



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

Sanduíche de aspargo ao forno

Ingredientes:

1 maço de aspargo
1 copo de requeijão
1 vidro pequeno de maionese
2 xícaras (chá) de leite
1 pacote de sopa creme de cebola
6 fatias de queijo mussarela
1 pão de forma fatiado sem casca
Sal a gosto

Modo de fazer:

Lave e prepare os aspargos como descrito em COMO CONSUMIR.
Cozinhe por dez a quinze minutos em água e sal ou até que fiquem macios e crocantes. Pique o aspargo e reserve.
Dissolva o creme de cebola no leite, adicione o requeijão e leve ao fogo até engrossar formando um creme homogêneo. Não deixe ferver. Depois de pronto, esfrie o creme mexendo-o sempre.
Quando esfriar, adicione a maionese e o aspargo picado.

Montagem:

Em uma forma refratária, coloque uma camada de creme alternando com uma de pão até completar o recipiente. Por último, cubra com as fatias de mussarela e leve ao forno por 20 minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão: sirva com salada verde.



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:

Sandra Maria de L. E. Freitas - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Fotos

Henrique José da Costa Moreira - Emater-DF

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

Aspargo



A hortaliza aristocrática

O aspargo é uma hortaliça pertencente à família Liliácea. Ainda pouco consumida no Brasil, é considerada uma fina iguaria em vários países do mundo. O aspargo já era consumido na Grécia Antiga, por meio da coleta de espécies selvagens, mas seu cultivo iniciou-se no antigo Império Romano quando se expandiu pela Europa. No Brasil, foi introduzido na década de 1930, no Rio Grande do Sul. O produto fresco é pobre em calorias, é boa fonte de vitaminas do complexo B (ácido fólico), betacaroteno (provitamina A), além dos minerais cálcio, ferro e fósforo.

Como comprar



O aspargo fresco é um caule, também chamado de turião, que pode ter a cor roxa, verde ou branca, dependendo do sistema de cultivo. O aspargo branco é cultivado sem contato com a luz, sendo os caules cobertos com terra à medida que vão se desenvolvendo. Sem luz, a planta não produz clorofila e o caule não se torna verde. O aspargo branco tem sabor ligeiramente mais suave e textura um pouco mais macia do que o aspargo verde. Todas as variedades e turiões de todas as cores podem ser usadas nas mesmas receitas.

Independentemente da cor, escolha caules firmes, arredondados, com cor brilhante e aspecto de produto fresco. As pontas não devem apresentar sinais de ressecamento ou de mela. Quando as pequenas folhas no topo do aspargo estão abertas, isso indica que os caules estão passados, foram colhidos tardiamente, ou expostos a temperaturas acima da ideal e, portanto são de baixa qualidade. Ranhuras no caule e cor fosca, sem brilho, também indicam que o produto está passado.

Como conservar



É uma das hortaliças de menor durabilidade, tornando-se fibrosa, murchando e perdendo o sabor característico rapidamente. O aspargo apresenta o máximo de qualidade no dia da colheita, por isso preferencialmente consuma-o no dia da compra. Se for necessário armazená-lo em casa, envolva os caules em toalha de papel úmida e cubra-os com um saco de plástico e mantenha-os em pé na parte mais fria da geladeira. Quando colocados na horizontal ficam curvos. Os caules também podem ser colocados na vertical com a base em uma vasilha com lâmina de água de cerca de cinco centímetros, como se fossem um buquê de flores, e a vasilha coberta com plástico. Mesmo quando refrigerados logo após a colheita, os aspargos se tornam impróprios para consumo após 4 a 5 dias. Se forem comprados no mercado, não espere manter sua qualidade em geladeira doméstica por mais que 2 a 3 dias.

Para congelar, lave, remova as partes fibrosas e as escamas dos talos. Corte em pedaços de 10-15 cm de comprimento e deixe em água fervente por 3 minutos. Em seguida, drene os aspargos e coloque-os em água com gelo por 3 minutos.

