodrecimento nesta região, pois em geral este se estende ao interior da cabeça. Coloque-a por cima das demais compras e manuseie com cuidado, pois os talos e folhas da couve chinesa são quebradiços, escurecendo e apodrecendo rapidamente quando danificados.

### ***Como conservar***

Em condição ambiente, a couve chinesa murcha rapidamente, tornando-se inapropriada para consumo. Pode ser mantida em geladeira, embalada em filme de plástico por uma semana. Antes de guardá-la remova as folhas murchas, sujas ou danificadas. Para facilitar o acondicionamento da cabeça da couve chinesa na geladeira, retire as folhas de fora, pique-as e armazene-as em vasilhas de plástico. Cubra a parte restante com filme de plástico. Utilize primeiramente as folhas picadas, que se estragam mais rapidamente. Somente lave e higienize as folhas antes do preparo do prato. Para congelar, separe as folhas, faça o pré-cozimento em água fervente por 2 minutos, ou com vapor por 3 minutos. Em seguida, faça o resfriamento colocando a couve chinesa em água com gelo. Escorra bem a água, coloque a couve chinesa em saco ou recipiente de plástico e leve ao congelador. Nesta condição, pode ser armazenada por até 3 meses.

### ***Como consumir***

As folhas e talos podem ser consumidos crus ou cozidos. Seu uso é comum na cozinha oriental na forma de sopas e empanados. Também é um ingrediente importante do sukiyaki, espécie de refogado, feito com pedacinhos de carnes fritos na hora, com hortaliças como couve-chinesa, cebola, repolho e pimentão, temperados com molho de soja (shoyo), saquê, açúcar e aji-nomoto. Além disso, pode ser utilizada em lasanhas no lugar do macarrão, no recheio de tortas, bolinhos e pizzas, em sopas, misturada com arroz e em croquetes. Quando crua, é utilizada no preparo de saladas, substituindo ou acompanhando outras hortaliças folhosas como chicória, agrião ou alface. Para utilizar o produto congelado, coloque-o em água fervente com sal ou refogue diretamente durante o preparo do prato.



## Couve chinesa com macarrão

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

8 xícaras (chá) de couve chinesa picada

1 colher (sopa) de açúcar

200 g de macarrão parafuso

Sal e pimenta à gosto

4 colheres (sopa) de azeite

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

1. Em uma frigideira ou panela grande aqueça o azeite.
2. Adicione alho e cebola, mexendo até que dourem.
3. Acrescente a couve chinesa e mexa até que fique macia e com cor verde clara.
4. Acrescente o açúcar e espere até a cor da couve chinesa se tornar ligeiramente dourada.
5. Adicione o macarrão cozido e tempere com sal e pimenta.

.....  
*Sugestão: se não gostar de utilizar açúcar em pratos salgados, utilize shoyo; além de dar uma cor bonita ao prato, ele aprimora o sabor.*  
.....

## Couve chinesa e filé de merluza

TEMPO DE PREPARO: 45 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

4 pratos fundos de couve chinesa picada

500 g de filé de merluza

8 tomates maduros, sem pele e sem sementes, picados em cubos

½ xícara (chá) de azeitona picada

1 cebola média picada

1 colher (chá) de orégano

¼ de xícara (chá) de salsa picada

1 xícara (chá) de vinho branco seco

1 colher (sopa) de tomilho

5 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

1. Coloque as folhas de couve chinesa em água quente e salgada e deixe por 2 minutos.
2. Escorra a água e coloque as folhas em água fria deixando por 4 minutos.
3. Escorra a água e reserve as folhas.

## Dicas

- As folhas internas são ideais para o preparo de saladas, por serem mais tenras.
- Para utilizar as folhas inteiras para fazer lasanha, faça o pré-cozimento em água fervente por 2 a 3 minutos para folhas mais duras e 1 a 2 minutos para folhas mais novas; assim será mais fácil preparar o prato.
- Temperos que combinam com couve chinesa: azeite, limão, cebola, orégano, tomilho, pimenta, alho, salsa, coentro.

4. Coloque o azeite em uma panela, frite o alho e a cebola, junte os filés de merluza, tempere com sal e pimenta, regue com vinho branco e deixe evaporar.
5. Abaixar o fogo e pique os pedaços de merluza com um garfo.
6. Acrescente os tomates em cubinhos, as azeitonas, a salsinha, o tomilho e misture bem, verifique se está temperado.
7. Retire do fogo.
8. Numa forma refratária untada, alterne camadas de couve chinesa com camadas de filé de merluza. Leve ao forno pré-aquecido quente em temperatura moderada por 10 minutos.

.....  
*Sugestão: os filés de merluza podem ser picados e temperados antes de levados ao fogo.*  
.....

## ***Salada de couve chinesa***

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

- 6 xícaras (chá) de couve chinesa cortada fininha
- 1 cebola pequena, cortada em rodela finas e separada em anéis
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- 3 tomates grandes, maduros e firmes, cortados em gomos finos
- 3 ovos cozidos cortados em 4 partes
- Sal e pimenta a gosto

1. Faça um molho colocando numa vasilha o suco de limão, o azeite, a cebola, o cheiro verde, sal e pimenta.
2. Misture bem, cubra com um filme de plástico e deixe descansar por cerca de 1 hora.
3. Numa saladeira coloque a couve chinesa, o tomate, regue com o molho e misture bem.
4. Junte os ovos cozidos e misture delicadamente.

.....  
*Sugestão: acrescente cenoura ralada. Este prato é indicado para acompanhar frango.*  
.....





# *Couve-Flor*

*A couve-flor, hortaliça delicada e tenra, constitui saborosa iguaria quando bem preparada. Também é uma hortaliça importante do ponto de vista nutricional pois é rica em cálcio e fósforo e fonte de ácido fólico e vitamina C. Além disso, é livre de gorduras e colesterol, e tem teores bem baixos de sódio e calorias. Originária da Ásia Menor, foi levada para a Europa no século 16. É uma hortaliça do tipo inflorescência (conjunto de flores) que pertence à família Brassicácea assim como o repolho, o brócoli e a couve comum.*

26

---



## ***Como comprar***

Escolha cabeças compactas, de cor branca ou creme, sem manchas escuras. Se envolvida pelas folhas, essas devem estar verdes e sem sinais de murcha. Quando passada do ponto, a cabeça fica dividida, murcha e com pontos escuros.

A couve-flor é uma das hortaliças mais sensíveis ao manuseio. Escolha as cabeças com cuidado, pois as partes danificadas escurecem e apodrecem mais rapidamente. Compre a couve flor por último, evitando assim que ela seja amassada por outros produtos no fundo do carrinho.

A couve flor fresca também pode ser encontrada na forma minimamente processada, já limpa, picada e embalada. Quando nesta forma, deve obrigatoriamente estar em gôndola refrigerada, para adequada conservação. Evite comprar este tipo de produto quando ele estiver com pontos escuros e com líquido no fundo da embalagem.

## ***Como conservar***

A couve-flor se estraga rapidamente por isto compre somente a quantidade necessária ao consumo para utilização imediata. Na geladeira pode ser conservada por 3 a 5 dias sem grande perda de qualidade, dentro de saco de plástico perfurado. Antes de guardar, remova as partes escuras e folhas, mas não lave a cabeça.

Quando guardada já picada, sua durabilidade é ainda menor.

Para congelar, retire o caule mais grosso e as folhas, pique em pedaços menores e deixe 30 minutos de molho em água e sal (1/4 xícara de sal para 1 litro de água). Em seguida, escorra, cozinhe em água fervente por 4 minutos, escorra novamente e coloque em água gelada até esfriar. Seque bem e coloque os pedaços numa vasilha aberta e leve-a ao congelador. Depois de congelados guarde-os dentro de saquinho de plástico e retire todo o ar com uma bombinha de vácuo. Mantenha no congelador por até 10 meses. Descongele de acordo com o prato que vai preparar.

## ***Como consumir***

A couve-flor é uma hortaliça de fácil digestão, cujo consumo é indicado para pessoas de todas as idades. O preparo básico consiste na remoção das folhas e das partes muito grossas e duras do caule, seguida pelo cozimento da couve-flor picada ou inteira. Para uniformizar o cozimento da couve-flor inteira, faça um corte em forma de cruz nas partes mais grossas. Cuidado para não cozinhar demais: espere a água ferver para depois colocar a couve-flor, e mantenha-a ao fogo somente pelo tempo necessário para deixá-la macia, mas consistente, cerca de 5 - 10 minutos se picada ou 15 - 20 minutos se inteira.

Para pratos em que a couve-flor seja assada ou frita, cozinhe-a previamente por cerca de 8 minutos em água e sal e em seguida coloque em uma vasilha com água fria para esfriar. Em seguida, prepare-a de acordo com a indicação da receita. Para descongelar a couve-flor, coloque-a em água fervente com sal.

# Torta de couve-flor

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 10 MIN / RENDIMENTO: 16 PEDAÇOS

4 ovos

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 cebola picadinha ou ralada

1 ½ xícara (chá) de leite

½ xícara (chá) de azeite

1 xícara (chá) de cebolinha e salsa picados

4 tomates maduros sem pele e sementes cortados em pedaços

1 couve-flor de tamanho médio, bem lavada e picada miudinha inclusive os talos

1 xícara (chá) de queijo ralado

½ pimentão verde picadinho

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher (sopa) de fermento em pó

1. Bata no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, os tomates, o queijo, a farinha de trigo, o sal e a pimenta.

2. Em uma vasilha misture a couve-flor, a cebola, o cheiro-verde, o pimentão, o sal e a pimenta e junte à massa.

3. Unte um tabuleiro e polvilhe com farinha de trigo e leve ao forno preaquecido em temperatura alta (220° C).

4. Asse por 50 minutos ou até que a massa fique dourada por cima.

.....  
*Sugestão: acrescentar presunto picado ou carne moída.*  
.....

## Couve-flor gratinada

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

1 couve-flor inteira, tamanho médio, bem lavada

¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada

¼ xícara (chá) de cebola ralada

½ xícara (chá) de farinha de rosca

1 xícara (chá) de maionese

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher (chá) de orégano (opcional)

## Dicas

- Para deixar a couve-flor branquinha após o cozimento, coloque um pouco de leite, uma rodela de limão ou suco de limão na água de cozimento.
- 1 cabeça média de couve-flor pesa cerca de 750 g e rende 3 – 4 porções
- Para impedir que a couve-flor provoque gases intestinais, cozinhe-a no vapor.
- Temperos que combinam com a couve-flor: cebolinha verde, páprica, cravo da Índia, noz moscada, endro, alecrim, tomilho, alho, cebola, azeite.

1. Cozinhe a couve-flor inteira com água e sal, com a parte das flores voltada para o fundo da panela.
2. Numa vasilha misture a cebola ralada, a cebolinha e a maionese.
3. Em outra vasilha misture o queijo, o orégano, a farinha de rosca e a pimenta do reino.
4. Coloque a couve-flor inteira numa fôrma refratária, cubra-a com a mistura de maionese cebolinha e cebola.
5. Salpique com a mistura de queijo ralado, orégano e farinha de rosca e leve ao forno para gratinar.

.....  
*Sugestão: sirva acompanhado de purê de batata e peixe frito ou assado.*  
 .....

## ***Couve-flor e brócoli ao molho***

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

500 g de couve-flor picadinha

300 g de brócoli picadinho

Sal a gosto

Para o creme:

1 cebola média cortada em pedacinhos

½ xícara (chá) de margarina

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 ½ xícaras (chá) de leite

1 colher (sopa) de suco de limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Cozinhe as flores de couve-flor e brócoli em água e sal por 10 minutos ou até ficarem macias porém consistentes; escorra e reserve.
2. Prepare o creme: refogue a cebola na margarina, junte a farinha de trigo e mexa bem, até dourar.
3. Acrescente o leite aos poucos, sem parar de mexer.
4. Deixe cozinhar até engrossar e ferver.
5. Retire do fogo e tempere com sal, pimenta do reino e suco de limão.
6. Arrume a couve-flor e o brócoli numa travessa e cubra com o molho. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: acrescente 1 colher (café) de noz-moscada ao molho.*  
 .....







# Endívia

*As endívias, uma variedade de chicória, são cultivadas ao abrigo da luz, para que fiquem brancas, tenras e com um sabor amargo característico. Muito consumida na Europa, seu cultivo no Brasil é recente. Originária do oeste da Ásia e da Europa, na região onde hoje se situa a Bélgica, a endívia pertence à família Asterácea, portanto é próxima à alface, chicória e almeirão. É uma hortaliça de fácil digestão, rica em fibras e como outras folhosas, é pobre em calorias. Fornece vitaminas como folato e sais minerais, em especial o potássio.*

27



## **Como comprar**

A endívia se apresenta como um conjunto de folhas superpostas umas às outras como no repolho, mas com formato comprido e fino como uma espiga de milho. Têm sabor levemente amargo, porém delicado, e textura crocante. As folhas são de cor branco a creme no meio e amarelo claro ou roxo nas pontas. Quando as pontas das folhas tornam-se verdes, isso indica que o produto não é fresco e o sabor será extremamente amargo.

Escolha as endívias que se apresentem firmes, com aspecto de produto fresco e crocante, folhas bem compactas e fechadas na ponta e cor branco amarelada brilhante. Evite comprá-las quando as folhas apresentarem-se com as margens escurecidas, com pontos enegrecidos e com áreas pegajosas.

## **Como conservar**

A endívia, quando mantida à temperatura baixa pode ser conservada fresca por até duas semanas. Em casa, remova folhas danificadas ou murchas, seque-as bem com papel absorvente ou pano de prato limpo, coloque em saco ou vasilha de plástico tampada e mantenha-as em geladeira até o consumo. Se as folhas externas escurecerem na geladeira, remova-as e utilize o restante.

Quando expostas à luz, as pontas das folhas tornam-se verdes e há alteração do sabor com perda de qualidade.

A endívia congelada só se presta para consumo na forma refogada ou como ingrediente de pratos cozidos. Com o congelamento, a textura, o aroma e o sabor são prejudicados.

## **Como consumir**

Antes de usar, remova as folhas externas que porventura estejam murchas ou danificadas, limpe a parte externa com um pano úmido e limpo, evitando lavá-las em água corrente. Remova a base da planta e com a ponta da faca retire o miolo a partir da base. Quando for usá-la crua, pique-a em seguida no tamanho desejado e lave as folhas. Para cozinhar, mantenha-a inteira.

A endívia é mais comumente usada crua em saladas, temperada com molhos à base de azeite e vinagre, e enriquecida com nozes, castanhas e queijos como gorgonzola ou outro de sua preferência. As folhas destacadas têm o formato de uma canoa e podem ser servidas cruas recheadas com saladas, patês ou molhos de diversos sabores.

A endívia também podem ser cozida, assada ou refogada e usada como ingrediente em pratos como sopas, quiches e gratinados. Podem ser servidas como entrada, como acompanhamento ou como prato principal. São especialmente apreciadas no preparo de risotos. Para servir como prato principal, podem ser assadas, recheadas com carne vermelha, frango ou peixe.

## Salada de endívia e laranja

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

4 endívias pequenas

Suco de ½ limão

2 colheres (sopa) de suco de laranja

1 colher (chá) de vinagre de vinho branco

2 laranjas pequenas descascadas, sem a pele branca, cortada em rodelas e sem sementes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ xícara (chá) de cebolinha picada

1 dente de alho picado em tamanho pequeno

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Flores de capuchinha para decorar (opcional)

1. Lave e pique as endívias em pedaços de 1cm.
2. Coloque as endívias em uma travessa e tempere com o suco de limão.
3. Em outro vasilhame, junte o restante dos ingredientes, misture bem e espalhe sobre a salada.
4. Decore com flores de capuchinha.

.....  
*Sugestão: sirva com carne de porco.*  
.....

## Endívia ao forno

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

4 unidades de endívia lavadas

300 g de presunto em fatias

400 g de queijo mussarela ou minas padrão ralado grosso

2 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de leite

1 colher (chá) de noz-moscada

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Lave as endívias e cozinhe-as em água até que estejam macias. Escorra-as e reserve-as.
2. Bata no liquidificador o leite, a manteiga e a farinha. Despeje este creme em uma panela e leve ao fogo, mexendo sem parar para não empelotar.
3. Acrescente metade do queijo e mexa até derreter.
4. Acrescente a noz moscada e o sal. Misture bem.

5. Cubra as endívias com as fatias de presunto e coloque-as lado a lado em um recipiente refratário.
6. Derrame o creme branco sobre as endívias e espalhe o restante do queijo por cima.
7. Leve ao forno para gratinar.

*Sugestão: sirva como entrada ou como acompanhamento de pratos à base de carne.*

## Barquete de endívia

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 20 BARQUETES

2 endívias

1 lata de seleta de legumes escorrida

2 colheres (sopa) de requeijão cremoso

2 colheres (sopa) de maionese

½ xícara (chá) de cebolinha verde picada

Modo de fazer

1. Lave e escorra as folhas de endívia.
2. Misture bem os demais ingredientes para fazer o recheio.
3. Em uma travessa disponha as folhas de endívia e coloque o recheio em cada folha. Sirva a seguir.

*Sugestão: sirva como aperitivo ou entrada.*

## Dicas

- Incremente as saladas de macarrão acrescentando endívia crua ou levemente refogada no azeite.
- Temperos que combinam com as endívias: azeite, limão, cebola, cebolinha, gengibre, sal, mostarda, alho, sementes e óleo de gergelim, sementes de papoula, vinagre, azeite.



# *Ervilha*

*As variedades de ervilha podem ser separadas em dois grupos: o grupo de vagem comestível, em que as sementes são consumidas juntamente com a vagem e o grupo para debulhar, cujos grãos são consumidos verdes ou secos depois de separados da vagem. Todas as variedades pertencem à família Fabacea, a mesma do feijão e da soja. A ervilha vem sendo consumida como alimento desde tempos remotos, tendo sido citada na Bíblia, e foi muito apreciada pelas antigas civilizações do Egito, Grécia e Roma. A partir do século XVI foram selecionadas as ervilhas de vagem comestível. No presente texto será tratada somente a ervilha de vagem comestível, também chamada ervilha-de-vagem, ervilha come tudo, ervilha orelha de frade ou ervilha torta. As ervilhas são hortaliças muito nutritivas e fornecem boa quantidade de vitaminas A, C e B, minerais e fibras.*

28

---



## ***Como comprar***

As vagens devem apresentar aspecto fresco, cor verde-clara brilhante, estarem firmes e túrgidas, sem sinais de murcha. É importante selecionar as vagens mais finas ou achatadas, com grãos pouco salientes. Vagens menores em geral são mais tenras e mais adocicadas. A presença do cabinho ainda verde e com aspecto fresco indica que as vagens são novas. Evite comprar as vagens com cor verde amarelada ou com protuberâncias devido aos grãos muito grandes. Pequenas tortuosidades na vagem não afetam seu sabor e qualidade nutricional, mas somente a aparência.

