

Iti kamote (*Ipomoea batatas*) ket maysa kadagiti kangrunaan a taraon/makan iti tattao sadiay probinsiya wenno aw-away a lugar. Daytoy ket maysa kadagiti naimas a pangsukat iti innapoy, lalo iti lug-lugar nga agkur-kurang iti supplay iti bagas, ta nalak-laka daytoy nga imula ken taripatuen.

Halos amin a parte iti kamote ket masida manipud bulong ken kayo na (nga nalukneng pay) inggana bagas na. Iti bagas na ket naimas nga ilingta wenno itono ken isaw-saw iti asukar. Mabalín met daytoy nga ilaok a kas sagpaw iti dinengdeng wenno sinigang. Dagiti met uggot daytoy ket naimas nga isagpaw iti sinigang, wenno aramiden nga adobo ken mabalín pay a salad.



Iti bagas iti kamote ket mabalín nga aramiden a kas suman, jam, kamote que ken chips. Maysa met laeng daytoy a ramen nga para iti industrial purposes ken mabalín a pagbalinen a kas arina, “starch” ken “pectin” (maysa a pangpapigket)

Kas maysa nga arina, mabalín daytoy nga pagbalinen a soy, alcohol ken arak. Iti arak nga aggapu iti kamote ket mabalín pay a pagbalinen a kas suka ken “nata.”

Iti kamote ket maysa pay a potensiyal a ramen iti kanen iti deng-dengwen, a kas kasukat iti mais.

## Dagiti nutrisyon a maited iti kamote

Iti kamote lanut ken mayat para iti salun-at tayo gapu ta makaited daytoy iti naduma-duma a sustansiya para iti bagi tayo. Dagiti sumaganad iti sustansiya a maited na:

- ⦿ Maysa a paggapuan iti **Vitamin B6 (pyridoxine)** nga maysa kadagiti manglap-lapped iti heart disease/ attack ken dadduma pay a “degenerative diseases” wenno diay inut-inot a panagkapsut iti bagi tayo.
- ⦿ Maysa a nabaknang a paggapuan iti **Vitamin C (ascorbic acid)** nga mangited iti napig-pigsa nga tulang ken ngipen ken napintas a kudil. Diay “ascorbic acid” a maala manipud kamote ket mayat a pangontra iti stress ken “cancer-causing free radicals”.
- ⦿ Addaan daytoy iti **Vitamin D** nga mangpapigsa iti “immune system,” ken **Iron** nga makatulong iti panagaramid iti red ken white blood cells tayo
- ⦿ Maysa a paggapuan iti **Magnesium** ken **Potassium** nga usaren iti bagi tapno makarela ken para iti normal a panagpitik iti puso ken mayat a “nerve signals”
- ⦿ No man pay nasam-it daytoy, iti asukar iti kamote ket in-inut nga agbulos isu a haan a makaited iti bigla a panag-ngato iti “blood sugar.” Kas resulta, malapdan met iti “insulin resistance” iti bagi.
- ⦿ Nangato met iti beta-carotene na daytoy a mayat para iti salun-at iti mata. Maysa pay, nabaknang daytoy iti “fiber” nga mangited met laeng iti mayat a salun-at iti bagi.

## **KAMOTE RECIPES**

### **Kamote Burger**

Dagiti ramen:

- ⦿ 1 kilo a bagas iti kamote
- ⦿ 1/3 a tasa iti arina
- ⦿ 1 nga itlog
- ⦿ ¾ a tasa iti tokwa a diner-der
- ⦿ 1/3 a tasa iti natadtad a carrots
- ⦿ Tinapay a pang-burger (Burger buns)



Addang iti panagaramid::

- ⦿ Ilingta dagiti kamote, ukkisan ken dir-diren a kadwa diay tokwa. Ilaok iti itlog, arina ken tinadtad a carrots. Laokan iti asin ken paminta depende iti kayat yo a timpla. Aramiden a kasla “burger patty” ken iprito inggana agbalin a “golden brown.” Paaruyuten iti sobra a mantika sakbay a ikabil iti tinapay ken idasar.

### **Kamote Candy**

Dagiti ramen:

- ⦿ ½ a tasa iti syrup
- ⦿ 2 kutsara iti danum
- ⦿ 6 a medium-sized kamote
- ⦿ ¼ a tasa iti brown sugar
- ⦿ ¼ a tasa iti “butter” wenno margarine



Dagiti addang iti panagaramid:

- ⦿ Ugasan dagiti kamote ken ipaburek iti las-ud iti 15 a minutos. Paaruyutan ken ukkisan. Iwaen a paatiddog, iti kapuskol a ¾ inch ken idulin. Paglauken ken lutuen dagiti nabati nga ramen iti maysa a dakkal a paryok. Ilaok iti nailasin nga kamote ken lutuen inggana lumukneng dagiti kamote.

## Mashed Sweet Potatoes nga addaan iti Marshmallows

Dagiti ramen:

- ½ kilo iti kamote (orange variety)
- ¼ a tasa iti butter
- ½ tasa iti cream
- Asin ken paminta a pangtimpla
- Marshmallows



Dagiti addang:

- Ugasan ken ukkisan dagiti kamote. Iwaen iti agpapada a apagsubo a kinadakkal. Iluto nga apagburek laeng (“simmer”). Pabassiten iti apoy no mangrugi nga agburek ngem haan a pabureken. Lutuen iti kastoy a wagas inggana iti lumukneng a mabalin a tudukenen iti tinidor. Paaruyutan ken dir-diren a kadwa iti butter, cream, paminta ken asin a kas pangtimpla. Ikabil iti paglutuan nga pang-oven, parabawan iti marshmallows. Iluto iti oven iti pudot a 350°F inggana agbalin a brown wenno ag-burek diay marshmallows.

## Kamote Juice

Dagiti ramen:

- 6 a tasa iti danum
- Nalabasit a bulong iti kamote (1 reppet wenno 6 met laeng a tasa)
- 1/3 cup tubbog iti kalamansi
- ¼ cup puraw nga asukar wenno diro

Dagiti addang:

- Pabureken dagiti bulong iti kamote iti las-ud iti 5 minuto. Ikkaten dagiti bulong (mabalin a sidaen a isaw-saw ti bagoong) ken pabaawan iti nagburekan a danum. Ikabil iti tubbog iti kalamansi ken timplaan iti asukar wenno diro.
- Iti bulong iti kamote ket nabaknang iti Vitamins A,C,K, B1, B2, B3, B9. Nabaknang met laeng daytoy iti calcium, iron, magnesium, phosphorus, potassium ken addaan iti zinc, manganese, copper.



Department of Agriculture  
**AGRICULTURAL TRAINING INSTITUTE**  
Regional Training Center-Cordillera Administrative Region  
BSU Compd., La Trinidad, Benguet  
Telefax No.: (074) 422-7460  
E-mail: ati\_car@yahoo.com

# Naduma-duma a Luto iti Kamote

