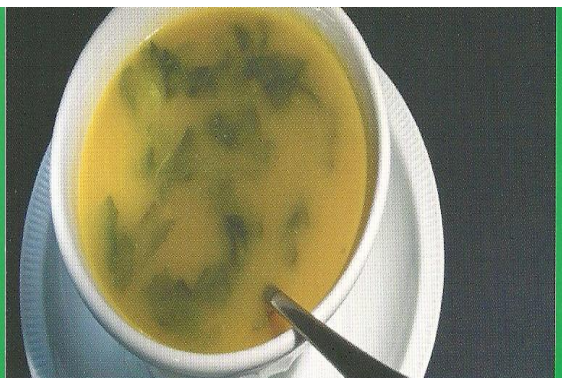


Anexo I – Filipetas

1) Couve



COUVE-MANTEIGA

A couve-manteiga faz parte da cultura brasileira, servida como acompanhamento das feijoadas ou de outros pratos à base de feijão, como o tradicional tutu à mineira. Procure comprar nos meses de abril a setembro quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

Por que consumir?

A couve é mais rica em vitamina A que a maioria das outras verduras (quanto mais escura a folha maior o conteúdo dessa vitamina). Contém também algumas vitaminas do complexo B e vitamina C, cálcio, fósforo, ferro, potássio, iodo, cobre e é rica em fibras, importantes para o bom funcionamento do intestino.

Como comprar?

Ao comprar a couve, observe se as folhas estão firmes, bem verdes e sem marcas de insetos. Quando as folhas estão amarelas ou murchas, é sinal de que a couve já está velha, não sendo recomendável para o consumo.

Como preparar?

Corte a couve bem fininha e refogue com um pouco de óleo. Use alho e cebola a gosto. Esta preparação pode ser utilizada em farofas, recheios de omeletes, caldos, lasanhas e panquecas.

Uma boa dica é usá-la como suco; basta bater a couve com abacaxi ou com o suco de outra fruta ácida (limão, laranja, tangerina).

Aproveite também os talos da couve: corte em pedaços pequenos, refogue e misture, por exemplo, no arroz, no feijão e na sopa.

Receita: Caldo verde saudável

Ingredientes:

- 1/2 maço de couve manteiga
- 300g de músculo
- 1 pitada de sal
- 3 a 4 batatas médias, descascadas e picadas.
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola bem picada

Modo de preparo:

Cozinhar o músculo em 8 xícaras de água, com uma pitada de sal. De preferência, usar panela de pressão, por cerca de 45 minutos, para ficar bem macio.

Desfiar e reservar a carne. Colocar o caldo na geladeira ou no freezer, para separar a gordura. Quando a gordura separar, retirar com uma colher.

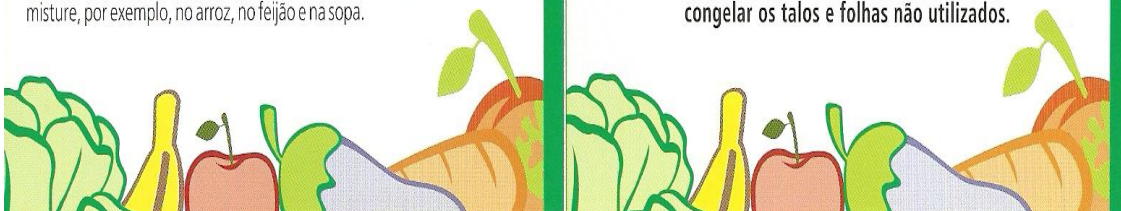
Refogar o alho e a cebola. Reaquecer o caldo e cozinhar as batatas. Quando as batatas estiverem cozidas, tirar do caldo e espreme-las com o espremedor ou garfo.

Lavar e cortar a couve em tiras bem fininhas.

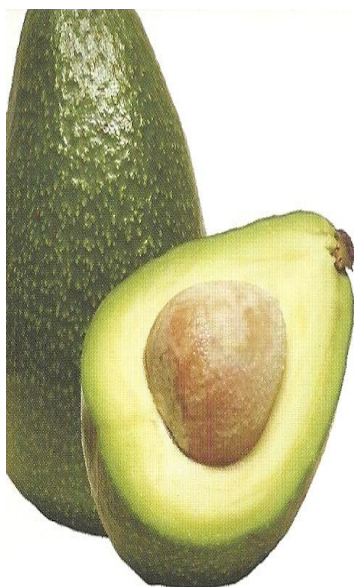
Adicionar ao caldo todos os ingredientes, menos a couve, e deixar cozinhar até engrossar, a gosto.

