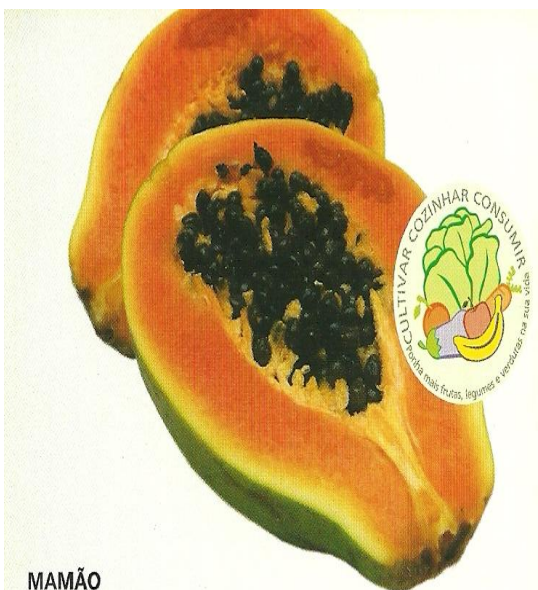


## 7) Mamão



### MAMÃO

O mamão é encontrado durante o ano todo e, dependendo de sua variedade, tem tamanho, peso, sabor e cor diferentes. Os mais conhecidos são o mamão Formosa e o mamão Papaia.

A polpa, macia e muito aromática, varia de cor entre o amarelo e o vermelho. A casca geralmente é fina, lisa, de cor verde, tornando-se alaranjada à medida que o fruto amadurece.

Procure comprar nos meses de setembro a janeiro quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

### Por que consumir?

Sua polpa é rica em vitaminas A e C e contém minerais como cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio. Além disso, possui papaína, uma substância importante para o bom funcionamento do aparelho digestivo, além de ser utilizada como amaciante de carnes.

### Como comprar?

O mamão bom para o consumo não deve ter rachaduras, partes escuras ou machucadas. A casca deve estar bem firme e limpa. É aconselhável deixar amadurecer completamente antes de colocá-lo na geladeira. Quando bem maduro, pode sofrer cortes e perfurações, o que faz com que o mamão dure menos tempo.

### Como preparar?

O mamão, além de consumido cru, pode ser usado da mesma forma que o chuchu e a abobrinha em ensopados, suflês e assados. Também pode ser consumido na forma de doces (verde ou maduro), bebidas e saladas.



### Receita: Espumone especial

#### Ingredientes:

- 1/3 de mamão formosa
- 250 ml de água para suco + 500 ml de água para gelatina
- 1 pacote (10 g) de gelatina sem sabor

#### Modo de Preparo:

Preparar 500 ml de suco de mamão usando a metade da quantidade de mamão da receita + cerca de 250 ml de água. Reservar. Numa panela colocar 500 ml de água e dissolver a gelatina. Levar ao fogo até levantar fervura, mexendo caso forme espuma na superfície. Retirar do fogo e adicionar os 500 ml de suco de mamão. Colocar numa vasilha e levar ao freezer até endurecer (cerca de 15 minutos). No liquidificador, bater esta gelatina já consistente com o restante do mamão. Colocar em taças individuais e levar à geladeira; Quando for servir, decorar cada taça com um raminho de hortelã.

**Rendimento:** 11 potinhos de sobremesa

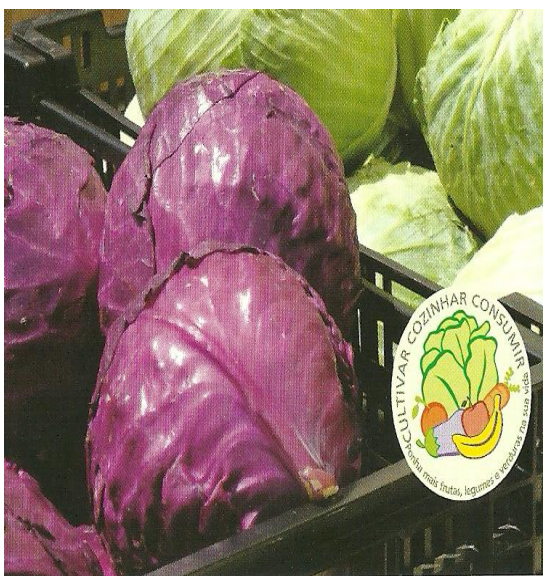
Fonte:  
Livro do projeto "Couzinharte" - Oficina de Culinária da Primavera - Ano 2004 (adaptado)  
Coordenação: Ana Beatriz Vieira Pinheiro