Coloque sobre bandejas em camada única e deixe no congelador por 30 minutos. Coloque em sacos próprios para alimentos, feche e coloque-os de volta no congelador. Pode ser mantido por 6 meses.

Só congele em último caso pois, apesar de manter suas propriedades nutricionais, o aspargo após congelamento fica muito mole só servindo para cremes ou sopas. O descongelamento pode ser feito em condição ambiente ou no micro-ondas.

Como consumir



Os talos devem ser lavados em água corrente ou agitados delicadamente em uma bacia cheia de água. O aspargo é mais fibroso na base, por isso, a primeira etapa em seu preparo é a remoção de cerca de 4 cm da ponta dura do talo. Aspargos mais grossos, com a casca fibrosa, devem ser descascados passando-se a lâmina da faca no sentido da ponta para a base. O aspargo pode ser cozido em água, no vapor ou no forno de micro-ondas. Cozinhe por pouco tempo, até que ao serem fincados com uma faca apresentem uma pequena resistência, pois devem ser consumidos crocantes. O tempo de cozimento pode variar de 5 a 10 minutos, dependendo do diâmetro dos caules.

Uma das maneiras de cozinhar os aspargos é colocá-los em pé na panela com água, cobrindo cerca de metade da altura dos aspargos. A panela deve ser mantida tampada durante o cozimento. Dessa maneira a base mais dura é cozida na água e a ponta mais macia é cozida no vapor.

É uma boa idéia amarrá-los com um barbante em maços de 10 a 12, pois assim serão removidos juntos do cozimento. Selecione aspargos de mesmo diâmetro para cozinhar ao mesmo tempo para ter tempo de cozimento uniforme.

Por ter um sabor delicado e único, ele pode ser consumido da maneira mais simples, cobrindo-o após cozimento, com um pouco de manteiga, molho vinagrete, iogurte ou creme de leite. Adicionalmente, pode enriquecer saladas verdes, pratos frios e quentes à base de macarrão, e são ótimos quando colocados em pizzas, omeletes e tortas.

DICAS

O aspargo deve ser servido quente ou à temperatura ambiente, pois quando gelado ele perde o sabor e aroma característicos.

Sobre o aspargo cozido, esprema suco de limão, coloque uma fatia de bacon ou presunto e sirva.

Aproveite os talos cortados dos aspargos para enriquecer o sabor de sopas e cozidos. Após o cozimento, remova os talos que são muito fibrosos e não se prestam para consumo.

Receitas



Salada de aspargo com laranja

Ingredientes:
2 xícaras (chá) de aspargo cozido e picado em pedaços grandes
3 xícaras (chá) de alface picada
½ xícara (chá) de cebola roxa fatiada bem fina
¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
Gomos descascados de 1 laranja ou tangerina
¼ xícara de castanha de caju (opcional)
Sal a gosto



Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes. Sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão: misture vários tipos de alface (roxa, lisa e crespa) para dar um colorido especial à salada.



Aspargo ao molho de queijo

Ingredientes:

1 maço de aspargo
1 ovo
1 lata de creme de leite
2 colheres (sopa) de queijo meia cura ralado
1/2 xícara (chá) de vinagre
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (chá) de curry
½ xícara (chá) de água
Sal a gosto



Modo de fazer:

Lave e prepare os aspargos como descrito em COMO CONSUMIR. Cozinhe por dez a quinze minutos em água com sal ou até que fiquem macios e crocantes. Reserve. Prepare o molho, fervendo a água com o vinagre, acrescente o curry e sal a gosto. Quando o líquido estiver reduzido à metade, acrescente a gema de ovo dissolvida no creme de leite. Misture em fogo baixo até o molho ficar homogêneo. Não deixe ferver para não talhar. Acrescente o queijo mexendo sem parar. Em seguida, coloque os aspargos em uma tigela longa, cubra com o molho e sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: sirva com arroz branco ou integral.