

Hortalças
Como comprar,
conservar e consumir

FD-382

Espinafre



Espinafre: o super-herói das
2009 FD - 382



35662-1

O super-herói das hortalças

Dois tipos de hortaliças diferentes são conhecidas como espinafre. O verdadeiro, consumido pelo herói Popeye das histórias em quadrinhos, é originário da Ásia e pertence à família Chenopodiaceae. O outro espinafre, da Nova Zelândia, é facilmente encontrado no mercado brasileiro. Possui folhas triangulares, de cor verde-escura e pertence à família Aizoaceae. Nesta cartilha, somente o espinafre da Nova Zelândia será considerado. O espinafre é uma hortaliça saborosa, rica em ferro e excelente fonte de vitaminas A e B2, além de fornecer cálcio, fósforo, potássio e magnésio, sendo particularmente indicado para pessoas com anemia e desnutrição.

Como comprar



O espinafre deve estar limpo, com as folhas de cor verde uniforme, sem sinais de murchamento. Não compre se as folhas estiverem com cor verde-amarelada, ou se as folhas e talos estiverem com pontos escuros. O espinafre já higienizado e embalado deve estar exposto em gôndolas refrigeradas.

Verifique sempre o prazo de validade. Depois de comprado, deve ficar pelo menor período de tempo possível fora da refrigeração.

Como conservar



O espinafre deve ser mantido preferencialmente na geladeira, pois tem durabilidade muito baixa. Sob refrigeração, pode ser mantido por no máximo 5 dias. Em condição ambiente, pode ser mantido de um dia para o outro, desde que o maço seja imerso em uma vasilha com água e mantido em local fresco. Antes de colocá-lo na geladeira, lave as folhas, escorra o excesso de água e coloque-o em sacos de plástico perfurados ou em vasilha de plástico rígido. O espinafre não deve ser colocado no mesmo saco de plástico onde estão frutas maduras ou hortaliças como o tomate, pois neste a cor mudará de verde para amarelo mais rapidamente. Para congelar, lave bem o espinafre, seque-o com um pano limpo ou deixe escorrer naturalmente. Embale-o em saco de plástico e retire o ar. Pode ser conservado por 30 dias.

Como consumir



Antes de cozinhar o espinafre, lave as folhas em água corrente e escorra o excesso de água. A água retida nas folhas, em geral, é suficiente para o cozimento. Se necessário, acrescente pequena quantidade de água, de modo a preservar as vitaminas. Cozinhe somente pelo tempo necessário para que as folhas murchem e fiquem macias. Se preferir, cozinhe no vapor, usando uma panela própria ou improvisando com uma peneira colocada sobre uma panela com água fervente. O espinafre também pode ser usado em sopas, suflês, omeletes. É ótimo como recheio ou acompanhamento de massas como macarrão, quiche, tortas, pastéis e assados. Folhas bem novas, podem ser usadas cruas em salada. Para usar o produto congelado, descongele-o em água fervente com sal ou diretamente durante o preparo de pratos cozidos.

DICAS

Os talos podem ser utilizados em sopas, feijão ou em refogados com temperos e ovos batidos.

Experimente usar o espinafre refogado, com azeite de oliva, cebola e passas brancas como recheio de sanduíche, com pão integral ou pão francês.

Temperos para o espinafre: limão, cebola, cheiro-verde.

Receitas



Tortinhas de espinafre e queijo

Ingredientes:

- 1/2 maço de espinafre picado, aferventado rapidamente por 2 minutos e escorrido
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola grande picada
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de margarina para untar a forma
- 3 ovos batidos ligeiramente
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco



4 colheres (sopa) de cheiro verde picado
Sal e pimenta a gosto
2 dentes de alho picados

Modo de fazer:

Numa panela, refogue a cebola e o alho na margarina, junte o espinafre e refogue.

Misture o espinafre com o queijo ralado e a farinha de trigo e reserve. Numa vasilha, coloque os ovos, o creme de leite e o cheiro verde, tempere com sal e pimenta.

Coloque a mistura com ovos sobre o refogado de espinafre e mexa bem.

Coloque em forminhas individuais untadas com margarina e leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura moderada (180°C) em banho-maria pelo tempo necessário para que as tortinhas fiquem bem assadas (cerca de 20 minutos).

Sirva-as quentes.

Rendimento: 14 tortinhas.

Tempo de preparo: 50 minutos.

Sugestão: se quiser, acrescente carne moída, frango ou presunto.



Arroz com espinafre

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz
2 xícaras (chá) de espinafre
2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho picado
3 colheres (sopa) de azeite
sal a gosto
4 colheres (sopa) de queijo minas meia cura ralado no ralo grosso



Modo de fazer:

Pré-cozinhe o espinafre por 2 minutos com uma xícara de chá de água.

Bata o espinafre no liquidificador com parte da água do pré cozimento, reserve.

Coloque o óleo numa panela, frite a cebola e o alho, adicione o arroz misture e refogue.

Junte o espinafre batido ao arroz e cubra com a água restante do pré-cozimento, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela meio destampada.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções.

Sugestão: se desejar, refogue as folhas sem batê-las no liquidificador juntamente com o arroz.



Quiche de espinafre

Ingredientes:

MASSA

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de margarina gelada cortada em pedacinhos

1 ovo

1 colher (chá) de sal

RECHEIO

1 maço pequeno de espinafre lavado, cozido, espremido e picado

400g de ricota desmanchada com o auxílio de um garfo

1/4 xícara (chá) de cebola ralada

1/4 xícara (chá) de salsa picadinha

3/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de farinha de rosca

2 ovos batidos

1/2 lata de creme de leite

sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes do recheio, com exceção do espinafre. Reserve esta mistura.

Coloque numa tigela os ingredientes da massa e misture com as pontas dos dedos até obter uma massa homogênea. Faça uma bola com a massa, envolva-a com filme plástico e deixe na geladeira por 30 minutos.

Após os 30 minutos, abra a massa com um rolo, entre duas folhas de plástico até ficar numa espessura de 3mm. Unte uma forma de quiche de 24cm de diâmetro, cubra com a massa e apare a borda.

Fure o fundo da massa com um garfo.

Coloque um pouco da mistura do recheio sobre a massa, distribua por cima o espinafre e novamente o restante da mistura.

Leve para assar num forno pré-aquecido em temperatura média (180°C), por cerca de 35 minutos ou até o recheio ficar dourado, tire do forno e sirva morno.

Rendimento: 12 porções.

Tempo de preparo: 1h 20min.

Sugestão: a ricota pode ser substituída por outro tipo de queijo.



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

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

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

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

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Brasília, julho de 2009

Tiragem: 3.000 exemplares