

Batata-doce, cada cor seu paladar?

Figura 1. Campo de produção de batata-doce 'Lira' no Litoral Alentejano.

A batata-doce é um superalimento da Dieta Mediterrânica cada vez mais apreciado e consumido pelos portugueses. O projeto +BDMIRA acaba de lançar a obra 'Batata-doce. Manual de boas práticas agrícolas' para apoiar os produtores com informação técnica sobre esta cultura.

Por: Maria Elvira Ferreira e Claudia Sánchez, INIAV, I.P. (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária)

Atualmente, há uma procura crescente de batata-doce pelo consumidor, devido às suas características organolépticas e nutricionais, tão divulgadas e difundidas. Este está cada vez mais informado e ciente das implicações da alimentação na saúde. A falta de informação técnica sobre a cultura, adaptada às condições do país, foi recentemente colmatada com a edição de um Manual e de outros materiais de divulgação.

A cultura da batata-doce

Originária da América Central, a batata-doce foi introduzida na Europa por Cristóvão Colombo (finais do séc. XV). Mais tarde, foram os espanhóis e os portugueses que a levaram para África e Ásia, onde hoje em dia é muito utilizada (Ferreira et al., 2021).

Em Portugal, a cultura tem tradição no Algarve, no Litoral Alentejano (Figura 1) e nos arquipélagos dos Açores e da Madeira. Nas regiões de Aveiro/Vagos, Oeste e Comporta, pelas condições edafoclimáticas favoráveis e pelo mercado em expansão, é uma cultura emergente (Ferreira, 2021). Estima-se uma área de produção de cerca de 1 600 ha.

No nosso país, cultiva-se batata-doce de diferentes tipos e origens. A cultivar Lira, produzida nos concelhos de Odemira e de Aljezur pode ser certificada como 'Batata-doce de Aljezur'. A raiz caracteriza-se por ter uma forma piriforme alongada, epiderme de cor púrpura ou castanha avermelhada e polpa amarela, com peso entre 50 a 450 g. Segundo a história, foi trazida dos Açores por um militar de Aljezur, de

algunha Lira, que durante a II Guerra Mundial aí exerceu a sua atividade. A cultivar encontrou nessa região as condições edafoclimáticas que necessitava, onde ainda se mantém (Louro e Marreiros, 2021).

O ciclo cultural da batata-doce em Portugal Continental decorre de janeiro a novembro. O viveiro mantém-se de janeiro a abril, a plantação de abril a junho e a colheita de setembro a novembro.

Batata-doce, um superalimento

A batata-doce é uma fonte de energia, minerais, fibras e vitaminas. A sua composição química varia com a cultivar, as condições edafoclimáticas da zona de produção, a época de colheita e as práticas culturais.

O principal macronutriente na batata-doce são os hidratos de carbono, dos quais cerca de 30% são açúcares e o resto amido. Está praticamente isenta de gorduras, tem um baixo teor de proteínas, mas é muito rica em fibra alimentar. Quanto ao conteúdo em minerais, destaca-se o potássio em maior proporção, seguido pelo fósforo, cálcio, sódio, magnésio, ferro e zinco. É rica em vitaminas A e C e contém também quantidades significativas de vitaminas do complexo B, vitamina E e ácido fólico (Sánchez et al., 2019).

É um alimento rico em compostos bioativos, cuja concentração varia entre cultivares e está diretamente relacionada com a sua capacidade antioxidante. Por exemplo, as cultivares de polpa branca amarelada, amarela ou laranja apresentam diferentes conteúdos em carotenóides, já as de polpa roxa, contém um elevado teor em antocianinas. As cultivares de pol-

pa laranja ou roxa são as que possuem valores mais elevados de compostos fenólicos e a sua capacidade antioxidante é superior à das de polpa branca (Ferreira et al., 2021) (Figura 2).

Importante é o baixo índice glicémico que possui, ou seja, os hidratos de carbono presentes serão absorvidos mais lentamente e durante mais tempo, o que se traduz num menor impacto no aumento da glicémia de quem a consome. Isto somado ao elevado teor em fibra, faz da batata-doce um alimento saudável, altamente recomendado para desportistas e pessoas com atividade física intensa.