## ***Como conservar***

As ervilhas devem ser mantidas sob refrigeração. Metade do seu teor de açúcar é convertido em amido após cerca de 6 horas sob condição ambiente, alterando seu sabor e textura ou crocância. A baixa temperatura também mantém o valor nutricional e retarda o amarelecimento.

Antes de armazená-las na geladeira, coloque-as em saco ou vasilha de plástico com tampa, sem lavá-las.

Mesmo em geladeira as ervilhas se deterioram rapidamente. Apesar de poderem ser mantidas em geladeira doméstica por até cinco dias, se quiser obter o melhor dessa hortaliça saborosa, consuma-as no dia da compra ou nos dois dias seguintes.

As ervilhas frescas podem ser congeladas facilmente. Para isso escale as vagens por 2 minutos, deixe esfriar, acondicione as porções em sacos plásticos e coloque-as no freezer. Para descongelar retire-as do freezer direto para o fogão.

## ***Como consumir***

Antes de usar, lave as vagens em água corrente, escorra, corte as pontas e puxe os fios dos lados da vagem com o auxílio de uma faca.

Ponha as vagens em água fervente ou cozinhe no vapor ou no forno de micro-ondas. Se frescas, ficarão prontas em poucos minutos. Para mantê-las crocantes, transfira-as para água com gelo após o cozimento. É de suma importância não cozinhá-las em excesso, do contrário ficarão amareladas, com sabor ruim e textura muito mole.

As ervilhas podem ser servidas de diferentes maneiras. Como ingredientes de saladas variadas ou como acompanhamento de diferentes tipos de carne branca ou vermelha. Também podem ser adicionadas ao arroz, ao macarrão, a sopas e cozidos. Quando usadas como ingredientes de pratos cozidos devem ser adicionadas somente ao final do cozimento, para preservar seu sabor e textura.

Por ter um sabor harmonioso e suave a ervilha não requer grandes complementos: pode ser temperada apenas com azeite ou manteiga e ervas frescas ou secas como alecrim ou manjericão. Outra opção é temperá-la com manteiga derretida, sal e noz-moscada.



## ***Ervilha com frango***

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

200 g de ervilha torta

½ kg de frango cortado em cubos pequenos

½ pimentão vermelho picado

½ pimentão amarelo picado

1 cebola roxa picada

3 colheres (sopa) de óleo

4 colheres (sopa) de extrato de tomate

2 dentes de alho amassado

Sal e pimenta a gosto

1. Lave as ervilhas tortas, retire os fios das extremidades de cada uma, corte-as em duas partes e cozinhe-as no vapor. Reserve-as.
2. Corte o frango em cubos pequenos e tempere com sal, alho e pimenta.
3. Coloque o óleo numa panela e refogue o frango até ele ficar dourado.
4. Abaixar o fogo, junte a cebola, os pimentões e refogue mais um pouco.
5. Acrescente o extrato de tomate e misture bem.
6. Por último, junte as ervilhas e deixe por mais alguns segundos no fogo.

.....  
*Sugestão: sirva com purê de batata.*  
.....

## ***Ervilha torta refogada***

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

150 g de ervilha torta

1/2 colher (sopa) de manteiga

1/2 cebola roxa ou branca picada

1 dente de alho amassado

Sal a gosto

1. Lave as ervilhas tortas, retire os fios das extremidades de cada uma. Cozinhe-as em água ou no vapor. Reserve-as.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente as ervilhas cozidas e o sal. Deixe refogar por cerca de 2 minutos.
4. Retire do fogo, coloque em uma travessa. Sirva em seguida.

.....  
*Sugestão: sirva como acompanhamento de carne assada e arroz branco.*  
.....

## Risoto de frango

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

250 g de ervilha torta

1 xícara (chá) de arroz

150 g de presunto cozido cortado em tiras

3 ½ xícaras (chá) de caldo de galinha ou de legumes

1/3 xícara (chá) de vinho branco seco

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena picada

Sal e pimenta-do-reino preta a gosto

6 ramos de tomilho fresco picado (opcional)

1. Lave as ervilhas, retire os fios das extremidades de cada uma, corte-as em três partes e reserve-as.
2. Em uma panela média, coloque o óleo e doure a cebola.
3. Junte o arroz, refogue por 1 minuto, adicione o vinho e deixe evaporar. Acrescente aos poucos o caldo e após 15 minutos de cozimento incorpore delicadamente a ervilha.
4. Após o arroz ficar macio acrescente o presunto e o tomilho.
5. Acerte o sal e a pimenta, misture bem. Sirva imediatamente.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar frango e usar o caldo de galinha ao invés do caldo de legumes.*  
.....

### Dicas

- Incremente a salada de alface, adicionando a ela ervilhas cozidas.
- Experimente cortar a ervilha torta em cubos, porém na diagonal.
- Temperos que combinam: hortelã, cebola, alecrim, alho, vinagre, limão, cebola.



# *Espinafre*

*D*uas hortaliças diferentes são conhecidas como espinafre. O verdadeiro, consumido pelo herói Popeye das histórias em quadrinhos, é originário da Ásia e pertence à família Quenopodiácea. O outro espinafre, da Nova Zelândia, é facilmente encontrado no mercado brasileiro. Possui folhas triangulares, de cor verde-escura e pertence à família Aizoácea. Nesta cartilha, somente o espinafre da Nova Zelândia será considerado. O espinafre é uma hortaliça saborosa, rica em ferro e excelente fonte de vitaminas A e B2, além de fornecer cálcio, fósforo, potássio e magnésio, sendo particularmente indicado para pessoas com anemia e desnutrição.

29

---



### **Como comprar**

O espinafre deve estar limpo, com as folhas de cor verde uniforme, sem sinais de murchamento. Não compre se as folhas estiverem com cor verde-amarelada, ou se as folhas e talos estiverem com pontos escuros. O espinafre já higienizado e embalado deve estar exposto em gôndolas refrigeradas. Verifique sempre o prazo de validade.

Depois de comprado, deve ficar pelo menor período de tempo possível fora da refrigeração.

### **Como conservar**

O espinafre deve ser mantido preferencialmente na geladeira, pois tem durabilidade muito baixa. Sob refrigeração, pode ser mantido por no máximo 5 dias. Em condição ambiente, pode ser mantido de um dia para o outro, desde que o maço seja imerso em uma vasilha com água e mantido em local fresco. Antes de colocá-lo na geladeira, lave as folhas, escorra o excesso de água e coloque-o em sacos de plástico perfurados ou em vasilha de plástico rígido. O espinafre não deve ser colocado no mesmo saco de plástico onde estão frutas maduras ou hortaliças como o tomate, pois neste caso a cor mudará de verde para amarelo mais rapidamente. Para congelar, lave bem o espinafre, seque-o com um pano limpo ou deixe escorrer naturalmente. Embale-o em saco de plástico e retire o ar. Pode ser conservado por 30 dias.

### **Como consumir**

Antes de cozinhar o espinafre, lave as folhas em água corrente e escorra o excesso de água. A água retida nas folhas, em geral, é suficiente para o cozimento. Se necessário, acrescente pequena quantidade de água. Para preservar as vitaminas, cozinhe somente pelo tempo necessário para que as folhas murchem e fiquem macias. Se preferir, cozinhe no vapor, usando uma panela própria ou improvisando com uma peneira colocada sobre uma panela com água fervente. O espinafre também pode ser usado em sopas, suflês, omeletes. É ótimo como recheio ou acompanhamento de massas como macarrão, quiche, tortas, pastéis e assados. Folhas bem novas, podem ser usadas cruas em salada. Para usar o produto congelado, descongele-o em água fervente com sal ou diretamente durante o preparo de pratos cozidos.

## Tortinhas de espinafre e queijo

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: 14 TORTINHAS

½ maço de espinafre picado, aferventado rapidamente por 2 minutos e escorrido

½ xícara (chá) de queijo prato ralado

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 cebola grande picada

4 colheres (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de margarina para untar a forma

3 ovos batidos ligeiramente

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

4 colheres (sopa) de cheiro verde picado

Sal e pimenta a gosto

2 dentes de alho picados

1. Numa panela refogue a cebola e o alho na margarina, junte o espinafre e refogue.
2. Misture o espinafre com queijo ralado e a farinha de trigo e reserve.
3. Numa vasilha coloque os ovos, o creme de leite e o cheiro verde, tempere com sal e pimenta.
4. Coloque a mistura com ovos sobre o refogado de espinafre e mexa bem.
5. Coloque em forminhas individuais untadas com margarina e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura moderada (180°C) em banho-maria pelo tempo necessário para que as tortinhas fiquem bem assadas (cerca de 20 minutos). Sirva-as quentes.

.....  
*Sugestão: se quiser, acrescente carne moída, frango ou presunto.*  
 .....

## Arroz com espinafre

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de arroz

2 xícaras (chá) de espinafre

2 colheres (sopa) de cebola ralada

1 dente de alho picado

3 colheres (sopa) de azeite

Sal a gosto

4 colheres (sopa) de queijo minas meia cura ralado no ralo grosso.

1. Pré-cozinhe o espinafre por 2 minutos com uma xícara de chá de água.
2. Bata o espinafre no liquidificador com parte da água do pré cozimento; reserve.

## Dicas

- Os talos podem ser utilizados em sopas, feijão ou em refogados com temperos e ovos batidos.
- Experimente usar o espinafre refogado, com azeite de oliva, cebola e passas brancas como recheio de sanduíche, com pão integral ou pão francês.
- Temperos para o espinafre: limão, cebola, cheiro-verde.

3. Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho, adicione o arroz misture e refogue.
4. Junte o espinafre batido ao arroz e cubra com a água restante do pré-cozimento, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela meio destampada. Se necessário, acrescente mais água para completar o cozimento.
5. Quando o arroz estiver cozido, acrescente o queijo e sirva quente.

*Sugestão: se desejar, refogue as folhas sem batê-las no liquidificador juntamente com o arroz.*

## Quiche de espinafre

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MIN / RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

### Massa

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de margarina gelada cortada em pedacinhos
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal

### Recheio

- 1 maço pequeno de espinafre lavado, cozido, espremido e picado
- 400 g de ricota desmanchada com o auxílio de um garfo
- ¼ xícara (chá) de cebola ralada
- ¼ xícara (chá) de salsa picadinha
- ¾ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 2 ovos batidos
- ½ lata de creme de leite
- Sal e pimenta a gosto

1. Misture todos os ingredientes do recheio, com exceção do espinafre. Reserve esta mistura.
2. Coloque numa tigela os ingredientes da massa e misture com as pontas dos dedos até obter uma massa homogênea. Faça uma bola com a massa, envolva-a com filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.
3. Após os 30 minutos, abra a massa com um rolo, entre duas folhas de plástico até ficar numa espessura de 3mm. Unte uma forma de quiche de 24 cm de diâmetro, cubra com a massa e apare a borda. Fure o fundo da massa com um garfo.
4. Coloque um pouco da mistura do recheio sobre a massa, distribua por cima o espinafre e novamente com o restante da mistura.
5. Leve para assar num forno pré-aquecido em temperatura média (180° C), por cerca de 35 minutos ou até o recheio ficar dourado, tire do forno e sirva morno.

*Sugestão: a ricota pode ser substituída por outro tipo de queijo.*







# *Feijão-Vagem*

*A vagem ou feijão-de-vagem é uma hortaliça originária da América Central. Foi levada para a Europa no século XVI, de onde foi difundida para outros continentes. Pertence à família Fabácea. O que diferencia o feijão-vagem dos outros feijões é o grão ser colhido ainda verde e ser consumido juntamente com a vagem. O feijão-de-vagem é rico em fibras, tem apreciável quantidade de vitaminas B1 e B2, além de ter em quantidades menores fósforo, flúor, potássio, cálcio, ferro, vitaminas A e C.*

*30*  
-----



## ***Como comprar***

Existem vários tipos de vagem. As vagens tipo manteiga (achatadas) alcançam 21-23 cm de comprimento e 1,5-2,0 cm de largura e são de cor verde-clara. As vagens tipo macarrão (arredondadas) alcançam 15-17 cm de comprimento e diâmetro médio de 1,0 cm. Não é preciso quebrar as vagens para escolhê-las. Compre as vagens inteiras, frescas, tenras e suculentas, com cor verde uniforme e brilhante, sem sinais de murchamento, ferimentos ou pontos escuros. As sementes devem estar bem pequenas; quando a vagem apresenta-se com protuberâncias devido à presença das sementes bem formadas, o produto está passado do ponto, muito fibroso e menos saboroso.

## ***Como conservar***

Na geladeira, armazene por no máximo 5 a 7 dias; após este período podem aparecer manchas escuras nas vagens. Não lave as vagens antes de armazená-las e mantenha-as em saco de plástico. Em condição ambiente conservam-se por 2 a 3 dias no máximo; quanto mais seco o ar e mais alta a temperatura, menor a durabilidade. As vagens ficam murchas, amareladas e podem apodrecer. Para congelar, lave bem as vagens, corte as pontas e retire os fios nas laterais. Lave novamente, deixe-as inteiras ou corte-as em pedaços grandes. Faça o pré-cozimento em água fervente por 2 minutos ou no vapor por 3 minutos. Em seguida, coloque-as em água gelada pelo dobro do tempo utilizado no pré-cozimento. Escorra a água, seque as vagens com papel absorvente, coloque-as em uma bandeja ou em outra vasilha aberta e leve-as para congelar. Após este congelamento, retire-as do freezer, coloque-as em saco de plástico e leve novamente ao freezer. O tempo de congelamento possível é de 12 meses.

## ***Como consumir***

Para preparar as vagens, lave-as em água corrente, escorra e remova as pontas. Cozinhe-as inteiras ou picadas, com pequena quantidade de água ou preferencialmente no vapor. Para preservar as vitaminas, a cor e o sabor, cozinhe somente pelo tempo necessário para deixá-las macias, porém crocantes. Para descongelar, use água fervente com sal ou utilize o produto congelado diretamente em sopas, cozidos ou tortas. Vagens são muito saborosas em saladas, cozidos, empanados, tortas, sopas e farofas.

## Vagem ao vinho

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

400 g de vagem cortada fininha e cozida *al dente*

2 cebolas médias, cortadas em rodela finas

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

sal e pimenta do reino à gosto

2 colheres de sopa de salsa picada

½ xícara (chá) de vinho tinto

1. Refogue a cebola na manteiga ou margarina até que fique ligeiramente dourada.
2. Adicione a vagem, o sal e a pimenta frite durante alguns minutos.
3. Junte o vinho e mexa bem até que este evapore por completo.
4. Coloque numa travessa aquecida, salpique com a salsa e sirva imediatamente.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar 1 xícara (chá) de carne moída refogada; neste caso, use ¼ xícara (chá) de vinho.*  
.....

## Refogado de vagem com ovos

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

½ kg de vagem picada fininha e cozida

1 cebola média picada

1 dente de alho amassado

3 ovos

½ xícara (chá) de cheiro-verde

3 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte a vagem, o sal, a pimenta e mexa bem.
2. Acrescente os ovos e vá mexendo até cozinhar.
3. Por último, junte o cheiro-verde. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: substitua o azeite por manteiga ou margarina.*  
.....

## Bolo de vagem

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS / RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

400 g de vagem cortada fina e cozida

½ xícara (chá) de queijo minas meia cura ralado

1 cebola pequena picada

½ xícara (chá) de azeite

1 ½ xícara (chá) de leite

2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

½ xícara (chá) de cheiro verde

1 cenoura ralada

sal e pimenta do reino a gosto

3 ovos

1. Coloque no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o queijo, o sal, a cebola, o alho, a farinha de trigo e o fermento.
2. Bata até obter uma massa homogênea.
3. Coloque essa massa numa vasilha e junte a vagem, o cheiro verde e a cenoura ralada, misture tudo e coloque numa forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta.

.....  
*Sugestão: este bolo pode ser enriquecido com carne ou outras hortaliças; o leite pode ser substituído por creme de leite.*  
.....

