

'Lira' – Qualidade que se destaca



Claudia Sánchez

Fisiologia de Pós-colheita

INIAV



Instituto Nacional de
Investigação Agrária e Veterinária, I.P.

Festival da Batata-doce de Aljezur
01 de dezembro de 2019

Batata doce vs Batata

Semelhanças:

- São ambos alimentos pobres em **proteína** (1 a 3 g de proteína por cada 100g de batata) e completamente isentos de **gordura**;
- Possuem como principal macronutriente os hidratos de carbono, daí serem boas fontes de energia (para fornecer energia ou com a finalidade de repor a energia despendida)

Diferenças:

- A batata-doce possui mais **calorias** e mais **fibra** comparativamente à batata (119 kcal para 89 kcal e 3 g para 1,5 g/100 g respetivamente).
- A grande **diferença** entre a batata-doce e a batata, **é o índice glicémico**, que na batata-doce é muito mais baixo (cerca de metade). No fundo isto significa que os hidratos de carbono presentes na batata-doce são absorvidos mais lentamente, e conseqüentemente têm um impacto menor no aumento da glicémia.
- A batata-doce possui uma riqueza muito grande em **Beta Caroteno (pró vitamina A)**, enquanto a batata não contém este nutriente.
- Quanto aos restantes nutrientes, não têm diferenças expressivas, não sendo a batata um monstro a evitar a todo custo, mas sendo indesmentível que a **batata doce é uma melhor opção** a nível nutricional, sem nunca esquecer que simultaneamente é **mais calórica!**

Enquadramento



- A **Batata-doce de Aljezur IGP** é cultivada apenas nas freguesias litorais do concelho do Barlavento algarvio e no Alentejo, entre São Teotónio e Vila Nova de Milfontes, no concelho de Odemira. A única cultivar aprovada é a **Lira**. O modo de cultivo é o tradicional.
- A campanha inicia-se com a preparação do viveiro, entre janeiro e março, e a plantação começa em finais de maio e vai até finais de junho. A colheita ocorre, em regra, em outubro.
- A variedade Lira, produzida nestas condições, faz desta batata a mais doce de todas e quando comida crua tem um sabor a castanha. É amarela clara, mais dura que as outras variedades, com menos água, o que favorece uma melhor conservação.
- Depois de cozida ou assada mantém uma estrutura mais consistente que qualquer outra variedade.

GO +BDMIRA

BATATA-DOCE COMPETITIVA E SUSTENTÁVEL NO PERÍMETRO DE REGA DO MIRA: TÉCNICAS CULTURAIS INOVADORAS E DINÂMICA ORGANIZACIONAL



INIAV, I.P. – Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

ESA/IPS – Instituto Politécnico de Santarém/Escola Superior Agrária

AHSACV – Associação dos horticultores, fruticultores e floricultores dos concelhos de Odemira e Aljezur

Gemüsering Portugal Produção Hortícola Lda.

ASF Portugal Unipessoal, Lda.

Objetivo



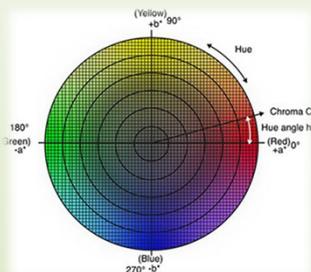
Caracterização qualitativa e nutricional da Batata-doce LIRA e de outras variedades de polpa branca-amarelada, alaranjada e roxa. Avaliação da capacidade de conservação das mesmas.



Análise colorimétrica - Epiderme



Amostra/Epiderme	*L	*a	*b	°Hue
LIRA 1	45.29±0.84	20.70±2.20	10.61±0.75	29.04±3.91
LIRA 2	47.43±1.35	21.67±1.54	14.15±0.66	33.80±2.32
Branca 1	43.17±0.56	18.02±0.86	11.93±0.30	33.79±1.53
Branca 2	32.99±0.93	27.94±0.81	7.17±0.42	14.61±1.12



