



Embrapa Hortaliças

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

Autores

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

Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas - Técnica em Economia Doméstica - 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

Salpicão de melancia

Ingredientes:

- 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



Modo de fazer:

Ferva as cascas de melancia raladas em água e sal, até que fiquem macias (cerca de 10 minutos a partir da fervura), em seguida escorra bem e reserve. Cozinhe o peito de frango em água e sal, espere esfriar e desfie. Em seguida, refogue temperando a gosto e espere esfriar. 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.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: se gostar, acrescente batata palha.

Melancia



Para matar a sede com gosto

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.

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.

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.

Receitas



Mousse de melancia

Ingredientes:

5 xícaras (chá) de melancia em cubos (sem sementes)



2 sachê de gelatina incolor sem sabor, hidratada em banho-maria
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite

Modo de fazer:

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

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: acrescente folhas de hortelã fresco picadas.



Suco de melancia



Ingredientes:

6 xícaras (chá) de polpa de melancia, sem semente
5 folhas de hortelã ou a gosto
1 colher (sopa) de limão
Açúcar a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva gelado.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 litro

Sugestão: prepare imediatamente antes de consumir. Coe se preferir.