Troque o refrigerante e o guaraná natural por suco de fruta natural. Combine frutas como melancia ou maçã com gotas de limão, mamão com laranja, laranja com maracujá, maracujá com gengibre e laranja com acerola.





## 8) Repolho



### REPOLHO

Existem diferentes variedades de repolho: o branco (o mais comum), o verde ou crespo e o roxo.

Procure comprar nos meses de janeiro e de março a maio, quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

#### Por que consumir?

Possui poucas calorias. Contém minerais como cálcio, enxofre, potássio e ferro, além de vitaminas do complexo B. Estimula a digestão e o bom funcionamento dos órgãos do aparelho digestivo.

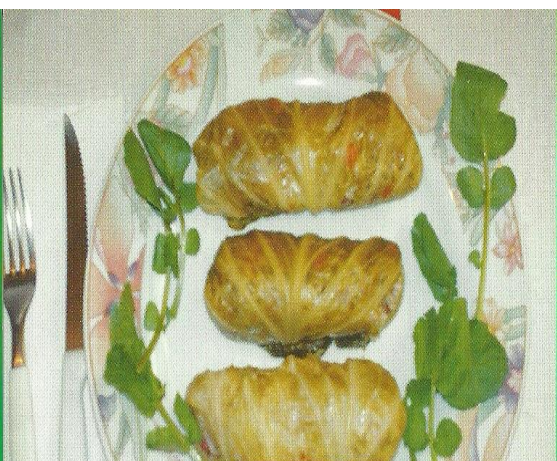
#### Como comprar?

Ao escolher, prefira o que for bem pesado e firme. As folhas devem estar viçosas, rijas e sem rasgos ou marcas de insetos. O talo deve ser rígido e claro, pois estando mole e escuro indica um repolho velho.

O repolho pode ser guardado na gaveta da geladeira por oito a dez dias.

#### Como preparar?

Pode ser consumido na forma de salada crua, refogado ou cozido. O cozimento deve ser rápido, de preferência no vapor, com a panela destampada para que o cheiro desagradável evapore.



### Receita: Charuto de repolho

#### Ingredientes:

- 1 cabeça de repolho
- 1Kg de carne moída
- 1 copo de arroz cru
- 8 dentes de alho
- 1 cebola grande
- cheiro verde a gosto
- 1 cenoura
- sal e pimenta a gosto
- 1 lata de molho de tomate pronto
- 1 copo de água

#### Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as verduras e legumes.

Amassar o alho e ralar a cebola e a cenoura.

Cozinhar o repolho inteiro (não deixar as folhas ficarem muito moles)

Colocar o restante dos ingredientes numa bacia, exceto o molho de tomate e a água, e misturar.

Separar cada folha de repolho e colocar um pouco da mistura.

Enrolar como um rocambole e espetar dois palitos.

Colocar numa panela um charuto do lado do outro e despejar o molho de tomate e a água.

Deixar ferver até cozinhar a carne.

Servir.

