



Manual de

CITROS



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro

Organização

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Equipe Técnica

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista

Débora Pereira da Silva - Auxiliar Administrativo

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Laís Lopes Portella - Estagiária de nutrição

Lilian Akie Saraiva Kaduoka - Estagiária de nutrição

Silvio Manginelli - Pesquisador Científico

Fotografia

Gilson Suckeveris - Capa

Centro de Citricultura (APTA / IAC) - Variedades

Imagens / Codeagro

Revisão

Cleiton Gentili

Denise Neves Christiano

Silvio Manginelli

Diagramação

Márcio Antônio Ebert - Projeto Gráfico

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro
Manual de Citros / Milene Gonçalves Massaro
Raimundo (org). José Valverde Machado Filho (coord) -
São Paulo
Coordenadoria de Desenvolvimento dos
Agronegócios, 2018.
56p.
ISBN: 978-85-68492-04-8

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

índice

1.	INTRODUÇÃO	07
2.	CLASSIFICAÇÃO	08
	2.1. Grupos	09
	2.2. Subgrupos	10
	2.3. Classe	10
	2.4. Subclasse	10
	2.5. Categoria	11
	2.6. Variedades	12
3.	COMPRA	16
4.	HIGIENIZAÇÃO	16
5.	CONSERVAÇÃO	17
6.	UTILIZAÇÃO	18
7.	VOCÊ SABIA?	19
8.	RECEITAS DE CITROS	21
	Salgadas	22
	• Batata Assada com Molho de Limão	22
	• Filé de Peixe com Molho de Limão e Mostarda	23
	• Frango com Molho de Tangerina e Gengibre	24
	• Fusilli com Limão	25
	• Lombo com Molho de Tangerina	26
	• Molho Cítrico	27
	• Pescada com Alho-Poró e Molho de Laranja	28
	• Risoto de Limão Siciliano	29
	• Sopa Creme de Laranja com Cenoura	30

índice

Doces	31
• Biscoitinhos de Limão	31
• Biscoitos de Casca de Tangerina	32
• Bolo Cítrico	33
• Bolo de logurte e Laranja	34
• Bolo de Mandioquinha e Laranja	35
• Bolo de Tangerina	36
• Crepe de Laranja	37
• Cupcake de Laranja Inteira	38
• Flan de Chá Preto	39
• Geleia de Laranja Baía	40
• Geleia de Mexerica	41
• Pão de Laranja	42
• Rosca de Laranja	43
• Torta de Limão Light	44
Bebidas	45
• Chá Preto Cítrico	45
• Chocolate Quente com Laranja	46
• Refrigerante Caseiro Citrus	47
• Limonada Rosa	48
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49



Citros

1. Introdução

Registros apontam que a laranja é originária do sul asiático. O comércio entre as nações e as guerras favoreceram a expansão do cultivo dos citros, de modo que na Idade Média a laranja foi levada pelos árabes para a Europa. Nos anos de 1500, na expedição de Cristóvão Colombo, mudas de frutas cítricas foram trazidas para o continente americano. Introduzida no Brasil logo no início da colonização, a laranja encontrou no país melhores condições para vegetar e produzir do que nas próprias regiões de origem, expandindo-se por todo o território nacional, segundo NEVES et al (2010).

A importância da citricultura no país, como atividade econômica, teve seu auge a partir do desenvolvimento de novas tecnologias e apoio governamental, permitindo ao setor grande expansão.

Nos anos 50 o Brasil instalou sua primeira fábrica para produção de suco de laranja, mais foi em meados de 60, o início da produção econômica de suco concentrado e congelado.

No Brasil, a citricultura tem ampla importância social e econômica, pois apresenta grande área plantada, ao redor de 860 mil hectares, segundo dados do IBGE de 2012, e a produção de frutas, considerada a maior do mundo, acima de 19 milhões de toneladas. O país é o maior exportador de suco de laranja concentrado e congelado do mundo.

2. Classificação

Segundo o Centro de Citricultura do IAC (Instituto Agrônomo) os citros compreendem um grande grupo do gênero *Citrus* e outros gêneros (ou híbridos) da família Rutaceae, representado na maioria por laranjas, tangerinas, limões, limas (ácidas e doces), pomelos, cidras e toranjas.

Segundo o Programa Brasileiro para a Modernização da Horticultura, coordenado pelo CQH - Centro de Qualidade em Horticultura a comparação do produto com padrões preestabelecidos é conhecida como classificação. A avaliação obtida dessa comparação permite dispor o produto em grupo, subgrupo, classe, subclasse e categoria, permitindo uma interpretação única. Um produto classificado é um produto separado por tamanho, coloração e qualidade, de modo a se obter, no final, lotes homogêneos e caracterizados de maneira clara e mensurável. Esta classificação é de adesão voluntária.

2.1. Grupos

O agrupamento de cultivares semelhantes em grupos ajuda na compreensão e no aproveitamento da grande diversidade genética dos citros.

Laranja		Baixa Acidez
		Comum
		Umbigo
		Sanguínea
Tangerina ou Mandarina		Mexerica
		Tangerina Comum
		Tangor
		Tangelo
Lima	Ácida	Tahiti
		Galego
	Doce	Lima da Pérsia
Limão		Cravo
		Siciliano
Pomelo (Grapefruit)		Branco
		Avermelhado

2.2. Subgrupos

A divisão em subgrupos dos cultivares de citros é realizada de acordo com a presença de sementes no fruto:

- Com semente;
- Sem semente (eventualmente podem ocorrer frutos com até três sementes viáveis).