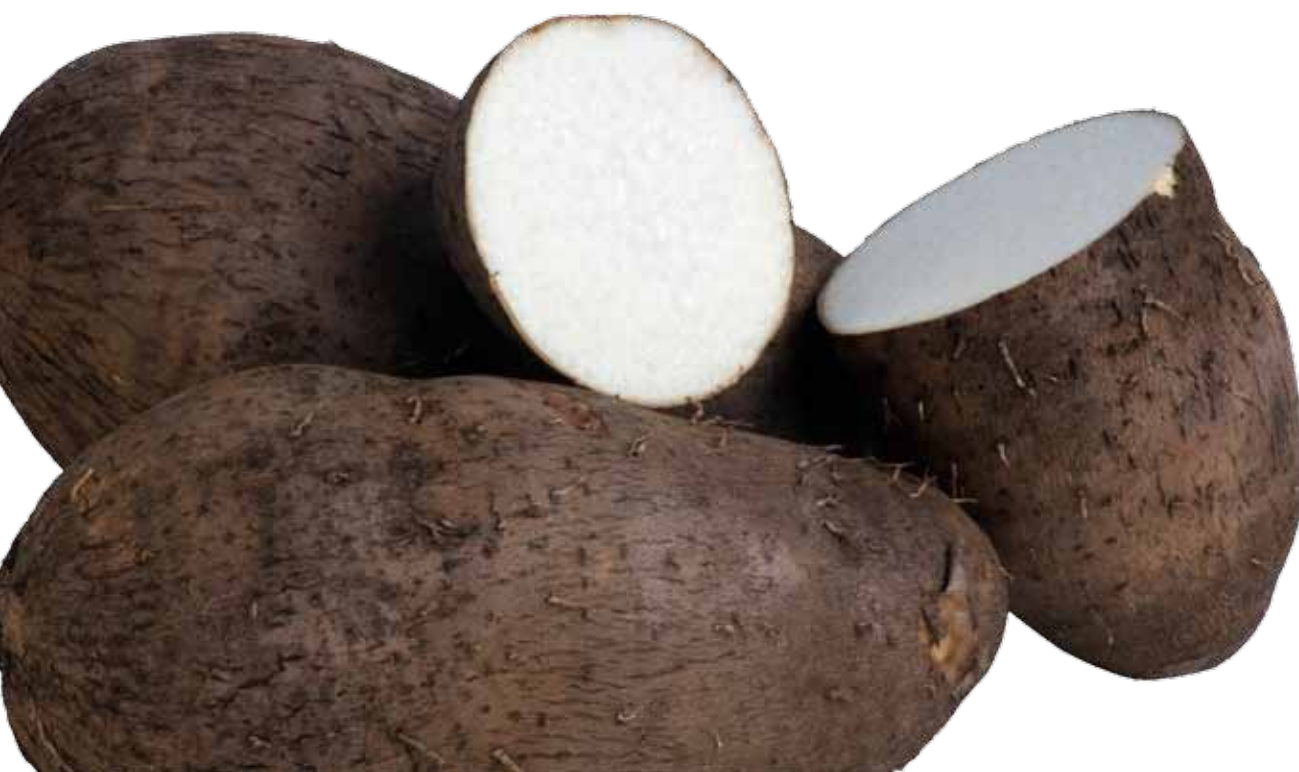
### Dicas

- As vagens, mais leves que o feijão seco, são de digestão mais fácil e não causam problemas de gases.
- Se for preparar a vagem em cozidos e sopas, o ideal é acrescentá-la por último para que não fique muito tempo no fogo, preservando assim seu valor nutritivo.
- Temperos que combinam: cebola, tomilho, manjeriça, cebolinha-verde, endro, limão, mostarda, salsinha, pimenta alecrim e noz moscada.

# Inhame

*O inhame, conhecido no Centro Sul do Brasil como cará, é uma hortaliça tipo tubérculo, cujos valores já eram louvados pelo Padre Anchieta em seus escritos. Apesar de não se conhecer com certeza, acredita-se que seja originário do oeste da África. O inhame foi introduzido no Brasil pelos escravos. É um alimento energético, e também destaca-se como fonte de vitaminas do complexo B. Pertence à família Dioscoreacea. Podem ser cultivados o inhame subterrâneo, algumas vezes confundido com o taro, e o inhame aéreo, comum em algumas regiões do interior do Brasil, mas dificilmente encontrado no mercado das grandes cidades.*

31



### ***Como comprar***

O inhame pode ter tamanhos e formatos diferentes, atingindo de 500 g a 3 Kg. Evite comprar inhames murchos ou brotados. Escolha aqueles firmes, sem partes mofadas ou amolecidas. Pequenas lesões na casca podem ser retiradas durante o descascamento sem prejudicar a qualidade interna.

Apesar de serem mais resistentes ao manuseio do que a maioria das hortaliças, os inhames devem ser escolhidos com cuidado, pois as áreas danificadas apodrecem mais rapidamente.

### ***Como conservar***

O inhame se conserva bem por mais de 15 dias sem necessidade de refrigeração, desde que mantidos em locais frescos, secos, escuros e arejados. Quando mantidos por muito tempo na geladeira, os rizomas têm o sabor alterado e a brotação acelerada.

Para congelar o inhame, cozinhe-o, amasse-o como um purê, acondicione em vasilha de plástico e leve ao congelador. Se quiser, acrescente uma colher de sopa de manteiga para cada ½ kg de purê. Pode ser mantido em congelador por até 3 meses.

### ***Como consumir***

O inhame é consumido sempre na forma cozida, após a retirada da casca. Pode substituir a batata em vários pratos como sopas, caldos, purês e refogados. Também pode ser usado na forma de pão, bolo, creme, biscoito, pirão, panquecas e tortas.

O descongelamento pode ser feito à temperatura ambiente, diretamente ao fogo durante o preparo do prato ou no forno de micro-ondas.



## Receita de creme de inhame (Cortesia de Francisca Duarte da Costa)

TEMPO DE PREPARO: 45 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

2 inhames grandes, descascados e cortados em tamanhos grandes

½ cebola ralada

2 colheres (sopa) de óleo

½ xícara (chá) de cheiro verde picado

1 dente de alho amassado

Sal e pimenta à gosto

Queijo ralado

1. Frite o alho em óleo quente, acrescente a cebola e deixe refogar bem. Junte os inhames, o sal e a pimenta. Mexa bem, cubra com água e deixe cozinhar até que o inhame fique bem macio.
2. Em seguida, bata os inhames no liquidificador juntamente com o caldo do cozimento.
3. Leve novamente ao fogo. Caso o creme esteja muito grosso, acrescente mais água.
4. Deixe o creme ferver bem, desligue o fogo, junte o cheiro verde ao creme e misture bem; por último polvilhe com queijo ralado. Sirva quente

.....  
*Sugestão: caso queira, enriqueça o caldo com frango desfiado ou carne moída.*  
.....

## Bolo de inhame

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 20 MIN / RENDIMENTO: 14 FATIAS GROSSAS (FORMA REDONDA, COM BURACO NO MEIO)

2 xícaras (chá) de açúcar

3 gemas

3 colheres (sopa) de margarina

1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 claras em neve

1 xícara (chá) de leite

½ colher (chá) de sal

Açúcar de confeiteiro para decorar

1. Faça um creme misturando o açúcar, as gemas e a margarina.
2. Adicione o inhame e misture bem.
3. Adicione a farinha peneirada, o sal, o leite e mexa bem até obter uma mistura uniforme.

## Dicas

- O inhame pode ser consumido cozido, com manteiga de garrafa no café da manhã.
- Temperos que combinam com inhame: alho, cebola, açafrão, sal, folhas de louro, pimenta, limão, sal, orégano e pimenta a gosto.

4. Acrescente por último as claras em neve e misture com cuidado.
5. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno.
6. Depois de assado, desenforme, corte o bolo na forma desejada, polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva frio.

.....  
*Sugestão: sirva com chá de capim limão.*  
.....

## ***Inhame ao molho***

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

250 g de inhame descascado e cortado em cubinhos

2 colheres (sopa) azeite

1 cebola média picada

2 dentes de alho amassado

1 colher (chá) de açafrão

Sal e pimenta a gosto

150 g de carne moída

3 xícaras (chá) de água

½ xícara (chá) de cebolinha verde

1. Numa panela doure a cebola e o alho.
2. Acrescente o inhame, o sal, a pimenta e o açafrão, mexa bem para não queimar, até secar a baba do inhame.
3. Junte a carne moída e refogue mexendo sempre.
4. Após refogar a carne moída, acrescente a água, tampe e deixe cozinhar, até que o inhame fique macio.
5. Ao final do cozimento, salpique com cebolinha verde e sirva.

.....  
*Sugestão: as sobras deste cozido podem ser aproveitadas para fazer bolinhos; basta acrescentar pedacinhos de pão ou farinha de trigo até o ponto de enrolar os bolinhos, e fritá-los.*  
.....

# Jiló

*O jiló é um fruto originário provavelmente da Ásia ou da África, introduzido no Brasil no início do século XVII com os escravos que vieram cultivar cana em Pernambuco. O jiló pertence à família Solanácea, a mesma família do tomate, da berinjela e do pimentão. O jiló é fonte de vitaminas (A, C e do complexo B) e sais minerais, como magnésio, cálcio e ferro e possui poucas calorias. O sabor amargo é característico do jiló e está presente em todas as variedades. É ao mesmo tempo a característica que atrai seus admiradores e afasta seus detratores.*

32



## ***Como comprar***

Os frutos podem ser compridos e de coloração verde-claro ou quase redondos e de cor verde-escuro. Os frutos redondos são mais amargos que os compridos. Há também variedades de forma oblonga, com casca verde-escuro, mas estes raramente são encontrados no mercado. Todos os tipos apresentam a polpa macia, porosa e com pequenas sementes tenras e brancas. Os frutos de jiló devem ser colhidos quando ainda imaturos, pois quando amadurecem tornam-se impróprios para o consumo devido ao sabor e textura desagradáveis. Durante o amadurecimento, a casca torna-se amarela ou laranja-avermelhada e as sementes endurecem.

Não é preciso apertar os frutos para selecionar os melhores. O manuseio descuidado resulta em menor durabilidade, pois os frutos amadurecem e murcham mais rapidamente e quando machucados são mais susceptíveis à podridão. Escolha os frutos de casca verde, com aparência lisa e brilhante, sem sinais de ferimentos e sem pontos escuros. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar com aspecto fresco, indicando que o jiló foi colhido recentemente.

## ***Como conservar***

Após a colheita, o jiló se conserva no ambiente por poucos dias pois perde água, murchando rapidamente, além de amadurecer. Compre somente o que será consumido no prazo de 2-3 dias.

Se necessário, o jiló pode ser conservado em geladeira por até cinco dias, desde que embalado em saco de plástico próprio para alimentos e mantido nas prateleiras mais baixas, longe do congelador. Quando mantido em geladeira por período superior a este, formam-se pontos deprimidos e escuros na casca, além de escurecimento interno da polpa e da semente do fruto. Antes de acondicionar em geladeira, lave os frutos em água corrente, e seque-os com pano limpo ou papel toalha

## ***Como consumir***

O jiló não é consumido cru. Não é preciso descascar nem remover as sementes.

A forma tradicional de preparo é o refogado. Para preservar a textura e o sabor, refogue o jiló picado, em óleo ou azeite, com o tempero de sua preferência. Mexa delicadamente para misturar o tempero, tampe a panela, e deixe cozinhar por poucos minutos sem mexer, até que o jiló fique cozido mas ainda firme. Se necessário, adicione um pouco de água, mas somente o necessário para evitar que ele grude na panela.

## ***Jiló marinado com tomate***

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

24 jilós

5 tomates maduros picados

5 dentes de alho picados

1 colher (chá) orégano

1 cebola grande picada em cubos pequenos

1/ xícara (chá) azeite

1/2 xícara (chá) de vinagre

Sal a gosto

1. Corte os frutos em cruz e ferva-os com água, sal e orégano, até que fiquem macios, mas firmes.
2. Deixe escorrer a água, arrume o jiló em uma vasilha de vidro com tampa e reserve.
3. Faça um molho com os demais ingredientes, acrescentando a quantidade de água necessária para obter um molho não muito grosso.
4. Jogue esse molho por cima do jiló e deixe marinar por 24 horas antes de servir.

.....  
*Sugestão: sirva com angu fresco.*  
.....

## ***Delícia de carne com jiló***

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

200 g de carne bovina cortada em iscas (alcatra, contra-filé ou filé mignon)

12 jilós médios cortados em cruz

5 tomates frescos sem casca e sem sementes

1 cebola roxa média picada

3 dentes de alho

Sal e pimenta do reino à gosto

Azeite para refogar

1 xícara (chá) de água

1. Em uma panela antiaderente (preferencialmente tipo wok) refogue a carne com a cebola e alho em azeite. Quando a carne estiver cozida, acrescente a água, os tomates o sal e a pimenta. Quando a mistura ferver, acrescente os jilós, tampe a panela e deixe em fogo baixo até cozinhar os jilós *al dente*.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz branco.*  
.....

## Farofa de jiló

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

16 jilós fatiados em lâminas finas

2 cebolas roxas picadas

2 dentes de alho

1 pimenta de cheiro picada

1 colher (sopa) de cebolinha picada

3 colheres (sopa) de azeite

Sal a gosto

Farinha de mandioca

1. Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o jiló e os demais temperos, refogue.

2. Desligue o fogo e acrescente a farinha aos poucos em quantidade suficiente para obter o ponto de farofa úmida ou seca, conforme o gosto.

*Sugestão: use uma mistura de farinha de mandioca e farinha de milho na proporção de 1:1.*

### Dicas

- Para servir o jiló como aperitivo, corte-o em lâminas, frite e depois o salpique com sal. Ao fritar, o amargor é eliminado.
- Outra maneira de eliminar o amargor do jiló é cortá-lo em 4 partes e deixá-lo de molho em água e sal por cerca de 15 a 20 minutos antes do cozimento.
- Se não quiser consumir o jiló com casca, remova a menor camada possível para evitar perda de nutrientes e desperdício.



# *Mandioquinha-Salsa*

*A mandioquinha-salsa, também conhecida por batata-baroa, batata-salsa ou cenoura amarela é uma hortaliça rica em fósforo, vitamina A e niacina, sendo também uma importante fonte de energia em função do seu alto teor de carboidratos. Devido à fácil digestibilidade de seu amido, é amplamente recomendada para alimentação infantil, de pessoas idosas e convalescentes. É uma raiz tuberosa originária dos países andinos (Equador e Peru), introduzida no Brasil no início do século XX, provavelmente a partir da Colômbia. Pertence à família Apiácea, como a cenoura, a salsa, o coentro, o anis, o aipo e o funcho.*

33



### ***Como comprar***

As raízes frescas, recém colhidas, devem apresentar cor amarelo-intensa. Algumas cultivares produzem raízes brancas, porém estas não são comuns no mercado brasileiro. Evite comprar raízes cortadas, com ferimentos, áreas amolecidas ou manchas escuras, que podem apodrecer mais rapidamente. O tamanho das raízes não é muito importante, mas deve-se evitar aquelas com tamanho superior a 25 cm, que podem ser fibrosas por terem sido colhidas de plantas velhas.

### ***Como conservar***

As raízes se deterioram muito rapidamente, chegando a apodrecer em 24 horas em temperatura ambiente. Raízes frescas se conservam por até cinco dias, quando embaladas em saco de plástico e mantidas em geladeira doméstica. Em condição ambiente, deve-se evitar embalar as raízes com plástico.

A mandioquinha-salsa crua pode ser congelada. As raízes devem ser lavadas, secas com papel absorvente e colocadas em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com um bombinha de vácuo.

### ***Como consumir***

Tradicionalmente consumida como sopa, papinha para alimentação de bebês e ensopados, a mandioquinha-salsa é muito saborosa quando utilizada na elaboração de pães, canjas, nhoque, suflês, biscoitos, bolos ou em saladas frias e maionese. Também substitui a batata na forma de chip ou palha.

As raízes congeladas não se prestam para a elaboração de frituras, devendo ser utilizadas no preparo de pratos cozidos. Para a retirada da casca, as raízes são raspadas com uma faca sob água corrente, imediatamente após tirá-las do congelador. O descongelamento é feito diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

## Nhoque de mandioquinha-salsa

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ kg de mandioquinha-salsa

½ xícara (chá) de farinha de trigo

1 ovo inteiro e 1 gema

1 colher (sopa) de margarina a temperatura ambiente

Sal a gosto

1. Descasque e cozinhe as raízes, de preferência no vapor.
2. Amasse-as bem como para a preparação de purê.
3. Adicione o ovo, a gema, farinha de trigo, o sal e a margarina e amasse bem.
4. Se necessário, adicione mais um pouco de farinha, de modo a poder enrolar a massa.
5. Enrole a massa em tiras de aproximadamente 1 cm de diâmetro, cortando-a depois em pedaços de 2 a 3 cm de comprimento.
6. Mergulhe os nhoques em água fervente com um pouco de óleo.
7. Retire-os com uma escumadeira quando boiarem na água; neste ponto estarão cozidos.
8. Deixe escorrer bem e coloque-os em uma vasilha refratária.
9. Cubra com molho de tomate ou molho com carne moída à gosto, polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

.....  
*Sugestão: pode ser servido com molho branco.*  
.....

## Sopa creme

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 kg de mandioquinha-salsa

4 colheres (sopa) de cebola picada

1 colher (sopa) de salsinha (ou coentro) picada

4 colheres (sopa) de óleo ou 100 g de bacon picado

½ xícara de queijo ralado

Sal, pimenta, cominho e colorau

1. Descasque e cozinhe as mandioquinhas-salsas em bastante água com sal.
2. Bata as raízes no liquidificador com a água de cozimento suficiente para obter consistência de creme.
3. Refogue a cebola, a salsinha (ou coentro) em óleo ou bacon e tempere com sal, pimenta, colorau e cominho.

4. Acrescente o creme de mandioquinha-salsa, deixe levantar fervura. Sirva com queijo ralado.

.....  
*Sugestão: pode-se complementar com carne moída.*  
.....

## ***Bom bocado de mandioquinha***

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 30 UNIDADES

1 lata de leite condensado

1 xícara (chá) de leite de coco

6 ovos

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

½ kg de mandioquinha crua, ralada no ralo fino.

1. Misture bem todos os ingredientes.
2. Unte forminhas de empada e polvilhe levemente com açúcar. Preencha com a mistura
3. Leve ao forno por 40 minutos.
4. Deixe esfriar bem antes de desenformar.

.....  
*Sugestão: o leite de coco pode ser substituído por leite de vaca com ½ xícara (chá) de coco ralado fresco ou hidratado.*  
.....

### ***Dicas***

- Experimente fazer purê de mandioquinha; faça como o purê de batata, somente substitua a batata por mandioquinha.
- A mandioquinha é um alimento recomendado para atletas e profissionais com alto gasto energético.
- Pessoas em regime de emagrecimento devem consumi-la com moderação, pois é rica em calorias.





# *Maxixe*

*O maxixe é uma hortaliça tradicional no Nordeste, ainda pouco conhecida no Centro-Sul do país. É um fruto originário da África, introduzido no Brasil pelos escravos. O maxixe é uma Cucurbitácea, como as abóboras, pepino, melão e melancia. Os frutos são fonte de sais minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias.*

34

---





### ***Como comprar***

Os frutos são ovalados, com casca espinhosa ou lisa, de cor verde clara. Escolha frutos firmes, com cor uniforme, com os espinhos inteiros. Evite frutos amarelados, que por serem mais velhos tornam-se fibrosos, com sabor ruim e sementes duras. O maxixe possui a casca fina e delicada, por isso escolha os frutos com cuidado sem amassá-los ou feri-los com a unha. Quando machucados, murcham mais rapidamente e escurecem nas áreas danificadas. O maxixe pode ser encontrado na forma minimamente processada, ou seja, já lavado, raspado e embalado. Este produto deve estar exposto em gôndolas refrigeradas, pois sua durabilidade é menor do que a do maxixe inteiro.