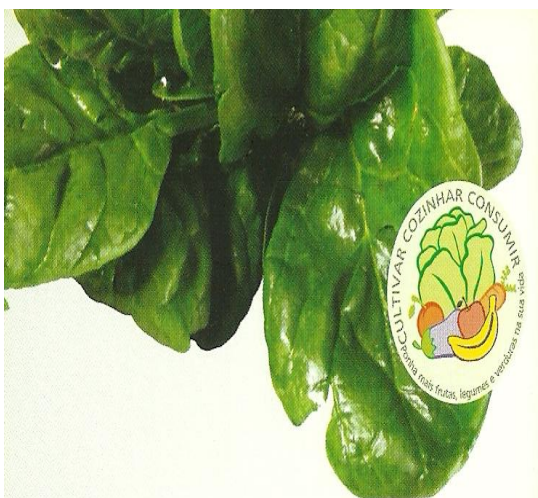
**Rendimento:** 16 charutos

As saladas ficam deliciosas quando combinadas com frutas, como, por exemplo, salada de repolho com maçã, salada verde com laranja ou abacaxi, salada de rúcula com manga.





## 9) Espinafre



### ESPINAFRE

O espinafre possui hastes rasteiras e coloração verde-escura. Procure comprar nos meses de maio a outubro quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

#### Por que consumir?

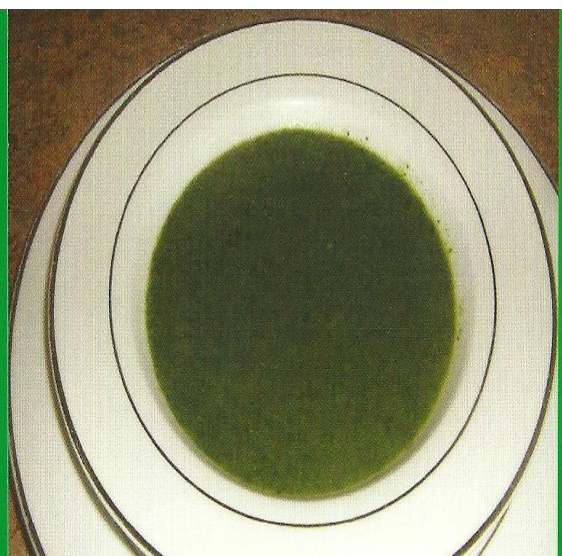
É um alimento de alto valor nutritivo, rico em ferro, potássio e magnésio. Contém ainda vitaminas do complexo B e fibras, que são importantes para o bom funcionamento do intestino.

#### Como comprar?

As folhas do espinafre devem ser frescas, firmes, limpas e de coloração verde-escura, devendo ser consumidas rapidamente, pois estragam com facilidade. Deve ser guardado na gaveta da geladeira em embalagem plástica.

#### Como preparar?

Como toda verdura, o espinafre contém muita água, ficando bastante reduzido após o cozimento. Deve ser cozido em fogo baixo, bastando que a panela esteja molhada e parcialmente tampada, uma vez que cozinhará com a própria água de suas folhas. Acrescente cebola e alho a gosto. O espinafre pode ser usado em diversas preparações: cremes, sopas, suflês, refogados, bolinhos e croquetes, recheio para tortas e diversas massas. Pode também ser misturado no arroz. As folhas cruas do espinafre são de difícil digestão, mas podem ser utilizadas em forma de suco, combinando-o com frutas, como a maçã.



#### Receita: Sopa de espinafre

##### Ingredientes:

- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 1 cebola média
- 2 batatas grandes
- 1 maço de espinafre (com talos)
- 1 ½ litro de água
- sal a gosto

##### Modo de Preparo:

Lavar bem o espinafre e a batata.  
Descascar a cebola e a batata e cortar em cubos.  
Refogar a cebola no óleo.  
Acrescentar a água, a batata e o sal e deixar cozinhar até a batata ficar macia.  
Colocar o espinafre.  
Depois que as verduras estiverem cozidas, retirar do fogo e bater no liquidificador.  
Levar novamente ao fogo e esperar ferver.  
Servir.

