

Salada de pepino com iogurte



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 pepinos médios cortados em fatias finas
- ½ copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de cebolinha-verde picada
- Limão, sal, orégano e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes e sirva gelado.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 3 porções

Sugestão

- ❖ O iogurte pode ser substituído por creme de leite azedo.

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/hortaliças

Autores

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

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Pepino



Alimentação
saudável sem
desperdício

Ideal para
dias quentes

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





O pepino é uma Cucurbitácea, assim como as abóboras, o chuchu, a melancia e o melão. Originário da Índia, tem sido cultivado desde a Antiguidade na Ásia, África e Europa. Foi trazido para a América por Cristóvão Colombo.

O pepino, como as demais hortaliças, é fonte de vitaminas, com destaque para vitamina K, fibras e sais minerais, nutrientes imprescindíveis em uma dieta saudável. É uma hortaliça refrescante, ideal para consumo em dias quentes.

Como comprar

Diversos tipos de pepino são encontrados no mercado brasileiro. Os mais tradicionais são: o pepino do tipo Aodai, com frutos verde-escuros e casca lisa; o pepino do tipo caipira, com frutos verde-claros, estrias brancas e casca lisa; e o pepino do tipo japonês, com frutos verde-escuros brilhantes, mais finos e alongados que os anteriores e com reentrâncias na casca.

Mais recentemente, dois novos tipos chegaram ao mercado, os minipepinos, chamados de “snacks” (termo em inglês para tira-gosto), e pepinos do tipo “beit alpha”, com frutos cilíndricos, sem sementes e com sabor e textura muito superiores aos demais tipos. Para a produção de pickles, a indústria utiliza variedades próprias para conserva.

Escolha os frutos com cuidado para não danificá-los, pois os ferimentos e amassamentos prejudicam sua qualidade e reduzem sua durabilidade. Prefira frutos firmes e com casca brilhante. Frutos muito grandes, que já iniciaram o amadurecimento, somente são recomendados para consumo na forma refogada. Frutos muito pequenos são saborosos, mas murcham mais rapidamente.

Como conservar



Conserve por até 1 semana na geladeira

O pepino estraga-se rapidamente se mantido em condição ambiente. Em geladeira, dentro de sacos de plástico perfurado, pode ser conservado por até uma semana sem grandes alterações na cor, sabor e aparência. O pepino deve ser colocado na parte inferior da geladeira.

Frutos consumidos crus devem ser lavados em água corrente e higienizados com uma mistura de um litro de água filtrada e uma colher de sopa de hipoclorito de sódio ou produtos para higienização de frutas e hortaliças. Deixe os frutos de molho por 30 minutos e enxague-os em seguida em água filtrada.

Como consumir

Os pepinos são consumidos essencialmente crus, na forma de saladas ou pickles, e como recheio de sanduíches.

A sopa fria de pepino, muito apreciada na França, é uma excelente opção para os dias quentes. Seus ingredientes básicos são: pepino cru, creme de leite e hortelã, mas a depender da receita acrescenta-se batata, alho-porró, iogurte e suco de limão. O pepino também é usado no preparo do “gazpacho”, outra sopa fria bastante popular.

A combinação de pepino com iogurte está na base de preparações como: “tzatziki”, típico da culinária da Grécia e da Turquia; “raita”; da Índia; e “talatouri”, do Chipre. Existem variações na preparação desse creme ou pasta em relação à consistência, ao tipo de iogurte e aos temperos e ervas usados. Eles podem ser servidos como entrada ou acompanhando pratos principais.

No preparo de saladas, vale a pena sair da tradicional alface, tomate e pepino, combinando-o com outras hortaliças, como cenoura, rabanete e feijão-vagem, e frutas, como manga e abacate.

Quando cozidos, podem ser consumidos recheados, em refogados e em sopas quentes.

Os frutos também podem ser salteados com manteiga e temperados com ervas e limão.



Cru, cozido ou refogado



Dicas

Temperos que combinam com o pepino: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, orégano, hortelã, aneto e mostarda.

Para facilitar a digestão do pepino, recomenda-se mastigá-lo bem.

O pepino batido no liquidificador com água e mel serve para hidratar as mãos ressecadas por detergente.

Pepino refogado



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 2 pepinos grandes cortados em fatias não muito finas e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Coloque o azeite numa panela, leve ao fogo, junte o pepino, o sal e a pimenta e refogue.
2. Deixe cozinhar até que os pepinos fiquem macios e consistentes.
3. Desligue o fogo.
4. Acrescente o cheiro-verde e misture.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Podem-se acrescentar outros temperos.