### ***Como conservar***

Em condição ambiente, os frutos murcham e amarelecem rapidamente, podendo ser mantidos sem perda de qualidade por no máximo três dias. Na geladeira, devem ser colocados na parte mais baixa, acondicionados em sacos de plástico, por até uma semana. Se houver formação de gotículas de água no interior da embalagem, fure o plástico com um garfo. Os frutos já raspados devem ser mantidos em geladeira, embalados em saco de plástico ou vasilha tampada.

### ***Como consumir***

O maxixe é consumido tradicionalmente na forma cozida ou refogada. Na maxixada, prato típico do Nordeste, é cozido juntamente com carnes, abóbora, quiabo e temperos. O maxixe cru pode ser usado na forma de salada em substituição ao pepino. Para salada, prefira frutos mais verdes, que ainda não formaram sementes. Quando consumido na forma crua, os frutos devem ser lavados em água corrente e higienizados com sanitizante próprio para hortaliças. Siga as recomendações do fabricante e enxágue em seguida em água filtrada. Para consumo cozido ou cru, o maxixe deve ser previamente descascado, raspando o fruto com uma faca ou retirando uma casca bem fina, para evitar desperdícios.



## Salada de maxixe

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

8 maxixes

½ xícara (chá) de vinagre branco

1 colher (sobremesa) de açúcar

2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas

Sal e pimenta à gosto

1. Lave bem os maxixes, raspe-os casca com uma faca e corte-os em rodela finas.
2. Em uma tigela, misture todos os temperos e acrescente o maxixe, misturando bem. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: pode-se temperar com iogurte.*  
.....

## Ensopado de maxixe

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

200 g de feijão cozido, com o caldo do cozimento

6 maxixes, raspados e cortados em 4 partes

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena cortada em cubos

1 dente de alho amassado

½ xícara (chá) de cheiro verde

Sal e pimenta a gosto

1. Aqueça o óleo, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite.
2. Acrescente o feijão, sal e pimenta. cubra-o com o caldo e deixe ferver.
3. Quando o caldo ferver, junte os maxixes.
4. Quando o maxixe estiver cozido, acrescente a cebolinha e a salsinha e desligue o fogo.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz branco e carne seca*  
.....

## Farofa de maxixe

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

6 maxixes, raspados e cortados em cubinhos

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de margarina

2 ovos batidos

1 cebola pequena cortada em cubos

2 dentes de alho amassados

½ xícara (chá) de farinha de mandioca

Sal e pimenta a gosto

1. Aqueça o azeite e a margarina, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite.

2. Acrescente o maxixe e refogue até ficar macio.

3. Tempere com sal e pimenta, junte os ovos e mexa bem.

Em seguida, junte o cheiro verde e a farinha de mandioca e mexa bem.

.....  
*Sugestão: pode-se enriquecer a farofa com outras hortaliças.*  
.....

### Dicas

- No caso de pratos cozidos ou ensopados, acrescente os maxixes no final, para evitar cozimento excessivo.
- Temperos que podem ser usados: sal, azeite, limão, cebolinha, pimenta.
- O maxixe fica delicioso quando cozido no caldo de feijão e em sopas.



# Melancia

*A melancia é uma hortaliça da família das Cucurbitáceas, a mesma família do melão e das abóboras. Acredita-se que seja originária da África na região do deserto de Kalahari. Os primeiros registros do uso da melancia como alimento datam de 5.000 anos atrás, pelos egípcios. No Brasil, a melancia foi introduzida pelos escravos africanos e hoje é plantada em várias regiões do país. A melancia fornece pequenas quantidades de vitaminas C, A, B1 e B6, além de fornecer potássio e magnésio. Por ter cerca de 92% de seu peso em água, a melancia é excelente opção para saciar a sede.*

35

---



## **Como comprar**

Os frutos podem ser redondos ou ovalados, com ou sem sementes e apresentar a polpa vermelha, amarela ou alaranjada. A casca pode apresentar diferentes tonalidades de verde. No Brasil, os frutos mais comuns são os de polpa vermelha.

Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha sempre o mais pesado. A casca deve ser relativamente lisa mas pequenas marcas na casca, já cicatrizadas, são comuns e não afetam a qualidade. Em um dos lados, a casca deve apresentar uma mancha clara, de cor amarelo creme, que corresponde ao local onde o fruto encostava no solo. Se o fruto não tiver esta marca, isto pode indicar que a colheita foi prematura o que afeta negativamente a textura, o sabor e a suculência da polpa.

Se o fruto já estiver cortado, observe se a polpa apresenta cor uniforme e acentuada. As sementes também devem apresentar cor pronunciada e brilhante.

A melancia minimamente processada, já descascada e picada, pronta para consumo, deve estar exposta em gôndolas refrigeradas e recipientes tampados. Se exposta em cama de gelo, somente compre as embalagens imersas no gelo. Quando simplesmente colocada sobre o gelo, a melancia se deteriora rapidamente e pode apresentar riscos à saúde. Os pedaços devem ter aparência firme e densa.

## **Como conservar**

O fruto inteiro pode ser conservado fora da geladeira por vários dias sem perda de qualidade.

Depois de cortada, a melancia deve ser mantida em geladeira para melhor preservar o frescor e a suculência. A superfície cortada deve ser coberta com filme plástico para evitar sua desidratação e a absorção do cheiro de outros alimentos. Também se pode cortá-la em pedaços menores e acondicioná-los em vasilha de plástico tampada.

Pode ser congelada em pedaços sem casca e sem sementes, por até 12 meses, para ser utilizada no preparo de suco. O descongelamento deve ser feito à temperatura ambiente ou em geladeira.

## **Como consumir**

Antes de cortar a melancia, lave bem a casca em água potável. Se a casca estiver muito suja, use uma escova, mas evite o uso de detergentes.

A melancia é deliciosa quando consumida ao natural, além de ser um ótimo ingrediente para incrementar salada de frutas. Geléias, sucos e sorvetes são outras formas nutritivas e saborosas de prepará-la.

Uma maneira prática de aproveitar a melancia é bater a polpa no liquidificador formando um purê. Este purê pode ser colocado em formas de gelo, levado ao congelador e posteriormente usado para decorar e aromatizar bebidas para adultos e crianças, incluindo água mineral gasosa e sodas.

O purê também pode ser cozido em fogo médio, adicionando-se uma xícara de açúcar para cada quatro xícaras de purê. Cozinhe até que o volume seja reduzido à metade e se forme um xarope. Este xarope, depois de resfriado pode ser usado como cobertura de sorvetes e bolos. Pode ser mantido em geladeira por até três dias.

## Mousse de melancia

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

- 5 xícaras (chá) de melancia em cubos (sem sementes)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 sachês de gelatina incolor sem sabor, hidratada em banho-maria

1. Bata no liquidificador a melancia, o leite condensado e o creme de leite.
2. Acrescente a gelatina hidratada e bata mais um pouco.
3. Coloque em forma refratária ou em taças e leve à geladeira para firmar por cerca de 1 hora. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: decore com folhas de hortelã.*  
.....

## Salpicão de melancia

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

- 4 xícaras (chá) de casca de melancia ralada (parte branca)
- 1 xícara (chá) de aipo (salsão) cortado
- 1/3 xícara (chá) de cebola cortada em fatias finas
- ¼ xícara (chá) de maionese
- ¼ xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 350 g de peito de frango
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão

1. Ferva as cascas de melancia raladas em água e sal, até que fiquem macias (cerca de 10 MIN a partir da fervura), em seguida escorra bem e reserve.
2. Cozinhe o peito de frango em água e sal, espere esfriar e desfie. Em seguida, refogue temperando a gosto e espere esfriar.
3. Numa tigela ou refratário, misture todos os ingredientes da receita, com exceção do limão, deixando-o por último. Sirva frio acompanhado com pão ou torrada.

.....  
*Sugestão: se gostar, acrescente batata palha.*  
.....

## Suco de melancia

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 1 LITRO

6 xícaras (chá) de polpa de melancia, sem semente

6 folhas de hortelã ou a gosto

1 colher (sopa) de limão

Açúcar a gosto

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: prepare imediatamente antes de consumi-lo. Coe se preferir.*  
.....

### Dicas

- Corte a polpa em formas variadas, usando cortadores de biscoito, e use para decorar pratos diversos, especialmente para crianças.
- A parte branca da melancia, entre a casca e a polpa, pode ser usada em pickles, marinados e doces.
- Temperos que combinam: hortelã, baunilha, limão e gengibre.





# Melão Amarelo

Existem uma grande variedade de melões que se diferenciam quanto ao tamanho e formato, cor e textura da casca, cor da polpa, sabor e aroma. No Brasil, o melão mais facilmente encontrado no mercado é o melão amarelo. Aos poucos vem aumentando a oferta de outras variedades dos grupos Cantaloupe e Honeydew, mais aromáticos e mais doces do que o melão amarelo e o melão do tipo Pele de Sapo de casca verde rajada. Nesse texto somente será descrito o melão amarelo. Membro da família Cucurbitácea, como a melancia, abóboras e pepino, o melão é uma hortaliça refrescante, fonte de vitaminas e fibras. Há registro de seu cultivo no Egito e no Irã desde cerca de 2.500 a.C.. Sua origem ainda é motivo de controvérsia entre os pesquisadores. Enquanto alguns o situam na Índia e no Irã, outros acreditam que se situe na África o centro de origem do melão.

36



## **Como comprar**

O melão amarelo possui frutos com peso de 1,5 a 2 kg em média, com casca amarelo canário e polpa de cor branco esverdeado a creme. A polpa é espessa e suculenta. A casca tem textura que em algumas variedades torna-se um pouco mais rugosa com o amadurecimento.

Quando maduro, o fruto apresenta um aroma suave e agradável e a polpa adocicada. Quando colhido verde, o melão fica com o sabor e aroma muito prejudicados pois não amadurece adequadamente fora da planta. Entretanto, avaliar se o melão está maduro com base somente em sua aparência é um desafio mesmo para os compradores mais experientes. Na falta de uma dica infalível para escolher o melhor melão, preste atenção nos seguintes itens para aumentar as chances de escolher um bom fruto: a casca deve ter cor amarelo bem forte, sem áreas e faixas verdes que indicam que o fruto foi colhido antes da época certa; o fruto deve ser firme e pesado, sem áreas amolecidas e escuras.

## **Como conservar**

O melão inteiro pode ser mantido por vários dias em condição ambiente, em local fresco e ao abrigo de insolação direta. Após ser cortado, a parte que não foi consumida deve ser mantida em geladeira. Envolve o fruto em filme plástico ou coloque os pedaços em uma vasilha de plástico com tampa. De preferência, mantenha a parte restante com casca e sementes, o que ajuda a evitar o seu ressecamento.

O melão pode ser congelado em pedaços para fazer sucos. Congele diretamente em embalagens plásticas, em porções individuais. Na hora do preparo, e só bater os pedaços congelados no liquidificador com água ou suco de outra fruta, de acordo com a quantidade desejada. O tempo de conservação do produto congelado é de 4 a 6 meses.

## **Como consumir**

A melhor maneira de consumir o melão é simplesmente descascá-lo e saboreá-lo, do jeitinho que a natureza o preparou. Nessa forma é excelente no café da manhã ou como sobremesa.

Também pode ser adicionado a saladas de frutas, cortado de maneiras atrativas como fatias, cubos ou bolinhas e no preparo de sucos com água ou com suco de outras frutas.

Por ter um sabor suave e refrescante o melão é uma excelente opção para o preparo de sobremesas como pavês, tortas, mousses e sorvetes.

Fatias de melão com presunto são uma excelente opção de entrada. Paladares mais ousados devem experimentar o melão em receitas de pratos salgados como sopas frias aromatizadas com leite de coco e gengibre, saladas frias e massas.

Sempre lave o fruto em água corrente antes de cortá-lo, evitando assim que sujeiras presentes na casca contaminem a polpa.

## Espaguete com melão

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de melão cortado em cubos de cerca de 2,5 cm

3 xícaras (chá) de espaguete cozido *al dente*

8 fatias de presunto cru picadas

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

2 colheres (chá) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de cebola picada

1 dente de alho pequeno amassado

1 colher (sobremesa) de suco de limão

1 colher (sobremesa) de massa de tomate

Sal e pimenta a gosto

1. Numa frigideira, doure levemente o melão no azeite.
2. Retire o melão e doure a cebola e o alho.
3. Coloque novamente o melão na frigideira e adicione o creme de leite, o suco de limão, a massa de tomate, o presunto, o sal e a pimenta do reino.
4. Deixe por alguns segundos e acrescente o espaguete até ficar bem envolvido no molho. Sirva em seguida.

.....  
*Sugestão: substitua a massa de tomate por tomate fresco.*  
.....

## Melão cremoso

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 COPOS DE 200 ML.

1 melão pequeno cortado em pedaços

600 ml de leite

Açúcar a gosto

4 folhas de hortelã

1. Bata no liquidificador o leite, a hortelã e o melão.
2. Acrescente o açúcar e bata mais um pouco. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: se preferir, use leite desnatado.*  
.....

## Dicas

- Prepare um delicioso refresco batendo no liquidificador pedaços congelados de melão com suco de laranja.
- Adicione pedaços de melão a saladas de folhas verdes para um toque refrescante e saboroso.
- Prepare uma salada diferente com melão picado, cebola roxa fatiada bem fininha, salsa picada e suco de limão. Especialmente recomendada para acompanhar peixes e mariscos.

## Torta gelada de melão

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MIN / RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

### Para o pão de ló

6 ovos

6 colheres (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de farinha de trigo bem peneirada

1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

1. Separe as claras das gemas.
2. Bata as claras até ficar em ponto de suspiro, acrescente uma a uma as gemas, batendo sempre. Sem parar de bater, acrescente aos poucos, o açúcar peneirado.
3. Acrescente a farinha delicadamente, fazendo movimentos de baixo para cima. Por último, acrescente o fermento.

Asse em forno médio.

### Para o creme

½ melão cortado com boleador (no formato de bolinhas)

½ melão cortado em pedaços

1 ½ xícara (chá) de leite condensado

1 ½ xícara (chá) de creme de leite

2 envelopes de gelatina incolor sem sabor

5 folhas de hortelã

1 colher (café) de noz moscada ralada

Casca de limão ralada

1. Hidrate a gelatina com 5 colheres de água.
2. Bata no liquidificador o melão cortado em pedaços com o leite condensado, as folhas de hortelã e a noz-moscada até formar um creme homogêneo.
3. Dissolva a gelatina com um pouco do creme em banho maria, deixe amornar e misture os dois cremes.
4. Bata o creme de leite em chantilly e misture levemente com o creme misto.

### **Modo de Montar**

1. Coloque o pão de ló em uma travessa.
2. Despeje levemente o creme sobre o pão de ló e leve para gelar.
3. Quando o creme estiver firme, decore com as bolinhas de melão, salpique a casca de limão e sirva.

.....  
*Sugestão: salpique a torta com canela em pó.*  
 .....



# Milho Verde

*Milho é uma planta da família Poácea, originária da América Central. Apresenta grande capacidade de adaptação a diversos climas, sendo plantado em praticamente todas as regiões do mundo, nos hemisférios norte e sul, ao nível do mar e em regiões montanhosas, em climas úmidos e regiões secas. O milho é rico em carboidratos, sendo assim um alimento energético. Também é fonte de óleo e fibras e fornece pequenas quantidades de vitaminas B1, B2 e E. No Brasil, o mesmo milho plantado para colheita de grão seco é colhido ainda verde para consumo. Além do milho verde comum, existem variedades denominadas milho-doce, que têm sabor mais adocicado, devido ao maior teor de açúcares.*

37

---



## **Como comprar**

O milho verde pode ser comprado na espiga, com ou sem palha. Os grãos devem estar bem desenvolvidos, porém macios e leitosos. A palha deve apresentar-se com aspecto de produto fresco e cor verde viva. Para consumo em saladas, assado ou cozido, prefira os grãos mais novos. Neste caso, o “cabelo” do milho, preso na ponta da espiga, apresenta-se tenro, com cor brilhante e transparente (cristalina). O milho para curau, mingau, angu, pamonha e outros pratos semelhantes, deve ser mais desenvolvido; neste caso, o “cabelo” do milho apresenta-se com cor amarronzada, sem brilho e seco. No caso da espiga sem palha, preste atenção à coloração dos grãos. O milho mais novo tem os grãos de cor amarela clara brilhante e cristalina, enquanto os grãos mais desenvolvidos são de cor amarela fosca. Cuidado com o milho embalado em filme ou saco de plástico. Este produto exige refrigeração, pois em condição ambiente perde rapidamente o sabor adocicado, fica duro e “farinhento” e pode deteriorar-se, o que é percebido pelo cheiro azedo. O mesmo se aplica para os grãos vendidos separados da espiga.

## **Como conservar**

O milho verde perde a qualidade rapidamente após a colheita. Em condição ambiente, dura no máximo um dia. Mesmo quando não se deterioram neste período, os grãos ficam com o sabor e a textura prejudicados. Na geladeira, conserva-se no máximo por 3 dias. Como o milho verde suporta baixas temperaturas, ele pode ser mantido, com vantagem, na parte mais alta da geladeira. Não se esqueça de colocá-lo em saco de plástico para que os grãos não murchem rapidamente. Para congelar o milho na espiga, retire as folhas e os cabelos, lave bem as espigas usando uma escova macia e faça o pré-cozimento em 3 a 4 minutos em água fervente, 6 minutos no vapor, ou 4 a 5 minutos no forno de micro-ondas, numa vasilha com água. Em seguida, faça o resfriamento, colocando o milho em água gelada pelo dobro do tempo que foi gasto no pré-cozimento. Seque com papel absorvente, coloque em saco de plástico e congele. Para congelar somente os grãos, retire-os da espiga com uma faca afiada, faça o pré-cozimento por 3 minutos em água fervente, 3 a 5 minutos no vapor, ou 3 a 4 minutos no micro-ondas, numa vasilha com água. Em seguida, faça o resfriamento da mesma maneira que para a espiga. Coloque os grãos numa bandeja ou vasilha aberta e deixe no congelador até que endureçam. Retire a bandeja do freezer, embale os grãos em sacos de plástico e leve novamente ao congelador.

