

Novamente, citando o GUIA ALIMENTAR, para obter uma alimentação nutricionalmente balanceada e saborosa, a ordem é diversificar.

Qual cor é indicada para qual prato?

De maneira geral, você pode usar as batatas-doces de cores diferentes em qualquer tipo de preparo. Todas podem ser consumidas assadas, cozidas ou fritas ou usadas como ingredientes em vários tipos de preparo, incluindo pratos doces e salgados.

A polpa cozida ou assada e amassada como um purê é um ótimo ingrediente para enriquecer bolos, pães e biscoitos, temperados com canela, noz-moscada ou mel e combinados com frutas secas, chocolate e castanhas.

Em saladas, as batatas de polpa roxa e laranja são imbatíveis, pois dão um colorido especial quando combinadas com hortaliças diversas e temperadas com suco de limão, azeite, mostarda ou com o molho de sua preferência.

Gratinados, recheados com carnes ou hortaliças são uma boa pedida para as batatas-doces de polpa creme e laranja, enquanto as de polpa branca e creme, mais secas, são ideais para bolinhos fritos e escondidinhos. A cor atraente e vibrante da polpa roxa por sua vez, é ótima para incrementar um risoto ou o tradicional doce pastoso de batata-doce.

Cozidos, refogados e sopas, com carnes ou outras hortaliças são outra ótima opção. Para um toque especial não faltam opções: leite de coco, açafrão, curry, cominho, lentilha, gengibre só para citar algumas!

Como escolher no mercado?

Não há uma correspondência direta entre a cor da casca e a cor da polpa, ou seja, batatas-doces com polpa da mesma cor podem ter cascas de cores diferentes. Com isso, não é possível presumir a cor da casca com base na cor da polpa, e vice-versa. No mercado brasileiro, as combinações mais comuns são: polpa branca com casca branca; polpa creme com casca vermelho-arroxeadada ou branca; polpa laranja com casca rosada; a polpa roxa com casca roxa

Porém, você pode encontrar outras combinações de cor de casca e cor de polpa em diferentes regiões do país e em diferentes mercados de uma mesma cidade. Você deve se informar junto ao mercado, seja pela sinalização na gôndola ou perguntando ao funcionário do estabelecimento, para garantir que você está adquirindo exatamente o que deseja.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Milza Moreira Lana

Larissa Pereira de C. Vendrame

Lucimeire Pilon

Pesquisadoras da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

Nungning20 por iStock

Fotos internas

iStock

Gislene Alencar

Confira dicas e receitas com hortaliças no site



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA E
PECUÁRIA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Hortaliça não é só salada

Batata-doce: escolha sua cor



1ª edição, julho de 2024

+qualidade
e menos desperdício

Conheça a diversidade de cores da batata-doce e saiba que essas cores vêm da natureza

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde vai à feira

hortaliça e dinheiro não se jogam fora

hortaliça combina com todas as refeições

como comprar, conservar e consumir hortaliças

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



Batata-doce: o que não falta é diversidade

A batata-doce é uma hortaliça tuberosa, ou seja, sua parte comestível se desenvolve dentro do solo. Nativa do continente americano, e utilizada pelos indígenas brasileiros muito antes da chegada dos portugueses, ela apresenta uma enorme diversidade quanto ao formato, tamanho e cor tanto das raízes quanto das folhas.

Nesta cartilha, vamos tratar das diferenças existentes quanto à cor da polpa, a parte que mais interessa ao consumidor. Os consumidores brasileiros estão acostumados a encontrar no mercado batatas-doces de polpa branca e de polpa creme. Mas outras variedades, com polpa de cor laranja e de cor roxa já são comercializadas em vários locais do país e do mundo. Nesta cartilha, você irá conhecer as diferenças e as semelhanças entre estas variedades e como utilizá-las em sua alimentação para ter uma dieta mais diversificada, mais saborosa e mais saudável.

