

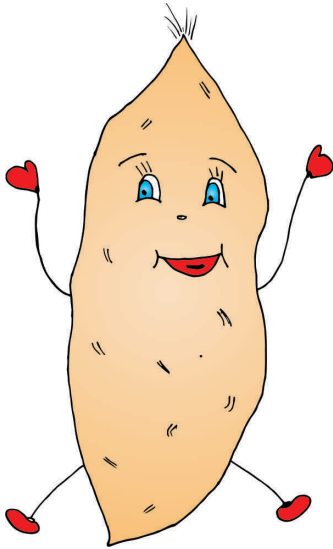
Batata-doce Vitaminada  
Cultive essa idéia!

**Embrapa**  

---

**Hortaliças**

# Batata-doce vitaminada



Olá, você vai conhecer uma nova batata-doce. Ela tem muito mais vitaminas que as outras batatas que você conhece, além de ter energia e minerais que fazem bem à sua saúde.

A cor da polpa é alaranjada e quanto mais forte a cor, maior a quantidade de caroteno, que é uma substância que se transforma em **vitamina A** quando nos alimentamos de produtos desse tipo.

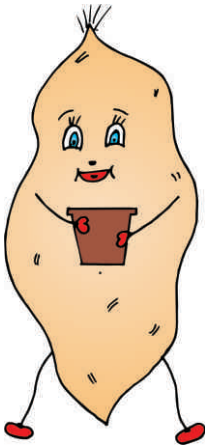


A **vitamina A** é muito importante, principalmente para as crianças, porque ajuda a evitar problemas de visão, ajuda no desenvolvimento do corpo e na formação de uma pele bonita.

# Cultivando Batata-doce

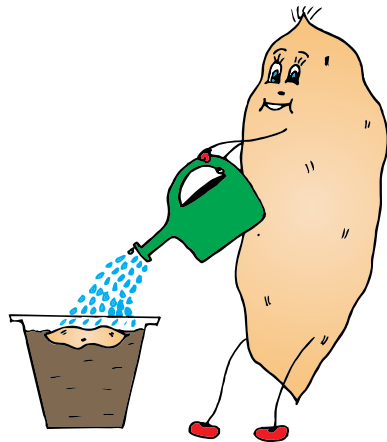
## Produzindo as mudas

Para que a batata-doce forme muitas outras plantas, pegue um vaso, ponha terra peneirada e coloque o batata deitada e enterrada até a metade. Ponha o vaso em lugar fresco e que tome sol. Molhe todos os dias com carinho, mas não precisa encharcar.

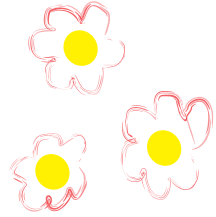


Em alguns dias, a batata-doce vai brotar. Deixe crescer todos os brotos. Quando o broto tiver um palmo de altura, corte na sua base e plante em outros vasos ou em um canteiro, que podemos chamar de viveiro.

Enterre o broto até a metade do seu comprimento. Não esqueça de molhar, mantendo a terra bem úmida nos primeiros dias. Depois que as mudas brotarem, molhe duas vezes por semana.

