

FRUTO DA VIDA®

②

Que teu alimento seja fonte
de saúde e comunhão

Receitas

Inhame

um alimento muito especial

Inhame



No Brasil conforme a região o inhame é chamado de cará e vice versa, conforme na foto. O cará também é um tubérculo saudável, porém menos que o inhame. Geralmente as receitas de inhame servem para o cará.

O inhame é alimento depurativo e desintoxicante. Restaura e mantém o sistema imunológico saudável e resistente. Rico em cálcio, fósforo e ferro, vitaminas do Complexo B, principalmente B1 (tiamina) e B5 (niacina), vitamina C e betacaroteno. Produzidos pelas plantas, fito hormônios são substâncias com moléculas semelhantes aos hormônios produzidos naturalmente pelo nosso organismo. É fonte natural de uma substância com ação similar à progesterona. As taxas desse hormônio baixam nos dias que precedem a menstruação, o inhame

ajuda a restabelecer o equilíbrio, diminuindo a TPM e principalmente, a retenção de líquidos. Os homens não precisam se preocupar, pois eles não têm os receptores para estes fito hormônios.

O inhame substitui muito bem a batata inglesa em qualquer prato, mas em termos nutricionais o inhame é muito superior. Nasce e produz bem nas hortas ecológicas, inclusive é muito utilizado nas fases iniciais de agroflorestas.

Inhame ajuda a dar consistência a qualquer molho, pasta e creme. Cozinhe um ou dois inhames junto com o feijão, que eles desmancham e o caldo fica bem grosso.

Seu sabor não interfere com a maioria dos pratos é tão suave e neutro que pode ser usado também no preparo de doces, pudins e sorvetes.

A polpa do inhame cru foi muito útil, no passado, para dar liga a bolos e broas de fubá quando o trigo era raro. No Vale do Paraíba ainda podemos encontrar broas assadas na folha de bananeira feitas com fubá e inhame ralado.

Para preservar suas qualidades, cozinhe com casca, depois de cozidos a casca sai facilmente. O melhor mesmo é cozinhar no vapor.

Acostume a apreciar o inhame simples sem nada ou só com uma pitadinha de sal, se preferir podem ser consumidos no café da manhã ou nas merendas, com manteiga, azeite, melado ou mel.

Inhame cru

Salada de inhame

Prove antes um pouquinho do inhame, se estiver picando muito não é próprio para utilizar cru.

Rale e tempera com sal marinho e limão ou com molho de soja, ou colocando azeite e outros temperos verdinhos (salsa e cebolinha, orégano, tomilho). Fica bom para passar no pão.

Puzê de inhame

Prepara um puzê bem consistente, somente amassando os inhames cozidos com um garfo e acrescentando os temperos e ervas de sua preferência. Salsa, cebolinha, manjeriço, combinam bem com inhame. Experimente também com azeite. É fácil fazer variações saborosas: substituir o sal por shoyu ou missô; preparar com cebola picadinha dourada no azeite, adicionar legumes bem picadinhos, verduras cozidas ou cruas.

Bolinhas: a partir do puzê, com uma colher, separe porções e coloque em uma assadeira. Leve ao forno até dourar criando uma casquinha mais crocante que o centro do bolinho. Se preferir, pode fritar em óleo de sua preferência.

Variações: na massa pode colocar um pouco de farinha de trigo para mais consistência, também fica bom com recheios; pedacinho de cebola, queijo branco, etc.

Inhame refogado



Ingredientes:

- 1/2 kg inhame
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 unidade(s) dentes de alho amassados
- 1 unidade(s) cebola picada
- 1 unidade(s) tomate maduro picado
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Descasque o inhame sob a água corrente e corte-o em rodelas, enxugue bem. Aqueça o óleo, junte o alho e a cebola e refogue até dourar. Acrescente o tomate, tempere com sal e refogue mais um pouco. Junte o inhame e refogue por alguns minutos em fogo forte.

Abaixe o fogo, pingue um pouco de água, tampe a panela e cozinhe em fogo bem baixo até o inhame ficar macio, adicionando mais água se necessário.

