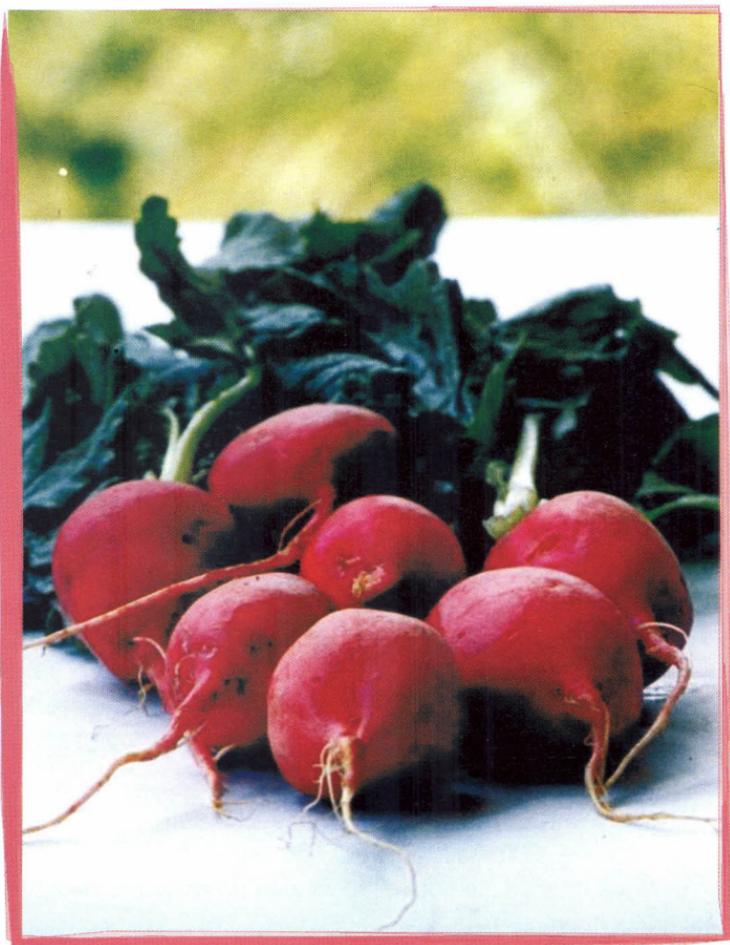


Hortalças

Como comprar,  
conservar e consumir

# Rabanete



Enriqueça sua salada

O rabanete é uma raiz tuberosa da família Brassicaceae, originária da região Mediterrânea, apreciada pela polpa crocante e sabor picante. Era uma hortaliça muito apreciada no antigo Egito, Assíria, Grécia e Roma. No Egito, os construtores das pirâmides consumiam grandes quantidades de um tipo de rabanete juntamente com cebola e alho.

Atualmente o rabanete é importante na cozinha asiática. Suas qualidades ainda são pouco conhecidas pelos brasileiros que o consomem em pequena quantidade. O rabanete é fonte de vitamina C, fósforo e fibras. Possui poucas calorias, sendo portanto recomendado para pessoas em dietas de emagrecimento.

## Como comprar



A raiz tuberosa apresenta grande variação de tamanho e de forma, podendo ser redonda, oval ou alongada. A casca é de cor branca, vermelha, ou vermelha e branca, enquanto a polpa é sempre branca. O rabanete redondo de casca vermelha é o preferido no mercado brasileiro.

Em geral, as raízes são vendidas em maços, de cerca de 800 g. As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, com cor verde brilhante. As raízes devem ser a casca com cor uniforme, serem firmes e lisas, sem pontos escuros ou rachaduras. Quando passadas, por terem sido colhidas tardiamente ou por estarem a muito tempo na gôndola do supermercado, as raízes ficam duras e esponjosas. O rabanete redondo, mais comum no mercado brasileiro tem em média 3 cm de diâmetro; raízes maiores têm maior probabilidade de serem esponjosas.

## Como conservar



Os rabanetes murcham rapidamente por isso devem ser mantidos preferencialmente em geladeira, dentro de sacos de plástico. Antes de armazená-los remova as folhas, pois quando estas são mantidas o produto murcha mais rapidamente. Se houver formação de gotículas de água dentro do saco, fure-o com um garfo.

Caso seja preciso lavar os rabanetes antes de armazená-los na geladeira, seque-os superficialmente com pano limpo ou com toalha de papel, antes de colocá-los dentro do saco de plástico.

## Como consumir



O rabanete é uma excelente alternativa para diversificar a dieta. O uso mais comum é na forma crua, em saladas. Devido à sua cor e formato ajuda a decorar a salada quando cortado em rodela e servido com tomate, aipo e pepino, estimulando assim o consumo de outras hortaliças. Quando grandes podem ser consumidos cozidos ou como pickles. Quando cozidos o sabor é menos picante. Não é preciso descascá-los para consumi-los.

Os rabanetes podem também ser preparados na forma de petiscos, uma alternativa mais saudável do que os pratos ricos em calorias geralmente utilizados. Combine-os com recheios e molhos de sua preferência.

### DICAS

A folha do rabanete pode ser aproveitada para preparar sopas, refogados ou recheio de tortas e bolinhos.

O rabanete é um ótimo estimulante do apetite. Consuma-os com pouco sal, antes das refeições.

Temperos que combinam: limão, sal, cheiro-verde, vinagre, azeite.

## Receitas

### Rabanete recheado



Ingredientes:

16 rabanetes lavados

2 colheres (sopa) de sardinha ou atum amassada

1 colher (sopa) de azeitona picadinha

1 colher (sopa) de cheiro-verde picadinho

1 colher (chá) de limão

1 colher (sopa) de maionese  
Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Fazer:

Com o auxílio de uma colher de café, retire de cada rabanete uma quantidade de polpa suficiente para recheá-lo.

Reserve a polpa e coloque os rabanetes cortados numa vasilha com água, vinagre e sal enquanto prepara o recheio.

Para fazer o recheio, junte todos os ingredientes a 1 colher (sopa) de polpa picada e misture bem.

Escorra bem a água dos rabanetes e recheie-os.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 05 porções

Sugestão: sirva como entrada num jantar ou como acompanhamento de aperitivo; aproveite o restante da polpa em refogado com carne ou salada.



## Molho de rabanete e requeijão

#### Ingredientes:

5 rabanetes pequenos cortados em pedacinhos

½ copo de requeijão cremoso

2 colheres (sopa) de limão

½ xícara (chá) de cebolinha verde e salsa

1 colher (sopa) de manjeriço verde

1 colher (chá) de orégano

Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva gelado.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 1 xícara de chá

Sugestão: Sirva com sanduíche, saladas, ovos e peixes.





## Sanduiche de rabanete e alface

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de rabanetes picadinhos

½ xícara (chá) de requeijão cremoso

½ xícara (chá) de maionese

1 colher (sopa) de limão

1 colher (sopa) de cheiro-verde

12 fatias de pão

½ xícara (chá) de salsa

1 dente de alho picadinho

Sal e pimenta a gosto

4 folhas de alface picada

### Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes com exceção do pão e tempere com sal e pimenta a gosto.

Passa essa mistura numa fatia de pão, e cubra com a outra fatia de pão.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 6 unidades

**Sugestão:** se quiser, acrescente hambúrguer de carne ou de frango.



---

## 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](mailto:sac@cnph.embrapa.br)

<http://www.cnph.embrapa.br>



EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E  
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL



### Autores

Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

Brasília, janeiro de 2010

Tiragem: 3.000 exemplares