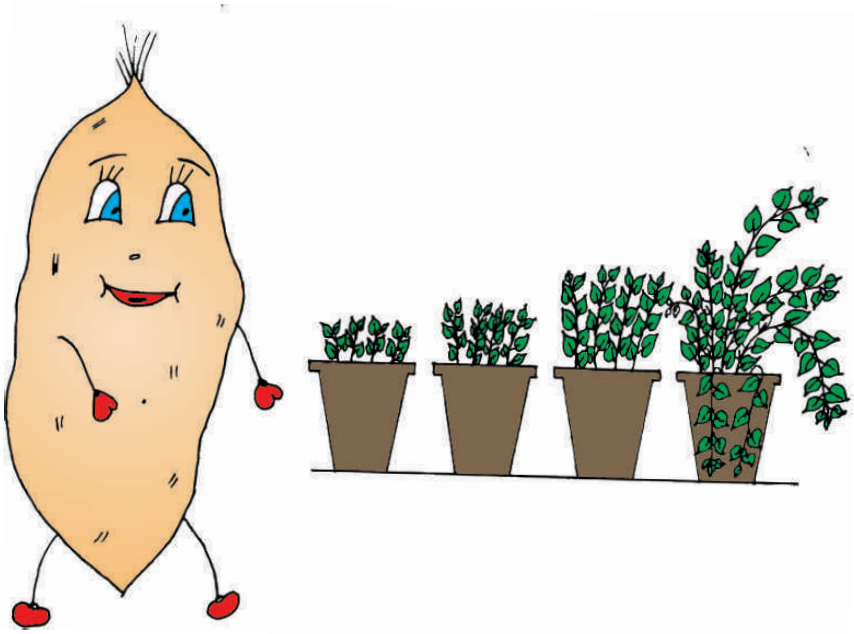


# Multiplicando as mudas



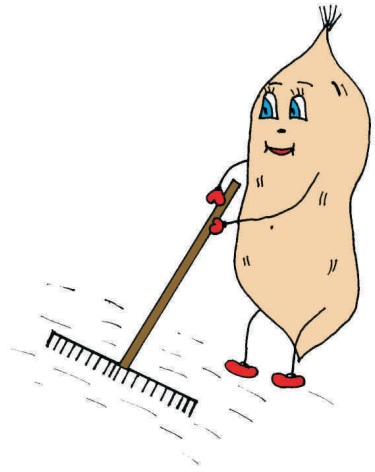
Quando as mudas crescerem, corte as suas ramas em pedaços com tamanho de um palmo e plante em outra parte do canteiro. Repita isso várias vezes até obter muitas mudas. Lembre-se de regar bem as novas plantas, até que elas comecem a brotar novamente.

Quando tiver muitas plantas, é tempo de fazer o plantio de sua horta ou lavoura.

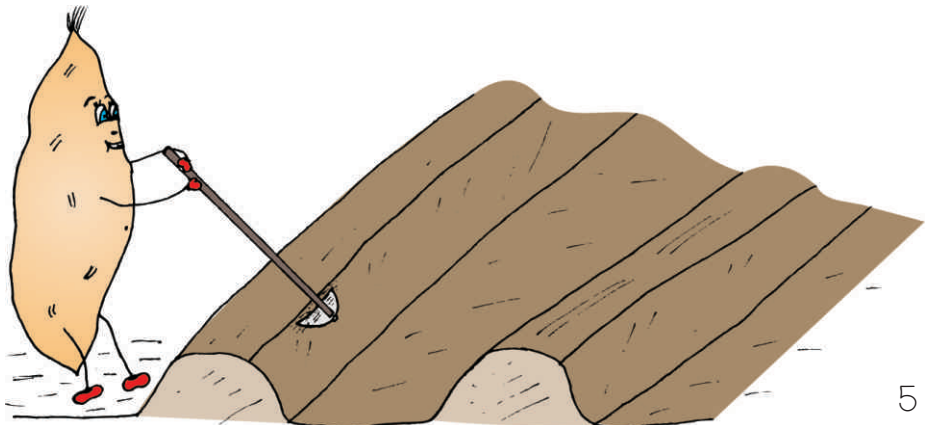


# Preparando a terra para plantar

Limpe o terreno, faça as leiras com um palmo e meio de altura e com distância de um passo largo entre elas. Se tiver esterco de gado, coloque uma pá a cada dois passos ou, se tiver esterco de galinha, coloque uma pá a cada quatro passos. O esterco deve ser misturado com a terra da leira.



Se seu terreno for fraco, consulte um agrônomo, para que ele indique a melhor forma de fazer a adubação.



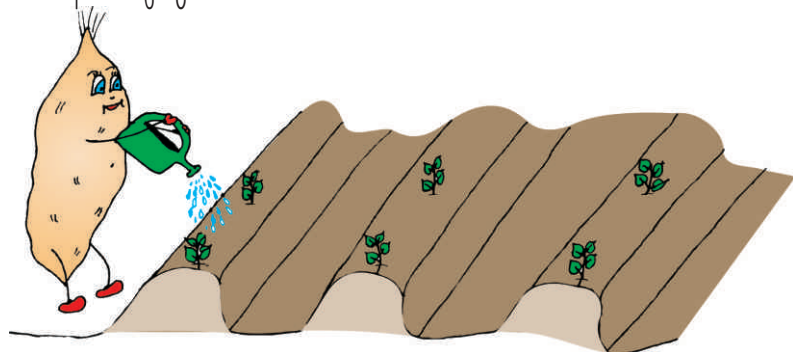
# O plantio

Retire as ramas das plantas que cresceram no viveiro, cortando pedaços do tamanho de um palmo e meio, ou com seis a sete folhas. Não precisa cortar as folhas.

