

HORTALIÇAS

Nehil Hamilton



RAINHA DAS SALADAS

A alface constitui uma importante fonte de sais minerais e vitaminas, especialmente a vitamina A. Juntamente com a para as saladas devido ao seu sabor agradável, refrescante. Originária da Europa e da Ásia, a alface pertence à família do almeirão e a chicória ou escarola. É conhecida desde

COMO COMPRAR

A alface pode ter a folha lisa ou crespa, com ou sem formação de cabeça. Também existem alfaces com folhas roxas ou folhas bem recortadas. A alface tipo americana possui as folhas mais crocantes e forma cabeça.

Quaisquer das alfaces citadas acima podem ser cultivadas no solo ou em solução nutritiva (mistura de água e nutrientes). A alface cultivada em solução nutritiva é chamada alface hidropônica.

As folhas da alface devem apresentar aspecto de produto fresco, ou seja, devem ser brilhantes, firmes, sem áreas escuras. Ao escolher a alface, deve-se evitar amassá-la ou quebrar as folhas, selecionando-a com cuidado, pelo seu aspecto. Em respeito aos outros consumidores, deve-se evitar pegar em todas as unidades expostas na banca.

A alface também pode ser comercializada já picada e embalada. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a adequada conservação. Evite comprar este produto quando as folhas estiverem murchas, amareladas, com pontos escuros e mela, principalmente nas bordas.

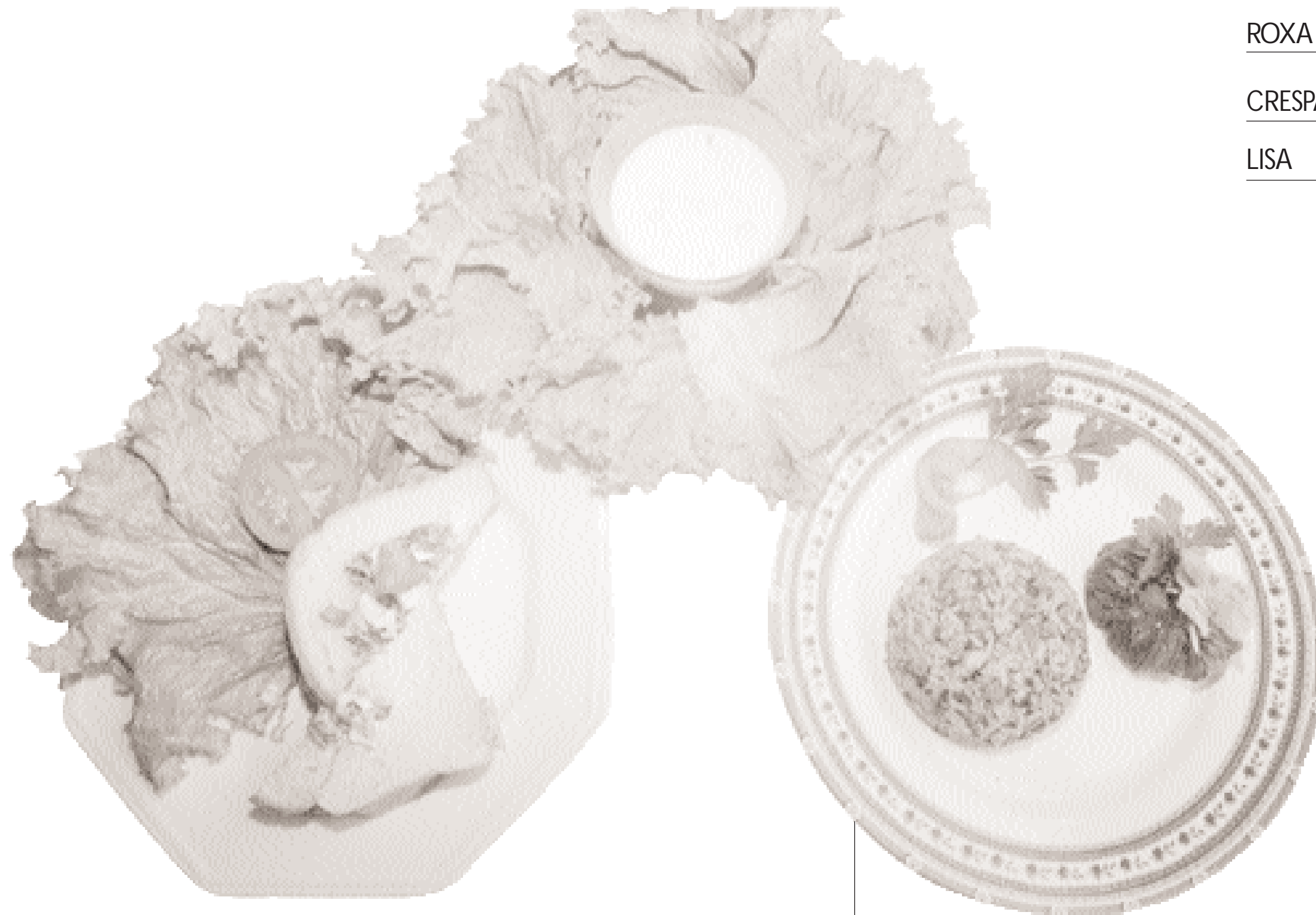
COMO CONSERVAR

A alface é uma das hortaliças que se estraga mais rapidamente. Fora da geladeira deve ser mantida com a parte de baixo 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, deve ser mantida em saco de plástico ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas de acordo com a necessidade de consumo. Nesta condição, a alface pode ser mantida por três a quatro dias. Quando já picada, deve ser mantida na embalagem original ou em vasilha de plástico tampada, por dois a três dias. A alface de hidroponia deve ser conservada com as raízes; assim durará por mais tempo.