Lira 1



Lira 2

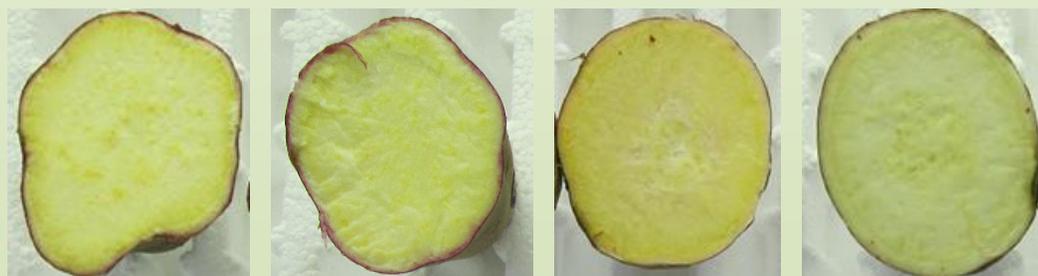
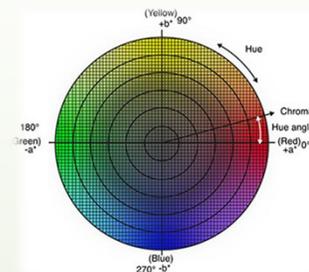
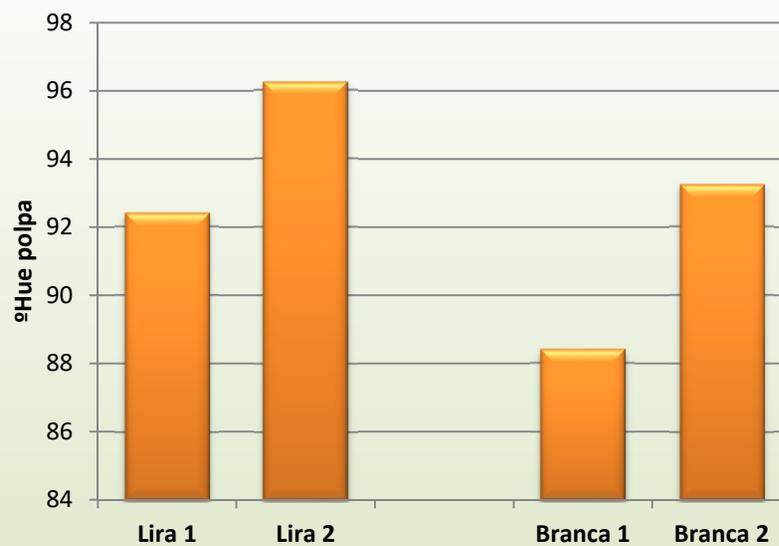


