

Dica de receita



Salada de repolho roxo cozido

Ingredientes:

- 1 cabeça pequena de repolho roxo lavada e cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada em cubos
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Aqueça o óleo em uma panela aberta e frite a cebola.
2. Refogue o repolho temperado com sal e vinagre.
3. Retire do fogo, misture o cravo, o mel e misture bem.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: acompanha carne assada de porco ou de pato.

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
www.embrapa.br/hortalicas

EMATER-DF

Empresa de Assistência Técnica e
Extensão Rural do Distrito Federal

Autora

Maria José L. F. Matos - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Embrapa Hortalças
Fausto Francisco dos Santos - Embrapa Hortalças

Projeto Gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

Fotos

Arquivo Embrapa
Felipe Barra

2ª Edição, 2016. Diagramação: Herick Ventura.

Hortalça

Como comprar, conservar e consumir

Repolho



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

**Uma tradição
milenar**

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

quem quer saúde
vai a feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

Hortalças na Web
+50 hortalças





O repolho é uma hortaliça de cabeça formada pela sobreposição de folhas. Destaca-se como fonte de vitamina C. Também fornece vitaminas B1, B2, E e K, além de sais minerais sobretudo cálcio e fósforo.

É uma das hortaliças de uso mais antigo, desde cerca de 2000 a.C. É originária da Europa Mediterrânea e Ásia Menor. O repolho é uma Brassicacea, assim como a couve, o brócolis, a couve-flor, a couve-chinesa e o rabanete.

Como comprar

O repolho pode apresentar folhas lisas, de cor verde ou roxa, ou folhas crespas de cor verde. As cabeças devem ser firmes, compactas e sem rachaduras. As folhas devem estar livres de manchas escuras e de perfurações. Entre as cabeças de mesmo tamanho, escolha as mais pesadas.

Ao escolher as cabeças, manuseie-as com cuidado. Apesar de parecer resistente, o repolho machuca-se com facilidade, escurecendo e apodrecendo mais rapidamente nos locais danificados.

O repolho pode ser comercializado já picado e embalado. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas, para garantir a sua adequada conservação. Verifique a data de validade e não compre se o produto estiver murcho, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas, e cheiro desagradável.

Como conservar



Consuma em até 1 semana

Quando mantido em condição ambiente, conserva-se por menos de uma semana, murchando primeiramente as folhas externas. Sob refrigeração pode ser mantido por várias semanas, desde que colocado dentro de sacos de plástico. Quando picado, deve obrigatoriamente ser mantido embalado ou em vasilha tampada na geladeira, conservando-se por até cinco dias depois de picado.

Para congelar o repolho, retire as folhas externas caso estas estejam murchas ou danificadas. Corte o repolho em 4 partes, ou em tiras finas. Acondicione-o em saco de plástico, retire o ar de dentro da embalagem com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador.

Como consumir



Consuma de várias formas

O repolho pode ser consumido cru em saladas, cozido em água ou leite ou fermentado (chucrute). Quando consumidas cruas, as folhas devem ser lavadas uma por uma em água corrente e deixadas de molho em solução de sanitizante à base de cloro na dose e tempo recomendados pelo fabricante. Em seguida, devem ser enxaguadas com água filtrada. Este procedimento é importante para eliminar grande parte dos microorganismos que possam estar nas folhas e causar doenças. O sanitizante à base de cloro ou o vinagre não removem resíduos de agrotóxicos.

O repolho deve ser cozido somente pelo tempo suficiente para tornar as folhas macias. Com tempo de cozimento prolongado, ocorrem alterações da cor, do sabor e das propriedades nutritivas. Deve-se cozinhar preferencialmente no vapor.

Para descongelar, coloque-o em água fervente ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato.



Dicas

>> As folhas internas do repolho são mais ricas em vitamina C do que as folhas externas.

>> O cheiro desagradável do repolho pode ser eliminando quando se cozinha as folhas em panela destampada.

>> Ao cozinhar o repolho roxo, acrescente algumas gotas de vinagre para evitar que as folhas fiquem azuladas.

Dica de receita



Salada de repolho com molho de maionese

Ingredientes:

Salada:

- 1 repolho médio cortado em tiras finas
- 1 pimentão verde médio cortado em tiras finas
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola pequena picada
- 1 beterraba média ralada

Molho:

- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (chá) de açúcar
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher (chá) de páprica

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes da salada e reserve, deixando na geladeira até a hora de servir.
2. Misture todos os ingredientes do molho e reserve, deixando na geladeira até a hora de servir.
3. Sirva o molho separado da salada, assim as sobras de salada poderão ser reaproveitadas na próxima refeição.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 8 minutos

Sugestão: a maionese pode ser substituída por creme de leite azedo ou iogurte natural.