A alface não tolera congelamento.

COM

Deve-se correntemente água para 1 litro. Em seguida, enxaguar com água corrente. Não se deve usar vinagre ou outros produtos que possam causar doenças.



(aquelas de cor verde mais escura) são mais ricas em vitamina A.

- A alface deve ser servida separada do molho da salada porque assim as sobras de alface poderão ser guardadas separadamente, servindo para outros pratos.

AUTORES:

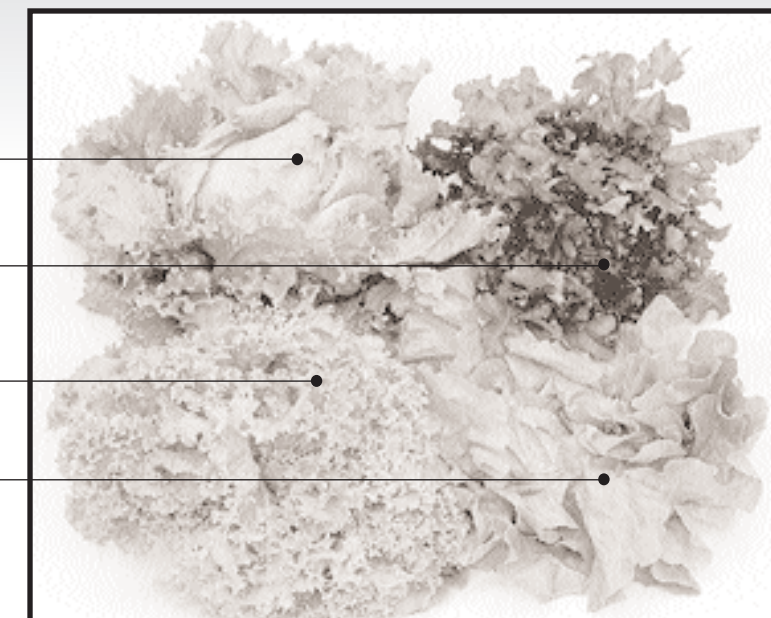
Selma Aparecida Tavares — Economista Doméstica — Emater-DF
Fausto Francisco dos Santos — Pesquisador — Embrapa Hortaliças
Maria José L. F. Matos — Economistas Doméstica — Emater-DF
Mário Felipe de Melo — Eng. Agrônomo — Emater-DF
Milza Moreira Lana — Pesquisadora — Embrapa Hortaliça

AMERICANA

ROXA

CRESPA

LISA



RECEITAS

Molho para salada de alface

(Cortesia de: Leonardo de Brito Giordano)

Ingredientes:

- 4 dentes de alho amassados;
- 1 xícara (café) de vinagre;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de mostarda em pasta;
- Sal e orégano a gosto.

Modo de fazer:

- Misturar todos os ingredientes e servir.

Trouxinha de alface

Ingredientes:

- 4 folhas de alface grande, lavadas
- 01 xícara (chá) de arroz cozido
- 01 xícara (chá) de carne moída temperada e refogada
- 01 xícara (chá) de milho cozido (ou palmito, ou ervilha)
- 01 colher (sopa) de azeitonas picadas
- 02 colheres (sopa) de margarina

Modo de fazer:

- Misture o arroz, a carne moída e as azeitonas e reserve;
- Coloque a margarina numa frigideira, leve ao fogo e deixe derreter, tire a frigideira do fogo, passe uma por uma as folhas de alface na margarina, simplesmente

para murchar a folha levemente. Cuidado para não deixar a alface por muito tempo, pois murchará demais;

- Abra cada folha de alface e coloque o recheio, junte as pontas da folha e prenda com palito de dente.

Rendimento: 04 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Sugestão: sirva acompanhado de arroz.

Sanduíche de alface

Ingredientes:

- 1/2 pé de alface lavada e picada
- 1/2 copo de iogurte natural
- 1/2 xícara (chá) de queijo minas cortado em cubinhos finos
- 01 tomate pequeno, sem semente cortado em cubinhos
- 01 colher de sopa de cebolinha verde picada
- Limão, sal, orégano e pimenta a gosto
- 08 fatias de pão integral.

Modo de fazer:

- Misture todos os ingredientes e recheie as fatias de pão.

Rendimento: 04 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Sugestão: o iogurte pode ser substituído por requeijão cremoso.

Fonte: CEASA/DF

OS MELHORES MESES PARA COMPRA

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
			■	■	■	■	■	■			