

Hortalças
Como comprar,
conservar e consumir

Maxixe



Sabor do Nordeste

O maxixe é uma hortaliça tradicional no Nordeste, ainda pouco conhecida no Centro-Sul do país. É um fruto originário da África, introduzido no Brasil pelos escravos. O maxixe é uma Cucurbitácea, como as abóboras, pepino, melão e melancia. Os frutos são fonte de sais minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias.

Como comprar



Os frutos são ovalados, com casca espinhosa ou lisa, de cor verde claro. Escolha frutos firmes, com cor uniforme, com os espinhos inteiros. Evite frutos amarelados, que por serem mais velhos tornam-se fibrosos, com sabor ruim e sementes duras. O maxixe possui a casca fina e delicada, por isso escolha os frutos com cuidado sem amassá-los ou ferí-los com a unha. Quando machucados, murcham mais rapidamente e escurecem nas áreas danificadas. O maxixe pode ser encontrado na forma minimamente processada, ou seja, já lavado, raspado e embalado. Este produto deve estar exposto em gôndolas refrigeradas, pois sua durabilidade é menor do que a do maxixe inteiro.

Como conservar



Em condição ambiente, os frutos murcham e amarelecem rapidamente, podendo ser mantidos sem perda de qualidade por no máximo três dias. Na geladeira, devem ser colocados na parte mais baixa, acondicionados em sacos de plástico, por até uma semana. Se houver formação de gotículas de água no interior da embalagem, fure o plástico com um garfo. Os frutos já raspados devem ser mantidos em geladeira, embalados em saco de plástico ou vasilha tampada.

Como consumir



O maxixe é consumido tradicionalmente na forma cozida ou refogada. Na maxixada, prato típico do Nordeste, é cozido juntamente com carnes, abóbora, quiabo e temperos. O maxixe cru pode ser usado na forma de salada em substituição ao pepino. Para salada, prefira frutos mais verdes, que ainda não formaram sementes. Quando consumido na forma crua, os

frutos devem ser lavados em água corrente e higienizados com sanitizante próprio para hortaliças. Siga as recomendações do fabricante e enxágue em seguida em água filtrada. Para consumo cozido ou cru, o maxixe deve ser previamente descascado, raspando o fruto com uma faca ou retirando uma casca bem fina, para evitar desperdícios.

DICAS

No caso de pratos cozidos ou ensopados, acrescente os maxixes no final, para evitar cozimento excessivo.

Temperos que podem ser usados: sal, azeite, limão, cebolinha, pimenta.

O maxixe fica delicioso quando cozido no caldo de feijão.

Receitas



Salada de maxixe

Ingredientes

8 maxixes

½ xícara (chá) de vinagre branco

1 colher (sobremesa) de açúcar

2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadas

Sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer

Lave bem os maxixes, raspe a casca com uma faca e corte-os em rodela finas.

Em uma tigela, misture todos os temperos e acrescente o maxixe, misturando bem.

Sirva gelado.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 02 porções

Sugestão: pode-se temperar com iogurte.



Ensopado de maxixe

Ingredientes

200 g de feijão cozido, com o caldo do cozimento
6 maxixes, raspados e cortados em 4 partes
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena cortada em cubos
1 dente de alho amassado
1/2 xícara (chá) de cheiro verde
Sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Aqueça o óleo, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite. Acrescente o feijão, sal e pimenta; cubra-o com o caldo e deixe ferver. Quando o caldo ferver, junte os maxixes. Quando o maxixe estiver cozido, acrescente a cebolinha e a salsinha e desligue o fogo.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: sirva com arroz branco e carne seca





Farofa de maxixe

Ingredientes:

- 6 maxixes, raspados e cortados em cubinhos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos batidos
- ½ xícara de (chá) de cheiro-verde picado
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca sal e pimenta sem casca à gosto

Modo de Fazer:

Aqueça o azeite e a margarina, acrescente a cebola, deixe dourar, junte o alho e frite.

Acrescente o maxixe e refogue até ficar macio.

Tempere com sal e pimenta, junte os ovos e mexa bem.

Em seguida, junte o cheiro verde e a farinha de mandioca e mexa bem.

Tempo de preparo e cozimento: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão: pode-se enriquecer a farofa com outras hortaliças.

The logo for Embrapa, featuring the word "Embrapa" in a bold, blue, sans-serif font. A green leaf-like shape is positioned behind the letter 'a', partially overlapping it.

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>

The logo for EMATER-DF, featuring the text "EMATER-DF" in a bold, green, sans-serif font. Below the text is a stylized graphic consisting of several curved lines in shades of green and brown, suggesting a field or a path.

**EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL**

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

Autores

Maria José L. F. Matos - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Selma A. Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

The logo for Embrapa, featuring the word "Embrapa" in a bold, blue, sans-serif font. A green leaf-like shape is positioned behind the letter 'a', partially overlapping it.