2.3. Classe

A divisão em classe é garantida através da homogeneidade visual do tamanho e a sua caracterização mensurável. Esta é estabelecida pelo fruto de menor diâmetro equatorial em milímetro das unidades na embalagem.

Diâmetro Equatorial



2.4. Subclasse

Para garantir a homogeneidade visual de coloração e a sua caracterização, realiza-se a divisão em subclasse. A homogeneidade visual é função do número de estádios de coloração presentes na mesma embalagem. A homogeneidade visual é um dos critérios de qualidade.

Estágio de coloração da laranja, da lima ácida e da tangerina:

Laranja



C1



C2



C3

Lima Ácida



C1



C2



C3

Tangerina



C1



C2



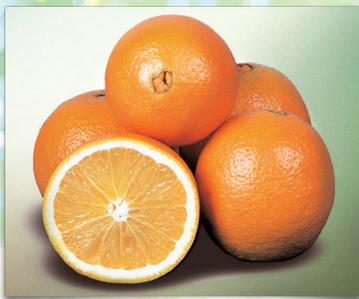
C3

2.5. Categoria

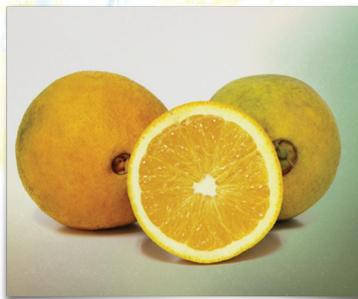
A categorização caracteriza a qualidade dos frutos em Extra, Extra I e Extra II. Diferem na porcentagem de tolerância aos defeitos muito graves, graves, leves e no atendimento aos requisitos de homogeneidade de tamanho e coloração.

2.6. Variedades

Laranjas de umbigo

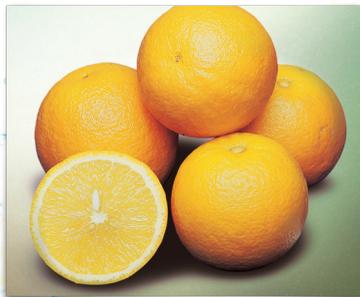


BAÍA
Citrus sinensis



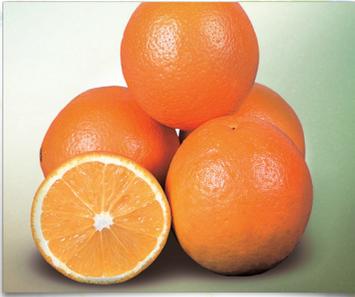
BAIANINHA
Citrus sinensis

Laranja de baixa acidez



LIMA
Citrus sinensis

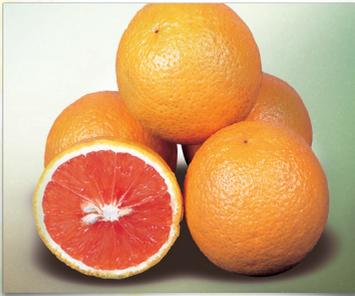
Laranjas comuns



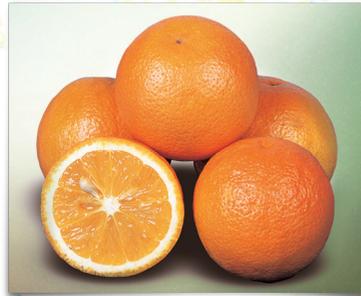
HAMLIN
Citrus sinensis



PERA
Citrus sinensis



SANGUÍNEA
Citrus sinensis

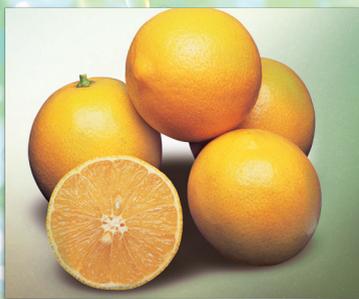


SELETA
Citrus sinensis



VALÊNCIA
Citrus sinensis

Limas e Limões



LIMA DA PÉRSIA
Citrus limettioides



TAHITI
Citrus latifolia



CRAVO
Citrus limonia

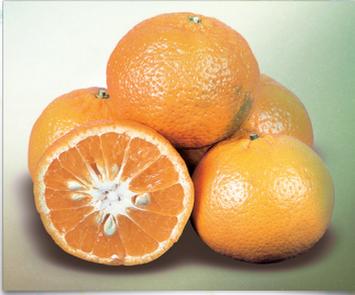


SICILIANO
Citrus limon

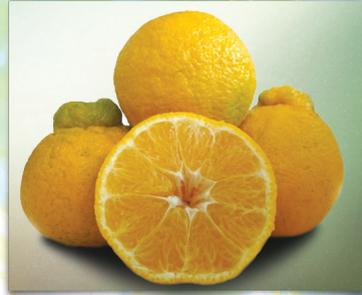


GALEGO
Citrus aurantiifolia

Tangerinas



CRAVO
Citrus reticulata



DEKOPON
Citrus unshi x Citrus sinensis



MEXERICA
Citrus deliciosa



MURCOTT
Citrus reticulata x Citrus sinensis



PONKAN
Citrus reticulata



W MURCOTT (AFOURER)
Citrus reticulata x Citrus sinensis

3. Compra

Ao comprar frutas cítricas, assim como frutas em geral, deve-se escolher as unidades que estiverem íntegras, sem manchas nem partes amassadas, pois esses defeitos aceleram sua deterioração.

4. Higienização

A higienização dos citros é de extrema importância, pois evita as doenças causadas por microorganismos ou substâncias indesejáveis.

