

# INHAME INHAME taro taro





## **O INHAME LIMPA O SANGUE**

---

É um dos alimentos medicinais mais eficazes que se conhece: faz muitas impurezas do sangue saírem através da pele, dos rins, dos intestinos. No começo do século passado já se usava elixir de inhame no Brasil para tratar sífilis. Acredita-se que foi uma das primeiras plantas cultivadas no planeta. Na China seu nome é *shan yao*, que significa remédio da montanha.

## **FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO**

---

Os médicos orientais recomendam comer inhame para fortalecer os gânglios linfáticos, que são os postos avançados de defesa do sistema imunológico. Curioso que a forma do inhame seja tão semelhante à dos gânglios. Ele é riquíssimo em zinco, que aumenta nossas defesas. Os havaianos atribuem sua boa saúde e ausência de cáries ao inhame fermentado.

## **EVITA MALÁRIA, DENGUE, FEBRE AMARELA**

---

A presença do inhame no sangue neutraliza imediatamente o agente transmitido pela picada do mosquito, antes que ele se espalhe pelo corpo. Aldeias inteiras morreram de malária depois que as roças de inhame foram substituídas pelas de mandioca/aipim.

## **É MAIS PODEROSO QUE A BATATA**

---

E tem a vantagem de ser nativo. Dá com fartura em lugares úmidos. Em vez de apodrecer na cesta, como a batata, ele brota e produz mais inhames. Nas mulheres aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos.

## MEDICINAL É O PEQUENO, CABELUDO

Marronzinho por fora, com a pele variando de roxo a branco. Existem ainda o inhame-do-norte e o cará, maiores e mais lisos, que são muito bons para comer e têm poder curativo semelhante ao do inhame (também chamado de inhame chinês ou cará chinês).

## A FOLHA PARECE COM A TAIOBA

É da mesma família; ao contrário do que se pensa, a folha do inhame também serve para comer, cozida ou refogada. Às vezes pinica muito, como a taioba, que às vezes não pinica. Também da família é o mangarito.

## O QUE PINICA É O ÁCIDO OXÁLICO

que vez por outra é abundante no inhame e se apresenta em forma de cristaizinhos finos como agulhas; nesse caso, não deve ser comido cru. Como há muita variação nos cultivares de inhame, seu conteúdo de ácido oxálico também varia. O inhame branco japonês parece ser o mais suave de todos, raramente picicante.

## EMPLASTRO DE INHAME PUXA TUDO:

furúnculos, quistos sebáceos, unhas encravadas, verrugas, espinhas insistentes, farpas ou cacos de vidro que entram nas mãos ou nos pés. Desinflama cicatrizes, elimina o sangue pisado de contusões, abscessos e tumores. Pode ser usado imediatamente após fraturas ou queimaduras para evitar inchaço e dor, e também em processos inflamatórios de hemorróidas, apendicites, artrites, reumatismos,

sinusites, pleurisias, nevralgias, neurites, eczemas.

Em caso de tumor no seio ou junto à pele é ótimo usar o emplastro de inhame durante uma semana antes de operar, pois ele vai aumentar esse tumor atraindo toda substância semelhante que houver no interior do corpo e evitar outros tumores. Serve ainda para baixar febres.

### SEU NOME OFICIAL É TARO

e seus outros nomes são *Colocasia esculenta*, inhame, inhame-branco, taro, taioba, taiá, cará e cará-chinês, cocoyam, dasheen, tar, kokosyams, qolqas, aronille, arvi, kachalu, ghuiya, chamagadda, colocasia, malanga, yame de canárias, alcocaz, otoa, taro di egito, kolokassi, kalo, yu, sato-imo, toran, khoai mon, khoai so, dalo, nduma, amadumbe, macabo, yautía, keladi, gabi. E tem mais: inhame, digo, taro, não é tubérculo nem rizoma. Pasmé: é cormo. Com m.

## COMA E AME!





O inhame cru às vezes pinica, tanto nas mãos quanto na boca. Isso indica que está apinhado de cristais de ácido oxálico, que pode dar pedra nos rins e dificultar a absorção de cálcio e ferro. Nesse caso tem que cozinhar. Com o inhame de pele branca isso parece ocorrer menos.

## Salada de inhame cru

Rale e tempere com sal marinho e limão ou com molho de soja. Conta o povo que um leproso que se escondeu no mato e só tinha inhame cru para comer curou-se em três meses.

## Suco de inhame com água de coco e gengibre

Um inhame cru, um copo de água de coco, gotas de sumo de gengibre ou de limão: bater tudo no liquidificador.

## Cozido no vapor

Ponha alguns inhames com casca e tudo na parte superior da cuscuzeira, ou numa peneira sobre uma panela com água fervendo, e tampe. Depois de meia hora espete com o garfo para ver se estão macios. Nessa altura a casca solta com muita facilidade, basta puxar que sai inteirinha. É aí que o inhame tem o sabor mais simples e gostoso.

## Poi? Poi-poi

É o inhame como se faz no Havaí: cozido, amassado com um pouco de água e deixado num canto para fermentar, feito coalhada. É estranho quando não se está acostumado, mas lá todos gostam, de bebês a velhinhos. Dizem ser um

---

alimento hipoalergênico e extraordinariamente benéfico para a imunidade.

