

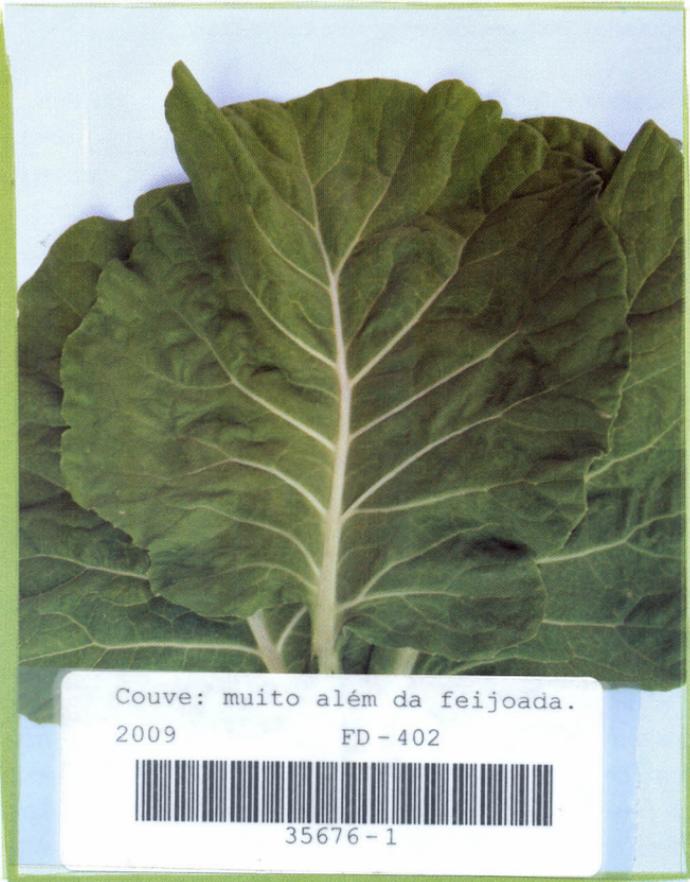
Hortaliças

Como comprar,
conservar e consumir

FD-402

402

Couve



Muito além da feijoada

A couve de folha ou couve comum é muito rica em nutrientes, especialmente, cálcio, ferro, vitaminas A, C, K e B5. É escassa em calorias, mas satisfaz muito bem a sensação de apetite, portanto, pode ser aproveitada em regimes para obesos. É uma hortaliça originada da costa do Mediterrâneo e pertence à família das Brássicas, assim como o repolho, o brócoli, a couve-flor e o rabanete.

Como comprar



No Brasil, somente são plantadas couves de folhas lisas, sendo as do grupo manteiga as mais comuns. Essas possuem folhas verde-claro, tenras, lisas ou pouco onduladas, com pecíolo e nervura verde-clara.

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, sem manchas escuras ou amarelas, sem sinais de murcha e com os talos firmes. As folhas de couve são comercializadas na forma de maço. Deve-se escolher o maço com cuidado, pelo seu aspecto, evitando quebrá-lo ou machucá-lo, para não danificar aqueles que serão comprados por outros consumidores.

A couve pode ser comercializada na forma minimamente processada, ou seja, já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação. Evite comprar este produto quando as folhas estiverem murchas e com pontos escuros, principalmente nas bordas, e cheiro alterado.

Como conservar



A couve é uma hortaliça que se conserva por pouco tempo, murchando e amarelecendo rapidamente. Em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, inteira ou picada, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em vasilha de plástico tampada, conservando-se por até uma semana, quando inteira ou por três dias, quando picada.

A couve pode ser congelada. Para tanto, deve ser picada fina e colocada em saco de plástico do qual deve se retirar a maior quantidade possível de ar.

Como consumir



A couve pode ser consumida crua, na elaboração de saladas e sucos, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos. Lave as folhas uma por uma em água corrente. Se for consumir as folhas cruas é necessário deixá-las de molho em solução sanitizante própria para hortaliças, seguindo as recomendações do fabricante. Em seguida, enxágüe-as com água filtrada. A solução não deverá ser reutilizada.

A couve pode ser picada fina ou rasgada na preparação de cozidos. Deve-se cozinhá-la preferencialmente no vapor, utilizando-se uma panela própria ou ainda uma peneira sobre a panela com água fervente, colocando-se uma tampa sobre a peneira para acelerar e uniformizar o cozimento. Tanto ao refogar como ao cozinhar a couve, deve-se evitar deixá-la muito tempo no fogo, pois fica escura e com o sabor ruim.

Quando congelada, a couve não se presta para consumo na forma crua, devendo ser usada somente em pratos cozidos. O descongelamento é feito ao fogo, durante o processo de preparo.

DICAS

Experimente comer a couve refogada como recheio de sanduíche, com pão tipo francês.

A couve para congelamento deve ser picada e não rasgada.

Receitas



Suco de couve com limão

Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de iogurte natural
- 1/2 xícara de maionese
- 2 pimentões vermelhos picados
- Açúcar e gelo a gosto



Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Passa por uma peneira.

Sirva gelado.

Rendimento: 5 copos de 200 ml.

Tempo de preparo: 10 minutos.

Sugestão: o limão pode ser substituído por caju abacaxi ou laranja..



Farofa Mineira

Ingredientes:

1 maço de couve

200 g de linguiça de porco
picada em pedaços pequenos

2 ovos cozidos e picados

Cheiro verde à gosto

1 cebola média picada

3 colheres(sopa) de toucinho
defumado picado ou bacon

Farinha de milho na quantidade
desejada para deixar a farofa mais
úmida ou mais seca

**Modo de Fazer:**

Frite o toucinho defumado, depois adicione a linguiça e por último, junte a cebola, deixe dourar e reserve.

Refogue a couve; junte o toucinho, a linguiça, o cheiro verde e misture e tempere a gosto.

Acrescente a quantidade de farinha necessária. Por último coloque os ovos picados, misturando-os com cuidado.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: 8 porções

Sugestão: a farinha de milho pode ser substituída total ou em parte por farinha de mandioca.



Salada de Couve

Ingredientes:

- 100 g de couve lavada e picada fininha
- 02 tomates cortados em cubinhos
- ½ xícara (chá) de cebola cortada em cubinhos
- ½ dente de alho amassado ou picado
- suco de limão, azeite e sal a gosto

Modo de Fazer:

Coloque a couve, o tomate e a cebola numa vasilha e misture.

Em outra vasilha, junte o alho, o sal, o suco de limão, o azeite e misture até dissolver o sal, jogue sobre as hortaliças e misture bem.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 08 porções.

Sugestão: Pode-se acrescentar outras hortaliças.



Embrapa

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>



**EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL**



Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Isabel Cristina da Cunha Lima - Economista Doméstica - Emater-DF
Alaíde Pereira da Silva Jardim - Economista Doméstica - Emater-DF

Fotos: Henrique José da Costa Moreira e Carlos Adonae Neri Solano

Brasília, setembro de 2009

Tiragem: 3.000 exemplares