A higienização dos citros deve contemplar as seguintes etapas:

- Seleção para desprezar as frutas e/ou partes das mesmas que estiverem deterioradas (com furos, rachaduras, descamações, partes amolecidas ou estragadas), pois podem ter seu valor nutricional e microbiológico alterados;
- Lavagem cuidadosa, fruta por fruta, feita com água corrente e potável;
- Desinfecção feita com saneante adequado: as frutas devem ser colocadas inteiras e com casca na solução clorada e deixadas de molho, conforme as instruções do fabricante;
- Retirada da solução e enxágüe em água corrente e potável para remoção dos resíduos do produto utilizado, tomando cuidado para que o alimento não seja contaminado novamente.



Não necessitam de desinfecção:

- Frutas que irão sofrer a ação do calor, desde que a temperatura atinja no mínimo 74°C;
- Frutas cujas cascas não serão consumidas;
- Frutas destinadas ao preparo de sucos e vitaminas, cujas cascas não serão utilizadas no processo.

Os produtos utilizados na lavagem e desinfecção devem apresentar indicação de uso para este fim, estarem devidamente regularizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e serem usados dentro do prazo de validade. A diluição do produto, o tempo de contato com o alimento e as demais instruções para o uso devem seguir as orientações do fabricante.

Vale lembrar que se deve ter muito cuidado também na higienização dos equipamentos e utensílios utilizados nas preparações para evitar a contaminação dos alimentos.

5. Conservação

O armazenamento dos citros em baixas temperaturas (sob refrigeração) tem uma vantagem sobre seu armazenamento à temperatura ambiente, pois as baixas temperaturas reduzem os processos de maturação, de envelhecimento precoce e de desenvolvimento de micro-organismos presentes, aumentando assim a sua vida útil.

As frutas já higienizadas, fracionadas ou descascadas, sucos e polpas devem ser armazenadas sob refrigeração, com temperatura máxima de 5°C por até três dias. Quando forem utilizadas temperaturas acima de 5°C, no limite máximo de 10°C, o prazo máximo para o consumo dos alimentos deve ser reduzido.

Atenção: Não congele os citros para serem consumidos ao natural ou utilizados crus em preparações, pois o congelamento altera as características físicas dos mesmos; o congelamento é mais utilizado para preparações de frutas subdivididas, como sucos frescos ou concentrados.

6. Utilização

Os citros podem ser consumidos crus, ao natural, ou em preparações como sucos, refrescos, coquetéis, sorvetes, saladas, geleias, molhos, etc. Podem ser utilizados também como ingredientes em preparações salgadas ou agridoces.

Para as preparações com a fruta crua, recomenda-se que elas não fiquem expostas por muito tempo à temperatura ambiente e à luz, fatores que podem diminuir o teor de Vitamina C das mesmas, além de propiciar um aumento da multiplicação de micro-organismos durante essa exposição.

Os processos de cocção expõem as frutas em geral a maiores perdas nutricionais entretanto, podem ser indicados para diversas

situações. Quando são consumidos, geralmente se apresentam em forma de compotas, molhos ou geleias.

Na indústria, as frutas cítricas e seus subprodutos são bastante utilizados, principalmente para exportação. No Brasil, cerca de 65 a 70% da produção de citros é industrializada para a produção de sucos e no estado de São Paulo, aproximadamente 80%. Os principais subprodutos obtidos dos citros são: sucos pasteurizados, sucos concentrados congelados, pectina, óleos essenciais, xaropes, licores, geleias, frutas em calda, doces cristalizados, entre outros.

7. Você sabia?

- Que ingerir uma laranja por dia pode reduzir o risco de cânceres de boca, laringe e estômago em mais de 50 por cento, de acordo com estudo australiano do grupo do governo Organização de Pesquisa Industrial e Científica da Comunidade Britânica (CSIRO).
- Que a laranja possui o mais alto nível de antioxidantes de todas as frutas, com mais de 170 diferentes fitoquímicos, incluindo mais de 60 flavonóides, demonstrando haver propriedades anti-inflamatórias, antitumorais e inibidoras de coágulos sanguíneos.
- Que a casca das laranjas tem um componente chamado pectina e que a ingestão de uma colher de chá de pectina, duas vezes ao dia, durante três meses, auxiliará na saúde arterial.
- Que o óleo essencial retirado da casca das limas tem propriedades antirreumática, antiescleróticas, antissépticas, antitóxicas, adstringentes, bactericidas, antiflatulentes e cicatrizantes.

- Que o consumo de um a dois copos de suco de laranja por dia pode influenciar na redução da pressão arterial, do peso corporal, bem como da circunferência da cintura (que determina a porcentagem de adiposidade corpórea), de acordo com pesquisa desenvolvida na Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Araraquara.
- Que uma laranja tem aproximadamente 3 gramas de fibras, enquanto o suco de laranja com polpa tem menos que 0,5 grama.
- Que a vitamina C ajuda a prevenir o escorbuto, uma doença que dizimou centenas de pessoas antigamente.
- Que a vitamina C pode ajudar a prevenir ou, ao menos, deter o avanço de catarata, doenças cardíacas, câncer e envelhecimento.
- Que os fumantes necessitam de níveis mais altos de vitamina C que as demais pessoas, para que o nutriente tenha o efeito benéfico no organismo.
- Que um flavonóide, denominado naringenina, derivado de frutos cítricos (grapefruit ou laranja), mostrou-se extremamente promissor para prevenir o ganho de peso e outros sinais da síndrome metabólica que pode levar para o Diabetes Tipo 2, aumentando o risco de doença cardiovascular.