Fatias douzadas de inhame



Ingredientes

1/2 kg. de inhame
salsinha, orégano, pimenta do reino
sal a gosto
azeite

Preparo:

Cozinhe inhame descascado em água salgada por cerca de 30 minutos ou até que fique bem mole. Escorra, passe por espremedor de batatas ainda quente e tempere com sal, misture com a salsinha bem picada. Coloque numa vasilha de plástico e deixe na geladeira até esfriar bem. Desenforme, corte em fatias de 1,5 centímetros e doure dos dois lados em frigideira antiaderente com um pouco de azeite. Sirva com azeite aquecido por 3 min. com alecrim, pimenta, orégano ou outro tempero conforme desejar.

Sopa funcional de inhame e linhaça



Ingredientes:

1 colher (chá) de azeite, 1 dente de alho picado
1 cebola média picada, 500 g de inhame picado
1 litro de caldo de legumes (melhor preparado em casa),
1 maço de alface picado (ou escarola, taioba, couve, etc)
salsinha a gosto, 1 colher (sopa) de linhaça ou farinha de banana verde

Preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Junte o inhame, a linhaça e refogue por mais três minutos. Acrescente o caldo de legumes, metade da alface e cozinhe até o inhame ficar macio. Deixe esfriar e bata tudo no liquidificador. Volte à panela apenas para aquecer junto com o restante da alface, salpique a salsinha e sirva em seguida.

Pastas e maionese de inhame



São ótimas para passar no pão e substituem muito bem as pastas de queijo nas festas e a maionese nas saladas.

A base é um purê de inhames cozidos e amassados, ao qual se acrescentam azeite ou manteiga, folhas verdes picadinhas (salsinha, manjeriço, coentro, cebolinha) ou outros temperos como orégano, shoyu, pimenta, curry, etc.

Uma beterraba cozida e batida no liquidificador com o inhame e um tantinho de água vai produzir uma pasta rosada, pode usar cúrcuma em pó ou cenoura para uma coloração alaranjada.

Maionese: bata o inhame com azeite extra virgem, alho, água e sal e 1 colher de sopa de suco de limão, tempere a gosto, mostarda vai muito bem.

Adicione castanha de caju, nozes ou castanha do Brasil picadas. Use criatividade e dê o seu toque especial.

Bolo salgado de inhame



Ingredientes

2 xíc. de inhame cozido, 2 xíc. de arroz
2 xíc. de trigo para quibe
legumes variados (cenoura, vagem, abobrinha, chuchu, etc)
cebola, salsinha, orégano, pimenta do reino
sal a gosto

Preparo:

Deixe de molho o trigo para quibe durante 2 a 3 horas e esprema; junte o inhame cozido e a farinha de arroz. À parte refogue alguns legumes com alho, cebola, com temperos a gosto, mas não deixe cozinhar. Tire do fogo e misture à massa. Ponha numa forma untada, se desejar espalhe queijo ralado por cima e leve ao forno alto por quinze minutos; ponha a chama em ponto médio e deixe mais quinze minutos.

Suco de inhame

Ingredientes:

1 maçã, 1 limão, 1/2 litro de água
1 inhame cru pequeno ou metade de um médio
Se quiser adoçar, use mel ou açúcar mascavo.

Preparo:

Esprema o limão, pique o inhame e a maçã.
Bata no liquidificador e sirva na hora, com ou sem gelo.

Suco verde com inhame

Ingredientes: 1/2 litro de água, 5 folhas de alface, 2 folhas médias de couve-manteiga, 1 cenoura, 1 pedaço médio de gengibre, 2 maçãs e 2 inhames pequenos crus.

Preparo: descasque os inhames e o gengibre. Lave bem as folhas deixando-as imersas em solução de água e vinagre por 5 minutos. Enxague em seguida com água. Lave e corte os demais ingredientes em pedaços pequenos. Em seguida, coloque-os junto com as folhas e a água. Bata tudo no liquidificador. Coe com uma peneira e beba na hora. Beba o suco de preferência em jejum, antes das refeições ou ao final do dia, aproveitando melhor todos os nutrientes contidos nele.

Nestes dois sucos se o inhame cru estiver picando, é melhor cozinhar antes.

