

Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

Pimentão



Fonte de vitaminas

O pimentão é uma das hortaliças mais ricas em vitamina C e quando maduro é excelente fonte de vitamina A. Também é fonte de cálcio, fósforo e ferro. Possui poucas calorias.

É um fruto originário do sul do México e América Central, pertencente à família das Solanáceas como a batata, o tomate, o jiló, a berinjela e as pimentas.

Como comprar



O pimentão é uma planta de verão, atualmente produzido também no inverno com o uso de cultivo em estufa. Há três tipos básicos de pimentão quanto ao formato: quadrado, retangular e cônico. Com relação a coloração, os frutos são verdes quando imaturos, tornando-se vermelhos, amarelos ou alaranjados quando maduros, dependendo da variedade. Os pimentões roxo e creme formam a exceção deste padrão, pois apresentam esta cor desde o início de sua formação.

Os frutos devem apresentar-se limpos, firmes e com casca brilhante, o que indica que estão frescos. Os frutos colhidos muito novos, têm cor verde-pálida e murcham mais rapidamente. Deve-se dar preferência aos frutos cujos talos foram cortados rentes. Ao escolher os frutos deve-se manipulá-los com cuidado, sem apertá-los ou quebrá-los, para não danificar os que serão adquiridos por outros consumidores

Como conservar



Os frutos podem ser conservados em condição natural, em local fresco, por 2 a 4 dias. Em geladeira doméstica podem ser mantidos por mais de uma semana, quando embalados em sacos plásticos perfurados e colocados na parte inferior. O amadurecimento é acelerado quando os frutos são mantidos em condições naturais.

Como consumir



Os frutos podem ser consumidos verdes ou maduros, crus em saladas, como condimento no preparo de molhos, assados ou cozidos na elaboração de diversos tipos de pratos. Quando consumido cozido é de digestão mais fácil do que quando cru. Os frutos maduros de algumas cultivares são utilizados para a produção de páprica (pimentão em pó).

Quando o pimentão é consumido cru, é fundamental higienizá-lo bem antes do consumo para eliminar microorganismos que possam estar na casca e causar doenças. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados de molho em solução sanitizante própria para hortaliças, na dosagem e tempo recomendados pelo fabricante.

DICAS

Para retirar a pele do pimentão coloque-o em água fervente por cerca de 1 minuto ou até romper a pele.

Para preparar pimentões recheados, cozinhe-os previamente em água fervente por 3-5 minutos.

Receitas



Pasta de Pimentão Vermelho

Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de iogurte natural
- * 1/2 xícara de maionese
- 2 pimentões vermelhos picados



1 colher (chá) de molho inglês
sal e molho de pimenta a gosto
1/4 xícara (chá) de cheiro verde picado

Modo de fazer:

Coloque na jarra do processador a maionese, o molho inglês, o molho de pimenta, o pimentão e o iogurte e bata até obter uma mistura homogênea.

Junte o cheiro verde e misture.

Leve à geladeira até a hora de servir.

Rendimento: 1 1/2 xícara de chá

Tempo de preparo: 10 minutos.

Sugestão: sirva com pães, biscoitos e torradas salada.



Pimentões Refogados

Ingredientes:

03 pimentões verdes grandes

cortados em tiras

02 colheres de sopa de

azeite de oliva

01 dente de alho amassado

01 colher de chá de manjerona

Sal a gosto



Modo de fazer:

Coloque o azeite em uma frigideira, frite o alho em fogo médio, em seguida acrescente o restante dos ingredientes e deixe no fogo, mexendo de vez em quando, até amaciar os pimentões.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 04 porções

Sugestão: Servir com carne assada.



Salada de Pimentão

Ingredientes:

2 fatias de pão de forma sem casca e cortadas em cubinhos
½ xícara (chá) de nozes picadas
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de suco de limão
½ cebola média picada
1/2 pimentão vermelho médio, sem sementes, picado sal e pimenta do reino à gosto.

Modo de fazer:

Torre os cubinhos de pão de forma em forno pré-aquecido à temperatura média. Numa tigela, junte os cubinhos de pão, as nozes, a cebola, o pimentão e misture. Em uma vasilha pequena, junte o azeite, o suco de limão, o sal e misture. Despeje sobre a salada e misture bem.

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 12 minutos

Sugestão: sirva com acompanhamento de carne assada.



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



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

Foto: Carlos Antônio Banci

Brasília, setembro de 2009