## **Como consumir**

O milho-verde é muito apreciado em todas as regiões do Brasil, cozido ou assado na espiga, na forma de pamonha, curau e mingau. Consumir o milho verde somente nestes pratos tradicionais é desconhecer as inúmeras possibilidades de uso desta hortaliça na culinária. Em pratos salgados pode ser preparado em sopas, cremes, suflês, pães, refogado com temperos, como recheio para qualquer prato, em bolinhos, farofas e saladas. Como sobremesa pode ser usado em bolo, sorvete, cozido com mel, pudim e creme. O milho novinho, ainda em formação, ou seja, o sabuguinho, pode ser preparado com carne, em sopas e cozidos. O milho doce não se presta para a elaboração de pamonha, mingau ou curau, por ter baixo teor de amido. Para usar o produto congelado, descongele-o em água fervente ou use diretamente no cozimento do prato. Acrescente o sal apenas no final do cozimento.



# Torta de milho verde

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MIN / RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

## Massa

- 4 batatas grandes, cozidas e espremidas
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/4 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto

## Recheio

- 2 xícaras (chá) de milho cozido
- 1 cebola média picadinha
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de tomilho
- 1 colher (café) de noz-moscada
- 1 lata de creme de leite
- Sal a gosto

## Recheio

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Em seguida, acrescente metade do tomilho, o milho, o cheiro verde, o sal e deixe refogar.
3. Em seguida, junte a farinha de trigo e mexa sem parar.
4. Por último, junte o creme de leite, a noz-moscada e mexa sem parar até formar um creme grosso. Deixe esfriar.

## Massa

1. Junte a margarina à batata ainda quente e misture bem.
2. Acrescente os ovos, o leite, a farinha, o queijo, o fermento e o sal e mexa até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque numa forma untada, espalhando bem. Em seguida, coloque o recheio frio sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido em temperatura alta por 40 minutos.
4. Retire do forno, polvilhe o restante do tomilho sobre a massa. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: a massa de batata pode ser trocada por massa de farinha de trigo.*  
.....

## Dicas

- O milho verde não deve ser cozido em excesso, pois ao contrário do que se pensa, os grãos ficarão mais duros.
- Temperos que combinam: canela, açúcar, sal, manjerição, noz-moscada, cebola, cebolinha-verde, orégano, alho, pimenta, tomilho.



## ***Bolo salgado de milho***

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 40 MIN / RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

4 xícaras (chá) de milho verde batido no liquidificador ou ralado

2 dentes de alho picados

1 cebola média picada

1 xícara (chá) de cheiro verde

¾ xícara (chá) de manteiga derretida quente

1/4 xícara (chá) de óleo quente

2 xícaras (chá) de queijo meia cura ralado

3 ovos

1 xícara (chá) de leite

Sal e pimenta a gosto

1. Coloque a massa de milho numa bacia e despeje a manteiga quente sobre a massa, mexendo bem.
2. Em seguida, junte o restante dos outros ingredientes e misture.
3. Unte uma fôrma de pão e despeje a massa, leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta, até a massa ficar dourada.

.....  
*Sugestão: nesta massa, o queijo pode ser substituído por bacon, linguiça ou carne de sol.*  
.....



# Moranga

*A moranga pertence à família Cucurbitácea, a mesma família que inclui abóbora, melancia, melão, chuchu e pepino. As variedades atuais foram desenvolvidas a partir de plantas cultivadas há mais de 10.000 anos nas Américas. Originalmente, eram cultivadas pelas sementes, que eram consumidas como alimento, pois os frutos originais quase não tinham polpa. Seus frutos apresentam várias características semelhantes à das abóboras e mogangos incluindo sabor e valor nutricional. A moranga madura é rica em vitamina A. Também fornece quantidades razoáveis de vitamina C, potássio, fibras e manganês. Tem alta digestibilidade e poucas calorias.*

38



## Como comprar

A moranga caracteriza-se pelo fruto achatado e redondo, com gomos bem salientes. Para diferenciá-la da abóbora, observe o pedúnculo ou cabinho do fruto. A moranga tem pedúnculo liso, sem sulcos, corticoso e grosso enquanto a abóbora tem pedúnculo sulcado, sendo alargado e achatado na inserção do fruto. As cultivares mais populares no Brasil têm casca com coloração verde cinzenta ou alaranjada, dependendo da variedade.

Em geral, a moranga só é consumida madura, quando a polpa tem gosto adocicado. Escolha frutos com pedúnculo, com casca dura, sem machucados e sem brilho. Pequenas cicatrizes superficiais na casca não comprometem a qualidade do fruto. Entre dois frutos de mesmo tamanho, escolha o mais pesado. Manuseie os frutos com cuidado. Apesar de parecerem resistentes, os frutos se estragam mais rapidamente a partir dos pontos onde são machucados.

## Como conservar

Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco, escuro e seco. Mantenha os frutos com cabinho, pois assim se conservarão por mais tempo.

Se cortar ou descascar a moranga, mantenha os pedaços em geladeira, acondicionados em saco ou vasilha de plástico. Nesse caso, a durabilidade é bastante reduzida e os pedaços se conservam por poucos dias.

Para congelar, corte a moranga em pedaços, descasque-os, retire as sementes e o miolo. Em seguida, cozinhe os pedaços em água fervente por 3 minutos seguido pelo resfriamento em água gelada por 3 minutos. Escorra a água, embale em sacos plásticos e mantenha em congelador por até 10 meses. Descongele em temperatura ambiente.

## Como consumir

A moranga não é consumida crua. Após lavar a casca em água corrente, corte os gomos, remova as sementes e a parte fibrosa ligada às sementes. Dependendo da receita, pode ser cozida com ou sem casca. O cozimento pode ser feito em água, no vapor ou no micro-ondas. Apesar de ser mais dura do que a casca da abóbora comum e da abóbora japonesa (Kabocha), se bem cozida, a casca da moranga pode ser consumida em outros pratos.

Use a polpa cozida ou refogada, como acompanhamento no almoço ou jantar ou no preparo de sopas, purês, mingau, doces, recheios doces e salgados. Basicamente, a moranga pode ser usada nas mesmas receitas em que se usa a abóbora seca. Comparativamente à abóbora japonesa, a moranga possui a polpa menos enxuta e mais fibrosa, por isso é a moranga é a mais indicada para preparo de doces.

A moranga pode ser assada ou cozida inteira para fazer o famoso camarão na moranga. Também pode ser assada em pedaços. Nesse caso, tempere os pedaços com azeite, manteiga, sal e pimenta, cubra-os com papel alumínio e asse-os até ficarem macios. Em seguida retire o papel alumínio e deixe-os no forno até ficarem morenos.

Quando a moranga for utilizada para fazer nhoque, suflê, mingau, vitamina e outros pratos que requeiram um pré-cozimento, cozinhe-a com a casca para facilitar o descascamento e permitir o aproveitamento da casca.

Para fazer pratos como nhoque, bolinhos e quibe somente amasse a moranga cozida quando ela estiver fria e bem escorrida. Quando amassada quente, a consistência fica mole e aguada. Ao cozinhar em água, use a menor quantidade possível, para evitar perda de nutrientes e de sabor.

## Fritada de moranga

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

250 g de moranga sem casca cortada em lâminas finas

3 ovos

1 xícara (chá) de queijo de minas em cubos pequenos

¼ xícara (chá) de azeite de oliva

1 colher (chá) de tomilho desidratado

1 colher (café) de fermento em pó

Sal e pimenta do reino a gosto

1. Coloque o azeite numa frigideira alta e média e frite a moranga, mexendo levemente e não deixando grudar na frigideira. Quando estiver frita, abaixe o fogo.
2. Bata os ovos e acrescente os outros ingredientes, misturando bem.
3. Acrescente a mistura sobre a moranga e após dourar, vire do outro lado e deixe dourar também. Retire do fogo e sirva.

.....  
*Sugestão: a moranga pode ser ralada em ralo grosso ao invés de picada.*  
.....

## Moranga recheada com arroz

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA / RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 moranga de aproximadamente 2 e ½ Kg com talo

2 xícaras (chá) de arroz lavado

½ xícara de queijo minas ralado grosso

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola roxa média picadinha

1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadinha

1 dente de alho grande amassado

1 pimenta de cheiro picadinha

5 xícaras (chá) de água fervente ou o suficiente para cobrir a moranga

Sal e noz-moscada a gosto

1. Lave a moranga.
2. Faça um corte de 15 cm de diâmetro, na parte onde fica o talo, fazendo uma tampa.
3. Retire as sementes com uma colher.
4. Em uma panela grande, coloque a moranga com a parte cortada para baixo, acrescente água fervente e deixe cozinhar até ficar *al dente*.
5. Adicione a tampa da moranga quase no final do cozimento, pois por ser menor, ela cozinha com mais rapidez.

6. Retire a moranga do fogo, deixe esfriar, raspe um pouco da polpa e reserve.
7. Em uma panela aqueça a metade do azeite, doure a cebola, metade do alho e a pimenta de cheiro.
8. Junte a polpa de moranga, adicione o sal e a noz moscada e refogue.
9. Em outra panela, coloque o restante do azeite e doure o restante do alho, acrescente o arroz e refogue. Acrescente a água fervente e cozinhe em fogo baixo.
10. Depois de cozido, desligue o fogo com o arroz ainda úmido.
11. Misture o refogado da polpa com o arroz e o queijo e mexa delicadamente.
12. Recheie a moranga, cubra com a tampa e leve à mesa.

.....  
*Sugestão: troque o queijo minas por outro queijo de sua preferência.*  
 .....

## Quibe de moranga

TEMPO DE PREPARO: 45 MIN/ RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

- ½ kg de moranga cozida e amassada
- ½ kg de trigo para quibe deixado de molho em água morna por 20 MIN
- 200 g de queijo minas fatiado
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola roxa picada
- ½ xícara (chá) de cebolinha e salsa picadas
- ½ xícara (chá) de hortelã picado
- 1 pimenta de cheiro picada
- Sal a gosto

1. Amasse a moranga, junte os demais ingrediente e misture bem.
2. Unte uma forma e polvilhe com farinha de trigo.
3. Coloque uma camada da massa, uma camada de queijo e outra camada de massa.
4. Leve para assar em forno médio.

.....  
*Sugestão: se quiser quibe frito ao invés de assado, acrescente 1 ovo e 3 colheres (sopa) de farinha integral de trigo e recheie com pedaços de queijo.*  
 .....

## Dicas

- As sementes podem ser salgadas, torradas e consumidas como aperitivo.
- As flores empanadas e fritas são consideradas fina iguaria, sendo populares na cozinha italiana.
- Temperos que combinam: noz-moscada, gengibre, seurelha, pimenta, cebola, canela, alho, sal, açúcar.







# *Morango*

*Na sua forma atual o morango é uma planta criada pelo homem através de processos de cruzamento e melhoramento de espécies silvestres. Pertence à família Rosácea, à qual também pertencem a rosa, a cereja, a maçã, as amoras e a pêra. O morango é rico em vitamina C, é boa fonte de fibras dietéticas, folato e potássio. Adicionalmente é pobre em calorias.*

39

---



### ***Como comprar***

Escolha frutos completamente maduros, mas firmes, com cor vermelha uniforme e brilhante. Quando colhidos ainda verdes os morangos não desenvolvem todo o sabor e aroma característicos. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar verdes e com aparência de produto fresco. Os frutos menores geralmente têm sabor e aroma mais intenso do que os frutos graúdos.

O morango é muito perecível e os danos mecânicos, feridas e batidas durante o manuseio tornam-no mais sensível à podridão, murchamento e perda nutricional. Escolha os frutos com cuidado em respeito aos demais consumidores e transporte-os para casa separadamente das demais hortaliças e não os deixe exposto ao sol.

### ***Como conservar***

Os morangos só devem ser lavados na hora de consumir pois a umidade acelera a deterioração e prejudica o sabor e o aroma. Manter as sépalas ajuda a conservar os morangos por maior tempo, por isso mantenha-as no fruto até a hora de consumir e remova-as somente após lavar os morangos.

Os frutos devem ser mantidos em geladeira em vasilha tampada ou protegidos com filme de plástico para evitar a desidratação, por 3 a 4 dias. Sem refrigeração, os morangos conservam sua boa qualidade por no máximo 1 a 2 dias, quando então se tornam excessivamente maduros ou apodrecem.

Para congelar, limpe, lave e seque bem os morangos com papel absorvente. Divida em porções e coloque em sacos plásticos. Feche bem, escreva a data e leve ao congelador, onde os frutos podem ser mantidos por até 6 meses.

### ***Como consumir***

O morango pode ser consumido cru ou após o preparo de diferentes formas em pratos doces e salgados. Tradicionalmente associado a pratos doces como sorvetes e mousses, tortas e bolos tem crescido o uso do morango em pratos salgados diversos.

O descongelamento deve ser lento, em geladeira ou em condição ambiente. Para manter o formato dos frutos recomenda-se descongelá-los na geladeira e servi-los quando ainda parcialmente congelados. Após descongelamento, podem ser mantidos em geladeira por até 3 dias, mas não devem ser recongelados.

## Salada de morango com queijo branco

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

2 xícaras (chá) de morango picado em metades  
1 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos  
3 colheres (chá) de vinagre balsâmico  
2 colheres (chá) de azeite de oliva  
2 colheres (chá) de hortelã finamente picada  
2 colheres (chá) de manjeriço fresco finamente picado  
1 pitada de pimenta preta  
Sal a gosto  
Folhas de hortelã para decorar

1. Em uma tigela misture o morango, o queijo, o vinagre e o azeite.
2. Tempere com sal e pimenta. Adicione a hortelã e o manjeriço e misture delicadamente.
3. Arrume a salada no prato, regue com o vinagre e salpique com mais pimenta.
4. Decore com as folhas de hortelã e sirva. Esta porção serve uma pessoa.

.....  
*Sugestão: se desejar fazer uma salada mais sofisticada substitua o queijo branco por mussarela de búfala em bolinhas.*  
.....

## Macarrão ao molho de morango

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

100 g de macarrão espaguete cozido *al dente*, quente  
2 xícaras (chá) de morango picado em pedaços pequenos  
½ xícara (café) de cebolinha picada  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 dente de alho amassado  
1 cebola pequena picada  
1 colher (sopa) de manjeriço picado  
1 pimenta de cheiro pequena picada  
½ xícara (café) de água  
Sal a gosto

1. Refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Acrescente a pimenta de cheiro, o morango e o sal e refogue.
3. Acrescente a água, abaixe o fogo e mexa devagar até o molho atingir uma consistência encorpada, ainda com pedaços de morango parcialmente desmanchados.

4. Prove o sal e ajuste a gosto.

5. Por último acrescente a cebolinha e o manjeriço, misture delicadamente e desligue o fogo. Coloque o macarrão quente na travessa, cubra-o com o molho e enfeite com morangos e manjeriço frescos.

.....  
*Sugestão: se quiser, acrescente uma pitada de gengibre em pó, durante o preparo do molho.*  
.....

## Morango refrescante

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 1,5 LITRO

2 xícaras (chá) de morangos maduros

½ litro de soda limonada gelada

½ colher (sopa) de hortelã picada

Açúcar a gosto

1. Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: Se preferir, substitua a soda limonada por suco de limão*  
.....

## Dicas

- Experimente substituir o tomate por morangos em saladas, sanduíches e molhos para carnes.
- Faça um delicioso frapê, batendo no liquidificador o morango congelado com leite e sorvete de creme.
- Os temperos que combinam: para doces, use hortelã, baunilha, cravo, canela. Para salgados, use manjeriço, cebolinha, cebola, alho, pimenta de cheiro e gengibre.







# *Mostarda*

*Da mostarda, podem se consumir as folhas e as sementes, essas transformadas em pasta de mostarda. Existem várias espécies de mostarda, todas da família das Brássicas, portanto próximas ao repolho, à couve-flor, à couve comum e ao nabo. As folhas de mostarda apresentam sabor bem mais pronunciado quando comparadas às folhas de couve e espinafre. O sabor picante é característico dessa hortaliça. É fonte de vitaminas C e A, de cálcio e possui teores moderados de ferro, sódio, potássio e magnésio.*

40

---



## **Como comprar**

As folhas são vendidas em maços e podem ser crespas, onduladas ou lisas com as margens serrilhadas. Apresentam cor verde claro, puxando para verde cana. O tamanho das folhas é variável e pode atingir até 30 cm de comprimento.

Escolha folhas com aspecto de produto fresco e crocante. Folhas amareladas, com pontos escuros ou com ferimentos não são adequadas para consumo.

As folhas são sensíveis ao manuseio, portanto escolha-as com cuidado para não danificá-las ao colocá-las no carrinho ou sacola com as demais compras. Não as deixem expostas ao sol após a compra ou em locais muito quentes como dentro do carro.

## **Como conservar**

A mostarda é muito perecível e preferencialmente deve ser consumida no dia da compra. Se não for consumi-la imediatamente, lave as folhas em água corrente, descarte as folhas com defeitos, escorra o excesso de água e acondicione em vasilha ou saco de plástico. Mantenha em geladeira por até cinco dias.

Outra opção é lavar as folhas, escorrer o excesso de água, embrulhá-las delicadamente em um pano de prato limpo e colocá-las numa vasilha de plástico tampada.

Para congelar a mostarda, lave as folhas e corte-as em tiras finas. Faça o branqueamento ou seja, coloque as folhas em água fervente por 2 minutos e em seguida em água gelada por mais 2 minutos. Escorra a água e acondicione as folhas em vasilhas de plástico com tampa ou em saco de plástico para alimentos e em seguida leve ao freezer. A mostarda congelada deve ser consumida em pratos cozidos. Para descongelar leve diretamente ao fogo durante o preparo do prato. O tempo de conservação em congelador é de 3 meses.

## **Como consumir**

As folhas novas são macias, tenras, têm o sabor mais suave e podem ser consumidas em saladas cruas e sanduíches. As folhas mais desenvolvidas têm o sabor mais picante e podem ser usadas em pratos que levem cozimentos como refogados, cozidos, farofas, tortas, pães.

