

# A salada

Post (0240)



- Alimente-se de forma saudável neste verão uma boa salada é a dica.
- A salada é uma preparação culinária composta por vários alimentos diferentes, normalmente com cores contrastantes. A palavra salada vem do latim, referindo-se ao ingrediente principal do tempero – sal de cozinha – e que deve ser usado com moderação.
- Possui baixas calorias e fornece vitaminas, minerais e fibras, auxiliando o bom funcionamento do organismo. Contêm alto teor de água: hidrata o corpo.
- A salada mais comum se resume a alface e tomate com cenoura ralada, porém a regra para uma boa salada é misturar tudo o que tiver de fresco e leve com um bom azeite ou sumos naturais,
- Mas também não se pode jogar qualquer coisa na saladeira. Até para as folhas é necessário certo discernimento. Brócolis, couve e repolho são mais pesados do que as levíssimas alfaces, agrião, almeirão e rúcula.
- Uma boa salada começa na aquisição de ingredientes de qualidade.
- Ao comprar alface, couve, brócolis e demais folhosos, observe bem a cor e a textura. Devem estar bem verdinhos e vigorosos, descarte as murchas e amareladas.
- Nunca se deve escolher legumes graúdos demais. Sempre médios e pequenos. A cebola, por exemplo, as grandes demais geralmente apresentam o miolo estragado ou você não consegue usar de uma vez só, deixando sobras na geladeira. Assim vale

para batatas, cenouras, tomates e tudo mais.

– O passo mais importante para uma boa salada é a higienização das verduras e legumes.

A seguir – **para matar possíveis bactérias ou protozoários que podem causar moléstias** – as verduras devem ser bem lavadas, retirando-se toda terra, pedaços machucados da folha e larvas. Depois, deixe de molho em uma solução desinfetante por 15 minutos. A seguir, lave novamente em água corrente. O ideal é usar produtos especiais para limpeza desses alimentos, feitos com hipoclorito de sódio. Eles são encontrados em supermercados, farmácias e alguns postos de saúde, e a embalagem explica como usar: normalmente são algumas gotas por litro de água.

Para completar a limpeza mergulhe novamente as folhas por 15 minutos em uma solução de água com um pouco de sal. O sal dissolve a albumina que mantém ovos das bactérias que estão colados as folhas soltando-os. Lave tudo novamente.

– Lavar também bem todos os legumes. Procure usar o máximo de ingredientes crus. Você pode se preferir usar algo cozido na salada, como beterraba, vagem ou cenoura.

– Depois das verduras e legumes limpos e preparados, use sua criatividade para montar a salada. Se você vai fazer uma salada com mais de um tipo de folhas, disponha as folhas nas extremidades, como uma cama, em uma bandeja aberta. Você pode criar camadas de cores e folhas diferentes ou simplesmente misturá-las. No centro da bandeja coloque os demais legumes e verduras.

– Não se deve temperar uma salada folhosa antes de levar à mesa. Se o consumo não for imediatamente após o tempero, as folhas murcham e ficam com aspecto ruim. Uma boa opção é prepare um molhinho especial ou disponibilize a mesa azeite, sal, pimenta e limão. Assim cada um tempera a seu gosto.

– Use a criatividade e bom apetite!

Texto resultado de pesquisa na internet – Com contribuição de  
BH – NG Canela – Janeiro 2014