Colocar a couve e, quando levantar fervura, retirar do fogo.

Os talos e as folhas de algumas verduras como couve, agrião, salsinha, couve-flor, podem ser utilizados em sucos, sopas, farofas, pães, omeletes, entre outras preparações. Você pode congelar os talos e folhas não utilizados.



2) Abacate



ABACATE

Há muitos tipos de abacate, diferentes na forma, no tamanho e na cor. Os mais conhecidos são o manteiga (em forma de pêra, com polpa macia), o Guatemala (com forma de ovo e casca rugosa) e o pescoço (parecido com o manteiga, mas um pouco mais alongado). Prefira comprar nos meses de fevereiro a agosto porque costumam ser mais baratos e ter melhor qualidade.

O abacate geralmente é colhido verde para diminuir as perdas com transporte.

Por que consumir?

É uma fruta rica em um tipo de gordura que faz bem à saúde. Além disso, contém vitaminas A, do complexo B e C e alguns minerais como ferro, fósforo e cálcio.

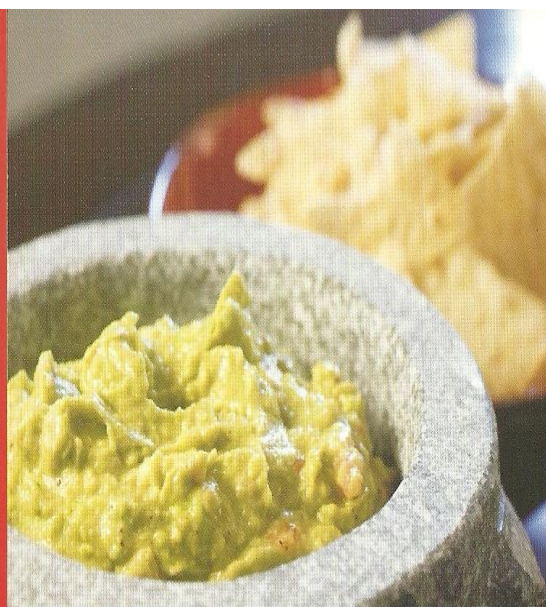
Como comprar?

Os melhores abacates são os mais pesados e firmes. Ao comprar, prefira os de casca brilhante.

O abacate deve ser guardado em local fresco e arejado. Quando ainda estiver verde, não convém colocá-lo na geladeira, pois o abacate é sensível ao frio e o processo de amadurecimento fica mais lento.

Como preparar?

No Brasil, o abacate é consumido amassado, com limão e açúcar, ou batido com leite. No entanto, em outros países é muito apreciado em preparações salgadas, como por exemplo, o guacamole, que pode ser consumido como salada, em sanduíches e canapés. Experimente fazer esta receita e conheça novos sabores!



Receita: Guacamole

Ingredientes:

- 2 tomates médios sem sementes
- 1 pimenta dedo-de-moça média
- folhas de 1/2 maço médio de coentro ou salsinha
- 1 abacate médio
- suco de 1 limão médio
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal a gosto

Modo de preparo:

Picar o tomate em cubos bem pequenos.

Abrir a pimenta ao meio, eliminar as sementes e picar em pedaços bem pequenos.

Picar as folhas de coentro ou salsinha e reservar.

Abrir o abacate, retirar o caroço, tirar a polpa com uma colher e colocá-la num prato fundo. Amassar com um garfo, deixando alguns pedaços.

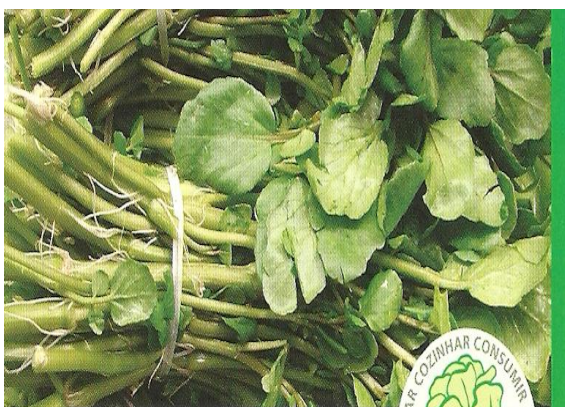
Regar com o suco de limão e adicionar o tomate, a pimenta, o coentro ou a salsinha, a cebola, o azeite de oliva e o sal.

