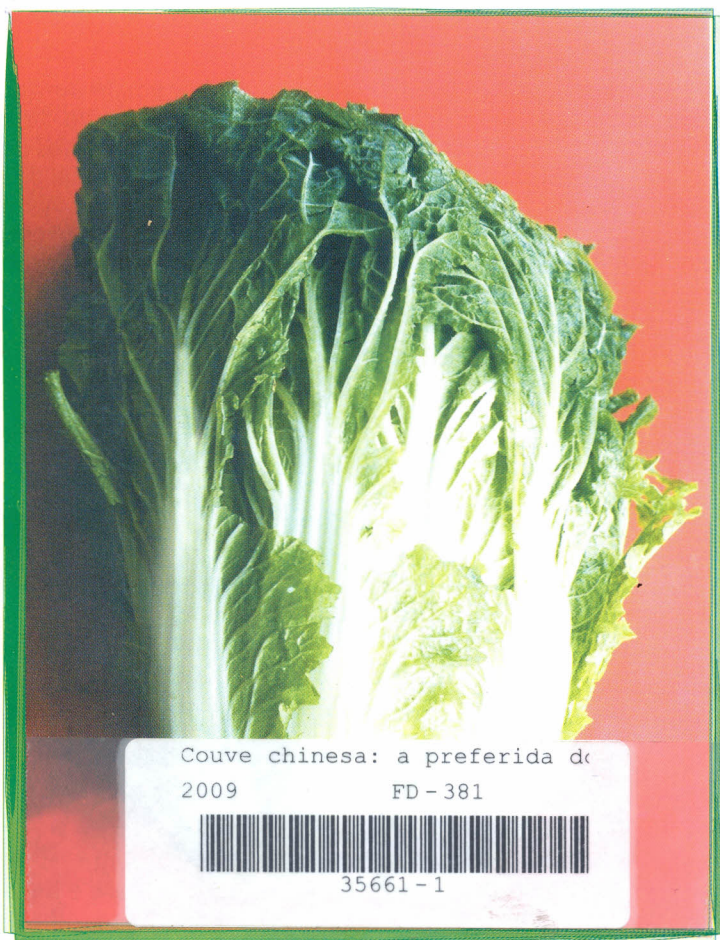


Hortalças

Como comprar,  
conservar e consumir

FD-381

# Couve Chinesa



A preferida do oriente

A couve chinesa é uma Brássica, assim como a couve-flor, a couve-comum, o brócoli e o repolho. Também chamada de repolho chinês, é muito nutritiva. É uma excelente fonte de ácido fólico (importante para a formação do sangue), vitamina A, vitaminas do grupo B e cálcio. Também fornece vitamina C e potássio. Como é pobre em calorias, pode ser usada em regimes de emagrecimento. A couve chinesa provavelmente é originária da China e vem sendo consumida na Ásia desde o século V antes de Cristo. Introduzida no Brasil no começo do século XX, muitas vezes é chamada erroneamente de acelga, que é uma outra hortaliça, pertencente à família da beterraba.

## Como comprar



A couve chinesa possui as folhas enrugadas, de cor verde bem claro, arranjadas umas sobre as outras formando a cabeça de formato alongado. As folhas mais externas são naturalmente mais escuras do que as folhas internas e os talos são brancos. O peso da cabeça varia de 3,5 a 5,0 Kg. Escolha as cabeças mais compactas. Verifique se na parte inferior da cabeça existem áreas com cor creme ou amarronzada, indicando um início de apodrecimento nesta região, pois em geral este se estende ao interior da cabeça. Coloque-a por cima das demais compras e manuseie com cuidado, pois os talos e folhas da couve chinesa são quebradiços, escurecendo e apodrecendo rapidamente quando danificados.

## Como conservar



Em condição ambiente a couve chinesa murcha rapidamente, tornando-se inapropriada para consumo. Pode ser mantida em geladeira, embalada em filme de plástico por uma semana. Antes de guardá-la remova as folhas murchas, sujas ou danificadas. Para facilitar o acondicionamento da cabeça da couve chinesa na geladeira, retire as folhas de fora, pique-as e armazene em vasilhas de plástico e cubra a parte restante com filme plástico. Utilize primeiramente as folhas picadas, que se estragam mais rapidamente. Somente lave e higienize as folhas antes do preparo do prato. Para congelar, separe as folhas, faça o pré-cozimento em água fervente por 2 minutos, ou com vapor por 3 minutos. Em seguida, faça o resfriamento colocando a couve chinesa em água com gelo. Escorra bem a água, coloque a couve chinesa em saco ou recipiente de plástico e leve ao congelador. Nesta condição, pode ser armazenada por até 3 meses.

