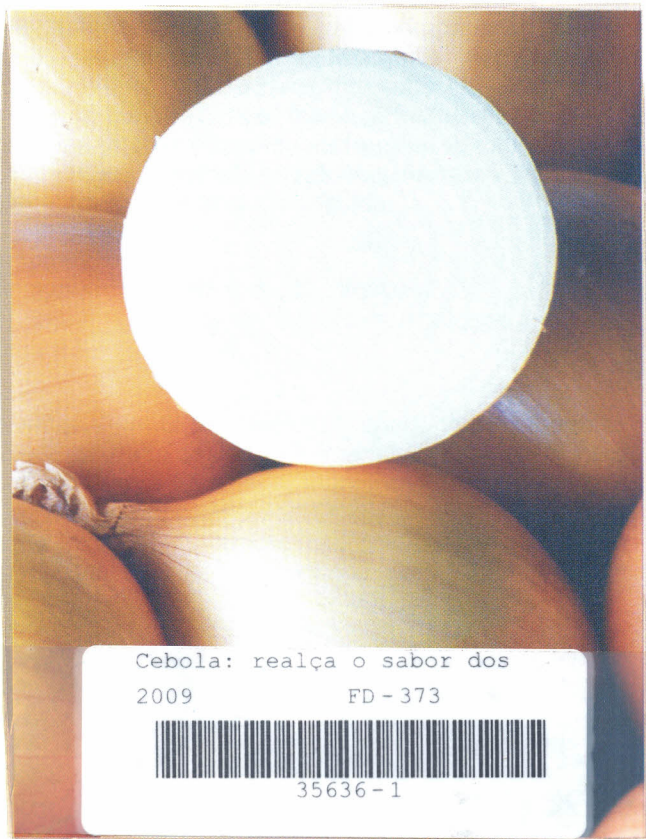


Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

FD-373

Cebola



Cebola: realça o sabor dos

2009

FD-373



35636-1

Realça o sabor dos alimentos

A cebola é a hortaliça condimentar mais difundida no mundo. Apesar de sua pequena importância nutricional como fonte de vitaminas e sais minerais, apresenta propriedades terapêuticas comprovadas, como a proteção contra algumas infecções do aparelho digestivo, diminuição do nível de glicose no sangue e proteção contra a arteriosclerose.

É um bulbo, provavelmente originário da Ásia Central, tendo sido cultivado na Índia e China desde tempos remotos, sendo muito apreciado na Grécia, Roma e Egito antigos. É uma Aliácea, assim como o alho, a cebolinha e o alho porró.

Como comprar



A cebola apresenta formatos variados, podendo ser redonda, achatada ou em forma de pêra. Quanto à cor, os bulbos são amarelos, brancos ou roxos. Escolha os bulbos com cuidado, sem apertá-los ou jogá-los na banca de exposição. Prefira bulbos firmes, com casca seca e pescoço seco e cicatrizado. Entre bulbos de mesmo tamanho escolha os mais pesados. Evite bulbos brotados, com feridas, áreas amolecidas e mofo.

Como conservar



A cebola conserva-se por tempo prolongado, 3 a 5 semanas, sem necessidade de refrigeração. Mantenha os bulbos em local seco, fresco, escuro e bem ventilado. As cebolas de sabor mais suave, ou seja menos picante, apresentam menor durabilidade, enquanto as cebolas mais picantes, conservam-se por maior período. As cebolas roxas em geral se conservam por maior tempo do que as cebolas brancas e amarelas.

A cebola picada ou ralada deve ser mantida em geladeira, envolvida por filme plástico ou em vasilha de plástico tampada, por até um dia. A vasilha a ser usada deve ter o tamanho certo para a quantidade a ser conservada; quando se utilizar filme de plástico, este deve ficar bem aderido à cebola picada. Para congelar a cebola, pique-a ou corte-a em rodelas, coloque as porções sobre uma travessa ou vasilha aberta e leve ao congelador. Quando as porções estiverem congeladas, acondicione-as em recipiente de plástico rígido ou em saco de plástico, do qual se retira a maior quantidade possível de ar. Nessa condição a cebola pode ser conservada por até 6 meses.