Receitas de
citros



Batata Assada com Molho de Limão

Batata Assada

Ingredientes:

- 3 e 1/2 batatas inglesas grandes (890g)
- 2 ramos de salsinha (10g)
- 1/2 colher (chá) de sal (5g)
- 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem (60mL)

Modo de Preparo: Higienize as batatas e a salsinha. Cozinhe as batatas em água abundante, temperada com sal, até que fiquem macias. Escorra, descasque e pique as batatas cozidas em pedaços grandes. Forre uma assadeira com papel alumínio e regue com uma colher (sopa) do azeite. Distribua as batatas sem sobrepor os pedaços. Salpique sal e a salsinha picada sobre as batatas e regue com o azeite restante. Leve ao forno alto, preaquecido, por aproximadamente 1 hora e 20 minutos ou até que as batatas fiquem bem douradas.

Molho de Limão

Ingredientes:

- 3 ovos médios (195g)
- 4 colheres (sopa) de suco de limão tahiti (60mL)
- 2 colheres (sopa) de água (30mL)
- 4 colheres (sopa) de margarina (80g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (25g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo: Bata os ovos até espumarem. Continue batendo com o suco de limão e a água e reserve. Em uma panela, derreta a margarina. Junte a farinha de trigo e cozinhe por 1 minuto. Aos poucos, acrescente o molho com a mistura de ovos batidos. Cozinhe em fogo lento até o molho engrossar. Tempere com sal a gosto.

Montagem: Adicione o molho de limão por cima das batatas assadas.



Filé de Peixe com Molho de Limão e Mostarda

Ingredientes:

- 1 ramo de cebolinha (10g)
- 1/2 colher (chá) de sal (5g)
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda amarela (20g)
- 1/2 colher (sopa) de suco de limão tahiti (10mL)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem (15mL)
- 1/2 colher (sopa) de requeijão cremoso (10g)
- 300g de filé de abadejo

Modo de Preparo: Pique a cebolinha e reserve. Bata no liquidificador o sal, o molho de mostarda, o suco de limão, o azeite de oliva, o requeijão e a cebolinha até obter um creme homogêneo e reserve. Coloque o peixe em um refratário e cubra com o creme. Misture bem. Tampe e leve à geladeira por 30 minutos. Retire da geladeira e arrume os filés de peixe em um pirex, um ao lado do outro. Cubra com papel manteiga e leve ao micro-ondas por 6 minutos em potência alta. Deixe descansar por 3 minutos antes de servir.



Frango com Molho de Tangerina e Gengibre

Frango

Ingredientes:

- 1 dente de alho médio (2g)
- 6 filés de peito de frango (500g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de tangerina (120mL)
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extra virgem (5mL)

Modo de Preparo: Descasque o alho, amasse e reserve. Tempere os filés com o suco de tangerina, o alho e o sal e deixe marinar por 2 horas. Em uma frigideira, grelhe os filés com o azeite de oliva. Reserve a marinada.

Molho de Tangerina com Gengibre

Ingredientes:

- 1/2 brotinho de gengibre (5g)
- 1 colher (chá) de farinha de trigo (10g)

Modo de Preparo: Descasque o gengibre, pique e reserve. Reduza a marinada em fogo alto por 2 minutos, aproximadamente, e acrescente o gengibre. Misture bem. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo, mexendo sempre, até obter uma mistura homogênea. Regue os filés de frango com o molho e sirva a seguir.



Fusilli com Limão

Ingredientes:

- 2 ramos de salsa (10g)
- 1 ramo de cebolinha (10g)
- 1 colher (chá) de raspas de limão tahiti (2g)
- 1/2 pacote de macarrão fusilli (250g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem (30mL)
- 1 colher (sopa) de suco de limão tahiti (15mL)

Modo de Preparo: Higienize a salsa e a cebolinha, pique e reserve. Higienize o limão, retire as raspas e reserve. Cozinhe o macarrão até o ponto al dente. Escorra a massa e misture com o azeite. Acrescente a salsa e a cebolinha picadas e misture bem. Acrescente o suco de limão e as raspas de limão e misture. Cubra com um filme plástico e deixe na geladeira para esfriar.



Lombo com Molho de Tangerina

Ingredientes:

- 3 tangerinas médias (380g)
- 1/4 de cebola pequena (20g)
- 2 dentes de alho grandes (10g)
- 1 peça pequena de lombo (690g)
- 1/2 colher (chá) de sal (5g)
- 7 ameixas pretas médias sem caroço (45g)

Modo de Preparo: Higienize, descasque e retire a parte branca e as sementes das tangerinas. Bata as tangerinas no liquidificador para obter seu suco. Pique a cebola e o alho e reserve. Faça furos no lombo e tempere com o suco, o alho, a cebola e o sal. Coloque as ameixas no molho. Deixe marinando por 20 minutos. Preaqueça o forno em temperatura alta. Em uma assadeira, disponha o lombo e a marinada e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por 30 minutos, depois retire o papel alumínio, vire o lombo, e deixe assar por mais 30 minutos ou até ficar dourado e macio.



Molho Cítrico

Ingredientes:

- 2 ramos de salsinha (10g)
- 1/2 copo de requeijão cremoso (100g)
- 1 copo de iogurte natural desnatado (180g)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão tahiti (30mL)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja pêra (120mL)
- 1 pitada de sal (1g)

Modo de Preparo: Higienize a salsinha, pique e reserve. Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter um molho homogêneo.

Modo de Servir: Este molho acompanha saladas, massas, carnes, entre outros.