Milk Shake de inhame com leite de Castanha do Brasil



sem adição de açúcar

Ingredientes: 1 Inhame pequeno cru descascado e picado
2 bananas bem maduras
1 copo de leite de castanha do Brasil

Preparo:

leite de castanha: bata 1 parte de castanha do Brasil (previamente deixada de molho na água) com 3 partes de água, bata bem no liquidificador e coe em coador bem fino ou pano limpo.

Bata bem no liquidificador com o inhame e as bananas e sirva gelado. Para milk shake de chocolate bata com 1 colher de sopa rasa de cacau em pó.

Delicioso e saudável, este milk shake soma as qualidades do inhame e da castanha do Brasil. O leite desta castanha é uma fonte de energia, sendo também rico em magnésio e selênio, um mineral que beneficia a próstata. É gostoso puro, com cereal ou misturado com frutas ou cacau. Pode substituir o leite de vaca em várias receitas.

Mousse de inhame com ameixa sem adição de açúcar



Ingredientes:

2 xíc. de inhame cozido
2 xíc. de ameixas pretas sem caroço
1 xíc. de água
canela à gosto

Preparo:

Cozinhe as ameixas pretas na água com a canela durante 10 min. ou até ficarem macias. Aproveite a calda para bater as ameixas com o inhame no liquidificador. Sirva bem geladinho.

Variações: use outras frutas secas no lugar da ameixa, como: damasco, banana, pera, uva passa, etc.

Também pode ser feito com frutas frescas: banana nanica, mamão papaia ou outra fruta bem madura e doce, controle a consistência adicionando água.

Torta de inhame com abacaxi



Ingredientes:

1/2 kg inhame, 1 abacaxi maduro
canela, cravo, hortelã, conforme desejar

Preparo:

Cozinhe os inhames, descasque, amasse e frite com essa massa uma assadeira untada com óleo ou manteiga. Espalhe por cima uma compota de abacaxi bem maduro e doce, feita com sementinhas de erva doce e cravo da Índia, quase sem água, pois o abacaxi solta caldo. Leve ao forno quente durante meia hora.

Variações: substitua por outra compota como maçã ou banana manga, etc. Mais saudável sem adição de açúcar, mas se preferir use açúcar mascavo ao fazer a compota ou regue com mel depois de pronta.

Na massa pode adicionar 1 xíc. de aveia em flocos, 3/4 de xíc. de suco de laranja e 1 colher de café de bicarbonato de sódio.

O Alimento como Fonte de Saúde Para Você, Para a Sociedade e Para a Vida da Terra

Nossas escolhas alimentares determinam a fabricação de hormônios que regulam ou desregulam o funcionamento corporal. Os alimentos que ingerimos também alteram ou mantêm a composição benéfica ou maléfica das espécies de bactérias que vivem em nossos intestinos e desempenham papel essencial na regulação hormonal que nos propicia saúde ou nos torna doentes. Ao escolher alimentos agroflorestais e agroecológicos produzidos por agricultores familiares você faz uma opção por sua saúde, por um caminho ambiental e socialmente sustentável e pelo amor por todos os seres que junto conosco fazem parte do Organismo Planeta Terra.

Dentro deste espírito a agroindústria da Cooperafloresta oferece os produtos da marca Frutos da Vida:

Alimentos Funcionais (gingibre em pó, farinha de berinjela...); os Minimamente Processados (pupunha, inhame, abobrinha, chuchu...); os Amidos Resistentes (farinha de banana-verde, farinha de yacon...); as Polpas de Frutas; as Passas; os Doces e Geleias; os Sorbets e Picolés. Entre os quatro últimos há duas linhas: os sem adição de açúcar e os com redução em 50% da quantidade usual de açúcar.

Projeto Frutos da Agrofloresta

Este folheto de receitas é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. Este projeto apoiou famílias agricultoras em comunidades quilombolas e assentamentos de reforma agrária para a geração de renda através do processamento e comercialização da produção agroflorestal. Desta forma, este projeto também foi decisivo para que alimentos saudáveis e saborosos pudessem chegar até você.



Realização



Patrocínio



PETROBRAS

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Cooperativa dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo, Adrianópolis e Bocaiúva do Sul- Cooperafloresta. Estr. SP 552/230, km 295
Bairro Bela Vista, Barra do Turvo - SP Tel: (15) 3577-1460 www.cooperafloresta.com.br vendascooperafloresta@gmail.com