Plante as ramas nas leiras que você já preparou, enterrando cada rama até a metade do seu comprimento e deixando a distância de dois palmos entre as plantas.



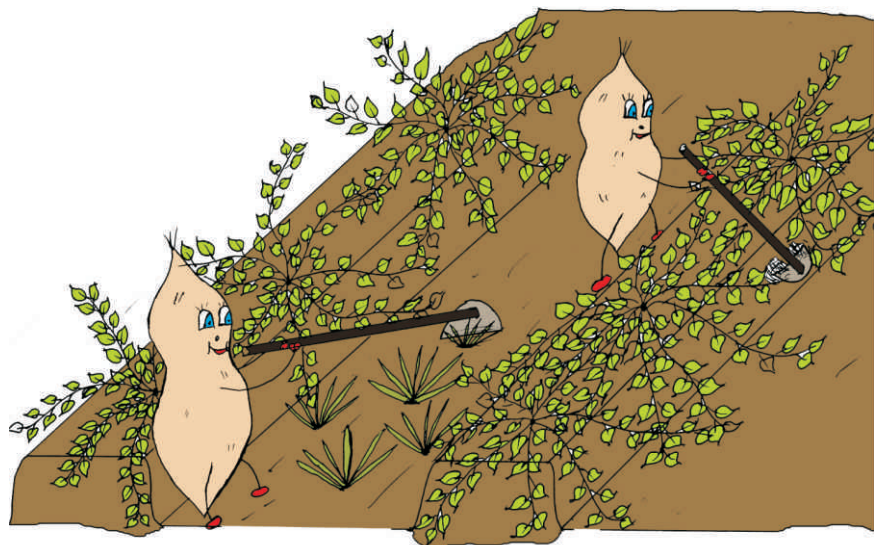
Para facilitar o plantio, pegue um pedaço de madeira semelhante a um cabo de vassoura e faça nele uma ponta. Com esta ferramenta você pode fazer buracos na leira, onde vai colocar a rama.



# Cuidando da plantação

Regue as plantas duas vezes por dia, na primeira semana, até que comecem a crescer novas folhas. Depois, faça uma ou duas regas por semana, principalmente nos longos períodos sem chuvas. Cuidado! O excesso de água prejudica o crescimento das plantas.

Faça as capinas com cuidado para não desmanchar as leiras, as batatas devem sempre estar cobertas por terra. Retoque as leiras pelo menos duas vezes, 45 e 60 dias do plantio



# Controle de Pragas

Alguns insetos cortam ou furam as folhas da batata-doce, mas não causam muitos danos. Se as plantas forem atacadas por muitas lagartas ou outros insetos, procure um agrônomo para indicar a melhor forma de controlar o problema.

É muito comum o ataque de brocas, que são insetos que fazem muitos furos e deixam as batatas com cheiro e gosto ruins. As brocas ficam no solo, mesmo depois da colheita. Por isso, não plante batata-doce no local onde recentemente tenha sido plantada outra lavoura de batata-doce. Pelo mesmo motivo, elimine todo o resto de plantas de batata-doce e todas as brotações que surgirem depois da colheita.