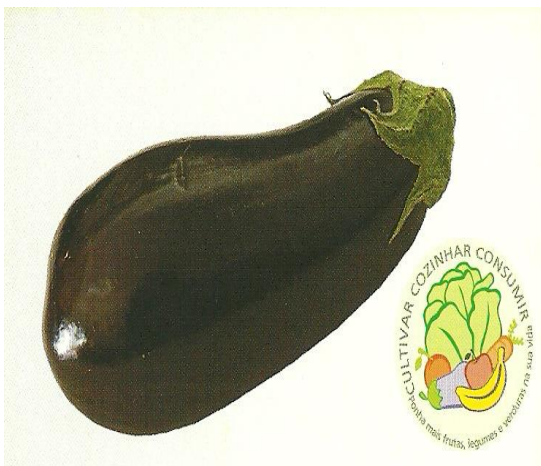
**Rendimento:** 6 pratos fundos

**Outras sugestões de sopas quentes:** cenoura com agrião, abóbora com couve, beterraba com chuchu, inhame com taioba, chuchu com aipo, feijão com abóbora e couve, brócolis com abobrinha e couve-flor com vagem.





## 10) Berinjela



### BERINJELA

É encontrada com casca branca ou casca roxo-azulada, porém apenas as de casca roxa são comestíveis. Procure comprar nos meses de março a junho quando a oferta é maior e preço e a qualidade costumam ser melhores.

#### Por que consumir?

A berinjela é uma boa fonte de fibra e contém minerais como potássio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio e enxofre.

#### Como comprar?

Procure as berinjelas com aparência firme, com o roxo da casca brilhante e uniforme. Evite as que têm partes esponjosas, ásperas, machucadas ou enrugadas. Quando muito maduras possuem sabor amargo e desagradável. Fora da geladeira, as berinjelas se conservam por dois dias. Colocadas em plásticos e guardadas na gaveta inferior da geladeira, elas permanecem boas durante quatro a cinco dias.

#### Como preparar?

Ao cortar a berinjela, pingar suco de limão para evitar que fique escura. Evite fritar. Procure fazer a berinjela cozida, refogada ou assada, podendo ser servida quente ou fria. Uma boa opção é recheá-la com uma mistura de carne moída e outros legumes.

A berinjela também pode ser consumida em saladas e sanduíches.



### Receita: Berinjela prática

#### Ingredientes:

- 3 berinjelas médias
- 1 cebola média
- 1 maço de salsa
- 1 xícara de azeitona verde sem caroço
- 1 copo de vinagre branco
- 1 copo de água
- Sal, orégano e pimenta do reino a gosto

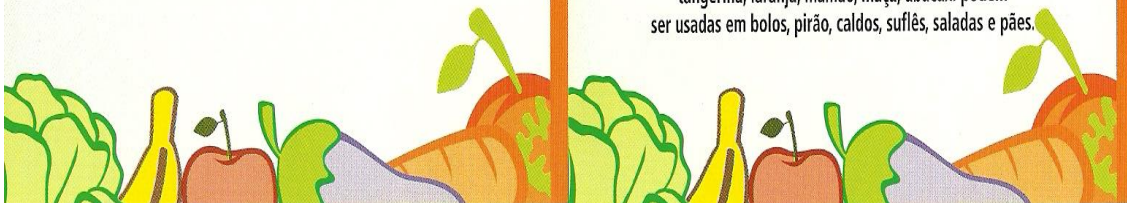
#### Modo de Preparo:

Cortar a cebola, a salsa e as azeitonas bem picadinhas. Cortar de comprimento as berinjelas e reservar. Colocar o vinagre misturado com a água para ferver, e aos poucos colocar as fatias da berinjela. Não deixar amolecer muito, tirar e arrumar em uma travessa, entremeando com a cebola, salsa, azeitona, sal, orégano, pimenta do reino e azeite até acabarem os ingredientes. Em cima terminar com os temperos. Colocar na geladeira. Melhor preparar de véspera.

**Rendimento:** aproximadamente 21 fatias de berinjela

Observações: a berinjela pode ser usada em lanches ou saladas. Se usar uma quantidade maior de berinjela é recomendável deixar as fatias de molho na água com vinagre para evitar o escurecimento.