Pescada com Alho-Poró e Molho de Laranja

Ingredientes:

- 2 alhos-poró cortados em rodelas (200g)
- Sal a gosto
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva (10mL)
- 3 filés de pescada (290g)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja pêra (240mL)
- Folhas de louro
- 1 tomate fatiado (130g)
- 1 laranja em gomos sem pele para decorar (200g)
- Rodelas de alho-poró e ramos de salsinha para decorar

Modo de Preparo: Forre uma forma refratária com alho-poró fatiado e tempere com sal. Salpique o azeite e arrume os filés por cima. Despeje o suco mais as folhas de louro, as rodelas de tomate e cubra com papel alumínio. Asse por 15 minutos em forno a 230°C (não use forno micro-ondas). Deixe descansar por 2 minutos. Sirva coberto com molho do cozimento. Decore com rodelas de alho-poró, os gomos de laranja e salsinha.



Risoto de Limão Siciliano

Ingredientes:

- 1/4 de cebola pequena (20g)
- 1 dente de alho médio (2g)
- 2 fatias médias de queijo minas fresco (75g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem (15mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de arroz arbóreo (250g)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 7 e 1/2 colheres (sopa) de requeijão (150g)
- 1/4 de xícara (chá) de suco de limão siciliano (60mL)

Modo de Preparo: Descasque a cebola, pique e reserve. Descasque o alho, amasse e reserve. Corte o queijo minas em cubos de 1cm aproximadamente e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o arroz arbóreo e mexa bem. Acrescente a água e deixe cozinhar, mexendo sempre. Quando reduzir a água pela metade, acrescente o requeijão, o queijo em cubos e o suco de limão siciliano, mexendo sempre até secar toda a água e chegar ao ponto de risoto.



Sopa Creme de Laranja com Cenoura

Ingredientes:

- 1/2 colher (chá) de gengibre (2g)
- 1 dente de alho pequeno (1g)
- 1/4 de cebola pequena (20g)
- 2 cenouras médias (300g)
- 1 batata média (165g)
- 4 xícaras (chá) de água (1L)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja pêra (120mL)
- 1/2 lata de creme de leite (150g)

Modo de Preparo: Higienize o gengibre, rale e reserve. Descasque o alho, amasse e reserve. Descasque a cebola, pique e reserve. Higienize, descasque e pique as cenouras e as batatas. Refogue o alho e a cebola, adicione a cenoura e a batata. Acrescente a água e cozinhe até que fiquem bem macias. Apague o fogo e não escorra a água. Em um liquidificador, bata as cenouras e as batatas até obter um creme homogêneo. Em uma panela, misture o creme, o suco de laranja e o gengibre. Deixe cozinhar por 15 minutos. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e misture bem.



Biscoitinhos de Limão

Ingredientes:

- 2 limões tahiti (165g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (115g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
- 1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
- 1 ovo médio (65g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo: Higienize os limões, rale a casca e reserve. Esprema um limão até obter 1/4 xícara (chá) do suco e reserve. Em uma tigela, misture o amido de milho, a farinha, o açúcar, o fermento, a margarina, o ovo, o suco de limão e a casca ralada. Amasse até obter uma massa homogênea. Modele os biscoitos em formato de palitos. Asse em forma untada e enfarinhada em forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 25 minutos.



Biscoitos de Casca de Tangerina

Ingredientes:

- Casca de 2 tangerinas médias (50g)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 7 colheres (sopa) de margarina (140g)
- Açúcar refinado para decorar

Modo de Preparo: Lave muito bem as cascas e corte em tirinhas. Afervente as cascas por cerca de meia hora. Escorra e deixe esfriar. Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Acrescente as cascas bem picadas e amasse até formar uma massa homogênea. Molde os biscoitinhos em formato arredondado e leve para assar em forno médio, preaquecido, até dourar. Depois de pronto, passe no açúcar para decorar.



Bolo Cítrico

Ingredientes:

- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja pêra (120mL)
- 1/4 de xícara (chá) de suco de limão tahiti (60mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1/2 colher (sopa) de margarina sem sal (10g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó (5g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para untar

Modo de Preparo: Preaqueça o forno a 180°C. Higienize os ovos, separe as claras e as gemas. Na batedeira, misture as gemas, o suco de laranja, o suco de limão, o açúcar, a margarina e a farinha de trigo até obter uma massa homogênea e reserve. Bata as claras em neve e acrescente à massa, juntamente com o fermento em pó. Misture delicadamente. Disponha a mistura em uma fôrma de anel untada e enfarinhada e leve ao forno por 40 minutos ou até que esteja dourado.



Bolo de Iogurte e Laranja

Massa

Ingredientes:

- 3 ovos médios (195g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (270g)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1 copo de iogurte natural (200g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja (120mL)
- 1/2 colher (sopa) de casca de laranja (2g)
- 1/2 colher (sopa) de casca de limão (2g)
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (15g)

Modo de Preparo: Bata as claras em ponto de neve e reserve. Coloque na batedeira as gemas, o açúcar e a margarina e bata bem, até ficar cremoso e esbranquiçado. Acrescente o iogurte, o suco de laranja e as cascas raladas. Adicione aos poucos a farinha de trigo. Bata muito bem. Acrescente o fermento em pó e as claras em neve e misture delicadamente.

Coloque em forma refratária untada com margarina e leve ao micro-ondas por 8 minutos na potência média. Desenforme morno.

Cobertura

Ingredientes:

- 3/4 de xícara (chá) de suco de laranja (180mL)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro (50g)

Modo de Preparo: Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Coloque sobre o bolo ainda morno.



