

Suflê de chuchu



Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 8 chuchus grandes sem casca
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 gemas
- 4 claras batidas em neve
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 6 colheres (sopa) de queijo ralado minas meia-cura
- 1 cebola pequena ralada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Cozinhe o chuchu na água e sal até ficar macio.
2. Coloque o chuchu num pano e esprema apertando bem até escorrer toda água. Reserve.
3. Numa panela, coloque a margarina, a cebola ralada e a farinha de trigo e leve ao fogo baixo. Mexa sempre até essa mistura ficar torrada, tendo o cuidado de não deixar queimar. Acrescente o leite, sem parar de mexer, até formar um mingau grosso.
4. Retire do fogo e acrescente o sal e a pimenta, o queijo ralado, as gemas, o fermento e o chuchu e misture bem. Por último, junte as claras em neve e mexa lentamente.
5. Coloque essa mistura numa forma pequena e untada. Leve para assar em forno preaquecido, em temperatura alta. Sirva quente.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Se não tiver forma própria para suflê, asse em forma pequena.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças
Mário Felipe de Melo – Emater-DF
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Maria José L. F. Matos – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

**PÁTRIA AMADA
BRASIL**
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Chuchu



Alimentação
saudável sem
desperdício

Sabor suave da
América Central

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





O chuchu é uma hortaliça-fruto, originário da América Central e ilhas vizinhas. Já era conhecido na Antiguidade pelos astecas e tinha grande destaque entre as demais hortaliças cultivadas na época. Atualmente, está entre as dez hortaliças mais consumidas no Brasil.

É uma hortaliça de sabor suave, fácil digestibilidade, rica em fibras e pobre em calorias. Contribui para o aporte de potássio, manganês e vitaminas A e C na dieta. O chuchu é uma cucurbitácea, assim como o pepino, as abóboras, o melão e a melancia.

Como comprar

Há uma grande diversidade de frutos quanto à forma, tamanho e cor. Os frutos podem ser arredondados ou ter a forma de pera. A casca pode ser lisa ou com espinhos, com a cor variando de branco a verde bem escuro. No mercado, há preferência pelos frutos de casca verde-clara, sem espinhos, com tamanhos de 12 cm a 18 cm de comprimento (fruto graúdo) e de 7 cm a 10 cm (fruto miúdo). Frutos “passados” têm a casca sem brilho e amarelada e a ponta mais larga começando a abrir-se.

O chuchu é um fruto muito sensível, que se machuca com facilidade; a casca escurece rapidamente quando danificada. Por isso, escolha os frutos com cuidado, evitando causar ferimentos. O chuchu também pode ser encontrado na forma minimamente processada, ou seja, já descascado, cortado em cubos e embalado com filmes de plástico. Certifique-se de que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente estraga-se rapidamente.

Como conservar



Consuma em 3 dias

Os frutos podem ser mantidos em condição ambiente por três a cinco dias depois de colhidos, a partir de quando começam a murchar. Podem ser conservados por mais tempo, seis a oito dias, na parte de baixo da geladeira, embalados em saco de plástico.

O produto já descascado e picado conserva-se por até três dias após seu preparo, desde que mantido embalado em vasilha tampada ou em saco de plástico na gaveta inferior da geladeira.

Como consumir

Os frutos não são consumidos crus. Devem ser cozidos e podem ser servidos na forma de refogados, cremes, sopas, suflês, bolos ou em salada fria. O chuchu também pode ser usado como ingrediente em doces de frutas, como banana, marmelo e goiaba, para dar textura mais firme ao doce.

Para consumo como refogado ou salada, prefira os frutos mais novos, menores e com casca brilhante. Quando os frutos estão maduros, com a parte de baixo se abrindo, são excelentes para a elaboração de suflês, pois são mais consistentes e têm mais fibra. A casca pode ser removida antes ou após o cozimento. Quando os frutos estão bem novos, podem ser consumidos com casca e miolo.

Em países como México, El Salvador e Guatemala, também se consome a parte tuberosa das raízes do chuchuzeiro, rica em amido.

Bons acompanhamentos para chuchu incluem: carne moída, bovina ou suína, cenoura, batata, farofa de ovo, ovo frito, arroz e feijão.

O chuchu não deve ser cozido em excesso nem em grande quantidade de água. Prefira refogá-lo, acrescentando pequenas quantidades de água, para evitar que ele grude na panela. Use uma quantidade generosa de cheiro-verde, que deve ser acrescentada ao final do cozimento.



Cozido ou refogado



Dicas

Também podem ser consumidas as folhas e brotos da planta. Os brotos refogados são ricos em vitaminas B e C e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

Corte e descasque os frutos crus sob água corrente, pois eles têm uma liga que gruda nas mãos.

Doce de chuchu com banana

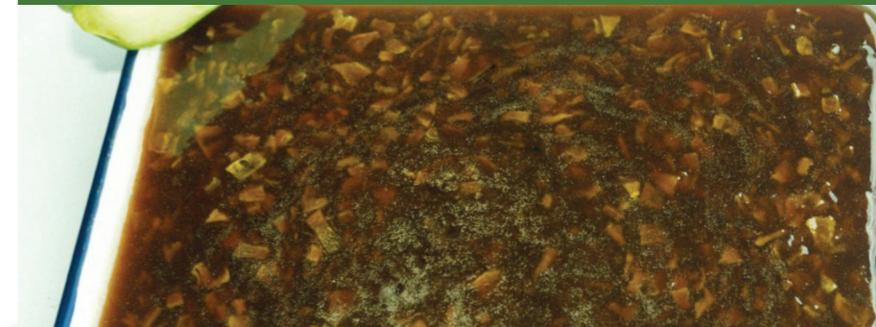


Foto: Arquivo Embrapa Hortaliças

Ingredientes

- 8 bananas nanicas picadas em pedaços pequenos
- 3 chuchus médios picados em pedaços pequenos
- Açúcar em peso igual à soma dos pesos da banana e do chuchu descascados

Modo de fazer

1. Coloque todos os ingredientes numa panela, misture bem e leve ao fogo baixo, em cozimento lento (o chuchu libera bastante água).
2. Mexa com uma colher de pau de vez em quando, retirando a espuma que forma sobre o doce.
3. Quando a água secar, mexa o doce até aparecer o fundo da panela.
4. Coloque numa vasilha de vidro ou em vidros de conserva.

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 12 bolinhos

Sugestão

- ❖ A banana pode ser substituída por batata-doce.