Para preparar, pode-se separar previamente as folhas do talo, mas isso não é necessário para as folhas novas que têm os talos muito macios. Em seguida, lave bem em água corrente, corte ou rasgue as folhas. Quando for consumi-las cruas proceda à sanitização das folhas com produtos à base de cloro, próprios para sanitização de hortaliças.

As folhas para salada podem ser temperadas da mesma maneira que se tempera uma salada de alface, com vinagrete, vinagre balsâmico e azeite ou o molho de sua preferência. Também pode substituir a alface em saladas mistas ou adicionar um sabor picante à tradicional salada de alface com tomate.

Quando refogada ou cozida pode ser servida como acompanhamento de vários tipos de prato como arroz, batata, carnes diversas, ou como ingredientes de sopas, purês e suflês. Pode substituir o espinafre e a chicória em coberturas de pizza e recheios de tortas. Quando forem adicionadas a pratos que serão cozidos ou assados posteriormente, como em recheios ou suflês, deve-se cozinhar as folhas de mostarda somente pelo tempo necessário para murchá-las ou simplesmente mergulhá-las em água fervente.



## Pasta de folha de mostarda

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

4 folhas de mostarda lavadas

2 dentes grandes de alho amassados

Azeite a gosto

Sal a gosto

1. Pique as folhas e cubra-as com água quente por 3 minutos.
2. Coloque azeite numa frigideira, doure o alho e acrescente a folhas de mostarda e refogue.
3. Depois de refogadas, coloque as folhas no liquidificador e bata aos poucos, adicionando azeite até obter uma mistura homogênea.

.....  
*Sugestão: sirva com carnes ou biscoitos, pães e torradas.*  
 .....

## Mostarda com macarrão e carne seca

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

½ maço de folhas de mostarda lavadas

200 g de espaguete

½ kg de carne seca

½ unidade de pimentão vermelho em tiras

½ unidade de pimentão amarelo em tiras

½ maço de cebolinha verde picada

2 cebolas roxas picadas

4 colheres (sopa) de azeite

1 dente grande de alho amassado

Margarina para untar forma

1. Desalgue a carne seca e cozinhe-a até ficar macia. Escorra, desfie e reserve.
2. Rasgue grosseiramente a mostarda. Separe e pique os talos. Reserve.
3. Numa panela, coloque para ferver a quantidade de água necessária para cozinhar o macarrão com um fio de azeite e uma pitada de sal. Quando a água da panela ferver, adicione o macarrão e cozinhe-o até ficar *al dente*.
4. Coloque o azeite de oliva numa panela e refogue o alho e a cebola até dourar.
5. Acrescente os pimentões e os talos da mostarda e refogue.
6. Em seguida, junte a carne desfiada, mexa bem, abaixe o fogo e deixe refogar um pouco, se necessário acrescente sal. Reserve este molho.

## Dicas

- Utilize os talos da mostarda para enriquecer farofas, cozidos.
- Use a mostarda em pratos frios e quentes em substituição a outras hortaliças folhosas como couve, espinafre, chicória e alface.
- Temperos que combinam: cebolinha verde, cebola, limão, vinagre, salsa, alho.

7. Forre o escorredor de macarrão com a mostarda e derrame sobre ela a água do cozimento do macarrão.
8. Misture a mostarda com o macarrão e coloque numa travessa untada com margarina.
9. Acrescente o molho quente e sirva.

*Sugestão: a carne seca pode ser substituída por frango ou atum enlatado.*

## ***Trouxinha de folha de mostarda recheada***

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

- 4 folhas de mostarda lavadas para fazer as trouxinhas
- 2 folhas de mostarda lavadas e picadas fininhas para o recheio
- 1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos
- ½ xícara (chá) de queijo coalho picadinho
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 folhas de cebolinha verde
- 1 cebola pequena picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de pimenta dedo de moça picadinha e sem sementes
- Sal a gosto

1. Escalde as folhas de mostarda inteiras e as folhas de cebolinha verde por 1 minuto e reserve.
2. Coloque 2 colheres (sopa) de azeite numa frigideira, junte o alho e a cebola e refogue até murchar.
3. Acrescente a pimenta e a mostarda picada e refogue até murchar.
4. Adicione a farinha de milho em flocos e mexa bem por uns 2 minutos. Tire do fogo, junte o queijo e mexa bem.
5. Abra as folhas de mostarda, uma a uma, em um prato raso e recheie-as com um pouco da farinha de milho temperada no centro. Feche cada folha como uma trouxinha, e amarre com a folha de cebolinha verde.
6. Regue com o restante do azeite de oliva e sirva em seguida.

*Sugestão: sirva com frango assado. O queijo coalho pode ser substituído por queijo minas padrão, frango desfiado ou sardinha.*



# Nabo

*Originário da Sibéria, o nabo foi introduzido na Europa no século XVI e posteriormente trazido para a América pelos colonizadores. Planta muito utilizada na medicina chinesa e um dos principais alimentos em regiões de inverno rigoroso na Europa antes do aparecimento da batata. Pertence à família das Brássicas, assim como o repolho, couve-flor e mostarda. Apesar de comumente nos referirmos às raízes do nabo, essa hortaliça não é uma raiz do ponto de vista botânico pois se forma a partir do engrossamento da base do caule. É um alimento leve, pouco calórico e de fácil digestão.*

41

---



## **Como comprar**

O nabo é vendido com ou sem folhas. A casca, bem fina, pode ser vermelha, verde, amarela ou branca enquanto a polpa pode ser branca ou amarela. O formato é variado desde redondo até fino e comprido como uma cenoura. No mercado brasileiro são comuns o nabo de formato alongado com casca e polpa brancas e o nabo arredondado com a casca branca com topo arroxeadado. A raiz tem o sabor levemente picante, muito refrescante e ligeiramente adocicado. A textura é macia e quebradiça. As folhas são finas, de cor verde claro e apresentam textura áspera. O nabo apresenta melhor qualidade quando colhido ainda novo. Quando colhido mais velho, as folhas ficam amargas e a raiz fica fibrosa. Escolha raízes com a pele lisa, que estejam firmes, sem machucados, sem áreas escuras ou amolecidas e sem brotações. Entre dois nabos de mesmo tamanho, escolha os mais pesados. Raízes menores em geral são mais macias e mais saborosas. As folhas devem ter aspecto de produto fresco, estarem túrgidas e sem machucados.

## **Como conservar**

As folhas e as raízes devem ser guardados separadamente. Destaque as folhas, lave-as com cuidado para não machucá-las, escorra o excesso de água e guarde em saco ou vasilha de plástico em geladeira, ou congele-as da mesma maneira que se congela o espinafre. As raízes se conservam bem fora da geladeira desde que por períodos curtos. Em geladeira doméstica pode ser mantido por 15 dias sem prejuízo da qualidade. Se for preciso lavar as raízes antes de armazená-las, seque as bem com papel absorvente ou pano limpo. Em seguida, acondicione-as em saco ou vasilha de plástico e refrigere. As raízes podem ser congeladas para uso posterior em pratos cozidos, mas não para uso na forma crua. Corte em pedaços e faça o branqueamento, deixando os pedaços por 3 minutos em água bem quente seguido por 3 minutos em água gelada. Escorra, coloque em vasilhames próprios para congelamento. Descongele em temperatura ambiente ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato. Pode ser mantido em congelador por até 10 meses.

A raiz também pode ser usada no preparo de conservas (pickles), que podem ser conservados por até 12 meses.

## **Como consumir**

Consome-se preferencialmente a raiz, mas as folhas também são comestíveis e muito ricas em vitaminas e minerais.

O nabo pode ser consumido cru ou cozido, sendo que o nabo comprido é mais utilizado cru e o redondo é preferido para pratos cozidos por ter um sabor mais adocicado.

Para uso cru, em saladas, prefira as raízes menores e colhidas mais cedo. Nessa forma pode ser consumido com o tempero de sua preferência ou em saladas mistas, substituindo o rabanete e a couve rábano. Quando as raízes são colhidas menores, com a casca bem fina, não há necessidade de descascá-las. Se for preciso descascar, retire uma camada bem fina evitando desperdício.

Use os nabos maiores para sopas, cozidos e purês. Ao ser cozido, o nabo perde a picância e o sabor amargo e fica com um sabor suave como o da batata. O cozimento pode ser feito em água fervente, no vapor ou no micro-ondas.

Em alguns países da América do Sul a folha de nabo é apreciada e cozida como o espinafre. É servida com molho tabasco ou temperada com manteiga, sal e pimenta. Quando novas, as folhas também podem ser usadas cruas em saladas em pequenas quantidades, apesar de nessa forma serem indigestas para algumas pessoas.

## Salada de nabo e beterraba

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

3 nabos lavados e ralados em ralo grosso

1 beterrada ralada em ralo grosso

8 folhas de alface crespa lavadas e sanitizadas

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de vinagre branco

2 colheres (sopa) de água

1/2 cebola picadinha

Sal e pimenta a gosto.

1. Misture os líquidos, com a cebola, o sal e a pimenta e reserve.
2. Coloque as folhas inteiras das alfaces em volta de um prato.
3. No centro, coloque a beterraba e em volta da beterraba, o nabo ralado. Despeje o molho sobre a salada e sirva.

.....  
*Sugestão: se quiser uma salada ainda mais colorida, acrescente cenoura ralada.*  
.....

## Nabo ao forno

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

6 nabos lavados e cortados em rodelas de 1 cm de espessura e cozidos *al dente*

1 xícara (chá) de leite fervente

1 xícara (chá) de queijo minas padrão ralado

1 colher (sopa) de manteiga derretida

1 colher (chá) de noz-moscada

2 pães duro ralados

Sal e pimenta a gosto

1. Disponha o nabo cortado e cozido em um pirex untado com manteiga.
2. Misture parte do queijo ralado, a pimenta, o sal e a noz-moscada moída e polvilhe sobre os nabos.
3. Coloque o leite quente sobre a mistura polvilhada.
4. Polvilhe pão ralado, espalhe por cima a manteiga derretida e polvilhe o restante do queijo.
5. Leve ao forno e deixe dourar. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: pode-se polvilhar também com dente de alho frito*  
.....

## Refogado de folhas de nabo

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Folhas de 1 maço de nabo lavadas e cortadas fininhas

2 colheres (sopa) de óleo

1/2 cebola picada

Sal e pimenta a gosto

1. Aqueça o óleo, refogue a cebola, junte as folhas, tempere com sal.
2. Deixe cozinhar em fogo brando até murchar.
3. Sirva com arroz branco.

.....  
*Sugestão: o refogado pode ser usado para fazer farofa ou misturado com carne ou feijão.*  
.....

### Dicas

- Seguidores da alimentação macrobiótica indicam o nabo ralado para acompanhar qualquer prato que contenha fritura, para ajudar na digestão.
- Na culinária japonesa é comum ornamentar os pratos com o nabo cortado em formatos variados.
- Temperos que combinam: azeite, alho, cebola, vinagre, pimenta, grãos de mostarda, noz moscada.





# Pepino

O pepino é uma Cucurbitácea assim como as abóboras, o chuchu, a melancia e o melão. Originário da Índia, tem sido cultivado desde a Antiguidade na Ásia, África e Europa. Foi trazido para a América por Cristóvão Colombo. O pepino contém pequena quantidade de vitaminas A, C, B1, B2, e de sais minerais. É uma hortaliça refrescante, ideal para consumo em dias quentes.

42

*pepino japonês*

*pepino aodai  
ou preto*

*pepino caipira*



## **Como comprar**

Os frutos mais comumente encontrados no mercado brasileiro podem ser de três tipos:

- 1) pepino do tipo aodai, com frutos verde-escuros e casca lisa;
- 2) pepino do tipo caipira, com frutos verde-claros, estrias brancas e casca lisa;
- 3) pepino do tipo japonês, com frutos verde-escuros brilhantes, mais finos e alongados que os anteriores, com reentrâncias na casca. Para a produção de pickles, a indústria utiliza variedades próprias para conserva.

Escolha os frutos com cuidado para não danificá-los, pois os ferimentos e amassamentos prejudicam sua qualidade e reduzem sua durabilidade. Prefira frutos firmes e com casca brilhante. Frutos muito grandes, que já iniciaram o amadurecimento somente são recomendados para consumo na forma refogada. Frutos muito pequenos são saborosos, mas murcham mais rapidamente.

O pepino pode ser comercializado já picado, embalado em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filme de plástico. Compre somente quando esse produto estiver exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando os frutos estão descascados e picados, sua durabilidade é menor.

## **Como conservar**

O pepino se estraga rapidamente se mantido em condição ambiente. Em geladeira, dentro de sacos de plástico perfurado, pode ser conservado por até uma semana sem grandes alterações na cor, sabor e aparência. O pepino deve ser colocado na parte inferior da geladeira.

Frutos consumidos crus devem ser lavados em água corrente e higienizados com uma mistura de 1 litro de água filtrada e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou produtos para higienização de frutas e hortaliças. Deixe os frutos de molho por 30 minutos e enxague em seguida em água filtrada.

## **Como consumir**

Os pepinos são consumidos essencialmente crus na forma de saladas ou pickles, mas também podem ser usados cozidos e recheados, em refogados, sopas quentes ou frias. Também é excelente para incrementar sanduíches de carne ou frango, juntamente com tomate e alface.

O pepino tipo Aodai deve ser consumido sem a casca, pois a casca é de difícil digestibilidade.

## Salada de pepino enriquecida

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

3 pepinos médios cortados em fatias finas

150 g de queijo minas fresco cortado em cubo

1 tomate sem semente cortado em cubos

1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

1 colher (sopa) de azeite

Vinagre branco, sal, orégano e pimenta a gosto

1. Junte o pepino, o queijo, a cebolinha e o tomate numa tigela.
2. Em seguida misture numa xícara o azeite, o vinagre, o sal, a pimenta e o orégano e distribua sobre as hortaliças

.....  
*Sugestão: este prato acompanha qualquer tipo de carne.*  
.....

## Pepino refogado

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

2 pepino grandes cortados em fatias não muito finas e sem sementes

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de cheiro verde picado

Sal e pimenta à gosto

1. Coloque o azeite numa panela, leve ao fogo, junte o pepino, o sal e a pimenta e refogue.
2. Deixe cozinhar até que fique macios e consistentes. Desligue o fogo.
3. Acrescente o cheiro verde e misture.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar outros temperos.*  
.....

## Salada de pepino com iogurte

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

2 pepinos médios cortados em fatias finas

1/2 copo de iogurte natural

1 colher de sopa de cebolinha verde picada

Limão, sal, orégano e pimenta a gosto

1. Misture bem todos os ingredientes e sirva gelado.

*Sugestão: o iogurte pode se substituído por creme de leite azedo.*

### Dicas

- Temperos que combinam com o pepino: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, orégano
- Para facilitar a digestão do pepino, recomenda-se mastigá-lo bem.
- O pepino batido no liquidificador com água e mel serve para as mãos ressecadas por detergente.

# *Pimentão*

*Pimentão é uma das hortaliças mais ricas em vitamina C e quando maduro é excelente fonte de vitamina A. Também é fonte de cálcio, fósforo e ferro. Possui poucas calorias. É um fruto originário do sul do México e América Central, pertencente à família das Solanáceas como a batata, o tomate, o jiló, a berinjela e as pimentas.*

43



### ***Como comprar***

O pimentão é uma planta de verão, atualmente produzido também no inverno com o uso de cultivo em estufa.

Há três tipos básicos de pimentão quanto ao formato: quadrado, retangular e cônico. Com relação a coloração, os frutos são verdes quando imaturos, tornando-se vermelhos, amarelos ou alaranjados quando maduros, dependendo da variedade. Os pimentões roxo e creme formam a exceção deste padrão, pois apresentam esta cor desde o início de sua formação.

Os frutos devem apresentar-se limpos, firmes e com casca brilhante, o que indica que estão frescos. Os frutos colhidos muito novos têm cor verde-pálida e murcham mais rapidamente. Deve-se dar preferência aos frutos cujos talos foram cortados rentes. Ao escolher os frutos deve-se manipulá-los com cuidado, sem apertá-los ou quebrá-los, para não danificar os que serão adquiridos por outros consumidores.

### ***Como conservar***

Os frutos podem ser conservados em condição natural, em local fresco, por 2 a 4 dias. Em geladeira doméstica podem ser mantidos por mais de uma semana, quando embalados em sacos plásticos perfurados e colocados na parte inferior. O murchamento é acelerado quando os frutos são mantidos em condições naturais.

### ***Como consumir***

Os frutos podem ser consumidos verdes ou maduros, crus em saladas, como condimento no preparo de molhos, assados ou cozidos na elaboração de diversos tipos de pratos. Quando consumido cozido é de digestão mais fácil do que quando cru. Os frutos maduros de algumas cultivares são utilizados para a produção de páprica (pimentão em pó).

Quando o pimentão é consumido cru, é fundamental higienizá-lo bem antes do consumo para eliminar microorganismos que possam estar na casca e causar doenças. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados de molho em solução sanitizante própria para hortaliças, na dosagem e tempo recomendados pelo fabricante.



## Pasta de pimentão vermelho

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 1 ½ XÍCARA DE CHÁ

1/4 de xícara (chá) de iogurte natural

1/2 xícara de maionese

2 pimentões vermelhos picados

1 colher (chá) de molho inglês

Sal e molho de pimenta a gosto

1/4 xícara (chá) de cheiro verde picado

1. Coloque na jarra do processador a maionese, o molho inglês, o molho de pimenta, o pimentão e o iogurte e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Junte o cheiro verde e misture.
3. Leve à geladeira até a hora de servir.

.....  
*Sugestão: sirva com pães, biscoitos e torradas.*  
.....

## Pimentões refogados

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

3 pimentões verdes grandes cortados em tiras

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 dente de alho amassado

1 colher de chá de manjerona

Sal a gosto

1. Coloque o azeite em uma frigideira, frite o alho em fogo médio.
2. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe no fogo, mexendo de vez em quando, até amaciar os pimentões.

.....  
*Sugestão: sirva com carne assada.*  
.....