Bolo de Mandioquinha e Laranja

Ingredientes:

- 2 laranjas médias (380g)
- 2 mandioquinhas pequenas (200g)
- 2 ovos grandes (140g)
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar (135g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) fermento químico em pó (20g)

Modo de Preparo: Lave e higienize a laranja e a mandioquinha. Descasque e pique a mandioquinha crua em pedaços grandes e descasque a laranja, retirando a parte branca e as sementes e reserve. Separe os ovos e bata as claras em neve e reserve. No liquidificador, bata as laranjas, a mandioquinha, as gemas, o açúcar e o óleo. Em uma tigela, separe a farinha e acrescente a mistura do liquidificador. Misture bem e acrescente o fermento e as claras em neve. Mexa delicadamente e despeje a mistura em uma assadeira untada e leve ao forno médio preaquecido (200°C), por 40 minutos. Sirva.



Bolo de Tangerina

Ingredientes:

- 1 tangerina grande com a casca (165g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (270g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (15g)

Modo de Preparo: Lave bem a tangerina, corte-a em pedaços com a casca, despreze as sementes e coloque-a no liquidificador. Junte os ovos, o óleo e o açúcar e bata por 3 minutos. Retire e transfira para uma tigela. Despeje, aos poucos, a farinha de trigo peneirada com o fermento. Misture, sem bater, por 2 minutos, ou até ficar uniforme. Unte uma assadeira de 24cm de diâmetro e enfarinhe. Despeje a massa e asse em forno médio, preaquecido, por 40 minutos, ou até que enfiaando um palito ele saia limpo.



Crepe de Laranja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja pêra (240mL)
- 4 colheres (sopa) de leite (60mL)
- 3 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 ovo médio (65g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (45g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 2 e 1/2 colheres (chá) de fermento químico em pó (15g)
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- manteiga para untar
- mel

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira antiaderente com manteiga e frite as panquecas, utilizando uma concha pequena de massa para cada uma. Doure dos dois lados. Sirva com mel, se desejar.



Cupcake de laranja inteira

Ingredientes:

- 1 laranja pêra média madura (170g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (90g)
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó (10g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja (60mL)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (120mL)
- óleo para untar

Modo de Preparo: Lave a laranja, corte em 4 partes e reserve. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o leite e a laranja, batendo bem. Coe esse líquido sobre a farinha e misture. Unte com um pincel culinário forminhas de papel número 2. Coloque a massa nas forminhas e leve ao forno médio por 30 minutos.



Flan de Chá Preto

Ingredientes:

- 4 saquinhos de chá preto (8g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360mL)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 10 colheres (sopa) de açúcar (140g)
- 1 colher (sopa) de raspas de limão tahiti (5g)
- 1/3 de xícara (chá) de suco de laranja pêra (80mL)
- 1 lata de creme de leite (300g)

Modo de Preparo: Retire o chá preto dos saquinhos. Ferva a água e acrescente o chá. Deixe em infusão por aproximadamente 5 minutos, coe e reserve. Hidrate a gelatina em um pouco de água e derreta em banho-maria e reserve. Em uma panela, junte o chá pronto, o açúcar e as raspas de limão. Deixe levantar fervura e retire do fogo. Acrescente o suco de laranja, o creme de leite e a gelatina derretida. Bata a mistura no liquidificador, despeje em taças e leve para gelar por aproximadamente 1 hora.



Geleia de Laranja Baía

Ingredientes:

- 3 unidades médias de laranja baía (930g)
- 12 xícaras (chá) de água filtrada (2,8L)
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar (630g)

Modo de Preparo: Higienize as laranjas e corte-as em 8 partes. Retire as sementes. Corte ao meio cada parte e fatie finamente (polpa com casca). Deixe de molho na água por 24 horas. Escorra. Em uma panela, cubra as laranjas picadas com água suficiente e leve para ferver até amaciar a casca. Escorra toda a água. Leve ao fogo e acrescente o açúcar. Cozinhe mexendo sempre até atingir o ponto de geleia.



Geleia de Mexerica

Ingredientes:

- 1/2 limão tahiti grande (60g)
- 3 mexericas cravo médias (320g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 2 e 1/4 de xícaras (chá) de açúcar refinado (405g)

Modo de Preparo: Higienize o limão e as mexericas. Esprema o limão e reserve o suco. Ferva as mexericas inteiras por 3 minutos. Escorra, descasque e pique a casca bem fininha. Corte a polpa ao meio e retire todas as sementes. Leve ao fogo a casca, a polpa picada e a água, e ferva até reduzir à metade. Coloque o açúcar e o suco de limão e ferva até chegar ao ponto de geleia.

Observação: A consistência do produto em temperatura ambiente difere da consistência no momento do preparo. Sendo assim, a geleia deve ser retirada do fogo ao atingir ponto de fio.



Pão de Laranja

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de açúcar (90g)
- 4 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (585g)
- 2/3 de xícara (chá) de suco de laranja pêra (150mL)
- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120mL)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5mL)
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para untar
- 3 colheres (sopa) de geleia de laranja baía (60g)

Modo de Preparo: Em um recipiente, misture o açúcar e a farinha de trigo. Reserve uma pequena parte dessa mistura. Depois, acrescente aos poucos o suco de laranja, a margarina, os ovos, o leite e a essência de baunilha. Esfarele o tablete de fermento biológico e adicione à mistura de farinha e açúcar reservada. Acrescente essa mistura aos demais ingredientes. Higienize uma superfície reta e sove o pão até a massa ficar lisa e homogênea. Unte e enfarinhe uma assadeira. Faça bolinhas com a massa, coloque-as na assadeira e deixe-as descansar. Pincele os pãezinhos com a geleia de laranja. Leve-os ao forno preaquecido por cerca de 1 hora ou até que eles fiquem dourados.