Comparativamente à batata-comum, as vantagens nutricionais da batata-doce são diversas, nomeadamente no teor de fibra alimentar, vitaminas, minerais

e índice glicémico mais baixo, devido à maior proporção de hidratos de carbono complexos (Quadro 1).

A batata-doce e a Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica (DM) foi reconhecida como Património Imaterial da Humanidade pela Unesco em dezembro de 2013. Este conceito não é só um modelo alimentar, mas também um estilo de vida saudável e de bem-estar para as pessoas e contribui para a manutenção de uma agricultura sustentável e para a proteção do ambiente. A DM é uma valiosa herança cultural, que a partir da simplicidade e da variedade deu origem a uma combinação equilibrada e completa dos alimentos, baseada em produtos frescos, locais e sazonais.



Figura 2 . Cultivares da batata-doce de diferentes cores da polpa em função do conteúdo em carotenóides ou antocianinas.

| | BATATA -DOCE | BATATA -COMUM |
|------------------------------|--------------|---------------|
| Energia (kcal) | ++ | + |
| Hidratos de carbono | ++ | + |
| Fibra alimentar | ++ | + |
| Matéria seca | ++ | + |
| Índice glicémico | + | ++ |
| Betacaroteno (ProVitamina A) | +++ | - |
| Vitamina C | ++ | + |
| Potássio | ++ | +++ |
| Cálcio | +++ | + |
| Ferro | +++ | + |

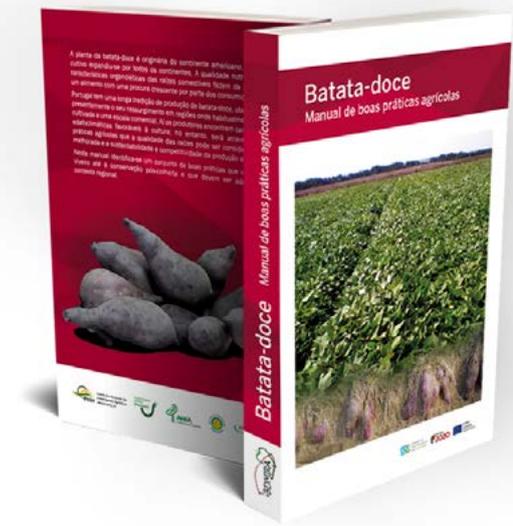
Quadro 1 . Comparação nutricional entre a batata-doce e a batata-comum.

De entre os 10 princípios da DM em Portugal (Nutrimento, 2014), destacam-se quatro em que o consumo de batata-doce se pode rever:

- *Frugalidade e cozinha simples com base em preparados que protegem os nutrientes...* - a maneira mais recomendada de consumo de batata-doce é cozida ou assada (Figura 3);
- *Elevado consumo de produtos vegetais (frutos e hortícolas)...* - a batata-doce é um hortícola em que se consomem as raízes de reserva, mas há zonas do mundo onde as folhas são também utilizadas na alimentação humana;
- *Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época...* - a batata-doce é tipicamente consumida no Dia de S. Martinho, a par com as castanhas, pois a época de colheita estende-se de setembro a novembro;
- *Convivialidade à volta da mesa* - em certas regiões a batata-doce é utilizada nas ementas de datas festivas, como aperitivo, prato principal ou sobremesa, habitualmente em refeições longas e de convívio entre familiares e amigos.



Figura 3 . Batata doce assada



A multiplicidade de formas, cores da casca e da polpa proporcionam grande versatilidade na sua utilização culinária.

O consumo da batata-doce, na região de Aljezur, perde-se no tempo. Segundo uma lenda, os Cavaleiros de Santiago, antes de cada batalha ingeriam uma poção com batata-doce que lhes conferia energia, de tal forma que conseguiram facilmente tomar o Castelo de Aljezur, aos mouros (1249). Pensa-se que este superalimento terá sido o antecessor da feijoada de batata-doce de Aljezur que ainda hoje é muito popular na região (Louro e Marreiros, 2021).