Cascas de berinjela, chuchu, abóbora, beterraba, banana, tangerina, laranja, mamão, maçã, abacaxi podem ser usadas em bolos, pirão, caldos, suflês, saladas e pães.





## 11) Abobrinha



### ABOBRINHA

Os tipos mais comuns no Brasil são: a abobrinha tipo menina, que tem o fruto com pescoço, e a tipo italiana, com o fruto alongado sem pescoço. Pode ser encontrada nas cores verde bem claro, quase branca e com faixas em vários tons de verde. Suas flores também são comestíveis. A abobrinha pode ser encontrada com melhor preço e qualidade nos meses de março, julho, outubro e novembro.

### Por que consumir?

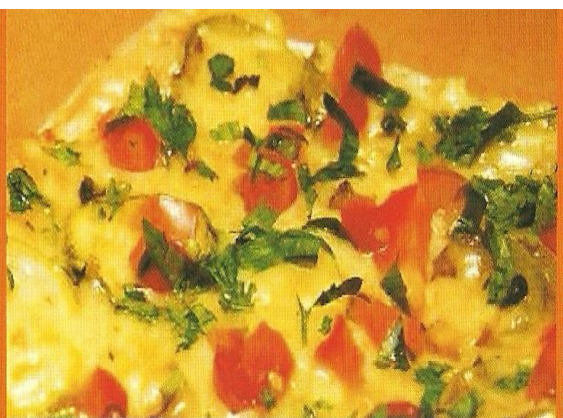
A abobrinha é um fruto de fácil digestão que contém vitaminas C e do complexo B e fibras. Devido ao seu elevado teor de água (94%), possui poucas calorias, é diurética e ajuda a prevenir a prisão de ventre. É rica em fibras também em sua casca, por isso não deve ser descascada.

### Como comprar?

Prefira abobrinhas de tamanho médio, com casca firme, lisa, cor verde brilhante ou amarelada, sem partes escuras ou amolecidas. Pode ser conservada em ambiente natural por até dois dias. Na geladeira guarde em sacos plásticos, podendo durar até cinco dias.

### Como preparar?

Pode ser usada em sopas, suflês, refogados, recheada, gratinados, cozida em saladas frias e frituras e substituindo a massa na lasanha. A abobrinha italiana pode ser servida crua, em salada, cortada em rodela fininhas. Evite fritar a abobrinha porque absorve grande quantidade de óleo.



### Receita: Pizza com massa de abobrinha

#### Ingredientes:

Massa:

- 1Kg de abobrinha com casca e sementes
- sal a gosto
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola picada
- cheiro verde

Cobertura:

- 5 colheres (sopa) de molho de tomate
- 200g de mussarela ralada
- rodela de tomate
- azeitonas (opcional)
- orégano ou manjeriço

#### Modo de Preparo:

Lavar e higienizar a abobrinha e o cheiro verde.  
Ralar a abobrinha no ralo grosso, temperar com sal e deixar descansar por 30 minutos. Espremer bem com as mãos para retirar o líquido. Acrescentar o ovo, a farinha de trigo, alho, cebola e cheiro verde.  
Misturar bem e espalhar numa forma de pizza untada com óleo e farinha.  
Levar para assar em forno médio por 40 minutos.  
Retirar e espalhar o molho de tomate.  
Cobrir com a mussarela, tomate, azeitona e orégano e retornar ao forno.  
Retirar quando derreter a mussarela.

