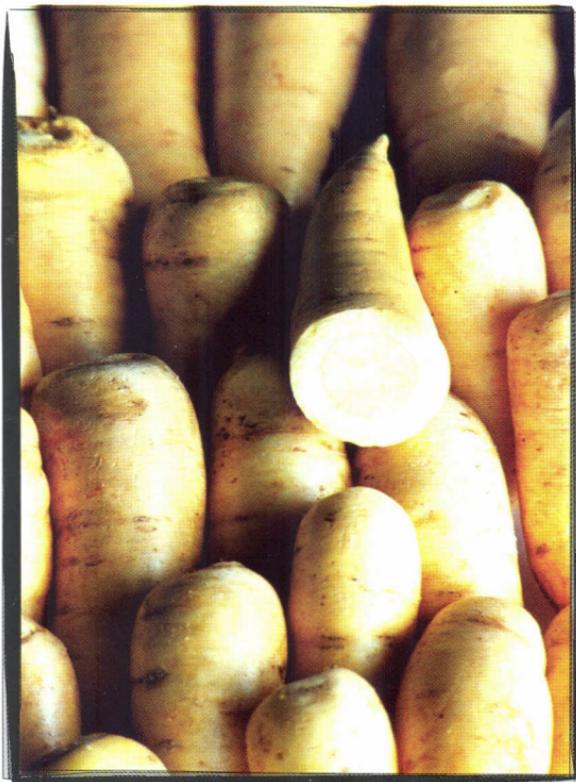


Hortalças
Como comprar,
conservar e consumir

Mandioquinha Salsa



Sabor único e delicado

A mandioquinha-salsa, também conhecida por batata-baroa, batata-salsa ou cenoura amarela é uma hortaliça rica em fósforo, vitamina A e niacina, sendo também uma importante fonte de energia em função do seu alto teor de carboidratos. Devido a fácil digestibilidade de seu amido, é amplamente recomendada para alimentação infantil, de pessoas idosas e convalescentes. É uma raiz tuberosa originária dos países andinos (Equador e Peru), introduzida no Brasil no início do século XX, provavelmente a partir da Colômbia. Pertence à família Apiácea, como a cenoura, a salsa, o coentro, o anis, o salsão ou aipo e o funcho.

Como comprar



As raízes frescas, recém colhidas, devem apresentar cor amarelo-intensa. Algumas cultivares produzem raízes brancas, porém estas não são comuns no mercado brasileiro. Evite comprar raízes cortadas, com ferimentos, áreas amolecidas ou manchas escuras, que podem apodrecer mais rapidamente. O tamanho das raízes não é muito importante, mas deve-se evitar aquelas com tamanho superior a 25 cm, que podem ser fibrosas por terem sido colhidas de plantas velhas.

Como conservar



As raízes se deterioram muito rapidamente, chegando a apodrecer em 24 horas em temperatura ambiente. Raízes frescas se conservam por até cinco dias, quando embaladas em saco de plástico e mantidas em geladeira doméstica. Em condição ambiente, deve-se evitar embalar as raízes com plástico.

A mandioquinha-salsa crua pode ser congelada. As raízes devem ser lavadas, secas com papel absorvente e colocadas em saco de plástico, do qual se retira todo o ar com um bombinha de vácuo.

Como consumir



Tradicionalmente consumida como sopa, papinha para alimentação de bebês e ensopados, a mandioquinha-salsa é muito saborosa quando utilizada na elaboração de pães, canjas, nhoque, suflês, biscoitos, bolos ou em saladas frias e maionese. Também substitui a batata na forma de chip ou palha.

As raízes congeladas não se prestam para a elaboração de frituras, devendo ser utilizadas no preparo de pratos cozidos. Para a retirada da casca, as raízes são raspadas com uma faca sob água corrente, imediatamente após tirá-las do congelador. O descongelamento é feito diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

DICAS

Experimente fazer purê de mandioquinha; faça como o purê de batata, somente substitua a batata por mandioquinha.

A mandioquinha é um alimento recomendado para atletas e profissionais com alto gasto energético.

Pessoas em regime de emagrecimento devem consumi-la com moderação, pois possui muita caloria.

Receitas



Receita de Nhoque de Mandioquinha-salsa

Ingredientes:

- 1/2 kg de mandioquinha-salsa
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro e 1 gema
- 1 colher (sopa) de margarina a temperatura ambiente
- sal à gosto

Modo de fazer:

- Descasque e cozinhe as raízes, de preferência no vapor.
- Amasse-as bem como para a preparação de purê.
- Adicione o ovo, a gema, farinha de trigo, o sal e a margarina e amasse bem.



Se necessário, adicione mais um pouco de farinha, de modo a poder enrolar a massa.

Enrole a massa em tiras de aproximadamente 1cm de diâmetro, tortando-a depois em pedaços de 2 a 3 cm de comprimento.

Mergulhe os nhoques em água fervente com um pouco de óleo.

Retire-os com uma escumadeira quando boiarem na água; neste ponto estarão cozidos.

Deixe escorrer bem e coloque-os em uma vasilha refratária.

Cubra com molho de tomate ou molho com carne moída à gosto, polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 4 porções

Tempo total de preparo e cozimento: 60 minutos

Sugestão: pode ser servido com molho branco.



Sopa Creme

Ingredientes:

1 kg de mandioquinha-salsa
4 colheres (sopa) de cebola picada
1 colher (sopa) de salsinha (ou coentro) picada
4 colheres (sopa) de óleo ou 100g de bacon picado
1/2 xícara de queijo ralado
sal, pimenta, cominho e colorau

Modo de fazer:

Descasque e cozinhe as mandioquinhas-salsas em bastante água com sal.

Bata as raízes no liquidificador com a água de cozimento suficiente pra obter consistência de creme.

Refogue a cebola, a salsinha (ou coentro) em óleo ou bacon e tempere com sal, pimenta, colorau e cominho.

Acrescente o creme de mandioquinha-salsa, deixe levantar fervura.

Sirva com queijo ralado.

Rendimento: 8 porções

Tempo total de preparo e cozimento: 25 minutos

Sugestão: pode-se complementar com carne moída.





Bom bocado de Mandioquinha

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- ½ kg de mandioquinha crua, ralada no ralo fino

Modo de fazer:

- Misture bem todos os ingredientes.
- Unte forminhas de empada e polvilhe levemente com açúcar.
- Leve ao forno por 40 minutos.
- Deixe esfriar bem antes de desenformar.

Rendimento: 30 unidades

Tempo total de preparo e cozimento: 60 minutos

Sugestão: o leite de coco pode ser substituído por leite de vaca com 1/2 xícara de chá de coco ralado fresco ou hidratado.



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>



Autores

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

Brasília, janeiro de 2009



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

