

Revitalgarve e promoção dos Produtos do Algarve

A Região do Algarve apresenta tradicionalmente uma grande variedade de produtos alimentares e riqueza gastronómica, com grande ligação à Dieta Mediterrânica.

A promoção destes recursos endógenos, de excepcional qualidade, muitas vezes pouco valorizados e esquecidos, contribui para o aumento do seu consumo localmente e para a adesão à Dieta Mediterrânica.

Considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis, a Dieta Mediteerânica é desde 2013 reconhecida como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

O Projeto Revitalgarve

O Projeto Revitalgarve pretende criar um modelo de organização do Sistema Alimentar do Algarve, baseado numa Rede de Produtores Locais do Algarve (RPLA) e no consumo local dos seus produtos.

O seu objetivo é promover a valorização dos produtos tradicionais do Algarve, aumentando a sua produção e consumo; incentivar o consumo de alimentos locais nas cantinas escolares, a criação de Mercados de Produtores Locais e aumentar a adesão à Dieta Mediterrânica



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

Ilustrações: freepik



**REVIT
ALGARVE**

Batata-doce

O que sou?
De onde venho?
Para que sirvo?

Chamam-me batata, mas na verdade sou uma raiz ou tubérculo, com uma enorme riqueza nutricional, que me confere grandes benefícios para a saúde.

A batata-doce

A batata-doce é uma raiz tuberosa com um valor energético considerável, praticamente isenta de gorduras, e rica em fibra alimentar.

Dadas as suas características nutricionais, a batata-doce tem tido um aumento de procura pelos consumidores, que adotam uma alimentação mais saudável e equilibrada.

A sua produção tem vindo a aumentar em toda a Europa. Em Portugal, particularmente o Algarve e o Litoral Alentejano, existem ótimas condições edafoclimáticas para esta cultura.

História

A batata-doce tem origem na América Central e do Sul, chegando à Europa, por Cristóvão Colombo, em finais do séc. XV. A sua produção é tão antiga em Portugal como a produção da batata.

Constitui parte da dieta alimentar dos seres humanos desde há milénios, havendo vestígios em cavernas peruanas, que remontam há cerca de 10 000 anos.



Uso

É usada fundamentalmente na alimentação humana, mas também tem como destino a alimentação animal, produção de álcool e biocombustível.

Tradicionalmente no Algarve, e em especial em Aljezur, existem inúmeras receitas que utilizam a batata-doce: a sopa de feijão; a feijoada; a couvada; o polvo da Arrifana.

Na doçaria também é muito utilizada para fazer saborosas sobremesas, como o pudim de batata-doce, o bolo de batata-doce com amêndoa, a torta de batata-doce e as famosas empanadilhas de batata-doce.

Benefícios para a saúde

Rica em fibras, vitaminas, do complexo B, vitaminas A e C, e de minerais, como o potássio e o magnésio, é um alimento com baixo teor de gordura e fonte de antioxidantes.

Reduz a absorção de colesterol devido ao seu elevado teor em fibra. A batata-doce tem um Índice Glicémico (IG) inferior ao da batata comum, permitindo que os níveis de açúcar no sangue sejam regulados.

Quantas estrelas me dás?



Variedades

A batata-doce é uma cultura de primavera/verão e a sua colheita ocorre nos meses de setembro, outubro e novembro.

Os consumidores identificam as principais variedades da batata-doce pelas suas características morfológicas, diferenciando-as pelas cores da polpa e da pele. A sua polpa pode ter a cor branca, creme, laranja ou roxa, o que lhe confere sabor, composição nutricional e usos gastronómicos diferenciados.

As principais variedades produzidas em Portugal, e que respondem ao interesse e procura dos consumidores nacionais e europeus, são a Lira ou Batata-doce de Aljezur, Centennial, Murasaki e a Beauregard.

Lira (batata-doce de Aljezur)



A variedade Lira, conhecida como batata-doce de Aljezur, tem a certificação comunitária de Indicação Geográfica Protegida (IGP). É uma variedade de produção exclusiva da Costa Litoral do Sudoeste Alentejano, cultivada nas freguesias litorais do concelho de Aljezur (Algarve) e no concelho de Odemira (Alentejo).



Pele vermelha com polpa amarela.

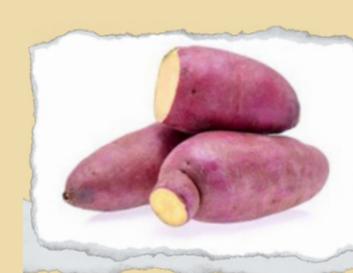
Beauregard

Pele rosa com polpa laranja.



Murasaki

Pele roxa escura, polpa creme.



Centennial

Pele laranja, polpa laranja escuro.



Com ou sem casca, no forno, assada, cozida ou grelhada, desafio-te a saboreares as minhas diferentes variedades!