Outra maneira de conservar a cebola consiste em triturá-la, transformando-a em pasta e adicionando sal e alho para aumentar a sua durabilidade. Deve-se manter 4 partes de alho para 3 partes de cebola para 10 partes de sal. Esta pasta pode ser mantida em condição ambiente por até 25 dias.

Como consumir



A cebola é usada principalmente como condimento, realçando o sabor dos alimentos. Entretanto, também pode ser utilizada crua em saladas e entradas e no preparo de sopas, patês, pães, biscoitos, ou frita à milanesa. A cebola assada com casca, no espeto, é um excelente acompanhamento para churrasco.

A cebola congelada somente é adequada para uso em pratos cozidos ou assados. Para descongelar, coloque-a em água fervente com sal, ou diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

DICAS

Temperos que combinam com a cebola: vinagre, pimenta, limão, sal, azeite, folhas de louro, cominho, cravo da índia, noz moscada.

Para não lacrimejar quando estiver picando cebola, coloque um pedaço de pão na ponta da faca.

Para tirar o cheiro de cebola das mãos, esfregue-as com suco de limão e enxague com água.

Receitas

Salada de cebola

Ingredientes:

2 cebolas cortadas em rodelas
Vinagre ou suco de limão
Sal e azeite à gosto

Modo de fazer:

Coloque a cebola em água fervente de modo a cobri-la totalmente com a água, deixe por 5 minutos. Escorra a água quente, lave com água fria. Tempere com vinagre ou limão, sal e azeite.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Sugestão: servir acompanhado de carne assada.





Pastéis de cebola

Ingredientes:

Recheio

250g de cebola cortada em cubinhos
1 colher (sopa) de manteiga sem sal
1/2 lata de creme de leite com soro
1 pacote de sopa de cebola
50g de queijo prato ralado
Sal, óregano, pimenta e cheiro verde a gosto

Massa

300 g de farinha de trigo
120 g de manteiga
1/2 xícara de chá de leite frio
2 colheres rasas (sopa) de creme de leite
1/3 xícara (chá) de parmesão ralado
1 ovo batido
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (café) de sal
1 clara (para passar na borda do pastel)
1 gema batida com 1 fio de óleo

Modo de fazer:

Recheio

Refogue a cebola na manteiga até dourar.
Retire do fogo.
Junte o creme de leite, a sopa de cebola, os temperos, misture bem e leve novamente ao fogo até cozinhar e desprender da panela.
Retire do fogo, junte o queijo prato ralado e misture.

Massa

Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea.
Deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
Abra a massa com um rolo, corte a massa para pastéis, coloque o recheio e passe a clara na borda da massa.
Feche os pastéis e aperte as bordas com o dedo ou garfo para não abrir enquanto estiver assando.
Pincele os pastéis com a gema de ovo.
Leve para assar por 15 minutos.

Rendimento: 50 pasteizinhos

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Sugestões: misture uma xícara de chá de queijo parmesão ralado, 2 a 3 pitadas de orégano e espalhe sobre os pastéis antes de assá-los.

Cebola à milanesa

Ingredientes:

3 cebolas grandes cortadas em rodelas grossas e separadas formando anéis

Margarina para fritar

½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de farinha de rosca

1 ovo batido

1/4 xícara (chá) de leite

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer:

Misture o sal, a pimenta do reino e a farinha de trigo e passe as cebolas nesta mistura.

Misture o leite com o ovo batido, banhe as cebolas e em seguida passe na farinha de rosca.

Frite em margarina quente até que fiquem douradas, coloque sobre papel absorvente e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Sugestão: Se quiser pode assar ao invés de fritar e só untar um tabuleiro e levar ao forno.





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>



Autores

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

Brasília, janeiro de 2009



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

