

Hortalças

Como comprar,
conservar e consumir

Cenoura



Uma das campeãs em vitamina A

A cenoura é uma hortaliça de elevado valor nutritivo, sendo provavelmente uma das melhores fontes de vitamina A. Também fornece cálcio, sódio e potássio. É uma raiz originária da Europa e da Ásia, pertencente à família Apiácea, assim como o coentro, o aipo ou salsão, a salsa, o funcho e a mandioquinha-salsa.

Como comprar



As raízes devem ser firmes e com cor laranja intensa, sem pigmentação verde ou roxa na parte superior (ombro). Raízes de maior valor comercial têm comprimento e diâmetro variando respectivamente entre 15 a 20 cm e 3 a 4 cm. Entretanto, raízes menores são mais macias e mais saborosas. Raízes muito grossas têm menor qualidade pois são mais fibrosas e menos saborosas. Pequenas tortuosidades não prejudicam a qualidade da raiz.

A cenoura pode ser comercializada já picada ou ralada, embalada em sacos de plástico ou bandejas recobertas por filme de plástico. É fundamental que esse produto esteja exposto em gôndolas refrigeradas para garantir a sua adequada conservação, pois quando mantido em condição ambiente, murcha rapidamente e pode entrar em processo de fermentação.

Como conservar



A cenoura pode ser conservada por até 15 dias se mantida em geladeira, dentro de saco de plástico próprio para alimentos. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo. Quando em condição natural, as raízes devem ser mantidas em local fresco e sombreado. Se forem lavadas antes de colocadas na geladeira, devem ser enxugadas com um pano seco e limpo ou com papel absorvente. Quando guardadas já descascadas, raladas ou picadas, sua durabilidade será bem menor, devendo obrigatoriamente serem conservadas em geladeira, dentro de saco ou vasilha de plástico.

Para congelar, mergulhe as cenouras em água fervente por 5 minutos, se inteiras, ou por 2 minutos se picadas. Ou então, aqueça-as no forno de micro-ondas por 5 minutos, se inteiras, ou por 4 minutos, se picadas. Em seguida, coloque-as numa vasilha com água e gelo até que esfriem

completamente. Seque-as bem com papel absorvente e acondicione em saco de plástico, retirando todo o ar com uma bombinha de vácuo. A cenoura pode ser mantida no congelador por até 12 meses.

Como consumir



Pode ser consumida em saladas (crua ou cozida), na forma de bolo, pão, purê, suflê, creme, doce ou suco. Ao preparar a cenoura, não é preciso descascá-la; basta raspar a superfície com uma faca. Ao cozinhá-la, utilize apenas o tempo necessário para deixá-la macia mas crocante; assim se conservam o sabor e os nutrientes.

Quando a cenoura congelada for utilizada na forma crua, deve-se fazer o descongelamento lento na parte de baixo da geladeira. Quando for utilizada cozida, o descongelamento pode ser rápido, direto ao fogo.

DICAS

As áreas verdes na parte superior da cenoura se formam devido a exposição das raízes ao sol durante o cultivo. A substância que dá a cor verde não é tóxica, somente torna a cenoura mais amarga.

As cenouras se conservarão por mais tempo se mantidas sem as folhas.

Receitas

Bombom de cenoura, nozes e coco

(Fonte: Vida e Saúde, março de 1997)

Ingredientes:

- 500 g de açúcar mascavo
- 500 g de cenoura ralada crua
- 2 xícaras (chá) de água
- 100 g de coco ralado

100 g de nozes moídas
50 g de coco para passar os docinhos

Modo de fazer:

Leve ao fogo o açúcar com a água e a cenoura ralada.
Deixe ferver, coloque o coco ralado e as nozes moídas.
Mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela.
Despeje em um prato untado com margarina sem sal, deixe esfriar e leve à geladeira para firmar de um dia para o outro.
Retire da geladeira e faça bolinhas.
Em seguida, passe no coco ralado e coloque em forminhas de papel.

Tempo de preparo e cozimento: 60 minutos

Rendimento: 100 unidades

Sugestão: o doce de cenoura pode ser feito com leite condensado e amendoim.



Suco de cenoura com maracujá

Ingredientes:

3 cenouras médias
4 maracujás médios
2 litros de água
Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer:

Descasque a cenoura e pique-a em cubinhos.
Coloque a polpa (com sementes) do maracujá no liquidificador com a cenoura picada e o açúcar.
Acrescente a água aos poucos.
Liquidifique, coe e sirva gelado.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 10 copos de 200 ml

Sugestão: sirva no café da manhã ou no lanche da tarde.





Creme de cenoura

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cenoura cozida (amassada)
- ½ xícara (chá) de creme de leite sem soro
- 2 xícaras (chá) de caldo de carne
- 1 colher (chá) de margarina
- 1/4 xícara (chá) de cheiro verde
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 dente de alho amassado

Modo de fazer:

Leve ao fogo todos os ingredientes, menos o creme de leite e o cheiro verde, deixando ferver por 2 minutos. Ao ferver, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, misture bem e salpique com o cheiro verde picado.

Tempo de Preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Sugestão: acrescente queijo de minas, cortado em cubos.





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>



EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO DISTRITO FEDERAL



Autores

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças
Rita de Fátima A. Luengo - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças
Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF
Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF
Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Brasília, agosto de 2009