Misturar e servir em seguida.

Quando o abacate é descascado ou aberto a polpa escurece. Para evitar este escurecimento imediato, pingue algumas gotas de limão na fruta já aberta.



3) Agrião



AGRIÃO

Suas folhas arredondadas, de cor verde escura ou levemente arroxeada, são muito apreciadas em saladas. O sabor picante do agrião combina muito bem com os sabores cítricos (laranja, abacaxi, tangerina etc.). Procure comprar nos meses de maio, julho a agosto e outubro a novembro, quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

Por que consumir?

O agrião contém vitaminas A e do complexo B, além de minerais como fósforo, ferro e cálcio. É rico em antioxidantes e fibras.

Como comprar?

Ao comprá-lo, prefira os maços com folhas frescas, de cor verde escura, brilhantes, sem áreas amareladas ou pontos escurecidos. Os talos devem estar firmes e quebradiços.

Conservar o agrião na geladeira, lavado e seco, embrulhado em saco plástico. Consumir entre um ou dois dias.

Como preparar?

Pode ser usado em saladas, sucos, sanduíches, panquecas, como condimento picado miudinho sobre pratos de batata ou massas. Embora perca parte dos nutrientes quando é aquecido, o agrião pode também ser usado cozido, em sopas, misturado no arroz e no feijão.

Não há perda de nutrientes quando congelado.

Utilize os talos de agrião no preparo de bolinhos, pães ou refogado com carne moída.



Receita: **Suco de agrião, laranja e maçã**

Ingredientes:

- 8 laranjas
- 1 maçã com casca
- 4 galhos de agrião, com talos
- 1 copo de água
- açúcar a gosto

Modo de preparo:

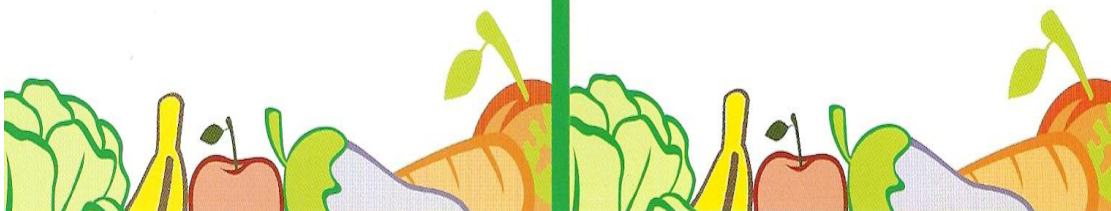
Espremer as laranjas e reservar.

Bater no liquidificador separadamente a maçã com água e depois o agrião com a água restante e coar.

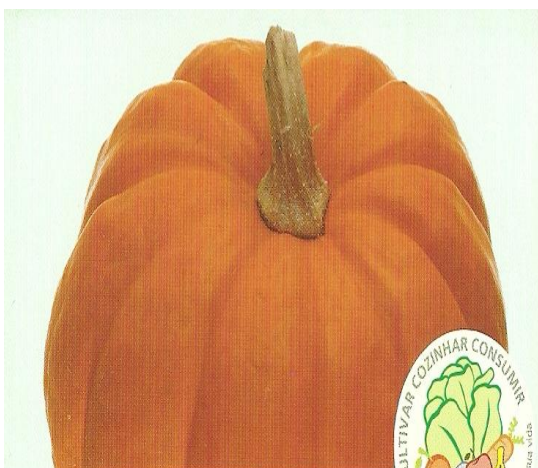
Juntar os sucos e adoçar a gosto.

Dica: se usar laranja lima, nem precisa adoçar.

As sopas são uma opção excelente para aumentar o consumo de legumes e verduras, além de serem de fácil preparo e econômicas.



4) Abóbora



ABÓBORA

É muito comum no Brasil, sendo conhecida como jerimum no Norte e Nordeste. Existem vários tipos com diferentes pesos, formatos e cores, como a moranga (arredondada e de cor alaranjada) ou a menina brasileira (cilíndrica e com pescoço).

Procure comprar nos meses de janeiro e de março a outubro porque costumam ser mais baratas e ter melhor qualidade.

Por que consumir?

Contém vitaminas A e do complexo B, além de cálcio e fósforo, que participam da formação dos ossos e dentes.