Rosca de Laranja

Ingredientes:

- 4 tabletes de fermento biológico fresco (60g) ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo granulado (20g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (120mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 6 e 3/4 de xícaras (chá) de farinha de trigo (880g)
- 1 xícara (chá) de margarina (200g)
- 3 ovos grandes (210g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja pêra (120mL)
- Raspas de 1 laranja pêra
- 1 gema peneirada para pincelar (20g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo: Dissolva o fermento biológico na água, acrescente 1/2 xícara (chá) de açúcar e 1 xícara (chá) de farinha de trigo, misture e deixe fermentar por 30

minutos. Acrescente o restante do açúcar, a margarina, os ovos, o suco e as raspas de laranja e a farinha de trigo aos poucos. Amasse bem e deixe crescer até a massa dobrar de volume, por cerca de 45 minutos. Faça bolas de aproximadamente 5cm de diâmetro e arrume-as lado a lado em uma forma de furo central untada e enfarinhada e deixe crescer por mais 45 minutos. Pincele o pão com a gema e asse em forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que doure. Deixe esfriar.

Glacê de Laranja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro (105g)
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja (45mL)

Modo de Preparo: Misture o açúcar e o suco de laranja e cubra o pão.



Torta de Limão Light

Massa

Ingredientes:

- 1 pacote de biscoito maisena (200 g)
- 4 colheres (sopa) de margarina light (65g)

Modo de Preparo: Triture o biscoito maisena no processador até formar uma farofa fina. Misture a margarina, fazendo uma farofa. Coloque em uma travessa e leve ao forno preaquecido, por cerca de 15 minutos. Deixe esfriar e reserve.

Creme

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480mL)
- 3 limões tahiti pequenos (245g)
- 8 colheres (sopa) de açúcar (115g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (185g)

Modo de Preparo: Dissolva a gelatina em 1/2 xícara (chá) de leite e leve ao micro-ondas por 15 segundos para derreter e reserve. Bata na batedeira o leite com a gelatina, o restante do leite, o suco dos limões, o açúcar e o iogurte.

Montagem: Despeje o creme sobre a massa reservada. Leve à geladeira por 4 horas.



Chá Preto Cítrico

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja pêra (240mL)
- 3 saquinhos de chá preto (6g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 4 colheres (sopa) de suco de limão tahiti (60mL)
- 4 colheres (sopa) de mel (70g)

Modo de Preparo: Distribua o suco de laranja em uma forma de gelo e leve ao freezer até virar gelo e reserve. Retire o chá preto dos saquinhos. Ferva a água e coloque o chá. Deixe em infusão por 5 minutos,coe e leve para gelar por aproximadamente 30 minutos e reserve. Bata no liquidificador o chá, o suco de limão e o mel. No momento de servir, coloque algumas pedras do gelo em um copo e despeje o chá por cima.



Chocolate Quente com Laranja

Ingredientes:

- 1/2 laranja pêra média (85g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de amido de milho (15g)
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (1L)
- 5 colheres (sopa) de achocolatado em pó (40g)
- 2 unidades de canela em pau (10g)

Modo de Preparo: Higienize a laranja, corte-a em rodela médias e reserve. Dissolva o amido de milho no leite e acrescente o achocolatado em pó. Leve ao fogo, mexendo sempre. Adicione a laranja e a canela em pau. Apague o fogo ao adquirir consistência. Retire as laranjas, a canela e sirva.



Refrigerante Caseiro Citrus

Ingredientes:

- 1/8 de grapefruit médio (50g)
- 1 maçã fuji média (185g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja pêra (120mL)
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado (40g)
- 1 garrafa pequena de água com gás (500mL)

Modo de Preparo: Higienize o grapefruit e a maçã. Descasque o grapefruit, retirando toda a casca, a parte branca e as sementes, deixando apenas os gomos e reserve. Corte a maçã, retire as sementes e reserve. Bata no liquidificador, o grapefruit, a maçã, o suco de laranja e o açúcar. Peneire o suco, adicione a água com gás e leve para gelar por aproximadamente 30 minutos.



Limonada Rosa

Ingredientes:

- 5 morangos médios (70g)
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado (180g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 1 xícara (chá) de suco de limão tahiti (240mL)

Modo de Preparo: Higienize os morangos.

Em uma panela, misture o açúcar com 1 xícara (chá) de água. Ferva até o açúcar se dissolver. Deixe esfriar e reserve. Em um liquidificador, coloque o suco de limão, os morangos, o restante da água e a calda. Liquidifique até ficar homogêneo. Peneire o suco, leve para gelar por aproximadamente 30 minutos e sirva.

