

Els sabors del món

Segona edició!



Grup
d'aliments:
**cereals
i tubercles**

El taro

El taro té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (midó) ens proporciona energia en forma de calories. És un tubercle però té més fibra que la patata i per això té un efecte més saludable sobre els nivells de sucre a la sang. Es conrea principalment per consumir-ne l'arrel però també se'n mengen les fulles grans, que tenen una forma peculiar, motiu pel qual d'aquesta planta se'n diu *orella d'elefant*.

El taro és una excel·lent font de potassi, que és un mineral essencial per a moltes funcions corporals. Conté una mica de calci, vitamina C, vitamina E, vitamines del grup B, magnesi, manganès i coure. Les seves fulles aporten vitamines A, C i fibra.

El taro és originari del sud-est asiàtic. És un aliment bàsic a Àfrica, Oceania i Àsia, i possiblement va ser una de les primeres plantes que s'hi va cultivar. També es consumeix al Carib i a l'Amèrica Llatina, tot i que en proporcions menors que la iuca. En cru, el taro és tòxic a causa de la presència d'oxalat de calci, però la toxina s'elimina amb la cocció o deixant les arrels en remull amb aigua freda durant la nit.



Entre fogons

El taro es prepara com les patates, i per tant es pot menjar al vapor, bullit, rostit, guisat, fregit o en puré. En alguns països, també se'n fa farina per elaborar tapioca, i a l'Índia el preparen adobat. Els sucres naturals li donen un sabor de nou dolça. El midó que conté és fàcilment digerible, i com que els seus grans són fins i petits sovint s'utilitza per fer aliments per a nadons.



Ric en:

midó, fibra i potassi

Aliments similars:

patata, iuca, nyam i moniato

Sabies que...

el taro es conrea,
pel cap baix,
en 65 països
de tot el món?



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



Campus
de l'Innovació