### Inhame sauté

---

Depois de cozidos e descascados, corte os inhames em rodela ou pedaços; esquente manteiga, azeite ou óleo de coco numa frigideira; ponha os inhames, e sobre eles bastante folhas verdes picadinhas (salsa ou cebolinha, coentro, orégano, alecrim, tomilho, sálvia...); pitadinhas de sal marinho; mexa rapidamente, baixe o fogo e deixe grudar um pouco no fundo para ficar crocante.

### Inhame frito

---

É muito mais gostoso do que batata. Faça exatamente como faz com ela: corte em rodela finas ou palitos, frite em óleo bem quente e deixe escorrer sobre um papel que absorva a gordura.

### Pizza de frigideira

---

Rale inhames crus, misture com farinha de arroz ou de milho, tempere a gosto; achate a massa numa frigideira antiaderente e deixe assar dez minutos de um lado, dez do outro. Com alguma prática dá para fazer isso numa chapa bem quente, levemente untada. O ponto da massa não deve ser nem seco nem aguado.

### Purê de inhame

---

Depois de cozinhar os inhames no vapor ou na água, solte a casca e amasse com um garfo; junte um pouquinho de

---

manteiga e de sal marinho, ou molho de soja, e misture bem. Devolva ao fogo para esquentar.

### Pastinhas de inhame

---

São ótimas para passar no pão e substituem muito bem as pastas de queijo nas festas. 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 orégano; uma beterraba cozida e batida no liquidificador com inhame e um tantinho de água vai produzir uma pasta rosada; inhame batido com azeite, alho, água e sal faz uma delícia de molho tipo maionese; com azeitonas pretas ou verdes, temperadas ou não, fica uma delícia.

### Inhoque de inhame

---

Faça exatamente como faz inhoque de batata: cozinhe os inhames, descasque, amasse com farinha de trigo e uma pitada de sal marinho até a massa ficar com a consistência do lóbulo da orelha. Enrole em cordões, corte, ponha para cozinhar de pouco em pouco numa panela com água fervendo. Quando os inhoques subirem é que estarão cozidos. Se puder, substitua parte da farinha de trigo comum por outra que seja integral.

E o molho? Ao gosto do freguês...

### Engrossando o caldo

---

Cozinhe um ou dois inhames descascados com o feijão, que eles desmancham e o caldo fica bem grosso.

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picadinha ou alho-porró em fatias fininhas, umas pitadas de cominho e outras de sal; junte farinha de trigo para dar liga, pincele com gema de ovo e asse no forno até a superfície secar.

Ou frite.

## Forminhas de inhame

---

Descasque e rale os inhames crus na parte mais fina do ralador, para obter uma papa líquida. Junte fubá de milho ou farinha de arroz integral (que se faz tostando o arroz e batendo aos pouquinhos no liquidificador) até conseguir uma consistência boa, mas ainda úmida. Tempere a seu gosto: com sementes de cominho ou de erva-doce, umas pitadinhas de sal, talvez um queijo ralado ou uma azeitona. Unte forminhas, encha com a massa e ponha em forno bem quente durante cinquenta minutos.

## Pizza de sardinha

---

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; unte um tabuleiro, achate com as mãos bocados do inhame amassado e vá cobrindo com eles o fundo e os lados do tabuleiro. Asse quinze minutos em forno alto. Numa panela, refogue bastante cebola e ponha por cima sardinhas frescas pequenas, abertas, sem espinha, temperadas com alho socado, sal e limão. Deixe cozinhar

---

com tampa por quinze minutos. Tire a massa do forno, despeje o recheio, enfeite com rodela de tomate ou pimentão, pique bastante cheiro-verde e espalhe por cima. Leve novamente ao forno por dez minutos. Como variação desta receita, você pode não assar a massa antes de colocar o recheio; pode também reservar parte da massa para tampar a pizza, que aí vira um pastelão.

### Bolo salgado de inhame

---

Deixe de molho duas xícaras de trigoilho durante duas ou três horas e esprema; junte a duas xícaras de inhame cozido e duas de farinha de arroz. À parte, refogue alguns legumes com um pouco de tempero, mas não deixe cozinhar. Tire do fogo e misture à massa. Ponha numa fôrma untada, espalhe queijo ralado por cima e leve ao forno alto por quinze minutos; aí ponha a chama em ponto médio e deixe mais quinze minutos. Cheirou, está pronto. Acrescente ovos cozidos se quiser um prato mais forte.

### Torta de inhame em camadas

---

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; cozinhe e amasse a terça parte de abóbora; refogue uma verdura picadinha tipo espinafre, acelga, agrião, chicória, folhas de nabo ou de cenoura, etc. Unte um pirex com manteiga, ponha uma camada de inhame e sobre ela uma de abóbora; outra de inhame e sobre ela a verdura refogada; mais uma de inhame. Pincele ou não com ovo, enfeite com rodela de cebola, leve ao forno para secar durante 20 minutos.