9. Referências Bibliográficas

- Araujo WMC, Montebello NP, Botelho RBA, Borgo LA. Alquimia dos alimentos. 2ª Edição. Brasília: Ed. Senac, 2011 p. 357 – 363.
- Coelho YS, Lederman IE. A Hora e a Vez dos Pomelos ou Grapefruits. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Embrapa Mandioca e Fruticultura Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. 2004; 24
- Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo – CEAGESP. Normas de Classificação de Citrus de mesa. São Paulo: CEAGESP, 2011
- Couto MAL, Canniatti-Brazaca S. Quantificação de vitamina C e capacidade antioxidante de variedades cítricas. Ciênc Tecnol Aliment. Campinas. 2010; 30(Supl.1):15-19.
- Crisóstomo LA, Naumov A. Aduando para alta produtividade e qualidade: fruteiras tropicais do Brasil. Fortaleza: Embrapa Agroindústria Tropical, 2009.
- Ferrari CKB, Torres EAFS. Novos compostos dietéticos com propriedades anticarcinogênicas. Revista Brasileira de Cancerologia. 2002; 48(3): 375-382.
- Floz LG. Boas Práticas para o Manejo de Citrus. Porto Alegre: SEBRAE, 2008.
- Mendonça K et al. Concentração de Etileno e Tempo de Exposição para Desverdecimento de Limão ‘Siciliano’. Braz J Food Technol. 2003; 3(2):179-183.
- Nunes PMP, Smolarek FSF, Kaminski GAT, Fin M. Zanin S, The Importance Of The Development Of Industrial Waste Of Seed Of Citrus. Visão Acadêmica, Curitiba. 2009;10.
- Oliveira RP et al. Pomelos: informações básicas sobre o cultivo e cultivares apirênicas recomendadas para o Rio Grande do Sul. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2007.
- Ornellas LH. Técnica Dietética, Seleção e Preparo de Alimentos. São Paulo: Ed. Atheneu, 2007.
- Portaria SMS 2619 de 06/12/2011
- Ramírez EJA, Hübscher GH. Orange: in defense of its use as a functional food. J Brazilian Soc Food Nutr, São Paulo. 2011; 36(3):79-91.
- Rufino, MSM. Propriedades funcionais de frutas tropicais brasileiras não tradicionais. Mossoró, RN, 2008.
- SEBRAE. Boas Práticas para o manejo de citros. SEBRAE, 2008.
- Sgarbieri VC, Pacheco MTB. Revisão: Alimentos Funcionais Fisiológicos. Braz J Food Technol, 1999; 2(1,2):7-19.
- Neves MF, Trombin VG, Milan P, Lopes FF, Cressoni F, Kalaki R. O Retrato da Citricultura Brasileira. Ribeirão Preto: FEA/USP, 2010. [Disponível em: http://www.citrusbr.com.br/download/biblioteca/o_retrato_da_citricultura_brasileira_baixa.pdf]
- Abanorte: Plantio de limão aumenta em São Paulo. [Disponível em: <http://www.abanorte.com.br/noticias/plantio-de-limao-aumenta-em-sao-paulo/>]
- Aphortesp: Limão. [Disponível em: <http://www.aphortesp.com.br/limao.html>]

Brazilian Fruit: Tangerina. [Disponível em: http://www.brazilianfruit.org/Pbr/Informacao_Consumer/fruta.asp?fruta_ID=12&fruta_nome=Tangerina]

CitrusBR: Produção de Laranja e Suco. [Disponível em: <http://www.citrusbr.com/exportadores-citricos/setor/producao-192415-1.asp>]

Embrapa: Pomelos. [Disponível em: http://www.cpact.embrapa.br/publicacoes/download/documentos/documento_198.pdf]

Embrapa: Produção de Tangerina em 2009. [Disponível em: http://www.cnpmf.embrapa.br/planilhas/Tangerina_Brasil_2009.pdf]

Embrapa: Sistema de produção de Citros para o Nordeste. [Disponível em: <http://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Citros/CitrosNordeste/importancia.htm>]

Empresa Brasil de Comunicação: Produção de Laranja em São Paulo deve crescer 17% em 2011. [Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/noticia/2011-09-01/producao-de-laranja-em-sao-paulo-deve-crescer-17-este-ano>] EngeTecno: Normas de Identidade, Qualidade, Embalagem e Apresentação da Laranja Para Consumo In Natura. [Disponível em: http://www.engetecno.com.br/port/legislacao/fv_laranja.htm]

Fruticultura: Cultura dos Citros. [Disponível em: <http://www.fruticultura.iciag.ufu.br/citros2.htm>]

Fundace: Limão. [Disponível em: <http://www.fundace.org.br/pins/limao.php>]

Fundace: Perspectivas da Cadeira produtiva da Laranja no Brasil: A Agenda 2015. [Disponível em: http://www.fundace.org.br/arquivos_diversos/agenda_estrategica/Agenda_Citrus_2015_PENSAICONE.pdf]

Infobibos: Desbaste em Tangerinas. [Disponível em: http://www.infobibos.com/Artigos/2010_3/DesbasteTangerinas/Index.htm]

Instituto de Economia Agrícola: Estimativa final da safra de laranja no Estado de São Paulo, ano safra 2011/2012. [Disponível em: <http://www.iea.sp.gov.br/out/verTexto.php?codTexto=12295>]

Instituto de Economia Agrícola: Tangerina – Tendências no cultivo no Estado de São Paulo. [Disponível em: <http://www.iea.sp.gov.br/out/LerTexto.php?codTexto=8134>]

Itacitrus: Produção e Comercialização. [Disponível em: <http://www.itacitrus.com/international/pt/TahitiProduction.aspx>]

Ministério da Agricultura: Citrus. [Disponível em: <http://www.agricultura.gov.br/vegetal/culturas/citrus>]

Portal Dia de Campo: Pomelo. [Disponível em: <http://www.diadecampo.com.br/zpublisher/materias/Materia.asp?id=24872&secao=Agrotemas>]

Rural BR: Plantio de limão aumenta em São Paulo. [Disponível em: <http://agricultura.ruralbr.com.br/noticia/2012/03/plantio-de-limao-aumenta-em-sao-paulo-3685596.html>]

Secretaria da Agricultura, Irrigação e Reforma Agrária – Bahia: Cultura da Laranja. [Disponível em: http://www.seagri.ba.gov.br/Laranja.htm#Aspectos_Gerais]

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

O Brasil ocupa o primeiro lugar dos rankings internacionais de exportação de produtos agrícolas, sendo mundialmente o maior de suco concentrado de laranja. A produção citrícola brasileira, que teve seu início no período de colonização, é atualmente uma atividade de grande expressão econômica e social no país, tendo o Estado de São Paulo como principal região produtora do setor. Este manual mostra os diversos tipos de citros, informações de compra e consumo e receitas elaboradas e testadas na Cozinha Experimental da Codeagro.

ISBN 978-85-68492-04-8



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento