Matabala

A matabala é um tubérculo – mais duro do que a batata, de aspecto exterior parecido com a batata doce só que maior e um derivado da matabaleira que em príncipe é conhecido como kôkô. A maior parte das pessoas desconhece tanto o tubérculo pois na sua aparição não foi dada muita importância, mas este determinado alimento é considerado a base de várias culinária gastronómica de São Tomé e Príncipe. Este pequeno vegetal de raiz foi desenvolvido na China e no Japão há milhares de anos. Parece semelhante a uma batata, mas tem pêlos minúsculos por toda parte, seu sabor é semelhante ao da batata, mas com um sabor de noz. . Também conhecido como taro ou cocoyam, este vegetal de raiz pertence à família Araceae. Seu nome científico é Colocasia esculenta. Eles podem ser cozidos, assados, fritos ou adicionados a pães e pudins caseiros. Na maioria das vezes, esses vegetais são usados ​​como uma alternativa ao inhame e à batata-doce. Sua carne é branca, laranja, amarela ou rosa. Este vegetal de raiz é rico em vitaminas, minerais e fibras. Ele contém carboidratos simples e complexos, tornando-o ideal para quem precisa de energia duradoura ao longo do dia. Além disso, é pobre em sódio, por isso pode ser consumido com segurança por pessoas com pressão alta. Tanto a raiz quanto as folhas são ricas em oxalatos de cálcio e podem ser tóxicas. Por esta razão, o taro nunca deve ser consumido cru. Sinta-se à vontade para usá-lo em entradas, sobremesas, sopas, pratos cozidos e até sorvetes caseiros. Seu sabor de noz vai bem com a maioria dos alimentos. A matabala é uma excelente fonte de fibras e carboidratos. Isso o torna ideal para crianças, atletas e indivíduos ativos. Além disso, contém potássio, magnésio, ferro, zinco e outros minerais que apoiam a saúde geral. A fibra dietética também ajuda na digestão e pode reduzir o risco de câncer de cólon. Graças ao seu alto teor de vitaminas A e E, o taro protege a pele da radiação UV e promove a saúde dos olhos. A vitamina C, um de seus principais nutrientes, estimula a produção de colágeno e retarda o envelhecimento.

Tabela Nutricional % VD (\*)

Calorias (valor energético) 25.80 kcal 1.29%

Carboidratos líquidos 5.39 g. -

Carboidratos 6.00 g. 2.00%

Proteínas 0.51 g 0.17%

Matabala

Matabala is a tuber – harder than the potato, with na external appearance similar to a sweet, only bigger and a derivative of matabaleira which in Príncipe is known as kôkô. Most people are unaware of the tuber so much in its appearance was not given much importance, but this particular food is considered a base of gastronomic cuisine of São Tomé and Príncipe. This tiny root vegetable was developed in China and Japan thousands of years ago. It looks like a taste similar to one but it has na attractive taste all around but its taste is similar to potato but its taste is similar to nut potato. . Also known as taro or cocoyam, this root vegetable belongs to the Araceae family. Its scientific name is Colocasia esculenta. They can be boiled, baked, fried or added to homemade breads and puddings. Most often these vegetables are used as na alternative to yams and sweet potatoes. Its flesh is white, orange, yellow or pink. This root vegetable is rich in vitamins, minerals and fiber. It contains both simple and complex carbohydrates, making it ideal for anyone who needs long energy throughout the day. Also, it is poor in solutions, so it can be serviced with high security. Both the root and leaves are rich in calcium oxalates and can be toxic. For this reason, taro should never be eaten raw. Feel free to use in starters, desserts, soups, baked dishes and homemade ice cream. Its nutty flavor goes well with most foods. Matabala is na excellent source of fiber and carbohydrates. This makes it ideal for children, athletes and the active. Plus, it contains potassium, magnesium, iron, zinc, and other minerals that support overall health. Dietary fiber helps with digestion and may also reduce the risk of colon cancer. Thanks to its high content of vitamins A and E, taro protects the skin from UV radiation and promotes eye health. Vitamin C, one of its main nutrients, stimulates collagen production and slows down aging.

Nutritional Table                                                      % DV (\*)

Calories (energy value)         25.80 kcal                    1.29%

Net carbohydrates               5.39 g. –

Carbohydrates                      6.00 g. 2.00%

Proteins                                0.51 g                  0.17%