## Salada de Pimentão

TEMPO DE PREPARO: 12 MIN / RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

2 fatias de pão de forma sem casca e cortadas em cubinhos

½ xícara (chá) de nozes picadas

2 colheres (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de suco de limão

½ cebola média picada

½ pimentão vermelho médio, sem sementes, picado

Sal e pimenta do reino a gosto.

1. Torre os cubinhos de pão de forma em forno pré-aquecido à temperatura média.
2. Numa tigela, junte os cubinhos de pão, as nozes, a cebola, o pimentão e misture.
3. Em uma vasilha pequena, junte o azeite, o suco de limão, o sal e misture.
4. Despeje sobre a salada e misture bem.

.....  
*Sugestão: sirva como acompanhamento de carne assada.*  
.....

### Dicas

- Para retirar a pele do pimentão coloque-o em água fervente por cerca de 1 minuto ou até romper a pele.
- Para preparar pimentões recheados, cozinhe-os previamente em água fervente por 3-5 minutos.

# Quiabo

*Quiabo é uma hortaliça pertencente à família Malvacea. Pode ter sido originário da África ou da Ásia e foi introduzido no Brasil pelos escravos. O fruto do quiabeiro é uma boa fonte de vitaminas, em especial as vitaminas A, C e B1, além de fornecer cálcio.*

44





### ***Como comprar***

Para verificar a qualidade dos quiabos não é preciso quebrá-los. Os frutos devem ter cor verde intensa, serem firmes, sem manchas escuras e com comprimento menor que 12 cm. Frutos muito grandes e com coloração verde esbranquiçada (pálida) tendem a ser fibrosos e duros. Frutos manuseados sem o devido cuidado tornam-se escuros rapidamente.

### ***Como conservar***

Após a colheita, o quiabo deve ser consumido rapidamente pois fica murcho, fibroso e escurece em seguida. O quiabo não tolera temperaturas muito baixas por longo período de tempo, pois fica escuro e deteriora-se. Por isso, ele deve ser colocado na parte inferior da geladeira, dentro de sacos de plástico. Nesta condição, ele pode ser conservado por até uma semana. Para congelar os frutos, estes devem ser levados, picados e acondicionados em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com uma bombinha de vácuo. Para congelar frutos inteiros, é recomendável lavá-los, secá-los, e em seguida deixá-los por 2 a 3 minutos em água fervente, por 4 a 5 minutos no vapor, ou por 3 1/2 a 4 1/2 minutos no micro-ondas. Depois, deve-se secar os frutos e, quando estes estiverem frios, colocá-los em saco de plástico, retirando todo o ar com bombinha de vácuo. Em seguida, deve-se lacrar o saco e levar ao congelador.

### ***Como consumir***

O quiabo é uma hortaliça de fácil preparo. Não é preciso descascá-lo; somente remova as pontas. Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, porém, também pode ser consumido cru, quando os frutos são pequenos (menores que 5 cm de comprimento), tenros e recém-colhidos. Tradicionalmente utilizado no preparo de pratos típicos como frango com quiabo, caruru e com costelinha de porco, o quiabo também é saboroso no preparo de saladas frias com tomate, pimentão e cheiro verde. O descongelamento dos frutos pode ser lento, na parte inferior da geladeira ou rápido, direto ao fogo, durante o preparo do prato.

## Quiabo à milanesa

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ kg de quiabo lavado, seco e com a ponta cortada

2 ovos

Molho de pimenta a vontade

1 colher (chá) de alho e sal

1 colher (sopa) de molho inglês

Fubá para polvilhar

Óleo para fritar

1. Ferva os quiabos por 8 minutos e escorra-os.
2. Bata bem os ovos e tempere-os com os demais ingredientes com exceção do fubá.
3. Passe os quiabos nos ovos batidos e depois no fubá, cobrindo-os completamente.
4. Frite em óleo quente.

.....  
*Sugestão: para enriquecer acrescente cebolinha picada aos ovos batidos.*  
.....

## Quiabo ao molho de curry

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ kg de quiabo

1 cebola picada

3 colheres (sopa) de manteiga

1 pimentão vermelho e 1 verde cortado em tiras

1 a 2 colheres (chá) de curry

Sal a gosto

1 xícara (chá) de creme de leite

1. Lave os quiabos, seque-os e corte as pontas.
2. Ferva os quiabos por 3 minutos em água com sal, escorra e passe em água fria.
3. Frite a cebola na manteiga, acrescente os pimentões e o quiabo e frite rapidamente.
4. Polvilhe com o curry e misture.
5. Acrescente o creme de leite, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos.

.....  
*Sugestão: sirva acompanhado de carne assada.*  
.....

## Quiabo refogado

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

½ kg de quiabo

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola média cortada em rodelas

Sal e pimenta a gosto

1 dente de alho amassado

1. Lave os quiabos e enxugue-os bem. Retire as duas pontas e corte-os em rodela de mais ou menos 1 cm. Reserve.

2. Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho até dourar.

3. Junte o quiabo e tempere com sal e pimenta. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar, até os quiabos ficarem macios. Se for necessário, acrescente um pouquinho de água, apenas para não ressecar.

.....  
*Sugestão: pode acompanhar frango cozido e angu ou carne seca.*  
.....

### Dicas

- Para evitar a baba, cozinhe ou frite o quiabo; somente o quiabo picado dá baba. Ou lave os frutos inteiros, seque-os, esfregue-os com caldo de limão. Após 15 minutos lave-os, corte as pontas e cabos e cozinhe-os.
- O suco de limão não deve ser utilizado durante o cozimento para retirar a baba, pois altera a cor e o gosto dos frutos.





# *Rabanete*

*Rabanete é uma raiz tuberosa da família Brassicácea, originária da região Mediterrânea, apreciada pela polpa crocante e sabor picante. Era uma hortaliça muito apreciada no antigo Egito, Assíria, Grécia e Roma. No Egito, os construtores das pirâmides consumiam grandes quantidades de um tipo de rabanete juntamente com cebola e alho. Atualmente o rabanete é importante na cozinha asiática. Suas qualidades ainda são pouco conhecidas pelos brasileiros que o consomem em pequena quantidade. O rabanete é fonte de vitamina C, fósforo e fibras. Possui poucas calorias, sendo, portanto recomendado para pessoas em dietas de emagrecimento.*

45

---



## **Como comprar**

A raiz tuberosa apresenta grande variação de tamanho e de forma, podendo ser redonda, oval ou alongada. A casca é de cor branca, vermelha, ou vermelha e branca, enquanto a polpa é sempre branca. O rabanete redondo de casca vermelha é o preferido no mercado brasileiro.

Em geral, as raízes são vendidas em maços, de cerca de 800 g. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, com cor verde brilhante. As raízes devem ser a casca com cor uniforme, serem firmes e lisas, sem pontos escuros ou rachaduras. Quando passadas, por terem sido colhidas tardiamente ou por estarem a muito tempo na gôndola do supermercado, as raízes ficam duras e esponjosas. O rabanete redondo, mais comum no mercado brasileiro tem em média 3 cm de diâmetro; raízes maiores têm maior probabilidade de serem esponjosas.

## **Como conservar**

Os rabanetes murcham rapidamente por isso devem ser mantidos preferencialmente em geladeira, dentro de sacos de plástico. Antes de armazená-los remova as folhas, pois quando estas são mantidas o produto murcha mais rapidamente. Se houver formação de gotículas de água dentro do saco, fure-os com um garfo.

Caso seja preciso lavar os rabanetes antes de armazená-los na geladeira, seque-os superficialmente com pano limpo ou com toalha de papel, antes de colocá-los dentro do saco de plástico.

## **Como consumir**

O rabanete é uma excelente alternativa para diversificar a dieta. O uso mais comum é na forma crua, em saladas. Devido à sua cor e formato ajuda a decorar a salada quando cortado em rodelas e servido com tomate, aipo e pepino, estimulando assim o consumo de outras hortaliças. Quando grandes, podem ser consumidos cozidos ou como picles. Quando cozidos o sabor é menos picante.

Os rabanetes podem também ser preparados na forma de petiscos, uma alternativa mais saudável do que os pratos ricos em calorias geralmente utilizados. Combine-os com recheios e molhos de sua preferência.

Não é preciso descascá-los para consumi-los.

## Rabanete recheado

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN / RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

- 16 rabanetes lavados
- 2 colheres (sopa) de sardinha ou atum amassados
- 1 colher (sopa) de azeitona picadinha
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picadinho
- 1 colher (chá) de limão
- 1 colher (sopa) de maionese
- Sal e pimenta a gosto

1. Com o auxílio de uma colher de café, retire de cada rabanete uma quantidade de polpa suficiente para recheá-lo.
2. Reserve a polpa e coloque os rabanetes cortados numa vasilha com água, vinagre e sal enquanto prepara o recheio.
3. Para fazer o recheio, junte todos os ingredientes a 1 colher (sopa) de polpa picada e misture bem.
4. Escorra bem a água dos rabanetes e recheie-os.

.....  
*Sugestão: Sirva como entrada num jantar ou como acompanhamento de aperitivo; aproveite o restante da polpa em refogado com carne ou salada;*  
.....

## Molho de rabanete e requeijão

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 1 XÍCARA (CHÁ)

- 5 rabanetes pequenos cortados em pedacinhos
- ½ copo de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de limão
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde e salsa
- 1 colher (sopa) de manjeriço verde
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal e pimenta a gosto

1. Misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva gelado.

.....  
*Sugestão: sirva com sanduíche, legumes, verduras, ovos e peixes.*  
.....

## Sanduiche de rabanete e alface

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1 xícara (chá) de rabanetes picadinhos

½ xícara (chá) de requeijão cremoso

½ xícara (chá) de maionese

1 colher (sopa) de limão

1 colher (sopa) de cheiro-verde

12 fatias de pão

½ xícara (chá) de salsa

1 dente de alho picadinho

Sal e pimenta a gosto

4 folhas de alface picada

1. Misture todos os ingredientes com exceção do pão e tempere com sal e pimenta a gosto.

2. Passe essa mistura numa fatia de pão, e cubra com a outra fatia de pão.

.....  
*Sugestão: se quiser, acrescente hambúrguer de carne ou de frango.*  
.....

### Dicas

- A folha do rabanete pode ser aproveitada para preparar sopas, refogados ou recheio de tortas e bolinhos.
- O rabanete é um ótimo estimulante do apetite; consuma-os com pouco sal, antes das refeições.
- Temperos que combinam: limão, sal, cheiro-verde, vinagre, azeite.





# *Repolho*

*O repolho é uma hortaliça de cabeça formada pela sobreposição de folhas. Destaca-se como fonte de vitamina C. Também fornece vitaminas B1, B2, E e K, além de sais minerais sobretudo cálcio e fósforo. É uma das hortaliças de uso mais antigo, desde cerca de 2.000 anos antes de Cristo. É originária da Europa Mediterrânea e Ásia Menor. O repolho é uma Brassicácea, assim como a couve, o brócolis, a couve-flor, a couve-chinesa e o rabanete.*

46

---



## **Como comprar**

O repolho pode apresentar folhas lisas de cor verde ou roxa, ou folhas crespas de cor verde. As cabeças devem ser firmes, compactas e sem rachaduras. As folhas devem estar livres de manchas escuras e de perfurações. Entre as cabeças de mesmo tamanho, escolha as mais pesadas.

Ao escolher as cabeças, manuseie-as com cuidado. Apesar de parecer resistente, o repolho machuca-se com facilidade, escurecendo e apodrecendo mais rapidamente nos locais danificados.

O repolho pode ser comercializado já picado e embalado. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas, para garantir a sua adequada conservação. Verifique a data de validade e não compre se o produto estiver murcho, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas, e cheiro desagradável.

## **Como conservar**

Quando mantido em condição ambiente, conserva-se por menos de uma semana, murchando primeiramente as folhas externas. Sob refrigeração pode ser mantido por várias semanas, desde que colocado dentro de sacos de plástico. Quando picado, deve obrigatoriamente ser mantido embalado ou em vasilha tampada na geladeira, conservando-se por até cinco dias depois de picado.

Para congelar o repolho, retire as folhas externas caso estas estejam murchas ou danificadas. Corte o repolho em 4 partes, ou em tiras finas. Acondicione-o em saco de plástico, retire o ar de dentro da embalagem com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador.

## **Como consumir**

O repolho pode ser consumido cru em saladas, cozido em água ou leite ou fermentado (chucrute). Quando consumidas cruas, as folhas devem ser lavadas uma por uma em água corrente e deixadas de molho em solução de sanitizante à base de cloro na dose e tempo recomendados pelo fabricante. Em seguida, devem ser enxaguadas em água filtrada. Este procedimento é importante para eliminar grande parte dos microorganismos que possam estar nas folhas e causar doenças. O sanitizante à base de cloro ou o vinagre, não remove resíduos de agrotóxicos.

O repolho deve ser cozido somente pelo tempo suficiente para tornar as folhas macias. Com tempo de cozimento prolongado, ocorrem alterações da cor, do sabor e das propriedades nutritivas. Deve-se cozinhar preferencialmente no vapor.

Para descongelar, coloque-o em água fervente ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato.



## Salada de repolho roxo cozido

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

1 cabeça pequena de repolho roxo lavada e cortada em tiras finas

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola pequena picada em cubos

1 colher (chá) de cravo em pó

1 colher (sopa) de mel

Sal a gosto.

1. Aqueça o óleo em uma panela aberta e frite a cebola. Refogue o repolho temperado com sal e vinagre.

2. Retire do fogo, misture o cravo, o mel e misture bem.

.....  
*Sugestão: acompanha carne assada de porco ou de pato.*  
 .....

## Salada de repolho com molho de maionese

TEMPO DE PREPARO: 8 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Para a salada

1 repolho médio cortado em tiras finas

1 pimentão verde médio cortado em tiras finas

1 cenoura média ralada

1 cebola pequena picada;

1 beterraba média ralada.

Para o molho

½ xícara (chá) de maionese

1 colher (sopa) de leite;

1 colher (sopa) de suco de limão

½ colher (chá) de açúcar

Sal e pimenta-do-reino a gosto

½ colher (chá) de páprika

1. Misture todos os ingredientes do molho e reserve, deixando na geladeira até a hora de servir.

2. Sirva o molho separado da salada, assim as sobras de salada poderão ser reaproveitadas na próxima refeição

.....  
*Sugestão: a maionese pode ser substituída por creme de leite azedo ou iogurte natural.*  
 .....

### Dicas

- As folhas internas do repolho são mais ricas em vitamina C do que as folhas externas.
- O cheiro desagradável do repolho pode ser eliminado quando se cozinha as folhas em panela destampada.
- Ao cozinhar o repolho roxo, acrescente algumas gotas de vinagre para evitar que as folhas fiquem azuladas.

## Falso siri

TEMPO DE PREPARO: 50 MIN / RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

500 g de repolho

2 colheres (sopa) de azeite

100 g de manteiga ou margarina

2 tomates sem pele e sem semente, picados

100 g de coco ralado

Azeitonas picadas a gosto

2 cebolas picadas

2 pimentões vermelhos picados

2 dentes de alho

5 ovos

Cheiro verde a gosto

2 pacotes de 50 g de queijo parmesão ralado

1. Corte o repolho bem fininho. Escalde o repolho em água e sal. Coloque para escorrer em escurador de macarrão. Reserve.
2. Coloque a manteiga ou margarina e o azeite para esquentar em uma panela. Acrescente a cebola e o alho picadinhos e deixe dourar. Acrescente o repolho.
3. Acrescente os tomates, pimentões, 50 g do queijo ralado, o coco ralado e misture bem.
4. Adicione sal e pimenta à gosto.
5. Deixe no fogo até ficar bem sequinho. por último, acrescente o cheiro verde.
6. Bata as claras em neve, e acrescente as gemas uma a uma.
7. Despeje o refogado em um pirex untado. Por cima despeje os ovos batidos.
8. Polvilhe com o restante do queijo ralado e leve ao forno quente por mais ou menos 30 MIN. Sirva quente.

.....  
*Sugestão: o queijo parmesão pode substituído por queijo minas e pode-se acrescentar azeite de dende.*  
.....



# Rúcula

*A rúcula é uma hortaliça originária da região Mediterrânea, muito popular nas regiões de colonização italiana no Brasil. Rica em sais minerais e vitaminas A e C, é apreciada pelo sabor picante e cheiro agradável e acentuado. Pertence à família Brassicácea, a mesma da couve, couve-flor, repolho e brócoli. As hortaliças desta família possuem substâncias importantes para a manutenção da saúde, por isso inclua várias vezes por semana pelo menos uma hortaliça desta família no seu cardápio.*

47

---



### ***Como comprar***

A rúcula possui folhas compridas, lisas, de cor verde-escura. Escolha os maços com cuidado para não danificar o produto. As folhas devem estar frescas, firmes, sem pontos escuros ou tons amarelados.

A rúcula também é vendida na forma minimamente processada, ou seja, já higienizada e embalada, acompanhada ou não de outras hortaliças folhosas. Verifique o prazo de validade, e não compre se houver líquido amarelado no fundo da embalagem e se as folhas estiverem sem brilho, com pontos escuros nas bordas, ou se o produto não estiver refrigerado.

### ***Como conservar***

A rúcula tem pequena durabilidade após a colheita, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, o produto pode ser mantido no máximo por um dia, desde que colocado em local bem fresco, com a parte de baixo em uma vasilha com água.

Em geladeira o produto deve ser acondicionado em saco de plástico ou vasilha tampada, mantida por até 4 dias. Se lavar o produto antes de armazená-lo, escorra bem a água de lavagem.

### ***Como consumir***

A rúcula é tradicionalmente usada crua em saladas, temperada com azeite, sal e limão. Pode substituir ou ser misturada ao agrião, alface e chicória. A mistura com folhas de sabor mais suave, como a alface, é especialmente indicada para as pessoas que consideram o sabor da rúcula muito acentuado.

Também pode ser consumida como ingrediente de tortas, quiche, lasanhas, sanduíches e bolinhos. Sempre que possível, acrescente a rúcula ao final do preparo do prato, de modo a reduzir o tempo de cozimento das folhas.

Quando consumida crua, a rúcula deve ser previamente lavada em água corrente e em seguida higienizada. Para isso, deixe as folhas de molho em solução própria para sanitização de hortaliças. Em seguida, enxague-as com água filtrada. Este procedimento é importante para eliminar as bactérias, os vermes e outros organismos porventura presentes nas folhas.

