



Salada enriquecida com agrião

Ingredientes:

1/2 xícara de agrião picado para o molho da salada
1/2 maço 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
1/2 xícara (chá) de cheiro verde
1 batata grande cozida e cortada em cubinhos
1/2 xícara de maçã cortada em cubinhos
2 cenouras médias cortadas em cubinhos
1 xícara (chá) de vagem cozida cortada fininha
1/4 xícara (chá) de cebola picada
2 colheres (sopa) de passas

Modo de fazer:

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

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

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



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

EMATER-DF
EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL

Saiba mais em:

www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html

Autores

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Maria José L. F. Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Brasília, outubro de 2011

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças
Como comprar,
conservar e consumir

Agrião



Amargo que dá gosto

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 nesta cartilha.

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 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.

DICAS

Faça saladas sofisticadas acrescentando agrião, nozes, maçãs fatiadas bem finas ou cubinhos de queijos finos.

O xarope de agrião com mel é muito usado na medicina popular e na indústria farmacêutica para curar a tosse.

Temperos utilizados com agrião: cebola, alho, azeite, limão, pimenta, salsa, cebolinha verde.

Receitas



Sanduíche de agrião com passas e ricota

Ingredientes:

10 fatias de pão de fôrma
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



Modo de fazer:

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

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 sanduíches

Sugestão: utilize queijo tipo minas no lugar da ricota.



Suco de agrião com abacaxi

Ingredientes:

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

Modo de fazer:

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

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 1 litro

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

