

Hortalicas  
Como comprar,  
conservar e consumir

## Mostarda de folha



Mais uma verdinha no seu prato

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.

## 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 plásticas com tampa ou em saco 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.

## 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.

## 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.

## Receitas



### Sanduíche de mostarda

#### Ingredientes:

8 folhas novas de mostarda lavadas e cortadas fininhas

6 fatias de pão de forma

½ xícara (chá) de requeijão cremoso

1 colher (sobremesa) de azeite

½ cabeça pequena de cebola picadinha

½ dente de alho pequeno e picadinho

Suco de ½ limão pequeno

Sal a gosto



### Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes, menos as fatias de pão, e mexa até que todos os ingredientes fiquem bem misturados. Espalhe a mistura sobre metade das fatias de pão e cubra com as outras fatias.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 10 porções

**Sugestão:** substitua metade do requeijão cremoso por maionese.



## Trouxinha de folha de mostarda recheada

### Ingredientes:

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



### Modo de fazer:

Escalde as folhas de mostarda inteiras e as folhas de cebolinha verde por 1 minuto e reserve. Coloque 2 colheres (sopa) de azeite numa frigideira, junte o alho e a cebola e refogue até murchar. Acrescente a pimenta e a mostarda picada e refogue até murchar.

Adicione a farinha de milho em flocos e mexa bem por uns 2 minutos. Tire do fogo, junte o queijo e mexa bem. 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. Regue com o restante do azeite de oliva e sirva em seguida.

**Tempo de preparo e cozimento:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

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



## Mostarda com macarrão e carne seca

### Ingredientes:

- 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



### Modo de fazer:

Desalgue a carne seca e cozinhe-a até ficar macia. Escorra, desfie e reserve. Rasgue grosseiramente a mostarda. Separe e pique os talos. Reserve. 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*. Coloque o azeite de oliva numa panela e refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente os pimentões e os talos da mostarda e refogue. Em seguida, junte a carne desfiada, mexa bem, abaixe o fogo e deixe refogar um pouco, se necessário acrescente sal.

Reserve este molho. Forre o escurridor de macarrão com a mostarda e derrame sobre ela a água do cozimento do macarrão. Misture a mostarda com o macarrão e coloque numa travessa untada com margarina. Acrescente o molho quente e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 10 porções

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



## 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](mailto:sac@cnph.embrapa.br)  
<http://www.cnph.embrapa.br>



EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E  
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL



### Autores

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

### Receitas testadas por

Maria José L. Ferreira Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF  
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

### Fotos das Receitas:

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

Brasília, abril de 2010

Ministério do  
Desenvolvimento Agrário



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