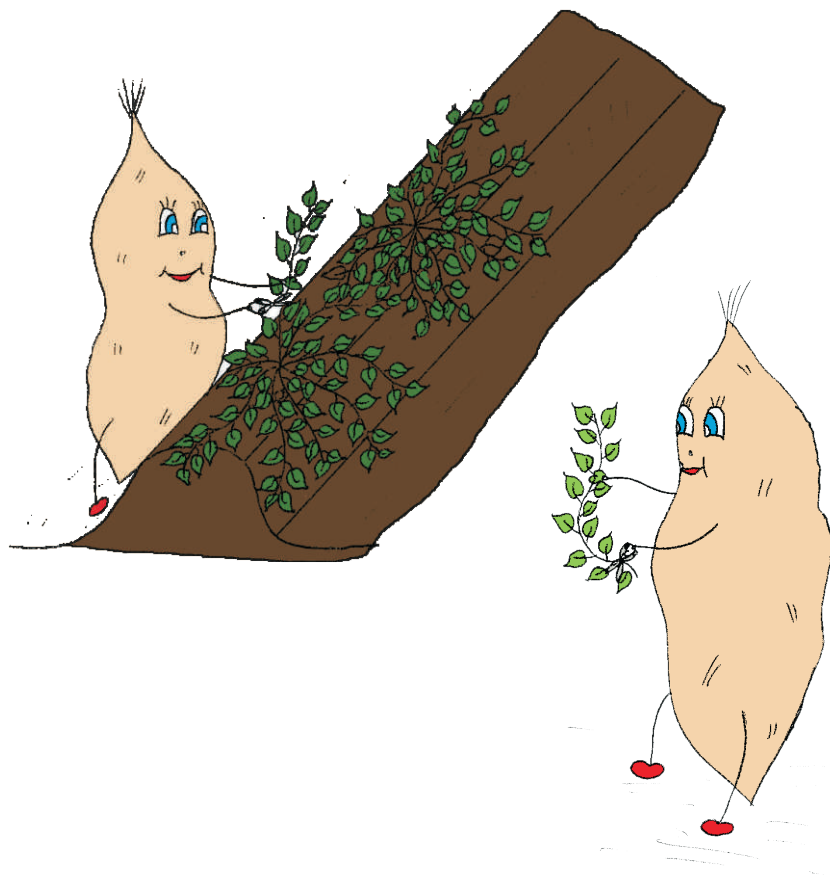


Das doenças, a mais comum é o mal-do-pé, uma podridão que ataca o pé da planta e apodrece as raízes. Arranque as plantas doentes e queime. Não plante novamente na mesma área e nem retire dali ramas para plantar em outro local.



# Retirando ramas para novo plantio

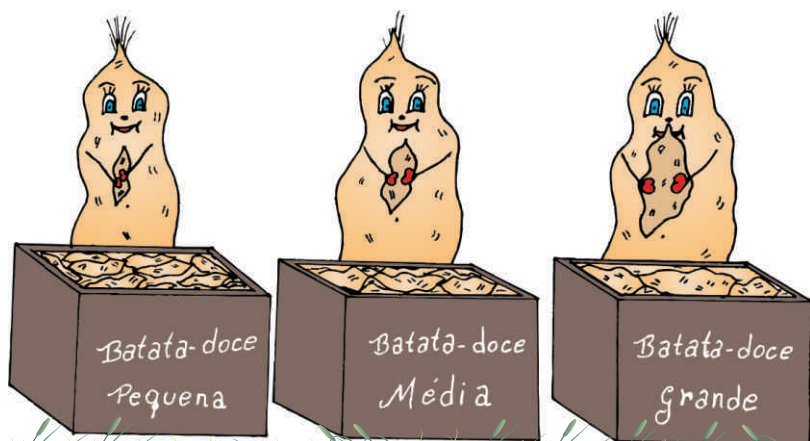
Depois de três meses do plantio, você pode retirar ramas das plantas para formar outra lavoura. Atenção! Não retire ramas de uma planta que esteja doente.



# Tempo de colheita

A batata-doce pode ser colhida ainda pequena, mas se você quiser vender as batatas, deixe que cresçam até atingirem mais ou menos 300 gramas. Geralmente, isso ocorre quatro meses depois do plantio. As batatas e as ramas podem ser usadas para alimentar os animais, mas tome cuidado porque, se o animal comer demais, pode empanzinar e até morrer. Depois da colheita, faça um monte com todo o resto das plantas para que se transformem em adubo ou composto orgânico. Para vender as batatas, elas devem ser lavadas, separadas pelo seu tamanho (classificadas) e colocadas em caixas. Não use sacos.

As batatas muito pequenas, gigantes, rachadas, cortadas ou muito atacadas por brocas não devem ser colocadas nas caixas.