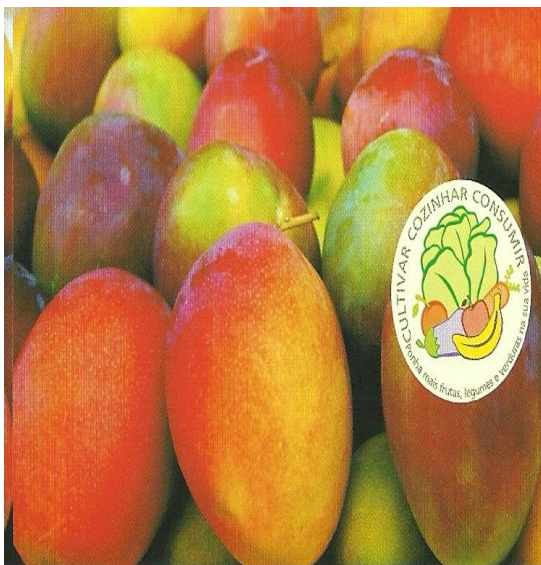
**Rendimento:** 1 forma de pizza

Combine legumes e verduras em preparações com arroz, carnes, massas e sopas.





## 12) Manga



### MANGA

Há muitas variedades desta fruta. Entre as mais conhecidas estão: a manga espada, a manga haden, a manga palmer, a manga rosa, a manga ouro e a manga carlotinha. Elas são diferentes em tamanho, em forma, em sabor (algumas variedades são mais doces) e na cor da polpa e da casca. A polpa é succulenta e pode ser fibrosa ou não, dependendo do tipo de manga.

Procure comprar manga nos meses de outubro a fevereiro, quando a oferta é maior e o preço e a qualidade costumam ser melhores.

### Por que consumir?

Contém vitaminas A, do complexo B e C, ferro, fósforo, cálcio, potássio, fibras, carboidratos e água.

Ao contrário do que se dizia antigamente, manga com leite é fonte de cálcio e uma ótima combinação.

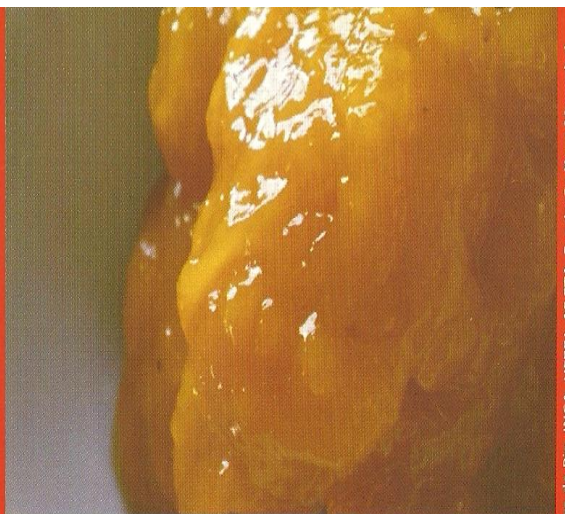
### Como comprar?

A fruta para o consumo deve estar macia, porém a casca não deve se romper com a pressão dos dedos. A manga amassada, com rachadura ou melada não deve ser comprada.

Para conservá-la, guarde-a em local fresco e ventilado.

### Como preparar?

A manga pode ser consumida ao natural ou como ingrediente de saladas, sorvetes, sucos, geléias, diversos tipos de doces etc. É um ótimo acompanhamento para preparações salgadas à base de carne.



### Receita: Geléia de manga sem açúcar

#### Ingredientes:

- 1 manga palmer (250g)
- 1 xícara de chá rasa de suco de laranja lima (100ml)
- 1 pitada de sal

#### Modo de Preparo:

Descascar a manga e cortar em fatias grossas.

Cozinhar até amolecer junto com o suco e o sal. Se usar panela de pressão, cozinhar por 15 minutos após início da pressão.

Destampar e ir mexendo até secar bem o caldo.

Para ficar em ponto de geléia, deverá cozinhar até soltar bem do fundo da panela.

**Rendimento:** aproximadamente 5 colheres de sopa

Fonte:

Livro do projeto "Cuzinharte" - Oficina de Culinária do Verão e Canicula - Ano 2003  
Coordenação: Ana Beatriz Vieira Pinheiro

**Para o verão, prepare sacolés de frutas naturais. A manga cozida com suco de laranja lima é uma opção de sorvete cremoso sem açúcar e sem gordura.**

