

Espaguete com aipo



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 8 talos de aipo sem folhas e cortados em tirinhas, cozidos no vapor ou com pouca água
- 1 cebola média cortada em tiras
- 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 macarrão tipo espaguete ou talharim cozido *al dente*

Modo de fazer

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

Tempo de preparo e cozimento: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestões

- ❖ Adicione dois talos de alho-porró fatiados quando refogar o aipo.
- ❖ O requeijão cremoso pode ser substituído por creme de leite ou ricota.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças

Receitas testadas por

Alaide P. S. Jardim – Emater-DF
Yoko Wana O. E. Cabral – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Aipo



Alimentação
saudável sem
desperdício

Tempero e alimento

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





O aipo, também conhecido como salsão, é originário da Região Mediterrânea e pertence à família Apiácea. Destaca-se como fonte de ferro, de cobre, de vitaminas A e B6 e, em menor quantidade, de 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 e na Europa. No Brasil, o consumo de aipo é baixo, provavelmente em razão do desconhecimento de suas qualidades e do modo de preparo pela maioria dos consumidores.

Como comprar

O aipo é vendido em dois formatos: o maço inteiro com folhas e talos e os talos já cortados e embalados. Os talos são largos, com formato de canoa, e as folhas são parecidas com as da salsa, só que bem maiores. Os talos podem ser esbranquiçados ou verde-claros, mas de tonalidade uniforme. Devem ser firmes, porém tenros. As folhas são verdes, mais claras ou escuras dependendo da variedade. Apesar de o talo ser a parte mais consumida, as folhas também são comestíveis.

Em OUTROS países também se consomem as raízes, que são vendidas separadamente. Elas são redondas, de casca castanho-claro, de aspecto retorcido e com protuberâncias e interior branco com reflexos castanhos.

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, de cor verde brilhante, sem áreas amareladas. O aipo fica com sabor ruim, às vezes amargo, quando a planta passa do ponto de colheita e torna-se fibrosa.

O aipo é quebradiço, devendo ser manuseado com cuidado.

Como conservar



Consuma em até 2 semanas



No congelador

O aipo deteriora-se com facilidade. Mantenha-o em geladeira em sacos de plástico por até duas semanas. Somente armazene depois de eliminar as folhas e talos murchos ou escuros. Embale separadamente as folhas e os talos, pois os talos conservam-se por mais tempo. Acondicione-os em vasilhas ou sacos fechados, porque o aipo absorve cheiro de outros produtos.

Antes de congelar, separe as folha e talos. Lave bem os talos em água corrente e pique-os no tamanho desejado. Mergulhe-os em água fervente por dois minutos e em seguida em água gelada por dois minutos. Pique as folhas bem pequenas e coloque-as em forminha de gelo ou em copinho de café descartável.

Leve ambos ao congelador em vasilha aberta e deixe-os pelo tempo necessário para que endureçam. Retire-os do congelador, coloque-os em saco de plástico ou vasilha tampada e coloque-os novamente no congelador.

Como consumir



Consumir cru ou cozido

O aipo tem sabor levemente adocicado quando combinado com outras hortaliças em pratos diversos e traz frescor a pratos à base de carne ou de frango. Também é apreciado em recheio de tortas e quiches, como tempero em sopas, molhos para macarrão e adicionado ao arroz durante o cozimento.

Pode ser servido cru em saladas e sucos ou como aperitivo, acompanhado de pastas à base de queijo, creme de leite, iogurte ou maionese. A combinação de aipo com queijo gorgonzola ou roquefort é particularmente apreciada.

Use as folhas e talos mais grossos preferencialmente cozidos; e os talos internos mais finos, quando os servir crus.

As raízes são consumidas sem a casca, raladas e cruas, em saladas ou cozidas em purês, gratinados, recheios e sopas.



Dicas

Prepare a famosa salada “Waldorf” misturando aipo e maçã picados em igual quantidade com maionese, acrescida de nozes picadas.

Para usar talos mais grossos, quebre-os e remova as fibras externas puxando-as com os dedos ou com faca.

Temperos que combinam com aipo: sal, azeite, limão, cebola, pimenta-do-reino.

Suco de aipo com laranja



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

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

Modo de fazer

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.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1,5 litro

Sugestão

- ❖ Pode-se trocar o suco de laranja por suco de cenoura ou usar os dois misturados.