Como comprar?

Escolha uma abóbora de casca firme, sem manchas e rachaduras ou partes moles. Se a abóbora estiver madura, convém guardá-la na gaveta inferior da geladeira. Quando verde, deve ser conservada em lugar fresco e arejado.

Como preparar?

Da abóbora tudo se aproveita. A polpa pode ser feita refogada, como purê, suflê, sopa, pão, bolo, doces e geléias e fica uma delícia no cozido, na feijoada e no assado. Pode também ser usada crua em sucos ou ralada na salada. As sementes, ricas em ferro, podem ser utilizadas como aperitivo. A casca pode ser utilizada na maioria das preparações ou então no preparo de doces. As folhas podem ser refogadas, colocadas em sopas, caldos etc. As flores são servidas à milanesa, refogadas com cebola ou como recheio em omeletes.



Receita: Nhoque de Abóbora

Ingredientes:

- 500 g de abóbora bem madura e enxuta
- 1 ovo inteiro
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo não muito cheias
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo:

Descascar a abóbora, cortar em pedaços e colocar para cozinhar. Quando estiver cozida, escorrer e, ainda quente, passar no espremedor de batata ou amassar com o garfo.

Misturar o ovo, manteiga, farinha de trigo, sal e queijo ralado.

Com a água fervendo, colocar as colheradas do nhoque na panela.

Quando o nhoque subir na água tirar com uma escumadeira e colocar em uma travessa.

Fazer um molho de tomate caseiro e jogar em cima do nhoque.

Pode colocar um pouco de queijo ralado em cima.

Prepare sobremesa com legumes e frutas: bolo de cenoura, bolo de abóbora, bolo recheado com frutas, iogurte com frutas, compotas de frutas.



5) Abacaxi



ABACAXI

É uma fruta tropical de polpa amarelada e macia, com leve acidez, cujo nome significa “fruta que cheira muito”. Procure comprar nos meses de outubro a dezembro, quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

Por que consumir?

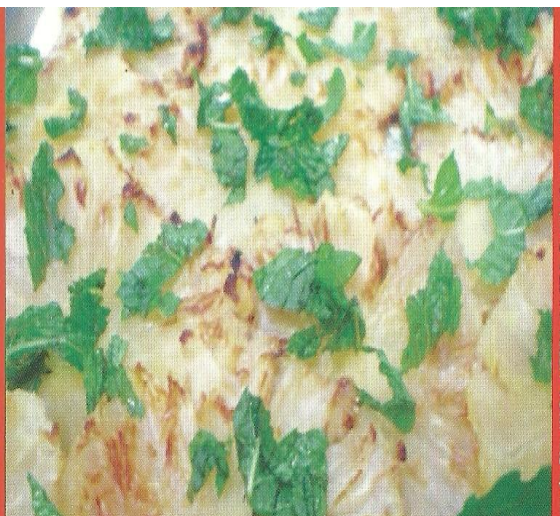
O abacaxi contém vitaminas do complexo B e C e minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro. Auxilia o bom funcionamento intestinal e possui bromelina, uma substância que facilita a digestão de carnes.

Como comprar?

Para escolher um abacaxi, não se pode apenas considerar sua cor, que varia muito dependendo do tipo. O melhor e mais simples é verificar as folhas da coroa: o abacaxi está no ponto quando elas se soltam com facilidade. Quando ele está maduro demais, sua casca tem manchas escuras e partes amolecidas próximas à base. A coroa do abacaxi deve ser arrancada apenas no momento em que for usar a fruta, para evitar que o abacaxi estrague. Quando ainda estiver com a casca, deve ser guardado na gaveta da geladeira. Depois de cortado, o abacaxi deve ser guardado em recipiente fechado e mantido na geladeira.

Como preparar?

O abacaxi pode ser consumido ao natural, como ingrediente de preparações doces (geléias, gelatinas, bolos, tortas, sorvetes, sacolé), na forma de sucos, no acompanhamento de carnes (porco, peixes, frutos do mar e aves) e na preparação de saladas. Seu suco também é um ótimo molho para umedecer carne de boi, de porco ou de frango enquanto assam. Quando for fazer sorvete ou gelatina de abacaxi, ferva o suco e a polpa antes de preparar.



