

Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

Batata-doce



Doce energia

A batata-doce é um alimento de alto valor energético, ou seja, rico em carboidratos. Também fornece quantidades razoáveis de vitamina A, C e algumas do complexo B. A batata-doce é uma raiz da família Convolvulácea, originária da América Tropical. As raízes e ramos também são utilizadas na alimentação animal. Na indústria, a batata-doce é matéria-prima para fabricação de álcool, amido, pães e doces.

Como comprar



Dependendo da cultivar, a batata-doce pode ter a pele branca, creme, amarela, alaranjada, rosada, avermelhada ou roxa. A polpa pode ser branca, creme, amarela, alaranjada, rosada ou roxa. Uma mesma variedade pode ter a pele e a polpa de cores diferentes. Raízes de polpa alaranjada são mais ricas em vitamina A do que as raízes outras cores.

Ao comprar batata-doce, deve-se evitar raízes com início de brotação, pois duram menos e perdem o valor nutritivo. Os danos por inseto ou broca podem ser superficiais. Nesse caso, a qualidade do produto não é alterada e a parte atacada é eliminada no descascamento. Quando os danos são internos, a broca causa sabor amargo característico, cheiro alterado e polpa escura.

Como conservar



As raízes podem ser conservadas por um longo período de tempo em condição natural, desde que o local seja seco, fresco e bem ventilado. Neste caso, não é aconselhável colocar as raízes em saco de plástico pois a brotação será acelerada e a durabilidade reduzida. Sob temperatura baixa, as raízes ficam escurecidas, com cheiro e sabor alterados, e permanecem duras após o cozimento. Por isso, a batata-doce só deve ser mantida em geladeira por curtos períodos de tempo, sempre na parte mais baixa e em sacos de plástico para evitar ressecamento.

Como consumir



As raízes podem ser consumidas diretamente cozidas, assadas ou fritas, ou na forma de doces, pães e bolos. As folhas ou brotos podem ser consumidos refogados, empanados ou em sopas. Seu sabor lembra o do espinafre.

A batata-doce pode ser cozida também com casca. Nesse caso, deve-se lavar as raízes antes, em água corrente. Caso se pretenda descascar as batatas antes do cozimento, deve-se realizar este procedimento debaixo da água, pois as raízes têm uma liga que gruda nas mãos. Além disso, depois de cortadas, escurecem rapidamente.

A batata-doce pode ser congelada. Para isso, deve-se cozinhar as raízes até que fiquem macias, descascá-las e amassá-las formando um purê. Pode-se acrescentar 1 colher (chá) de margarina ou manteiga para cada 1/2 kg de purê. Deve-se acondicionar o purê em vasilha de plástico rígido e levar ao congelador, onde pode ser conservado por até 6 meses.

DICAS

A batata-doce aceita como tempero: canela, cravo-da-índia, noz-moscada, mel, melado e açúcar mascavo.

Para assar batatas-doces em forno doméstico, coloque-as sem descascar em forno com temperatura alta por 1 hora, ou até que estejam macias ao enfiar um garfo ou faca.

Receitas



Croquete de batata-doce

Ingredientes:

- 1 kg de batata-doce cozida e bem amassada
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar
- Farinha de trigo e de rosca para empanar

Modo de fazer:

- Aqueça o azeite e refogue o cheiro-verde.
- Junte a batata-doce, o cheiro-verde, 1 ovo, a noz-moscada, sal e pimenta a gosto e misture bem.



Enrole os croquetes, passe-os na farinha de trigo.

Passe-os em seguida no ovo batido e depois na farinha de rosca.

Frite-os em óleo quente. Após fritá-los, coloque-os sobre papel absorvente.

Tempo de preparo e cozimento: 50 minutos

Rendimento: 40 unidades

Sugestão: pode-se acrescentar carne moída, frango e/ou queijo.



Batata-doce ao forno

Ingredientes:

1 kg de batata-doce cozida e amassada

3 gemas

3 claras em neve

200 g de mussarela cortada em fatias

Queijo ralado para polvilhar

Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Tempere a batata amassada com sal e pimenta a gosto, junte as gemas e misture bem. Por último, acrescente as claras e misture levemente.

Coloque numa forma refratária a metade da massa de batata. Em

seguida, faça uma camada de mussarela e por último acrescente o restante da massa de batata.

Polvilhe com queijo ralado.

Leve para assar em forno preaquecido, em temperatura média, por 30 minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestões: pode-se misturar na massa de batata, carne moída ou frango.





Batata-doce glaçada

Ingredientes:

6 batatas-doces médias, cozidas, descascadas e cortadas em rodelas

¼ xícara (chá) de manteiga ou margarina

½ xícara (chá) de melado

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

Modo de fazer:

Ligue o forno em temperatura moderada.

Arrume as batatas em um refratário.

Numa panela, misture o açúcar, o melado e a manteiga e deixe cozinhando por cinco minutos, mexendo sem parar.

Despeje esta calda sobre as batatas e asse por 20 minutos ou até que estejam bem glaçadas (com aparência lustrosa), molhando-as frequentemente com a calda.

Tempo de preparo e cozimento: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão: sirva com a calda. É ideal para o café da manhã.

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@cnpb.embrapa.br
<http://www.cnpb.embrapa.br>

Saiba mais em:
www.cnpb.embrapa.br/hortalicasnaweb/index.html

Autores

Selma A. Tavares - Técnica em Economia Doméstica - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF
Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Brasília, outubro de 2011



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA