

EPAMIG Sul de Minas  
Rogério Antônio Silva

Autores  
Hugo Adelande de Mesquita  
Joaquim Gonçalves de Pádua

Coordenação  
Vanda Maria de Oliveira Cornélio  
Clenderson Corradi de Mattos Gonçalves

Projeto Gráfico/Ilustração  
Eurimar Cunha

Apoio:

**FAPEMIG**

Fundação de Amparo à Pesquisa do  
Estado de Minas Gerais



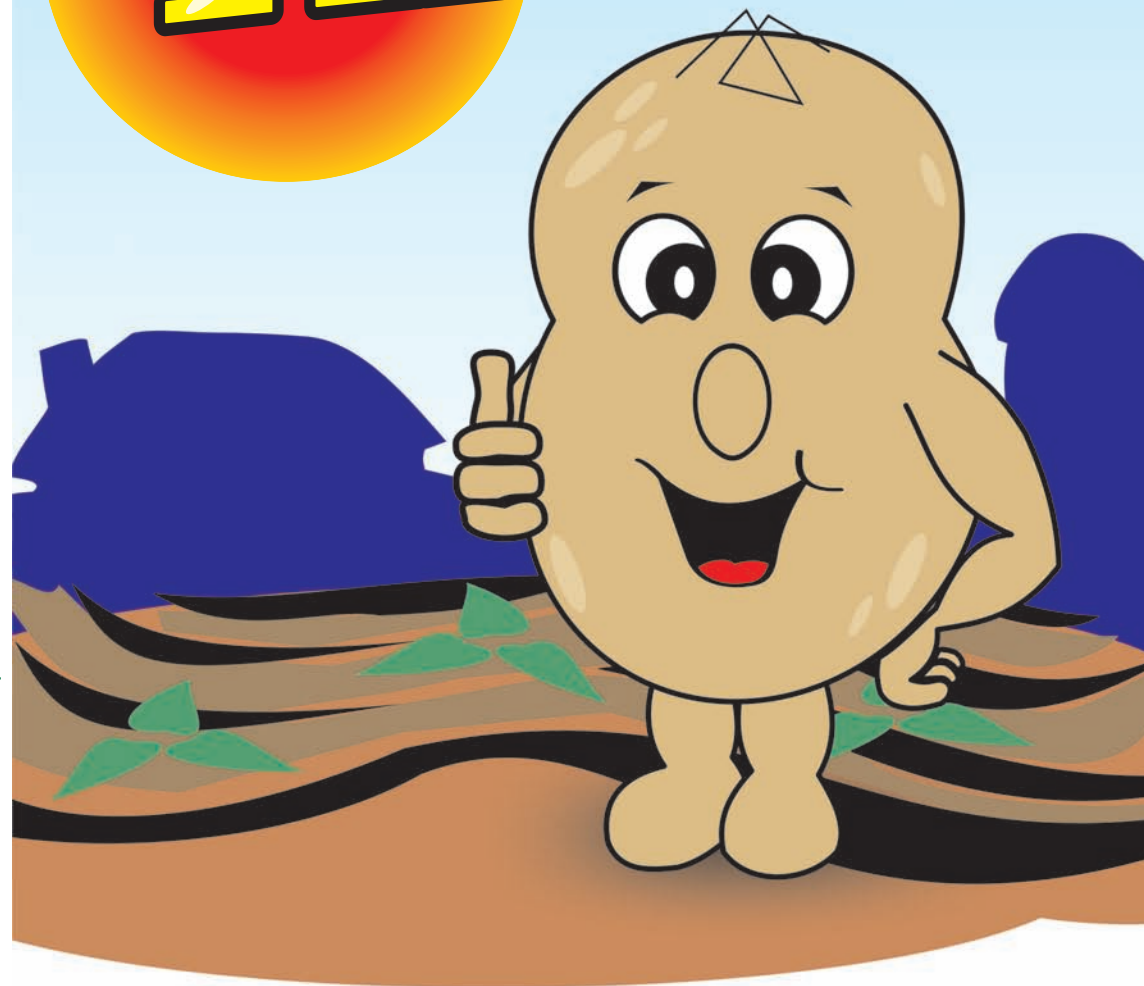
Secretaria de Estado de  
Agricultura, Pecuária e  
Abastecimento



EPAMIG Sul de Minas  
Campus UFLA - Rodovia Lavras/UJACI, km 02 - Caixa Postal 176  
CEP 37200-000 Lavras-MG - Tel.: (35) 3821-6244 - E-mail: uresm@epamig.br

Atualização EPAMIG-DPPU 05/2011  
Impressão: IOMG

# BATAÇA TINTELA



Sou a principal hortaliça do Brasil e me propago pela multiplicação dos meus tubérculos, gerando muitas plantas geneticamente iguais, por isso sou chamada clone.

Meus pais vieram da Europa, mas meus ancestrais (avós) são originados da Cordilheira dos Andes, na América do Sul, onde somos conhecidos há mais de 8 mil anos. Da Cordilheira dos Andes fomos para a Espanha, depois Inglaterra e para toda a Europa. Hoje somos conhecidas e apreciadas em todo o mundo.

Apesar da crença popular de que só contendo carboidratos, meus tubérculos contêm proteínas de alta qualidade, sendo superior a duas vezes a da mandioca. Quando na forma cozida, apresento em cada 100 gramas valores suficientes para suprir até 13% da quantidade diária de proteína recomendada para crianças e 75% para adultos. Sou boa fonte de vitamina C e de algumas vitaminas do complexo B, especialmente niacina, tiamina e vitamina B6. Entre os alimentos energéticos, sou o alimento mais rico em niacina.

Batata não engorda! Dê preferência às formas de consumo mais saudáveis, com menos gordura e, conseqüentemente, menos caloria.



## CUIDADOS ESPECIAIS:

### Na aquisição:

- Não escolha somente pela cor, brilho e beleza da casca, mas sim pelos tubérculos firmes, sem brotação, sem esverdeamento da casca e sem podridões.
- Exigir do comerciante a identificação da variedade e o tipo de uso a que se destina a batata.
- Cuidado ao transportar, pois as batatas são sensíveis a choques.

### No armazenamento:

- Escolher um local seco, fresco e sem presença de luz, para que dure por mais tempo sem brotar, esverdear a casca ou apodrecer.
- Na geladeira, armazene as batatas na parte mais baixa, pois o excesso de frio deixa sua polpa mais adocicada e com alteração do sabor.

### No preparo:

- Prepare pedaços ou fatias bem uniformes, seja para fritura seja para cozimento, obtendo um produto final mais uniforme.
- Use apenas a quantidade de água suficiente para um cozimento adequado.
- Atente para a qualidade do óleo e a temperatura ideal de 180°C para a fritura.
- Seque o excedente de água dos pedaços ou fatias antes de fritá-los.
- Use papel absorvente (papel-toalha) para absorver o excesso de óleo após a fritura.

## ALGUMAS CULTIVARES DE BATATA E INDICAÇÃO DE FORMA DE CONSUMO

	<b>ATLANTIC</b>  <b>Origem:</b> <b>Americana</b>	Indicação de preparo: fritar (em rodelas ou chips) Formato: oval arredondado Pele: branca, meio áspera Polpa: branca
	<b>MONALISA</b>  <b>Origem:</b> <b>Holandesa</b>	Indicação de preparo: cozinhar e assar Formato: oval alongado Pele: amarela-clara Polpa: amarela-clara
	<b>ASTERIX</b>  <b>Origem:</b> <b>Holandesa</b>	Indicação de preparo: assar, cozinhar, fritar (Obs: pode ser frita na forma de palito) Formato: alongada Pele: vermelha Polpa: amarela-clara
	<b>ÁGATA</b>  <b>Origem:</b> <b>Holandesa</b>	Indicação de preparo: cozinhar e assar Formato: oval Pele: amarela-clara Polpa: amarela-clara
	<b>BINTJE</b>  <b>Origem:</b> <b>Holandesa</b>	Indicação de preparo: assar, cozinhar, fritar (Obs: pode ser frita na forma de palito) Formato: alongada Pele: amarela Polpa: amarela-clara

Fotos: Associação Brasileira da Batata - ABBA

## CULTIVARES DE BATATA QUANDO PREPARADOS DE FORMA INADEQUADA



Fotos: Hugo A. Mesquita