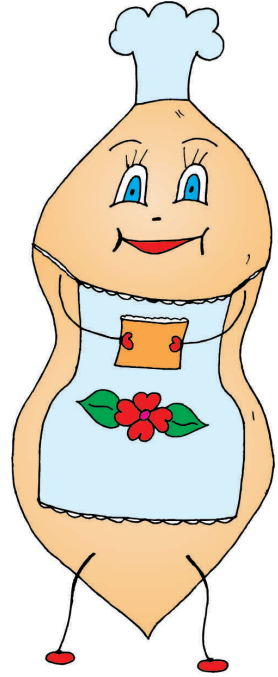


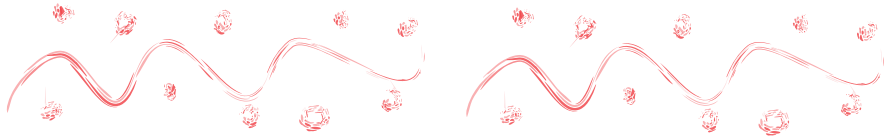
# Receitas

A batata-doce pode fazer parte de receitas de bolo, biscoito, pão, doce, pudim e muitas outras delícias.

A forma mais comum é preparar batata-doce cozida ou assada, mas você pode amassar a batata cozida e misturar a massa com ovos, leite, fermento, margarina e um pouco de farinha de trigo, obtendo um delicioso bolo.

Se você gosta de doce, pegue um quilo de batata-doce cozida e amassada, um quilo de açúcar, um vidro de leite de coco e um pacote de gelatina em pó. Misture tudo em uma panela e leve ao fogo até atingir o ponto de doce. Passe para uma forma, deixe esfriar, corte em pedaços e sirva.





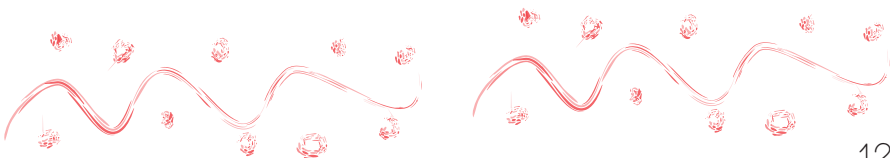
Na comida, coloque pequenos pedaços de batata-doce descascada junto com o arroz, feijão ou em sopas.

Na salada, coloque pedaços de batata-doce cozida junto com outras hortaliças.

Para fazer cozidão de carne-de-panela, misture pedaços descascados de batata-doce, cenoura, abóbora, mandioca, carne e o que mais lhe agradar. Refogue tudo com os temperos e coloque para cozinhar.

A batata-doce assada pode ser recheada com molhos, milho-doce, queijo, ervilha, frango desfiado ou carne fatiada.

Invente a sua receita e passe para os amigos!



# Biofortificação

A desnutrição constitui um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A ingestão insuficiente de alimentos em quantidade e qualidade de nutrientes é a principal causa de mortalidade infantil. Mesmo recebendo alimento em quantidade, as crianças que ingerem porções insuficientes de vitaminas e minerais sofrem de uma doença chamada de fome oculta. Essa forma silenciosa da desnutrição pode provocar graves problemas de saúde, como nanismo e anemia. Outro exemplo é a ocorrência de problemas na visão, relacionados com a deficiência de **vitamina A**.

Os alimentos biofortificados são produtos desenvolvidos pela pesquisa realizada por diversas instituições. Esses alimentos são obtidos pelo melhoramento convencional de plantas da mesma espécie, que são selecionadas e cruzadas até se obterem variedades com maiores teores de ferro, zinco e beta-caroteno.



Variabilidade genética de batata-doce do banco de germoplasma da Embrapa Hortaliças

No Brasil, o projeto de biofortificação é liderado pela Embrapa e conta com apoio do Fundo de pesquisa Embrapa/Monsanto e dos programas internacionais denominados de AgroSalud ([www.agrosalud.org](http://www.agrosalud.org)) e HarvestPlus ([www.harvestplus.org](http://www.harvestplus.org)). Este trabalho leva em conta os hábitos alimentares da população, a aceitação dos produtos pelos consumidores, a retenção de nutrientes após o preparo dos alimentos, bem como a boa produtividade no campo.

Assim, essa tecnologia permite o cultivo de alimentos mais nutritivos, beneficiando o produtor rural e os consumidores dos seus produtos.



Pedacos de batata-doce descascada



Farinha de batata-doce



---

## 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>



*Autores*

*João Bosco Carvalho da Silva  
Marília Regina Nutti  
Débora Regina Silva  
Werito Fernandes de Melo*

*Brasília, maio de 2009*

BioFORT



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

