

# Trio maravilha

*Maxixe, quiabo, jiló. Eles podem não ser os mais amados, mas a chef Ana Luiza Trajano mostra que, com alguns truques, surpreendem e conquistam paladares*

TEXTO BEATRIZ KOCH FOTOS ROGÉRIO VOLTAN



Muita gente ainda torce o nariz para esses ingredientes sem nunca tê-los provado. E não é pela aparência, não. Ao natural, eles encantam pelo tom verde vibrante. Em geral, o jiló assusta pelo gosto amargo; o quiabo, por soltar uma baba indesejada; e o maxixe ainda é, digamos, um tanto desconhecido. Originário da África, assim como o quiabo, se adaptou bem em terras brasileiras e hoje até reina num cozido superpopular no sertão nordestino chamado maxixada. “De sabor semelhante ao do pepino, pode ser servido também fatiado, em saladas, ou picadinho, no vinagrete”, sugere Ana Luiza Trajano exibindo-o na foto. “Há quem prefira raspar os ‘espinhos’ antes de levá-lo à panela”, diz ela.

Mais comum no Sudeste, o jiló é, na verdade, uma fruta preparada como legume. Para suavizar o amargor, a chef recomenda consumi-lo ainda verde, mas só depois de deixá-lo de molho em água salgada. “Com milho cozido ou angu, forma um par perfeito”, afirma Ana Luiza.

Já o quiabo se revela o mais versátil da turma. Experimente servi-lo refogado, frito, assado ou simplesmente grelhado na churrasqueira. “Para que ele não solte aquela substância viscosa, basta lavar e secar bem antes de cortá-lo”, ensina a chef. Os três vão bem em conservas.

Produção culinária e acervo de objetos Janaína Resende (Estúdio Fue)



No sentido horário: conserva de maxixe; quiabo na brasa e um antepasto de jiló batizado de caponata por lembrar a receita italiana à base de berinjela

# Sabores do Brasil



**CONSERVA DE MAXIXE**  
PRONTO EM 15 MINUTOS  
+ TEMPO DE CURTIMENTO  
RENDE 4 PORÇÕES

- 1/2 quilo de maxixe
- 1/2 garrafa de vinagre
- 1 xícara de açúcar
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de semente de coentro a gosto

Raspe os "espinhos" dos maxixes e corte-os em quatro pedaços. Reserve. Em uma panela, leve ao fogo médio 1 ½ xícara de água, o vinagre e o açúcar, mexendo, até derreter e levantar fervura. Tempere o maxixe com sal e as sementes de coentro. Junte à mistura de vinagre. Deixe esfriar e guarde em potes esterilizados tampados em temperatura ambiente. Deixe curtir por pelo menos dois dias. Atenção: depois de aberta, a conserva deve ser mantida na geladeira.



**QUIABO NA BRASA COM  
MANTEIGA DE LIMÃO E  
TUCUPI PRETO**  
PRONTO EM 15 MINUTOS  
+ TEMPO DE GELADEIRA  
RENDE 4 PORÇÕES

- 400 gramas de quiabo
- 3/4 de tablete de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- Raspas e suco de 2 limões-rosa
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite Tucupi preto a gosto\*

Lave e corte a ponta de cima dos quiabos. Seque bem com papel absorvente para que o legume não solte a baba indesejada. Em uma vasilha, misture a manteiga, as raspas dos limões e o suco de meio fruto apenas. Tempere com sal e pimenta-do-reino e mexa até atingir consistência pastosa. Cubra com filme plástico e leve à geladeira até firmar. Grelhe o quiabo no azeite na brasa ou em uma frigideira, em fogo médio. Tempere com sal. Sirva com a manteiga de limão e algumas gotinhas de tucupi preto.



**"CAPONATA" DE JILÓ  
E ALHO ASSADO**  
PRONTO EM 1 HORA  
RENDE 4 PORÇÕES

- 1/2 quilo de jiló
- 1 cebola grande em tiras
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- Dentes de 1/2 cabeça de alho (mantenha as cascas)
- 1/2 xícara de azeite
- Ramos de tomilho a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Corte os jilós em formato de meia-lua. Em uma panela, em fogo alto, afervente-os duas vezes para retirar o excesso de amargor (ou deixe-os de molho em água salgada). Disponha em um refratário. Junte a cebola, o pimentão e o alho. Regue com o azeite. Tempere com o tomilho, sal e pimenta. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até que o jiló fique macio.