Branca 1



Branca 2

Análise colorimétrica - Polpa



Lira 1

Lira 2

Branca 1

Branca 2

Parâmetros biométricos



Peso

Diâmetro
ou calibre

Altura ou
comprimento

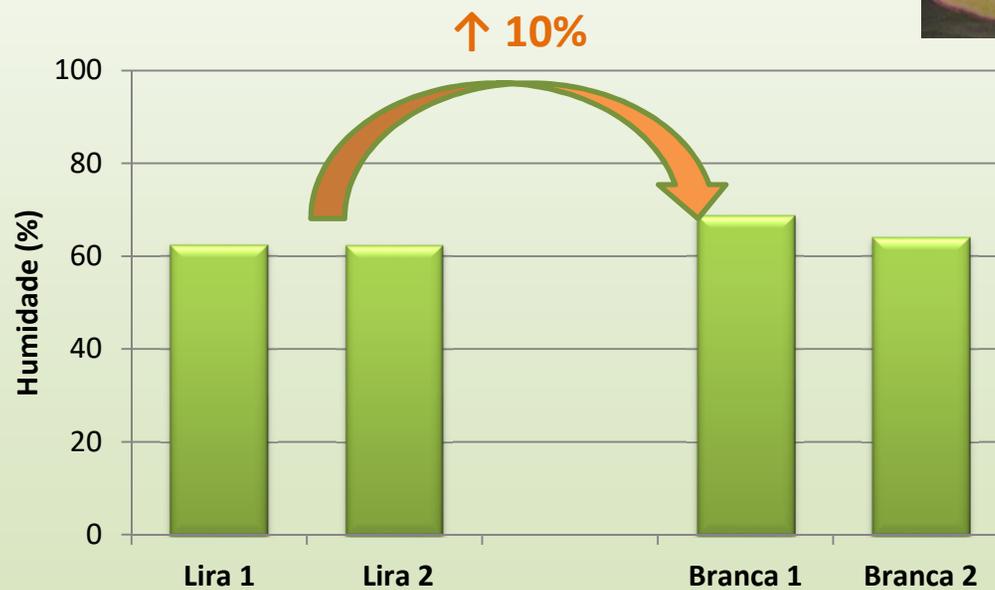


Amostra	Peso (g)	Diâmetro (mm)	Altura (mm)
LIRA 1	130.8±12.5	59.2±1.1	98.2±13.8
LIRA 2	210.3±32.5	63.5±4.8	105.5±28.4
Branca 1	132.9±9.5	55.0±4.3	118.4±19.5
Branca 2	107.5±8.8	42.8±3.1	115.8±5.9

Conteúdo de água – humidade %



Determinação da humidade da BD: as fatias foram colocadas em estufa, a 100°C, durante 48h