Receita: Abacaxi assado com hortelã

Ingredientes:

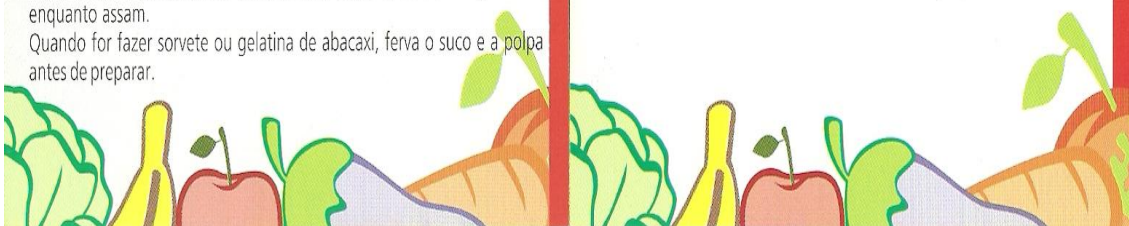
- 1 abacaxi
- hortelã
- óleo para untar a forma

Modo de Preparo:

Descascar o abacaxi e cortar em rodellas de, aproximadamente, um dedo de espessura. Untar um tabuleiro com óleo e arrumar as fatias de abacaxi uma ao lado da outra. Levar para assar no forno. Quando o abacaxi estiver ficando dourado, tirar do forno e arrumar na travessa que for servir. Picar a hortelã e salpicar em cima das rodellas de abacaxi.

Rendimento: 10 fatias

Legumes e verduras dão um sabor especial aos sucos e costumam ter menos calorias que as frutas. Algumas opções: abacaxi com couve, couve com limão, abóbora com laranja, abacaxi com hortelã, tangerina com cenoura, melancia com beterraba, laranja com agrião e gotas de mel, maracujá com capim limão.



6) Beterraba



BETERRABA

Embora existam vários tipos de beterraba, a vermelha é a mais utilizada na alimentação.

A beterraba possui uma substância chamada antocianina que ajuda a prevenir doenças como o câncer. Possui grande quantidade de açúcar, que lhe dá o sabor adocicado.

Prefira comprar beterraba nos meses de abril a julho, quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

Por que consumir?

A beterraba contém vitaminas A, do complexo B e C, além de minerais como cálcio, fósforo, ferro, magnésio e manganês. Os nutrientes se concentram mais nas folhas.

Como comprar?

Escolha as beterrabas de consistência firme e de tamanho médio, pois são as de melhor sabor. A casca deve ser lisa e uniforme, sem manchas ou rachaduras, e é importante que as folhas sejam brilhantes.

As folhas da beterraba devem ser consumidas rapidamente, porque estragam com facilidade. A beterraba crua, colocada em saco plástico, conserva-se na geladeira durante cinco ou seis dias. Já a beterraba cozida pode ser conservada por um período maior se for colocada em um molho de vinagre ou azeite.

Como preparar?

Quando crua, a beterraba pode ser ralada, cortada em tirinhas, cubinhos ou em rodelas para ser usada em saladas ou sucos. Quando cozida, ela é utilizada em ensopados, purês, cremes, sopas, cozidos ou em saladas. No caso da salada, é conveniente não misturar a beterraba com outros ingredientes para não manchá-los.

Nunca se deve descascar a beterraba antes de cozinhá-la, pois, sem a casca, ela desbota, perde seus nutrientes e fica aguada.

As folhas da beterraba também podem ser consumidas cruas ou cozidas e utilizadas em saladas, suflês, tortas, refogados, omeletes, ensopados ou em sopas.



Receita: Sopa de beterraba

Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de óleo vegetal
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 3 beterrabas médias
- 2 chuchus
- 1 ½ litro de água
- sal a gosto

Modo de Preparo:

Lavar bem os legumes e cozinhar a beterraba com casca. Depois de cozida, cortar a beterraba em pedaços menores e reservar.

Cortar a cebola e o alho e refogar numa panela com o óleo.

Acrescentar a água, o chuchu, a beterraba e o sal e deixar cozinhar.

Depois que os legumes estiverem cozidos, retirar do fogo e bater no liquidificador.

Levar novamente ao fogo e esperar ferver.

Servir. Esta sopa também pode ser tomada fria.

Rendimento: 6 pratos fundos

Uma boa forma de preparar sopas menos calóricas é combinar mais legumes e verduras, utilizar talos e cascas, e diminuir o uso de batata inglesa, inhame, aipim e batata doce.