Divulgação de Boas práticas na cultura da batata-doce

Para colmatar a falta de informação técnica sobre a cultura da batata-doce, adaptada às condições edafoclimáticas de Portugal, foi recentemente elaborado um livro intitulado 'Batata-doce. Manual de boas práticas agrícolas', tendo por base os resultados alcançados no decorrer do projeto +BDMIRA, apoiados em bibliografia sobre a cultura e na prática dos parceiros produtores de batata-doce.

O Manual está organizado em quatro capítulos, sendo o primeiro dedicado à planta da batata-doce, nomeadamente à sua morfologia, ao ciclo cultural, às condições edafoclimáticas preferenciais para o seu crescimento e desenvolvimento e ainda o valor nutricional das raízes comestíveis.

O segundo capítulo, o mais extenso, aborda as tecnologias de produção na cultura da batata-doce e as respetivas boas práticas a serem seguidas. De entre as práticas culturais destacam-se: a propagação das plantas, a rotação cultural, a preparação do terreno e a instalação da cultura, a fertilização, a rega, o controlo de pragas e doenças que podem afetar drasticamente a cultura, assim como a gestão de infestantes. O capítulo termina com as boas práticas na colheita, pós-colheita e conservação.

A avaliação económica da cultura é apresentada, no capítulo 3, destacando-se a conta de cultura como uma ferramenta para avaliar a competitividade e a sustentabilidade da cultura.



Trabalho desenvolvido no âmbito do Grupo Operacional '+BDMIRA - Batata-doce competitiva e sustentável no Perímetro de Rega do Mira: técnicas culturais inovadoras e dinâmica organizacional' (PDR2020-101-031907) (<https://projects.inia.pt/BDMIRA/>).

No quarto e último capítulo discutem-se as estratégias de valorização da cultura da batata-doce no Perímetro de Rega do Mira, onde se produz a "Batata-doce de Aljezur" e que poderão ser replicadas noutras zonas do país.

No final de cada capítulo apresenta-se uma listagem de bibliografia que pode ser útil a quem quiser ampliar os conhecimentos sobre os respetivos temas. Um glossário com 171 entradas completa a informação.

Este Manual foi pensado para ser de fácil utilização pelos produtores e suas associações e por futuros produtores, para uma produção sustentável e competitiva, assim como por todos os outros agentes da fileira da batata-doce. Os estudantes de agricultura e o público em geral poderão também conhecer um pouco melhor a cultura.

O Manual está disponível no site do projeto em:

<https://projects.inia.pt/bdmira/images/divulgacao/Manual-tecnico.pdf>

Foram também elaborados 26 Boletins técnicos sob o tema 'Boas práticas na cultura da batata-doce', que podem ser consultados em <https://projects.inia.pt/BDMIRA/index.php/divulgacao/desdobraveis> e que serviram de base para o Manual. Para além destes boletins, e ainda na mesma temática, encontram-se 11 Podcasts em <https://projects.inia.pt/BDMIRA/index.php/divulgacao/podcasts> e um vídeo em <https://projects.inia.pt/BDMIRA/index.php/divulgacao/video>.

Bibliografia

Ferreira, ME 2021. Introdução. In ME Ferreira (coord.) Batata-doce. Manual de boas práticas agrícolas, INIAV, Oeiras, 15-20 (ISBN: 978-972-579-057-1).

Ferreira, ME, Lima, MA, Sánchez, C 2021. 1. A planta da batata-doce. In ME Ferreira (coord.) Batata-doce. Manual de boas práticas agrícolas, INIAV, Oeiras, 25-35 (ISBN: 978-972-579-057-1).

Louro, P, Marreiros, MA 2021. 4.2 Batata-doce de Aljezur. In M.E. Ferreira (coord.) Batata-doce. Manual de boas práticas agrícolas, INIAV, Oeiras, 211-222 (ISBN: 978-972-579-057-1).

Nutrimento 2014. Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/> (Acedido em 14/11/2021).

Sánchez, C, Santos, M, Vasilenko, P 2019. Batata-doce branca, roxa ou alaranjada? Avaliação qualitativa e nutricional. Revista Vida Rural, 1847, Maio p.p. 30-32.

Cofinanciado por:

