



Patê de beterraba

Ingredientes:

2 beterrabas cozidas e descascadas
 2 colheres (sopa) de suco de limão
 1 colher (café) de noz-moscada
 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
 1 dente de alho
 1/2 copo de requeijão cremoso
 Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em tigelas pequenas ou xícaras.
 Cubra com filme de plástico e conserve em geladeira.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 xícaras (chá)

Sugestão: o requeijão pode ser substituído por iogurte natural.
 Sirva com pães, torradas e biscoitos salgados.

Embrapa
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

EMATER-DF
 EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
 EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL

Saiba mais em:

www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html

Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
 Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças
 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

Brasília, outubro de 2011

Embrapa

Ministério da
 Agricultura, Pecuária
 e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
 PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Hortaliças
 Como comprar,
 conservar e consumir

Beterraba



Rica em ferro

A beterraba é uma raiz tuberosa, originária da Europa, pertencente à família Quenopodiácea, assim como a acelga e o espinafre verdadeiro. Existem três tipos de beterraba: a beterraba açucareira, usada para produção de açúcar, a beterraba forrageira, usada para alimentação animal e aquela cujas raízes são consumidas como hortaliça, sendo a mais conhecida no Brasil.

A beterraba é rica em açúcares. Destaca-se como uma das hortaliças mais ricas em ferro, tanto na raiz quanto nas folhas.

Como comprar



As raízes devem ser firmes, sem sintomas de murcha, com cor vermelho intenso, sem rachaduras, sem sinais de brotação e com o mínimo de cortiça (tecido escuro) no ombro. As raízes de maior valor comercial têm 200-300g e diâmetro entre 8 e 10 cm. Entretanto, raízes de tamanho fora desta faixa podem ser boas para consumo, desde que estejam firmes e tenras. Raízes muito grandes podem ter sido colhidas tardiamente e apresentarem-se fibrosas. A beterraba também pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filmes de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente deteriora-se rapidamente.

Como conservar



Quando em condição natural, a beterraba se conserva por até uma semana, se mantida em local fresco e sombreado. Em geladeira, pode ser mantida por até 15 dias, embalada em saco de plástico perfurado. Quando guardadas já descascadas, raladas ou picadas, sua durabilidade será reduzida a 3 ou 4 dias, devendo, obrigatoriamente, serem conservadas em geladeira, dentro de saco ou vasilha de plástico.

Para congelamento, escolha raízes pequenas. Cozinhe-as inteiras até que fiquem macias. Em seguida, coloque-as em vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Descasque-as e corte-as em fatias ou cubos, coloque em saco de plástico, retire o ar com uma bombinha de vácuo e feche o saco. No congelador pode ser mantida por até 8 meses. A beterraba ralada não deve ser congelada, pois perde cor e sabor.

Como consumir



A raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada. Neste caso não é preciso descascá-la mas somente raspá-la com uma faca. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. Deve-se evitar cozinhá-la em excesso para evitar perda de nutrientes. Para usar a beterraba congelada deixe-a na parte inferior da geladeira, até que se descongele.

As folhas podem ser consumidas refogadas ou em omeletes e bolinhos.

DICAS

Para manter as beterrabas vermelhas, cozinhe-as inteiras, com casca e com 5 cm do talo, acrescentando 2 colheres (sopa) de vinagre na água.

A presença de anéis internos claros (brancos) indica que a planta foi cultivada em condições de temperatura alta.

Temperos que combinam com a beterraba: noz-moscada, cravo da índia, limão, laranja, alho, salsa e cebola.

Receitas



Bolo de beterraba

Ingredientes:

4 claras de ovo batidas em neve
4 gemas de ovo
4 colheres (sopa) de margarina
1 1/2 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de maisena
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 beterraba grande
1 xícara (chá) de água



Modo de fazer:

Descasque a beterraba, corte em pedaços, junte a água e bata no liquidificador. Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Acrescente a farinha, a maisena e o fermento peneirados juntos e misture bem. Bata as claras em neve, e acrescente à mistura anterior batendo sempre. Acrescente o suco de beterraba e mexa.

Por último, acrescente as claras batidas em neve e mexa lentamente. Despeje numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio preaquecido para assar.

Tempo de preparo e cozimento: 50 minutos

Rendimento: na forma redonda, tamanho médio, com buraco no meio rende 10 fatias grandes.

Sugestão: o bolo pode ser coberto com glacê ou chocolate.



Suco de beterraba, cenoura e laranja

Ingredientes:

1 dúzia de laranjas
2 beterrabas grandes
2 cenouras grandes
Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer:

Descasque a cenoura e a beterraba e pique em cubinhos. Extraia o suco de laranja. Junte o suco, a cenoura e a beterraba e o açúcar e bata tudo no liquidificador. Coe e sirva gelado.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 5 copos de 200 ml

Sugestão: pode usar junto com a beterraba, tomate e limão.

