

Exposição

batata

o "minério" de Barroso



PAÇOS DO CONCELHO
22 FEVEREIRO A 12 MARÇO 2010

BATATA - MINÉRIO DO BARROSO

Volta a Câmara Municipal de Boticas a poder contar com mais uma exposição, e esta de características e significado muito especiais para todos nós, porque trata de um produto que tem sido decisivo na alimentação corrente da nossa população.

É uma iniciativa do ECOMUSEU do Barroso, que contou de imediato com o apoio da Câmara, assim como a prestimosa colaboração dos Engenheiros José Enes Gonçalves e João Canedo.

A batata é originária da América do Sul, sendo já cultivada na Colômbia, Peru e Equador mesmo antes da descoberta deste continente por outros povos. É introduzida em Espanha, mais propriamente na Galiza, e Inglaterra na segunda metade do Século XVI, expandindo-se depois, o seu cultivo, na restante Europa. Será de supor que em face da nossa proximidade com a Galiza, Trás-os-Montes foi dos primeiros locais a cultivar a batata que viria a ter a grande expansão no Século XIX.

Registe-se que o primeiro tractor chega a Boticas no ano de 1952, o que levou a um desenvolvimento exponencial da agricultura local.

Com esta iniciativa enquadrada numa política de desenvolvimento cultural que paulatinamente estamos a pôr em prática, Boticas já conquistou o seu espaço no meio Cultural Nacional, trazendo até nós uma importante parte do conhecimento, cujo reconhecimento nos alegra registar.

Esta exposição é a afirmação de que estamos a trilhar caminho seguro, para o enquadramento cultural da nossa População e principalmente para a sua elevação cultural, o que registamos com agrado.



Fernando Campos
Presidente da Câmara Municipal de Boticas

APONTAMENTO SOBRE A HISTÓRIA DA BATATA

A Batata (*Solanum tuberosum*) é um tubérculo perene pertencente à família da Solanaceae. É originária do Peru e é cultivada há mais de 7000 anos. É um dos vegetais mais utilizados no mundo e é a terceira cultura mais importante como fonte de alimento, sendo apenas superada pelo arroz e pelo trigo. Cultivam-se actualmente milhares de variedades de batata.

A batata chegou à Europa no século XVI por duas vias diferentes: por Espanha, em 1573 e pela Inglaterra, em 1590, sendo nessa altura utilizada sobretudo como uma Planta Ornamental. Em Portugal as primeiras referências à batata surgem apenas em 1789.

As batatas têm grande importância na culinária. Podem ser consumidas fritas, assadas, ensopadas, cruas ou cozidas. São muitas vezes consumidas quentes, como acompanhamento da refeição principal, ou frias, como parte de saladas. Podem também ser comidas recheadas ou em puré. A batata frita em tiras curtas e muito finas, chamada batata palha, é muito usada em acompanhamentos a pratos diversos.

Rica em hidratos de carbono, a batata é grande fonte de energia. Contém também sais minerais, vitamina C e, em pequenas quantidades, vitaminas do Complexo B. Estes nutrientes podem perder-se durante a cozedura. Para evitar isto podem ser cozidas com casca e sem serem cortadas.

Quando cortadas e descascadas devem ser cozidas em pouca água, que deve depois ser aproveitada, por exemplo, em sopas.

A batata crua acaba com dores de estômago e problemas do intestino. Quando crua e ralada, combate infecções, picadas de insectos e quaisquer irritações da pele. Rodelas de batata crua sobre a testa ajudam a eliminar dores de cabeça.

As batatas esverdeadas e as que estão em germinação nunca devem ser consumidas, pois produzem intoxicações que se manifestam através de cólicas e gastrites.

O período de colheita vai de Janeiro a Junho.

As batatas têm um alto teor de hidratos de carbono e ainda proteínas e fibras. Também fornecem uma parte significativa da quantidade de vitamina C e de potássio de que necessitamos.

Contudo, o teor de vitamina C começa a baixar quase logo a seguir à colheita, pelo que as batatas acabadas de apanhar são as mais ricas nessa vitamina. A vitamina C é hidrossolúvel, razão por que as batatas fritas ou assadas são as que melhor a conservam. A cozedura em água provoca perdas de nutrientes, que se dissolvem na água, e a batata em puré é a que contém menos vitamina C. A perda de vitamina também ocorre através das superfícies expostas ao ar, pelo que, quanto mais

cortadas são as batatas, menor será o seu teor vitamínico.

As batatas fritas de pacote têm, de facto, um elevado teor calórico, mas também são uma óptima fonte de potássio e uma boa fonte de vitamina C. Com efeito, uma dose média de 33 g fornece uma quantidade de vitamina C pouco inferior a um quarto da dose diária recomendada. As batatas fritas de pacote são feitas a partir de batatas às rodelas finas fritas num óleo vegetal e têm um elevado teor de sal. Por outro lado, devido à sua grande área superficial, absorvem cerca de um terço do seu peso em gordura. O teor de gordura saturada depende da gordura utilizada.

As batatas de pacote fritas em óleo de palma têm um elevado teor de gorduras saturadas; as que são cozinhadas em óleos vegetais hidrogenados têm um teor mais baixo de gordura saturada. Bem cozinhadas, as batatas fritas em palitos são deliciosas e nutritivas. Contudo, também têm um elevado teor de gordura, muitas vezes saturada. Cozinhar estas batatas em óleo vegetal, em vez de em gorduras animais, reduzirá o seu teor de gordura saturada. Para a mesma quantidade, as batatas-palha contêm mais gordura do que as batatas em palitos grossos. As batatas pré-fritas congeladas também absorvem gordura durante a fritura, mas se forem cozinhadas no forno, o seu teor de gordura será relativamente mais baixo — cerca de 5%, enquanto as batatas fritas em palitos contêm 10%, e as batatas-palha, 20% de gordura. Reduza o teor de gordura das batatas fritas em casa colocando-as sobre papel absorvente.

As batatas verdes e as grelhadas contêm os alcalóides choconina e solanina, que podem ser muito tóxicos se ingeridos em quantidades elevadas. Qualquer batata com manchas verdes deve ser deitada fora. A solanina, mesmo em pequenas porções, pode provocar enxaquecas ou sonolência em pessoas sensíveis.



ARADO



ARADO "AMERICANO"



GRADE



MOLHELHA COM JUGO OU APEIRO



PULVERISADOR



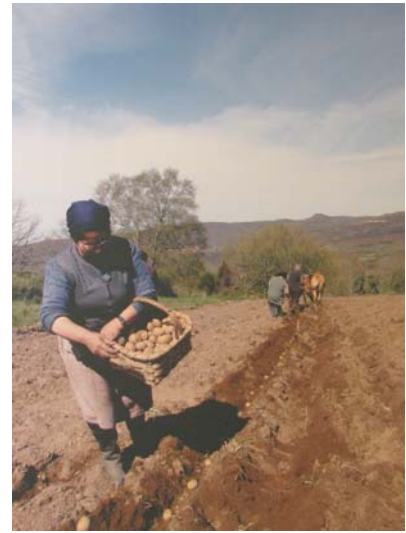
BALANÇA DECIMAL



SACO DE BATATA DE SEMENTE



SACO DE ADUBO COM ESPECIFICAÇÃO DE PERCENTAGENS



PREPARAR, PLANTAR, TRATAR, COLHER E ARMAZENAR O "MINÉRIO"



Exposição
batata
o "minério" de Barroso

Organização
Câmara Municipal de Boticas
com o apoio do ECOMUSEU DE BARROSO

Átrio dos Paços do Concelho
22 FEVEREIRO A 12 MARÇO 2010

