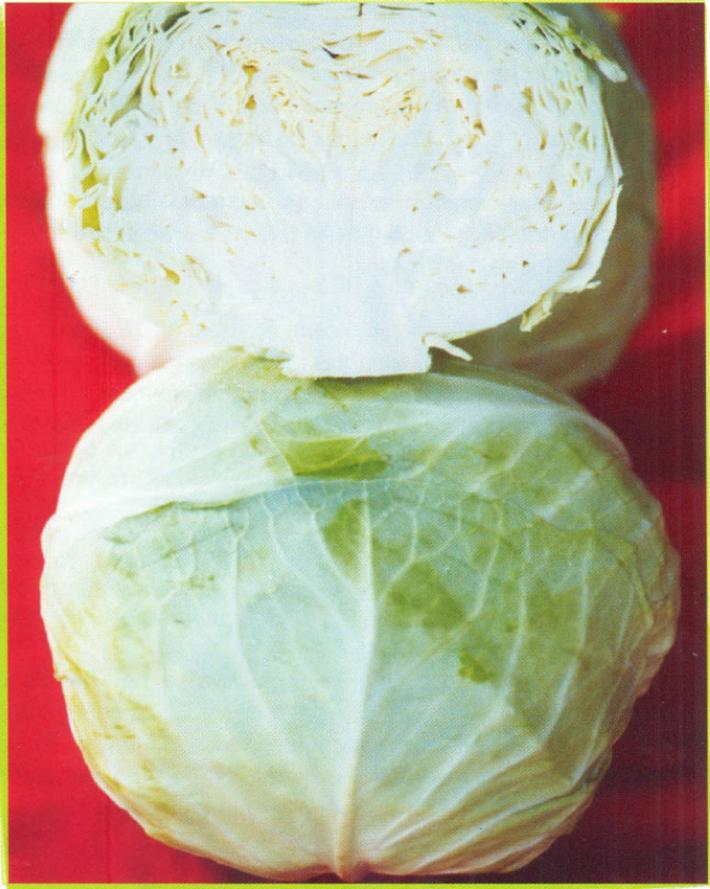


Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

Repolho



Uma Tradição Milenar

O repolho é uma hortaliça de cabeça formada pela sobreposição de folhas. Destaca-se como fonte de vitamina C. Também fornece vitaminas B1, B2, E e K, além de sais minerais sobretudo cálcio e fósforo.

É uma das hortaliças de uso mais antigo, desde cerca de 2000 a.C. É originária da Europa Mediterrânea e Ásia Menor. O repolho é uma Brássicea, assim como a couve, o brócolis, a couve-flor, a couve-chinesa e o rabanete.

Como comprar



O repolho pode apresentar folhas lisas, de cor verde ou roxa, ou folhas crespas de cor verde. As cabeças devem ser firmes, compactas e sem rachaduras. As folhas devem estar livres de manchas escuras e de perfurações. Entre as cabeças de mesmo tamanho, escolha as mais pesadas.

Ao escolher as cabeças, manuseie-as com cuidado. Apesar de parecer resistente, o repolho machuca-se com facilidade, escurecendo e apodrecendo mais rapidamente nos locais danificados.

O repolho pode ser comercializado já picado e embalado. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas, para garantir a sua adequada conservação. Verifique a data de validade e não compre se o produto estiver murcho, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas, e cheiro desagradável.

Como conservar



Quando mantido em condição ambiente, conserva-se por menos de uma semana, murchando primeiramente as folhas externas. Sob refrigeração pode ser mantido por várias semanas, desde que colocado dentro de sacos de plástico. Quando picado, deve obrigatoriamente ser mantido embalado ou em vasilha tampada na geladeira, conservando-se por até cinco dias depois de picado.

Para congelar o repolho, retire as folhas externas caso estas estejam murchas ou danificadas. Corte o repolho em 4 partes, ou em tiras finas. Acondicione-o em saco de plástico, retire o ar de dentro da embalagem com uma bombinha de vácuo e leve ao congelador.