De onde vem esta cor?

A diversidade de cores da polpa de batata-doce vem da natureza e é devida à presença de diferentes pigmentos. A polpa pode ser branca, creme, laranja ou roxa e até mesmo apresentar uma combinação destas cores, por exemplo, polpas laranja ou branca com manchas roxas.

A polpa branca reflete a presença do amido, o mesmo composto presente em outros alimentos como arroz, batata, mandioca e inhame. O amido está presente em todas as variedades, independentemente da cor da polpa; porém, sua cor pode ser mascarada pela presença de outros pigmentos de cor mais forte.

A cor laranja é devida à presença de carotenoides, os mesmos compostos responsáveis pela cor da cenoura e da abóbora. Por sua vez, a batata-doce de polpa creme contém pequenas quantidades desses compostos. Os carotenoides são importantes para a saúde por serem precursores da vitamina A. Já a cor roxa é devida à presença de antocianinas, os mesmos compostos responsáveis pela cor das hortaliças como berinjela e repolho roxo e das frutas amora e açaí. As antocianinas são compostos bioativos com efeitos benéficos sobre a saúde.

O amido, por sua vez, é a fonte de carboidratos mais importante na alimentação humana. Os carboidratos fornecem a energia necessária para o funcionamento do organismo e por isso são essenciais para uma dieta saudável.



Polpa branca



Polpa creme



Polpa laranja



Polpa roxa

Que gosto tem?

Todas as variedades, independentemente da cor da polpa, possuem o sabor característico da batata-doce. Contudo, existe uma grande diversidade de características que influenciam o sabor, resultando em variedades mais ou menos doces; com polpa mais enxuta ou mais “aguada”; mais ou menos fibrosa; mais macia ou mais firme depois de cozidas.

Esta diversidade você encontra tanto ao comparar variedades com polpa de cores diferentes quanto ao comparar variedades com polpa da mesma cor. A batata-doce Coquinho de polpa branca, por exemplo, tem o sabor mais doce do que a batata-doce Canadense de polpa creme. Já as variedades Beauregard, desenvolvida nos EUA, e CIP BRS Nuti, desenvolvida no Brasil, ambas de polpa laranja, diferem quanto à textura, tendo a Nuti a polpa mais enxuta enquanto a Beauregard apresenta a polpa mais aguada.

Qual cor é mais nutritiva e mais saudável?

Para responder a pergunta sobre qual batata-doce é mais saudável é preciso antes entender o que caracteriza uma alimentação saudável. E para isso, o melhor caminho é consultar o GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, publicado pelo Ministério da Saúde e prestar muita atenção nas seguintes informações:

1. A riqueza de um alimento em nutrientes individuais, como por exemplo, o teor de proteínas, o teor de vitamina B ou de ferro é só uma parte do que explica a relação entre alimentação e saúde.
2. Tão importante quanto o teor de nutrientes individuais é a combinação destes nutrientes com outros compostos químicos que fazem parte do alimento. Por isso, comer cenoura e tomar leite é melhor para a saúde do que tomar suplementos de vitamina A, a não ser em casos particulares de desnutrição diagnosticados por profissionais de saúde.
3. O quão saudável é uma dieta depende menos de alimentos individuais e mais do conjunto de alimentos que a integram. Por mais nutritivo que sejam o ovo e a abóbora, uma dieta somente com estes dois alimentos será desequilibrada e não promotora da saúde.

De volta à batata-doce: independentemente da cor da polpa, todas as variedades são ricas em amido e fibras e fornecem quantidades variáveis de sais minerais, de vitaminas e de compostos bioativos a depender da sua composição química. Assim, consumir somente a batata-doce de polpa laranja porque ela tem mais provitamina A do que as demais, por exemplo, é abrir mão de outros nutrientes e compostos bioativos importantes para a saúde que estão presentes em maior quantidade nas demais batatas-doces.