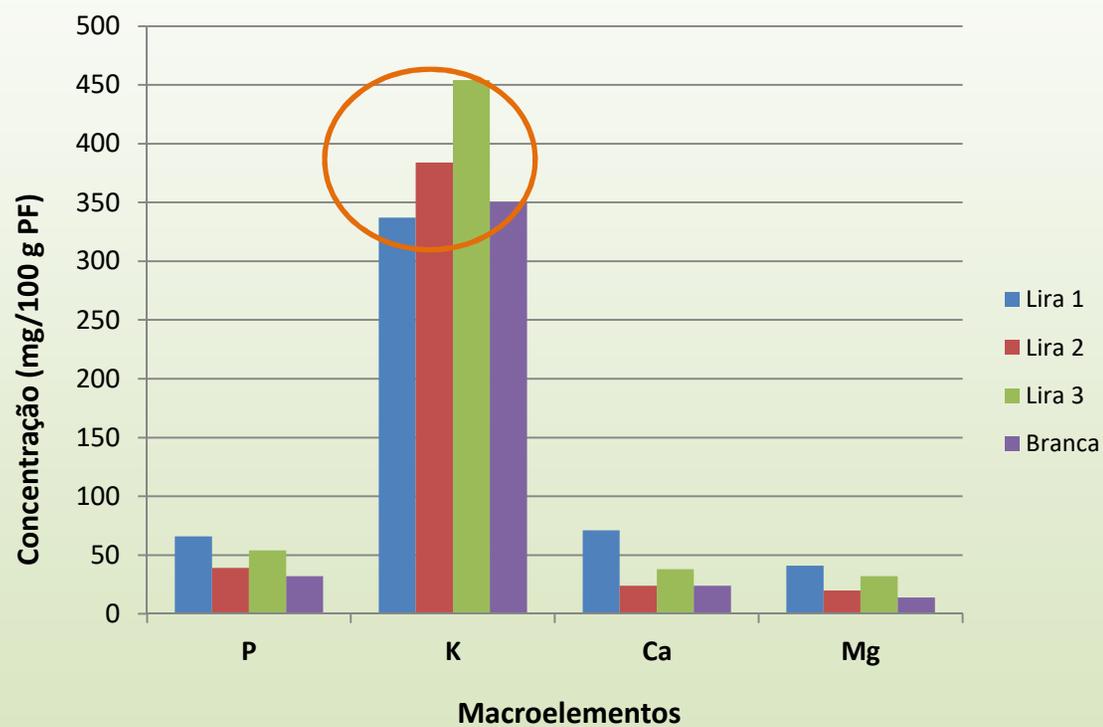
Composição nutricional



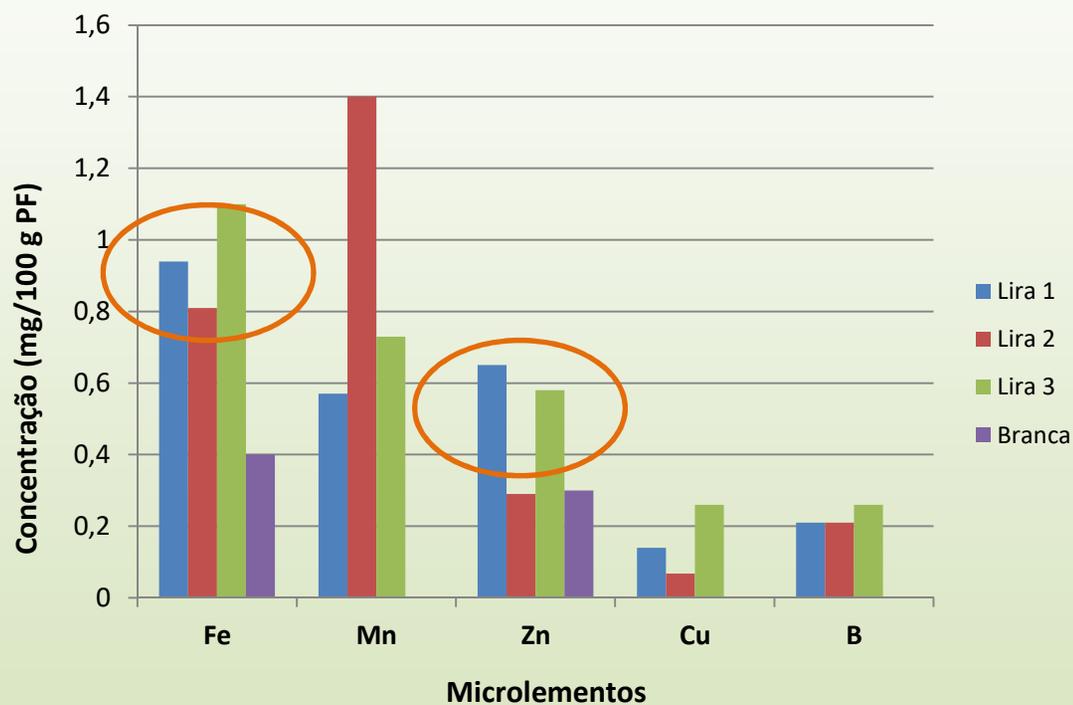
Composição/100 g	Variedade		
	Branca/Lira	Laranja	Roxa
Calorias	87	82	114
Gorduras	0	0	0
Fibra dietética	3	2.4	3.5
Colesterol	0	0	0
Potássio (mg)	337	ND	ND
Carboidratos (g)	21	27	26
Proteínas (g)	1.8	1.8	1.8
Vitamina A (mg)	155	353	ND
Vitamina C (mg)	23	12	18
Cálcio (mg)	38	24	35
Ferro (mg)	0.6	2.4	3.5

Fonte: <https://www.saudemelhor.com/batata-doce-tipos-propriedades/>

Composição mineral



Composição mineral



Fe – Ferro
Mn – Manganês
Zn – Zinco
Cu – Cobre
B - Boro

Conteúdo de amido



Notas Finais



- A Batata-doce Lira contém **menos água**, o que favorece uma **melhor conservação**.
- Maior **acidez total**, o que contribui para um **sabor mais equilibrado** e favorece a **melhor conservação**.
- **Elevado conteúdo em fibras**, o que melhora a função intestinal e ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue ao regular os níveis de insulina e também ajuda a reduzir os níveis de colesterol, entre outros benefícios.
- Maior conteúdo em **Vitamina C**, comparativamente a outras variedades.
- A Batata-doce Lira é rica em potássio, cálcio, magnésio, ferro e zinco.



A batata-doce Lira deve ser preservada pelas características organoléticas, nutricionais e de conservação.

Agradecimentos



Projecto:



Parceiros:



Equipa de trabalho:

Claudia Sánchez
Mário Santos
Paula Vasilenko



Financiamento:





**Obrigada pela
vossa atenção!**

Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P.
Av. da República, Quinta do Marquês, 2780-157 Oeiras, Portugal
Tel : (+ 351) 21 440 3500 | Fax : (+ 351) 21 440 3666
www.iniaav.pt

Claudia Sánchez
Maturação e Pós-Colheita
Estação Nacional de Fruticultura Vieira Natividade
INIAV – Polo Alcobaça
claudia.sanchez@iniaav.pt