## Como consumir



As folhas e talos podem ser consumidos crus ou cozidos. Seu uso é comum na cozinha oriental na forma de sopas e empanados. Também é um ingrediente importante do sukiyaki, espécie de refogado, feito com pedacinhos de carnes fritos na hora, com hortaliças como couve-chinesa, cebola, repolho e pimentão, temperados com molho de soja (shoyo), saquê, açúcar, e aji-nomoto. Além disso pode ser utilizada em lasanhas no lugar do macarrão, no recheio de tortas, bolinhos e pizzas, em sopas, misturada com arroz e em croquetes. Quando crua, é utilizada no preparo de saladas, substituindo ou acompanhando outras hortaliças folhosas como chicória, agrião ou alface. Para utilizar o produto congelado, coloque-o em água fervente com sal ou refogue diretamente durante o preparo do prato.

### DICAS

As folhas internas são ideais para o preparo de saladas, por serem mais tenras.

Para utilizar as folhas inteiras para fazer lasanha, faça o pré-cozimento em água fervente por 2 a 3 minutos para folhas mais duras e 1 a 2 minutos para folhas mais novas; assim será mais fácil preparar o prato.

Temperos que combinam com couve chinesa: azeite, limão, cebola, orégano, tomilho, pimenta, alho, salsa, coentro.

## Receitas



### Couve-chinesa com macarrão

#### Ingredientes:

- 8 xícaras (chá) de couve chinesa picada
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 200g de macarrão parafuso
- sal e pimenta à gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados



**Modo de fazer:**

Em uma frigideira ou panela grande aqueça o azeite.

Adicione alho e cebola, mexendo até que dourem.

Acrescente a couve chinesa e mexa até que fique macia e com cor verde clara.

Acrescente o açúcar e espere até a cor da couve chinesa se tornar ligeiramente dourada.

Adicione o macarrão cozido e tempere com sal e pimenta.

**Tempo de preparo e cozimento:** 50 minutos

**Rendimento:** 4 porções

**Sugestão:** se não gostar de utilizar açúcar em pratos salgados, utilize shoyo; além de dar uma cor bonita ao prato, ele aprimora o sabor.

Sirva fria.



## Salada de couve-chinesa

**Ingredientes:**

6 xícaras (chá) de couve chinesa cortada fininha

1 cebola pequena, cortada em rodela finas e separada em anéis

2 colheres (sopa) de suco de limão

1/2 xícara (chá) de cheiro verde

3 tomates grandes, maduros e firmes cortados em gomos finos

3 ovos cozidos cortados em 4 partes

Sal e pimenta a gosto

**Modo de fazer:**

Faça um molho colocando numa vasilha o suco de limão, o azeite, a cebola, o cheiro verde, sal e pimenta.

Misture bem, cubra com um filme de plástico e deixe descansar por cerca de 1 hora.

Numa saladeira coloque a couve chinesa, o tomate, regue com o molho e misture bem.

Junte os ovos cozidos e misture delicadamente.

**Tempo de preparo:** 30 minutos.

**Rendimento:** 6 porções.

**Sugestão:** acrescente cenoura ralada. Este prato é indicado para acompanhar frango.



## Couve chinesa e filé de merluza

### Ingredientes:

- 4 pratos fundos de couve chinesa picada
- 500g de filé de merluza
- 8 tomates maduros, sem pele e sem sementes, picados em cubos
- 1/2 xícara (chá) de azeitona picada
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 1/4 de xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de tomilho
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer:

Coloque as folhas de couve chinesa em água quente e salgada e deixe por 2 minutos.

Escorra a água e coloque as folhas em água fria deixando por 4 minutos.

Escorra a água e reserve as folhas.

Coloque o azeite em uma panela, frite o alho e a cebola, junte os filés de merluza, tempere com sal e pimenta, regue com vinho branco e deixe evaporar.

Abaixe o fogo e pique os pedaços de merluza com um garfo.

Acrescente os tomates em cubinhos, as azeitonas, a salsinha, o tomilho e misture bem, verifique se está temperado.

Retire do fogo.

Numa forma refratária untada, alterne camadas de couve chinesa com camadas de filé de merluza. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura moderada, por 10 minutos.

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 6 porções

**Sugestão:** Os filés de merluza podem ser picados e temperados antes de levados ao fogo.



## 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>



### Autores

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

Brasília, janeiro de 2009



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

