



BAGAS INCA

As bagas inca ou fisalis são umas bagas redondas com 1 a 2 centímetros de diâmetro, douradas (os ingleses apelidam-nas de golden berries) e com pequenas sementes. São um fruto muito nutritivo e saboroso, tanto fresco como seco, e dotadas de um sabor agridoce. E devido ao seu bonito aspecto vemos muitas vezes a decorar bolos, tartes ou a serem usadas em receitas gourmet ou exóticas.

Apresentam um invólucro semelhante a um casulo de papel de arroz que envolve toda a baga (por isso, nos Açores são também conhecidas como capuchas), de cor esverdeada no princípio e que quando seco adquire uma cor dourada tal como o fruto maduro. O seu nome científico advém também do seu aspeto, uma vez que em grego, *physalis* significa bexiga.

Pertencem à família das Solanáceas, das quais fazem parte dezenas de espécies semelhantes, embora nem todas comestíveis, sendo a *physalis* peruviiana uma das mais importantes e comercializadas. São da família do tomate, da beringela e dos pimentos.

Como semear

É uma planta herbácea e arbustiva que pode atingir os dois metros de altura e cada planta produz entre 2 a 4 kg de frutos.

As plantas, apesar de originárias de climas temperados tropicais, adaptam-se bem à maioria dos solos e também podem semear-se em vasos, devendo apenas evitar-se mantê-las com demasiada humidade ou em temperaturas negativas. Propagam-se facilmente através das sementes e começam a frutificar 4 a 5 meses depois, e podem ser colhidas durante 6 a 8 meses por ano.

Características nutricionais e medicinais

As bagas secas são ricas em vitamina C (cerca de 9 mg), betacaroteno, zinco, potássio, cálcio e fósforo. Contêm cerca de 6,5g de proteínas (por 100g) e 49g de hidratos de carbono. São ainda uma excelente fonte de fibras (aproximadamente 19g), 4% das quais solúveis, importantes para controlar o apetite e reduzir o colesterol.

São consideradas um superalimento devido também ao seu elevado teor em antioxidantes (ainda superior ao de outras bagas, como as bagas goji). Por exemplo, um artigo científico de 2005 intitulado "Antioxidant Activities of *Physalis peruviana*," de autoria de Sue-Jing WU, Lean-Teik NG e outros, publicado no *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, demonstra que o etanol presente nas bagas inca possui excelente atividade antioxidante. Os radicais livres têm sido considerados a causa principal de diferentes tipos de doenças, incluindo cardíacas, envelhecimento, diabetes, reumatismo, doenças



do fígado, insuficiência renal e cancro. E os antioxidantes têm a capacidade de atenuar esses danos provocados pelos radicais livres nas nossas células.

São originárias da América do Sul, de zonas de alta altitude em países como o Peru, Chile, Equador e Colômbia, onde crescem em meio selvagem e durante séculos foram usadas pelo seu valor nutritivo e medicinal. Popularmente têm sido usadas para tratar malária, cancro, asma, hepatite, dermatite e reumatismo. Os frutos são ainda conhecidos pelas suas características diuréticas e laxantes.

Como consumir

O fruto fresco encontra-se à venda na maioria dos supermercados ainda envolvido no seu cálice, e pode consumir-se, por exemplo, simples ou em compotas.

Mas as bagas secas permitem beneficiar de maior concentração de nutrientes (devido à menor quantidade de água por fruto), bem como ter o fruto sempre disponível e usá-lo facilmente como lanche no emprego ou na escola. Podem consumir-se como um snack, adicionar a batidos, enriquecer saladas de fruta, misturar com iogurte ou mueslis. São ainda deliciosas para dar um toque exótico às mais variadas receitas, desde bolos, biscoitos, pães, pratos de arroz ou massa.

Por Cristina Rodrigues

efeito
verde

Bagas Inca



- Muito ricas em antioxidantes.
- Fonte de vitamina C e betacaroteno.
 - Superalimento nutritivo.
 - Preço rec. 11.90€ / 250g

Sementes de Chia



- Ricas em ómega 3.
- Com propriedades antioxidantes.
- Superalimento para toda a família.
 - Preço rec. 5.80€ / 250g

Maca Biológica



- Farinha de *Lepidium Meyenii*.
- Natural, nutritiva e energética.
- Recomendada para estados que beneficiam de energia e nutrientes extra.
 - Preço rec. 8.85€ / 250g

Efeito Verde - Lda

Tel. 964 671 561 Fax 238 606 103

Numa loja perto de si ou em
www.EfeitoVerde.com