

## Dica de receita



### Batatas com alho

#### Ingredientes:

- 500 g de batatas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 dentes de alho picados em tamanho pequeno
- sal e pimenta a gosto
- manteiga para untar

#### Modo de fazer:

1. Lave e descasque as batatas.
2. Cozinhe-as com sal até ficarem firmes.
3. Corte as batatas cozidas em rodela.

4. Unte uma forma refratária com manteiga, coloque as rodela de batatas.

5. Derreta as 2 colheres de manteiga, retire-a do fogo e acrescente o alho picado, a pimenta e o sal.

6. Derrame a manteiga temperada por cima das batatas. Polvilhe o queijo e leve ao forno até dourar. Sirva quente.

**Tempo de preparo :** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Sugestão:** Sirva com carne, peixe ou frango

## Hortalças na Web

>>50 hortalças

### Visite o site Hortalças na Web e conheça:

- >> Como comprar, conservar e consumir as principais hortalças
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



www.embrapa.br/hortalicas

**Embrapa**

**Hortalças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
Fale Conosco: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

**EMATER-DF**

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Distrito Federal

#### Autores

Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalça  
Selma A. Tavares - Emater-DF

#### Receitas testadas por

Cátia Regina de Freitas - Emater-DF  
Cláudia Márcia de Freitas - Emater-DF

#### Projeto Gráfico

Henrique Carvalho  
Beatriz Ferreira

#### Fotos

~~Arquivo Embrapa~~  
Felipe Barra



2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

# Hortalça

## Como comprar, conservar e consumir

## Alho



Suas refeições  
**+saborosas**  
com hortalças

**O tempero certo**

Visite o site Hortalças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortalça

**Hortalças na Web**  
+50 hortalças

**Embrapa**

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL



O alho é uma hortaliça da família *Aliáceas* e uma das mais antigas plantas cultivadas no mundo. Originário da Ásia Central, sua cultura difundiu-se para a região do mar Mediterrâneo, em tempos pré-históricos. No Brasil o alho chegou com os portugueses na época do descobrimento. Pelos povos antigos, era considerada planta medicinal, sendo até hoje usada contra gripes e resfriados. O alho é rico em vitaminas do complexo B e contém uma quantidade de fósforo expressiva.

## Como comprar

O alho é um bulbo formado por um conjunto de bulbilhos. Popularmente, o bulbo é chamado de cabeça e os bulbilhos de dentes. A casca pode ser branca ou roxa, mas os dentes são sempre de cor creme bem clara, tornando-se amarelados quando velhos.

Ao comprar, escolha bulbos firmes que se apresentem bem curados, ou seja, com a casca, a haste, a base e as raízes bem secas. A casca do alho bem curado se solta com facilidade. Evite bulbos com defeitos que comprometem a qualidade tais como alho chocho, murcho, brotado, úmido e com sinais de mofo ou bolores e ataques de praga. Alguns defeitos como bulbo aberto, danos mecânicos leves e cicatrizados, base com rachadura, prejudicam a aparência sem inutilizar o alho para consumo.

## Como conservar



Muito durável

O alho, em réstia ou com outros bulbos soltos, mantém-se próprio para o consumo por longo período de tempo em condição ambiente, desde que o local seja arejado, seco e escuro. A umidade prejudica e contribui para que o alho apodreça rapidamente.

Quando descascado, deve ser mantido em geladeira dentro de uma vasilha tampada. Nessas condições, sua durabilidade é de cerca de cinco dias. Outra forma de conservar o alho é triturá-lo com sal - fazendo desta forma a pasta de alho - ou desidratá-lo após o corte em fatias finas. A pasta de alho e sal pode ser mantida em condição ambiente por várias semanas, mas quando se adiciona cebola, é preciso mantê-la em geladeira.

O congelamento não é aconselhável porque prejudica a textura e o sabor do alho.

## Como consumir



Em pasta, refogado ou seco

Há várias maneiras de descascar os dentes de alho. Com auxílio de uma faca, corte um pedaço pequeno das pontas e remova a casca com auxílio da faca, ou pressione os dentes com o cabo da faca, esmagando-os levemente para em seguida remover a casca. Para facilitar o descascamento, deixe os dentes de molho em água até amaciar a casca.

O alho pode ser usado para temperar todo tipo de prato salgado, seja ele picado, ralado ou inteiro. Adicionalmente, pode ser preparado em pastas para serem servidas com pães e em molhos de saladas.

Ao refogá-lo, deve-se evitar o fogo alto, pois se queimado, fica com sabor amargo. Para preparar o alho desidratado, descasque e corte o dente em fatias bem finas e as espalhe sobre um tabuleiro forrado com papel toalha ou manteiga. Cubra o tabuleiro com uma tela ou tecido fino e deixe à sombra em local arejado e limpo até que o alho fique quebradiço e com cor amarelada.



Dicas

>> Se quiser diminuir o sabor forte do alho antes de qualquer cozimento, divida o dente ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo que fica bem no centro do alho.

>> O alho combina com vários outros temperos: açafrão, cebola, cebolinha, salsa, coentro, colorau, pimenta, orégano, manjeriço. Em todas as combinações é preciso dosar os temperos para evitar que o sabor do alho predomine sobre os demais.

>> Coloque dentes de alho descascados dentro de um vidro com azeite e deixe em condição ambiente. Após curtir por alguns dias, use o azeite para temperar saladas e o alho para temperar outros pratos.

## Dica de receita



### Pasta de alho com sal

#### Ingredientes:

- 700 g de alho descascado
- 800 g de sal
- 350 ml de óleo de soja

#### Modo de fazer:

1. Amasse bem o alho, usando máquina de moer carne, liquidificador ou pilão.
2. Transfira o alho esmagado para uma vasilha de plástico ou de vidro.

3. Adicione o sal e o óleo e misture até obter uma massa homogênea.

4. Coloque a pasta em frascos higienizados, tampe e mantenha em local fresco e escuro. Não é preciso manter em geladeira.

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 1 kg

**Sugestão:** Ao invés de óleo de soja, pode-se usar azeite.