## Salada de rúcula com manga

TEMPO DE PREPARO: 12 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

- 1 maço de rúcula, com as folhas separadas e lavadas
- ½ xícara (chá) de manga madura picada (para o molho)
- 2 mangas maduras e firmes, de tamanho médio, cortadas em cubo
- 3 colheres (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado bem miúdo
- Sal a gosto

1. Coloque as folhas de rúcula e as mangas cortadas em cubos em uma travessa e reserve.
2. Bata no liquidificador a ½ xícara (chá) de manga, o caldo de limão, o azeite, o sal e o alho.
3. Jogue o molho sobre as folhas de rúcula com manga, ou sirva-o separado da salada.

.....  
*Sugestão: acrescente agrião à salada.*  
 .....

## Sanduíche de rúcula com hambúrguer de frango

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN / RENDIMENTO: 4 SANDUÍCHES

- 4 pães de hambúrgueres cortados ao meio
- 4 hambúrgueres de frango passados na chapa ou frigideira
- 10 folhas de rúcula lavadas, cortadas bem fininho
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 ovos cozidos picados em pedaços pequenos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto

1. Misture a rúcula, a salsa, a cebola, a maionese, os ovos, o sal e o limão.
2. Recheie cada pão com uma camada desta mistura, um hambúrguer e sirva.

.....  
*Sugestão: substitua o pão de hambúrguer por outro tipo de pão e troque a maionese por requeijão cremoso ou ricota.*  
 .....

### Dicas

- A rúcula é um excelente acompanhamento de carnes de churrasco.
- Temperos que combinam: sal, alho, cebola, cheiro-verde, limão, azeite e vinagre.
- A rúcula pode ser usada em sucos juntamente com o agrião. Misture-os com suco de laranja ou de cenoura se quiser disfarçar o gosto forte da rúcula.

# Quiche de rúcula

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 8 FATIAS GROSSAS

## Massa

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2/3 xícara (chá) de margarina gelada

1 ½ colher de sopa de água fria

½ colher (chá) de sal

## Recheio

1 maço de rúcula lavada e picada bem fininha

1 cebola pequena picada bem miúdo

2 ovos

1 lata de creme de leite sem soro

½ xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de margarina

## Massa

1. Numa vasilha, misture a farinha de trigo, a água, a margarina e o sal até formar uma bola que não grude nas mãos.
2. Embrulhe essa massa num saco ou filme plástico e leve à geladeira por uma hora.
3. Coloque um filme de plástico sobre a mesa ou sobre a bancada da pia, polvilhe levemente a metade do plástico com farinha de trigo, coloque a massa sobre o plástico polvilhado, salpique farinha de trigo sobre a massa, dobre o plástico sobre a massa e abra-a com um rolo.
4. Coloque a massa em uma forma de fundo removível, aperte-a com a ponta dos dedos na forma e apare as sobras da massa.
5. Fure a massa com um garfo, e leve para assar em forno médio por cerca de 8 minutos.

## Recheio

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola, o alho, a rúcula e reserve.
2. Coloque em uma tigela os ovos, o creme de leite, o leite, o sal e o queijo e bata bem.
3. Acrescente o refogado, misture e coloque a mistura obtida sobre a massa.
4. Leve para dourar em forno médio; deixe esfriar para desenformar.

.....  
*Sugestão: substitua o queijo parmesão pelo queijo minas em maior quantidade.*  
.....







# Taioba

*A taioba é uma hortaliça da família Aráceas sendo originária das regiões tropicais da América do Sul. É intensamente cultivada e consumida em países da América Central, África e Ásia. No Brasil, o maior consumo ocorre nos Estados da Bahia, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Espírito Santo. Na região Sudeste se consome a folha enquanto no Nordeste é comum o consumo do rizoma. A taioba é uma excelente fonte dos minerais Fe, P, Ca, K e Mn, comparando-se às fontes tradicionais desses elementos. As folhas são mais nutritivas que os rizomas e são muito usadas na cozinha mineira em substituição à couve.*

48

---



### ***Como comprar***

A taioba é tipicamente uma hortaliça de uso regional, podendo ser facilmente confundida com plantas ornamentais não comestíveis da mesma família.

As folhas são vendidas em maços e devem apresentar cor verde-escuro brilhante, estarem túrgidas e sem sinais de machucados e sem áreas escurecidas ou amareladas. Folhas mais novas, de menor tamanho, são mais macias e requerem menor tempo de cozimento.

### ***Como conservar***

As folhas se estragam rapidamente após a colheita devido ao amarelecimento e murchamento, além da alteração do sabor. Quando mantidas em condição ambiente, devem ser consumidas no mesmo dia ou até o dia seguinte à colheita. Em geladeira, podem ser mantidas por até uma semana desde que mantidas em sacos plásticos ou vasilhas de plástico.

### ***Como consumir***

As folhas e talos podem ser consumidos desde que refogados, pois a taioba não pode ser consumida crua.

A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos tais como tortas, quiches e sanduíches.

Na forma tradicional de preparo, as folhas são rasgadas entre as nervuras e refogadas em quantidade generosa de óleo ou azeite, juntamente com os talos. Somente adicione pequena quantidade de água se necessário, para evitar que grude na panela. O tempo de cozimento é maior do que o tempo necessário para o cozimento da couve e do espinafre, pois as folhas da taioba são mais consistentes.

O rizoma da planta, parecido com o taro (ou inhame) pode ser cozido com arroz ou adicionado a picadinhos de carnes, sopas, cozidos e purês.

## Taioba refogada

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

1 maço de taioba

1 colher (sopa) de óleo ou azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

1 dente de alho picado

Cebolinha verde picada

1 cebola média cortada em rodela

Caldo de ½ limão

1. Lave bem a taioba, folha por folha. Rasgue as folhas em pedacinhos, entre os veios, e lave novamente.
2. Numa panela coloque o óleo, o sal, o alho e a cebolinha verde. Leve ao fogo.
3. Quando estiver quente, acrescente a taioba para refogar, sem tampar a panela, por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, ou até que a taioba esteja macia. Se desejar, adicione pimenta.
4. À parte, faça um molho com as rodela de cebola e o caldo de limão. Derrame este molho sobre a taioba depois que ela estiver pronta.

.....  
*Sugestão: sirva com arroz e feijão.*  
.....

## Taioba com carne moída

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN / RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

1 maço de taioba lavada e rasgada, sem o talo.

400 g de carne bovina ou suína moída

3 dentes de alho amassados

1 cebola média picada em rodela

2 colheres (sopa) de óleo

1 pitada de pimenta do reino

½ pimentão vermelho cortado em tiras finas

1 tomate maduro picado em cubos

½ xícara (chá) de cebolinha picada

Sal a gosto

1. Refogue a taioba em óleo e alho (1 dente), tempere com sal e reserve.
2. Em outra panela, refogue a cebola, o restante do alho e o pimentão. Junte a carne com o sal e a pimenta, tampe e deixe cozinhar com a água da própria carne. Se necessário, pingue

um pouco de água. Quando a carne estiver cozida, destampe a panela e deixe secar a água até dourar a carne.

3. Acrescente a taioba e o tomate, misture e deixe em fogo baixo por cerca de 2 minutos. Jogue a cebolinha por cima da carne e deixe a panela tampada até servir.

*Sugestão: se preferir corte as folhas de taioba em tiras finas*

## Omelete com talo de taioba

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN/ RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

3 ovos

1 pimenta de cheiro picada

½ xícara (chá) de cheiro verde picado

½ xícara (chá) de queijo minas ou mussarela ralado grosso

3 talos de taioba sem pele e fatiado

Sal a gosto

Óleo para untar

1. Fervente os talos de taioba por cerca de 2 minutos. Escorra e reserve.
2. Bata os 3 ovos ligeiramente, acrescente os temperos e os talos e misture bem.
3. Despeje esta mistura em uma frigideira com óleo quente.
4. Espere que a omelete esteja cozida, vire-a para cozinhar o outro lado, cubra com o queijo ralado. Quando estiver dourada, dobre a omelete e sirva quente.

*Sugestão: utilize as folhas refogadas como recheio da omelete.*

### Dicas

- Descasque o talo para facilitar o seu cozimento. Talos muito grossos devem ser partidos ao meio.
- Experimente consumir a taioba refogada como recheio do pão francês recém saído do forno.
- Temperos que combinam com a taioba: limão, alho, cebola, pimenta do reino e cebolinha.





# Taro

*O taro, conhecido na região Centro-Sul do Brasil como inhame, é um rizoma rico em carboidratos sendo uma excelente fonte energética. Também é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro. É uma hortaliça de fácil digestibilidade. Originou-se na Ásia, espalhou-se para a América através da África e vem sendo cultivado há mais de 2.400 anos na Índia e há mais de 2.000 anos no Egito. Pertence à família Aráceas, assim como a taioba e o mangarito.*

49

---





### ***Como comprar***

Os tipos mais comuns no mercado brasileiro são o japonês e o chinês. O taro japonês apresenta rizomas grandes (100-200 g), ovais, com poucos pêlos na casa, enquanto os rizomas de taro chinês são menores, ovais e com ponta afilada como um pião. Os taros devem estar firmes, sem sinais de brotação, sem áreas amolecidas ou enrugadas e sem sinais de mofo.

### ***Como conservar***

Os taros não precisam ser mantidos em geladeira, pois se conservam em condição natural por até 10 semanas, desde que mantidos em local arejado, escuro e seco. Quando colocados em geladeira doméstica, devem ficar na parte inferior, dentro de sacos de plástico, mas por poucos dias. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem recomenda-se perfurá-la com um garfo. Para congelar, lave-os bem, descasque-os e cozinhe-os até que fiquem macios. Amasse até formar um purê. Se quiser, acrescente margarina ou manteiga na proporção de 1 colher de chá para cada 1/2 kg de taro e misture bem. Coloque em vasilha de plástico tampado e leve ao congelador, onde pode ser mantido por até 6 meses. Para descongelar deixe-o em temperatura ambiente ou descongele diretamente durante o preparo do prato.

### ***Como consumir***

O taro é consumido sem a casca, após cozimento. Para evitar desperdícios, retire a casca bem fina. Se não for utilizado imediatamente, é preciso deixá-lo em uma vasilha com água para que não escureça. O cozimento pode ser feito em água ou no vapor, sempre evitando deixar o produto ao fogo por tempo excessivo, para que não ocorra perda expressiva de vitaminas.

Muito usado em sopas, é saboroso na forma de refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas. Também pode ser industrializado na forma de farinha.



## Taro glaçado

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

6 taros médios cozidos, descascados e cortados em rodelas

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

¼ de xícara (chá) de melado

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

1. Leve ao forno em temperatura média; arrume os taros descascados em um refratário untado.
2. Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhando por 5 minutos, mexendo sem parar.
3. Despeje esta calda sobre os taros e asse por 20 minutos ou até que estejam bem glaçados (com aparência lustrosa), molhando-os frequentemente.

.....  
*Sugestão: sirva quente, com calda, no café da manhã.*  
.....

## Bolinho frito de taro (Cortesia: Olga Falqueto Altoé)

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN / RENDIMENTO: CERCA DE 40 UNIDADES

500 g de taro cru descascado e ralado tipo palha

1 ovo grande

Sal, pimenta, cebola, cebolinha e temperos a gosto

6 colheres (sopa) de farinha de trigo para dar liga

Óleo para fritar

1. Misture todos os ingredientes, em ponto mole.
2. Tome pequenas porções da massa com uma colher.
3. Frite em óleo quente.

.....  
*Sugestão: pode-se acrescentar carne à massa.*  
.....

## Taro à bolonhesa

TEMPO DE PREPARO : 35 MIN /RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

250 g de taro

1 xícara (chá) de carne moída

Sal, pimenta a gosto

1 cebola média picada

½ xícara (chá) de cebolinha verde

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) de óleo

1 dente de alho amassado

1 lata de molho de tomate

½ xícara (chá) de água

1 colher (chá) de orégano

Óleo para untar a forma

1. Lave bem os taros e cozinhe inteiros em água e sal, corte-os em rodelas e reserve.
2. Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne e refogue.
3. Junte o molho de tomate, o sal e a pimenta e misture. Em seguida, coloque a água, mexa e deixe cozinhar formando um molho. No final do cozimento acrescente a cebolinha e o orégano, mexa e desligue o fogo.
4. Coloque uma camada de taro numa assadeira untada, em seguida cubra com o molho.
5. Faça uma outra camada de taro e cubra com o restante do molho, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos.

.....  
*Sugestão: pode-se mudar o molho, ou trocar a carne por frango.*  
.....

### Dicas

- Experimente servir o taro cozido coberto com mel ou melado no café da manhã ou como sobremesa.
- Além do mel, o taro pode ser temperado com açúcar mascavo, noz-moscada, cebola, cebolinha, sal, salsa, pimenta, açafrão.



# Tomate

*Tomate está entre as hortaliças mais consumidas no mundo, sendo uma fonte de vitaminas A e C e de sais minerais como potássio e magnésio. É um fruto originário dos países andinos, desde o norte do Chile até a Colômbia. Pertence à família das Solanáceas, como o pimentão, o jiló, a berinjela e a batata.*

50

---



## ***Como comprar***

No mercado são encontrados vários tipos de tomate: Santa Cruz, Caqui, Italiano, Cereja e Saladinha. O tomate denominado longa vida tem maior conservação pós-colheita. No mercado, tem a mesma aparência dos outros, mas quando bem maduro e vermelho ele se mantém firme por mais tempo. Em alguns mercados também se encontra tomate Cereja e do grupo Santa Cruz de cor amarela.

A cor, a firmeza e a sanidade são as características mais importantes na hora da compra. Os frutos devem estar de vez quando se pretende conservá-los em casa por mais tempo. Quando totalmente vermelhos servem para consumo imediato ou para molho. Evite comprar os frutos totalmente verdes (eles podem não amadurecer), com furos, com manchas ou fermentos. Ao escolher os frutos deve-se evitar apertá-los ou jogá-los na banca para não estragá-los.

## ***Como conservar***

Os tomates se conservam relativamente bem fora da geladeira por poucos dias. Tomates vermelhos se estragam mais rapidamente por isto se não forem consumidos imediatamente devem ser colocados na geladeira, na parte inferior, dentro de sacos de plástico perfurados. Tomates de vez devem ser mantidos em ambiente natural até o completo amadurecimento, pois se mantidos em geladeira, perdem qualidade quanto ao sabor e aroma.

O tomate cru (inteiro ou picado) não deve ser congelado. Somente o molho de tomate pode receber este tratamento.

## ***Como consumir***

O tomate pode ser consumido em saladas, purê, molho, doce, geléia ou suco. Prefira tomates maduros ou de vez, pois o tomate verde não tem valor nutritivo adequado.

Os tomates tipo Caqui são mais indicados para salada. Para preparo de molho, purê e geléia prefira os tomates Santa Cruz ou Saladinha que apresentam maior rendimento. O tomate cereja pode ser usado inteiro como aperitivo ou em saladas.

Quando o tomate é consumido cru, principalmente com casca, é fundamental higienizá-los bem antes do consumo. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados de molho em água filtrada, à qual se adiciona um sanitizante próprio para desinfecção de hortaliças. Este sanitizante, geralmente à base de cloro, deve ser usado na dose e pelo tempo indicados no rótulo. Em seguida, enxágue os frutos com água filtrada. Esse tratamento, assim como o uso de vinagre não elimina resíduos de pesticidas ou agrotóxicos, mas elimina microorganismos que possam estar na casca e causar danos à saúde.

## Receita de geléia de tomate

TEMPO DE PREPARO: 35 MIN / RENDIMENTO: 720G

1 quilo de tomate maduro

½ Kg de açúcar

Caldo de ½ limão

1. Lave bem os tomates.
2. Pique-os, bata-os no liquidificador e passe em peneira fina.
3. Elimine a parte retida na peneira e coloque a parte peneirada em uma panela, acrescente o caldo de limão e o açúcar.
4. Deixe ferver, em fogo brando, mexendo de vez em quando para não grudar na panela, até obter a consistência cremosa de geléia.

.....  
*Sugestão: sirva com pães, biscoitos e torradas ou como cobertura de bolo.*  
.....

## Farofa crua de tomate

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN / RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

500 g de tomate maduro picado em cubos

180 g de cenoura ralada em palitos

1 xícara (chá) de milho verde

½ xícara (chá) de cheiro verde

½ xícara (chá) de azeitona picada

1 ovo cozido e picado

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

1 xícara (chá) de farinha de milho

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de óleo

1. Misture todos os ingredientes, coloque numa travessa e sirva.

.....  
*Sugestão: a quantidade de farinha pode ser reduzida quando se quer a farofa mais úmida, ou aumentada para farofa mais seca.*  
.....

## ***Bolo salgado de tomate***

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS /RENDIMENTO: 14 PORÇÕES

6 tomates sem pele e sementes e cortados em cubinhos

½ xícara (chá) de azeite

½ xícara (chá) de azeitona picada

3 ovos

1 cebola pequena cortada em cubos

1 dente de alho amassado

½ xícara (chá) de cheiro verde

2 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara(chá) de leite

½ xícara de chá de queijo ralado

Sal e pimenta a gosto

1. Junte numa vasilha: o tomate, cheiro verde, cebola, alho, azeitona, queijo ralado, sal e pimenta, óleo e ovos, misture bem.

2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, a massa ficará dura. Adicione o leite e vá mexendo até formar uma papa grossa

3. Coloque a massa numa forma untada e polvilhada com farinha de trigo, leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta.

.....  
*Sugestão: pode-se enriquecer com outras hortaliças.*  
.....

### ***Dicas***

- Para facilitar a retirada da pele ou casca do tomate, espete-o com um garfo e leve-o ao fogo. Mantenha-o a certa distância para não queimá-lo e vá virando o fruto lentamente até começar a soltar a casca.
- Se o tomate estiver mole, deixe-o de molho em água fria ou gelada por 15 minutos. Ele ficará mais firme e mais fácil de ser cortado.



**Embrapa**

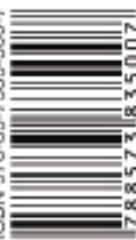
*Hortaliças*

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

ISBN 978-85-7383-500-7



9 788573 835007

CGPE 8735