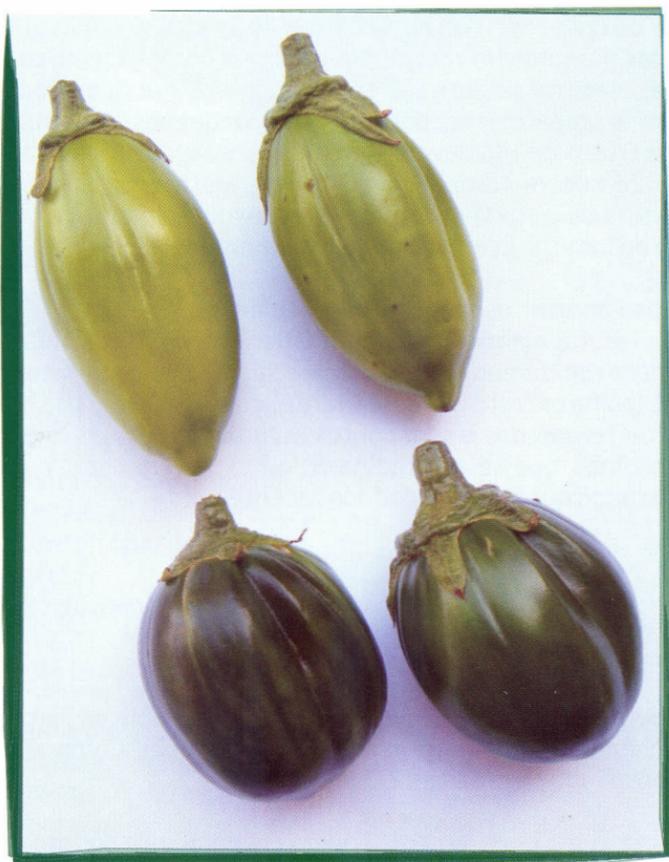


Hortalças
Como comprar,
conservar e consumir

Jiló



Muito mais que comida de passarinho

O jiló é um fruto originário provavelmente da Ásia ou da África, introduzido no Brasil no início do século XVII com os escravos que vieram cultivar cana em Pernambuco. O jiló pertence à família Solanacea, a mesma família do tomate, da berinjela e do pimentão. O jiló é fonte de vitaminas (A, C e do complexo B) e sais minerais, como magnésio, cálcio e ferro e possui poucas calorias. O sabor amargo é característico do jiló e está presente em todas as variedades. É ao mesmo tempo a característica que atrai seus admiradores e afasta seus detratores.

Como comprar



Os frutos podem ser compridos e de coloração verde-claro ou quase redondos e de cor verde-escuro. Os frutos redondos são mais amargos que os compridos. Há também variedades de forma oblonga, com casca verde-escuro, mas estes raramente são encontrados no mercado. Todos os tipos apresentam a polpa macia, porosa e com pequenas sementes tenras e brancas. Os frutos de jiló devem ser colhidos quando ainda imaturos, pois quando amadurecem tornam-se impróprios para o consumo devido ao sabor e textura desagradáveis. Durante o amadurecimento, a casca torna-se amarela ou laranja-avermelhada e as sementes endurecem.

Não é preciso apertar os frutos para selecionar os melhores. O manuseio descuidado resulta em menor durabilidade, pois os frutos amadurecem e murcham mais rapidamente e quando machucados são mais susceptíveis à podridão. Escolha os frutos de casca verde, com aparência lisa e brilhante, sem sinais de fermentos e sem pontos escuros. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar com aspecto fresco, indicando que o jiló foi colhido recentemente.

Como conservar



Após a colheita, o jiló se conserva no ambiente por poucos dias pois perde água, murchando rapidamente, além de amadurecer. Compre somente o que será consumido no prazo de 2-3 dias.

Se necessário, o jiló pode ser conservado em geladeira por até cinco dias, desde que embalado em saco plástico próprio para alimentos e mantido nas prateleiras mais baixas, longe do congelador. Quando mantido em geladeira por período superior a este, formam-se pontos deprimidos e escuros na casca, além de escurecimento interno da polpa e da semente do fruto. Antes de acondicionar em geladeira, lave os frutos em água corrente, e seque-os com pano limpo ou papel toalha.

Como consumir



O jiló não é consumido cru. Não é preciso descascar nem remover as sementes. A forma tradicional de preparo é o refogado. Para preservar a textura e o sabor, refogue o jiló picado, em óleo ou azeite, com o tempero de sua preferência. Mexa delicadamente para misturar o tempero, tampe a panela, e deixe cozinhar por poucos minutos sem mexer, até que o jiló fique cozido mas ainda firme. Se necessário, adicione um pouco de água, mas somente o necessário para evitar que ele grude na panela.

DICAS

Para servir o jiló como aperitivo, corte-o em lâminas, frite e depois o salpique com sal. Ao fritar, o amargor é eliminado.

Outra maneira de eliminar o amargor do jiló é cortá-lo em 4 partes e deixá-lo de molho em água e sal por cerca de 15 a 20 minutos antes do cozimento.

Se não quiser consumir o jiló com casca, remova a menor camada possível para evitar perda de nutrientes.

Receitas



Jiló marinado com tomate

Ingredientes:

- 24 jilós
- 5 tomates maduros picados
- 5 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) orégano
- 1 cebola grande picada em cubos pequenos
- 1/ xícara (chá) azeite
- 1/2 xícara (chá) de vinagre
- Sal a gosto



Modo de fazer:

Corte os frutos em cruz e ferva-os com água, sal e orégano, até que fiquem macios, mas firmes.

Deixe escorrer a água, arrume o jiló em uma vasilha de vidro com tampa e reserve.

Faça um molho com os demais ingredientes, acrescentando a quantidade de água necessária para obter um molho não muito grosso.

Jogue esse molho por cima do jiló e deixe marinar por 24 horas antes de servir.

Sugestão: sirva com angu fresco.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 pessoas



Delícia de carne com jiló

Ingredientes:

- 200 g de carne bovina cortada em iscas (alcatra, contra-filé ou filé mignon)
- 12 jilós médios cortados em cruz
- 5 tomates frescos sem casca e sem sementes
- 1 cebola roxa média picada
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Azeite para refogar
- 1 xícara (chá) de água



Modo de fazer:

Em uma panela antiaderente (preferencialmente tipo wok) refogue a carne com a cebola e alho em azeite. Quando a carne estiver cozida, acrescente a água, os tomates o sal e a pimenta. Quando a mistura ferver, acrescente os jilós, tampe a panela e deixe em fogo baixo até cozinhar os jilós *al dente*.

Sugestão: Sirva com arroz branco.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções



Farofa de jiló

Ingredientes:

16 jilós fatiados em lâminas finas
2 cebolas roxas picadas
2 dentes de alho
1 pimenta de cheiro picada
1 colher (sopa) de cebolinha picada
3 colheres (sopa) de azeite
Sal à gosto
Farinha de mandioca

Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o jiló e os demais temperos, refogue. Desligue o fogo e acrescente a farinha aos poucos em quantidade suficiente para obter o ponto de farofa úmida ou seca, conforme o gosto.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 8 porções



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>



Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

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

Maria do Carmo Santos Barbosa Pereira - Economista Doméstica - Emater-DF

Brasília, julho de 2009

Tiragem: 3.000 exemplares



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

