

Yacon, a batata diet

O yacon é uma planta originária dos Andes e, desde tempos imemoráveis, era consumida pelos incas. É muito cultivado na Colômbia, no Equador e Peru, em altitudes entre 900 e 2.750m, sendo raros os cultivos em altitudes acima de 3.400m.

Segundo o pesquisador da Epagri Antônio Amaury Silva Júnior, da Estação Experimental de Itajaí, as túberas (“batatas”) e as folhas são utilizadas em muito países, inclusive no Brasil, para o tratamento do diabetes e do colesterol. A infusão das folhas administrada a ratos diabéticos reduziu os níveis de açúcar no sangue de 348 para 214mg/dl, em 10 dias. Especificações, propriedades e principais recomendações para o cultivo de yacon:

- Solo para plantio – dar preferência para solos aerados, soltos, areno-argilosos e com pH em torno de 6,0.

- Espaçamento – 1,40 x 0,90m.

- Propagação – para plantio usar tubérculos inteiros, rizomas pesando entre 60 e 80g ou gemas axilares. Os rizomas e tubérculos podem ser plantados diretamente no campo. As gemas devem ser enraizadas em substrato vermiculita ou areia. Em regiões úmidas, para evitar a infecção de fungos nos tubérculos, gemas e rizomas, fazer o tratamento com benlate

a 0,1% e oxicleto de cobre a 0,5%.

- Adubação – usar 2.000kg/ha do adubo 4-14-8 + Zn. Aplicam-se 40kg/ha de nitrogênio em duas aplicações.

- Plantio – os propágulos são plantados em camalhões com 30 a 40cm de altura por 1m de base. A planta cresce cerca de 1m em quatro meses.

- Florescimento – de abril a maio.

- Colheita – dez a doze meses após o plantio.

- Produção – 3,5kg por planta (sem adubação ou preparo de camalhões), nas condições do Litoral Catarinense.

- Pós-colheita – as raízes são muito perecíveis em regiões com alta umidade relativa, podendo se deteriorar em dois a três dias. Para prolongar a conservação do material colhido, as túberas devem ser lavadas, cortadas em fatias de 0,3cm de espessura e postas a desidratar em estufa de ar forçado em temperatura de 45 a 50°C.

- Secagem – o teor de frutanos (açúcares não assimiláveis pelo trato digestivo) tende a baixar consideravelmente com a exposição das túberas à radiação solar.

- Propriedades fitoterapêuticas – indicada para o tratamento do diabetes e do colesterol; estudos fitoquímicos demonstram a possibilidade de obtenção de frutanos; o tubér-

culo é rico em fibras indigestíveis; o tubérculo tem sabor de pêra e melão, sendo bastante consumido no Oriente na forma in natura. Também é consumido na forma de pós ou chips.

O Yacon (*Polymnia sonchifolia* Poep. Endl.) pertence à família das Asteraceae (antiga Compositae). É uma planta semi-arbustiva, anual (parte aérea), ereta, robusta, com cerca de 1,8m de altura; apresenta a parte superior do caule ligeiramente hispida. As folhas são membranáceas, verdes (em cima) e com a face dorsal pálida. Produz 3 a 4kg de túberas por planta. O plantio em Santa Catarina é feito em setembro e outubro e a colheita inicia nos meses de junho e julho.

Além das qualidades já citadas, as túberas apresentam baixo teor de calorias e sabor e textura semelhantes aos da pêra e do melão, fazendo do yacon uma iguaria refrescante, dietética, saudável e saborosa. Outra vantagem é que não é preciso cozinhar: é só colher as túberas, lavar e comer.

Maiores informações com Antônio Amaury Silva Júnior, Epagri / Estação Experimental de Itajaí, C.P. 277, 88301-970 Itajaí, SC, e-mail: amaury@epagri.rct-sc.br, ligação gratuita 080047-2247.