

#### Modo de fazer:

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

**Tempo de preparo e cozimento:** 25 minutos

**Rendimento:** 8 porções

**Sugestão:** acompanha carne assada.



## Espaguete com aipo

#### Ingredientes:

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  
Tallarim cozido *al dente*

#### Modo de fazer:

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

**Tempo de preparo e cozimento:** 30 minutos

**Rendimento:** 5 porções

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



Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
E-mail: sac@cnph.embrapa.br  
<http://www.cnph.embrapa.br>



Saiba mais em:  
[www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html](http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html)

#### Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças  
Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

#### Receitas testadas por

Alaíde Pereira da S. Jardim - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF  
Yoko Wana O. E. Cabral - Técnica em Agroindústria - Emater-DF

#### Fotos

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



Hortaliças  
Como comprar,  
conservar e consumir

## Aipo



## Tempero e alimento

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.

### 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.

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.

### Receitas



#### Suco de aipo com laranja



Ingredientes:

- 1 maço de aipo
- 1 litro de água gelada
- Suco de 4 laranjas
- Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer:

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

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 copos de 300 ml

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



#### Refogado de aipo



Ingredientes:

- 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