Como consumir



O repolho pode ser consumido cru em saladas, cozido em água ou leite ou fermentado (chucrute). Quando consumidas cruas, as folhas devem ser lavadas uma por uma em água corrente e deixadas de molho em solução de sanitizante à base de cloro na dose e tempo recomendados pelo fabricante. Em seguida, devem ser enxaguadas com água filtrada. Este procedimento é importante para eliminar grande parte dos microorganismos que possam estar nas folhas e causar doenças. O sanitizante à base de cloro ou o vinagre não removem resíduos de agrotóxicos.

O repolho deve ser cozido somente pelo tempo suficiente para tornar as folhas macias. Com tempo de cozimento prolongado, ocorrem alterações da cor, do sabor e das propriedades nutritivas. Deve-se cozinhar preferencialmente no vapor.

Para descongelar, coloque-o em água fervente ou diretamente ao fogo durante o preparo do prato.

DICAS

As folhas internas do repolho são mais ricas em vitamina C do que as folhas externas.

O cheiro desagradável do repolho pode ser eliminado quando se cozinha as folhas em panela destampada.

Ao cozinhar o repolho roxo, acrescente algumas gotas de vinagre para evitar que as folhas fiquem azuladas.

Receitas



Salada de repolho roxo cozido

Ingredientes:

- 1 cabeça pequena de repolho roxo lavada e cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada em cubos

1 colher (chá) de cravo em pó
1 colher (sopa) de mel
Sal a gosto

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma panela aberta e frite a cebola.
Refogue o repolho temperado com sal e vinagre.
Retire do fogo, misture o cravo, o mel e misture bem.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: acompanha carne assada de porco ou de pato.



Salada de repolho com molho de maionese

Ingredientes:

Para a salada

1 repolho médio cortado em tiras finas
1 pimentão verde médio cortado em tiras finas
1 cenoura média ralada
1 cebola pequena picada
1 beterraba média ralada

Para o molho:

½ xícara (chá) de maionese
1 colher (sopa) de leite
1 colher (sopa) de suco de limão
½ colher (chá) de açúcar
Sal e pimenta-do-reino a gosto
½ colher (chá) de páprica

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes da salada e reserve, deixando na geladeira até a hora de servir.

Misture todos os ingredientes do molho e reserve, deixando na geladeira até a hora de servir.

Sirva o molho separado da salada, assim as sobras de salada poderão ser reaproveitadas na próxima refeição.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 8 minutos

Sugestão: a maionese pode ser substituída por creme de leite azedo ou iogurte natural.



Falso Siri

Ingredientes:

- 500 g de repolho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 100 g de manteiga ou margarina
- 2 tomates sem pele e sem semente, picados
- 100 g de coco ralado
- Azeitonas picadas a gosto
- 2 cebolas picadas
- 2 pimentões vermelhos picados
- 2 dentes de alho
- 5 ovos
- Cheiro verde à gosto
- 2 pacotes de 50 g de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

- Corte o repolho bem fininho. Escalde o repolho em água e sal. Coloque para escorrer em escorredor de macarrão. Reserve.
- Coloque a manteiga ou margarina e o azeite para esquentar em uma panela. Acrescente a cebola e o alho picadinhos e deixe dourar.
- Acrescente o repolho.
- Acrescente os tomates, pimentões, 50 g do queijo ralado, o coco ralado e misture bem.
- Adicione sal e pimenta à gosto.
- Deixe no fogo até ficar bem sequinho. Por último, acrescente o cheiro verde.
- Bata as claras em neve, e acrescente as gemas uma a uma.
- Despeje o refogado em um pirex untado. Por cima, despeje os ovos batidos.
- Polvilhe com o restante do queijo ralado e leve ao forno quente por mais ou menos 30 minutos. Sirva quente.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 10 porções

Sugestão: pode se substituir o queijo parmesão por queijo minas e pode-se acrescentar azeite de dende.



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>

Saiba mais em:
www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html

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 - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF

Brasília, outubro de 2011



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA