

Compota de abacaxi picante



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (café) ou 2 colheres (café) de pimenta habanero picada em pedaços bem pequenos, respectivamente para picância média ou alta
- 40 mL de rum (opcional)

Modo de fazer

1. Descasque e pique o abacaxi em pedaços pequenos, de 2 cm a 3 cm. Despreze a parte central e mais dura do fruto.
2. Coloque os pedaços em uma panela. Acrescente os demais ingredientes e misture.
3. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar.
4. De vez em quando mexa e aperte os pedaços com as costas da colher para soltar o líquido e para uniformizar o cozimento.
5. Não é preciso acrescentar água.
6. O doce estará pronto quando os pedaços ficarem translúcidos e o líquido reduzido a uma pequena quantidade no fundo da panela.

Sugestão

- ❖ Experimente a habanero em outros doces, como cocada, doce de banana e compota de manga.

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/hortalicas

Autoras

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Cláudia Silva da C. Ribeiro – Embrapa Hortaliças
Sabrina I. C. de Carvalho – Embrapa Hortaliças

Foto da capa

Gislene Alencar

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar, conservar e consumir

Pimenta habanero



Alimentação
saudável sem
desperdício

Explosão de picância

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





Introduzida recentemente no mercado brasileiro, a pimenta habanero é muito consumida na península do Yucatã, entre o México e Belize. Apesar de o grupo habanero ainda não ser bem conhecido no Brasil, a Bacia Amazônica é o local em que se concentra a maior diversidade de pimentas da sua espécie.

No passado, Havana, capital de Cuba, foi um grande centro de comercialização de habanero. Quando perguntados sobre a procedência da pimenta, os comerciantes respondiam ser ela uma pimenta “de Havana”, significado do nome habanero.

Como comprar

Os frutos da pimenta habanero têm em torno de 3,5 cm de largura por cerca de 5 cm de comprimento, o que lhes confere um formato aproximadamente retangular, mas desuniforme pela presença de reentrâncias ou sinuosidades naturais.

Os frutos apresentam a casca com muito brilho. Quando imaturos, são verdes, variando de claro a escuro. Dependendo da variedade, passam para amarelo, laranja, vermelho ou marrom quando maduros. A habanero de cor marrom é chamada de chocolate.

No mercado, prefira frutos de cor viva e com cabinho verde, com casca brilhante e sem sinais de podridão e sem ferimentos. Os frutos devem estar firmes e túrgidos. Seu forte aroma lembra um pouco o aroma das pimentas-de-cheiro doces.

A habanero é extremamente picante, bem mais ardida que a malagueta. As variedades brasileiras possuem grau de picância em torno de 250 mil SHU - Unidades de Calor Scoville (medida da ardência das pimentas). Pimentas do grupo habanero com picância superior a 1 milhão de SHU, como “bhut jolokia”, “carolina reaper” e “trinidade scorpion”, são importadas e encontradas em mercados especializados. O uso de luvas é recomendado durante o manuseio desses frutos, porque eles podem causar irritações na pele e nas mucosas de pessoas mais sensíveis.

Como conservar

A habanero pode ser mantida em condição ambiente por poucos dias. Porém, se precisar conservá-la por mais tempo, embale os frutos sem lavá-los e armazene-os na parte baixa da geladeira. Após a colheita, os frutos naturalmente perdem água e ficam murchos. Mesmo que conservem a picância quando murchos, eles perdem a crocância, característica desejável para seu consumo na forma fresca.



Conserve em geladeira

Para congelar, prefira frutos inteiros. Selecione frutos de boa qualidade, tanto verdes quanto maduros, antes que eles murchem. Lave e seque bem as pimentas com pano de prato limpo ou papel-toalha antes de embalá-las em vasilha própria para congelamento.

Lembre-se que o congelamento mantém, mas não melhora, a qualidade do alimento. Por isso, se você tem em casa uma quantidade de pimenta maior do que é capaz de usar no curto prazo, congele o produto ainda fresco.

Como consumir

Devido à sua alta picância, a habanero sempre é usada como condimento, para realçar o sabor e acrescentar ardência a sopas, saladas, recheios de tortas, pastéis e omeletes. Também pode ser usada no preparo de molhos, geleias, pastas, picles e “chutney” (conserva agri-doce).

O seu sabor levemente frutado pode ser acentuado grelhando os frutos, o que também contribui para diminuir o ardor.

Quando consumida fresca, há preferência por frutos maduros nas cores vermelha e laranja. Nem por isso deixe de provar a habanero verde e descubra você mesmo as diferenças e usos mais adequados para cada estágio de maturação. Utilize-a fresca para temperar diversos tipos de pratos

A habanero também é apreciada em pratos doces, como geleias de frutas, sorvetes e mesmo em coquetéis de frutas. A combinação manga e habanero é uma das mais apreciadas.



Usada como condimento



Dicas

Pimentas com grau de ardência semelhante: cumari-do-pará e murupi.

Tenha cuidado ao usar uma pimenta muito picante; acrescente a habanero aos poucos, ajustando a picância do prato ao seu paladar.

Os frutos inteiros podem ser usados para aromatizar azeite e vinagre.

Frango assado com pimenta e especiarias



Foto: Cláudia S. C. Ribeiro

Ingredientes

- 6 sobrecoxas de frango sem pele
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de folhas de alecrim
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- ¾ xícara de mel
- 6 colheres (sopa) de shoyo
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 pedaços de canela em pau
- ½ xícara de manteiga

Modo de fazer

1. Tempere o frango com sal, pimenta e alecrim e arrume-o em um refratário grande.
2. Numa tigela pequena, misture o mel, shoyo e gengibre e banhe o frango com essa mistura. Junte a canela, cubra e deixe descansar na geladeira por duas horas.
3. Aqueça o forno em temperatura média.
4. Regue o frango com o tempero. Disponha os pedacinhos de manteiga sobre o frango e leve ao forno, pincelando de vez em quando com o molho por cerca de 40 minutos.