O missô é um alimento tradicional japonês muito usado como tempero, feito de soja fermentada com cereais e sal. Vem em forma de pasta. É muito rico em enzimas, devido ao seu processo de fermentação. Desintoxicante, limpa o pulmão dos fumantes, restaura a flora intestinal, e acima de tudo dá um gosto todo especial à sopa. Portanto cozinhe os inhames descascados com o mesmo tanto de água, uma ou duas folhinhas de louro e alguns dentes de alho inteiros; depois bata no liquidificador para obter um creme fino. Acrescente o misso, na base de uma colher de chá cheia por pessoa, ou dissolva com um pouco d'água numa tigelinha e deixe que cada um se sirva como quiser. (Algumas pessoas vão preferir sal.) Cebolinha verde picada, por cima, combina muito.

## Creme de inhame com agrião

---

Faça como na receita anterior; depois de bater no liquidificador devolva ao fogo, ponha sal se for o caso, espere ferver e junte um bom punhado de agrião cru, lavado e cortado. Deixe cozinhar um minuto, apague o fogo e sirva. Com missô, se não tiver posto sal.

# **INHAME DOCE**

## Torta de inhame com abacaxi

---

Cozinhe os inhames, descasque, amasse e forre com essa massa uma assadeira untada; espalhe por cima uma compota de abacaxi 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. Experimente fazer com outras compotas.

### Bolo doce de inhame

Misture duas xícaras de inhame cozido com duas de aveia em flocos e duas de farinha de arroz integral (toste o arroz, bata no liquidificador em pequenas porções); meio litro de suco de laranja (ou outro líquido doce, como chá de estévia, ou leite de coco adoçado com melado); uma colher de sopa de manteiga, se quiser; umas pitadas de noz-moscada e canela em pó; frutas secas e castanhas picadas, ou banana madura em rodela. A consistência da massa deve ser pastosa, nem aguada nem dura. Unte uma fôrma e leve ao forno quente durante meia hora, mais ou menos, mantendo a chama alta durante quinze minutos e baixando então para um ponto médio. Você sabe que o bolo está no ponto quando cheira. A partir daí ele vai secando, e quanto mais tempo ficar no calor, mais firme será sua consistência. Se quiser um bolo mais fofo, junte uma colherinha de café de bicarbonato de sódio dissolvida em suco de laranja no final do preparo da massa. Esse bolo dá um ótimo panetone quando leva frutas cristalizadas e é assado em fôrma alta.

### Biscoitos de inhame

A massa é a mesma do bolo. Unte um tabuleiro e despeje com a colher pequenas porções. Asse em forno alto até chegar ao ponto desejado. Como todo biscoito que leva aveia, só endurece quando esfria.

Ponha no liquidificador uma parte de inhames cozidos com uma parte de ameixas-pretas, sem caroço, cozidas com canela; aproveite a calda para bater a massa.

Repita a receita usando maçãs ou bananas em compota em vez de ameixas.

Para fazer a compota não é necessário adoçar, pois essas frutas já têm bastante açúcar natural. Basta que estejam bem maduras. Leva-se ao fogo baixo, em panela tampada, com uma pitadinha de sal e só um dedinho de água.

Quanto mais cozinharem, mais doces ficam.

### Inhame com melado

É um dos pratos prediletos do nordeste brasileiro para o desjejum – geralmente o inhame grande, da família das Dioscoreas, que também dá o cará.

O melado é fortificante, mas também muito doce; convém moderar.

## **EMPLASTRO DE INHAME**

Descasque e rale na parte mais fina do ralador uma quantidade de inhame suficiente para cobrir a área afetada. Rale também gengibre com casca, dez por cento do volume do inhame.

Misture tudo com um pouco de qualquer farinha ou amido, apenas o suficiente para dar liga: a pasta deve ficar bem molhada para fazer um bom efeito.

---

Aplique sobre a região, cubra com gaze ou fralda, nunca com plástico ou tecido sintético. Quando o emplastro secar, retire com água morna e coloque um novo.

Às vezes o inhamo pinica, devido a um conteúdo muito alto de cristais de ácido oxálico em determinada colheita, ou porque não o deixaram descansar na terra depois de colhido. Nesse caso basta passar azeite ou óleo na pele antes de colocar o emplastro.



### Iconografia e notas

---

Boca, foto de Man Ray. Horizonte montanhoso: detalhe de concha, foto de Andreas Feininger. Cavaleiro empinado, miniatura hindu, século 17. Casinha pequenina da Ilha de São Domingos, lâmina do livro de Caramuel de Lobkowitz, século 17. Dona de casa contente, litografia deste século. Revoada de inhamezinhos, bico-de-pena de Murilo de Almeida sob o alto patrocínio de Cesar Lobo. Revisão de Maria de Fátima Barbosa e Maria da Gloria Carvalho, leiaute e iconografia de Newton Montenegro de Lima. Especiais agradecimentos a Elias Nunes, expert em inhamo. Primeira edição, maio 88. Em 1996 incorporou-se ao Boca Feliz. 4a edição atualizada em 2011.

©Sonia Hirsch 1988-2023

Informação liberada para reprodução

ISBN 978-85-86331-01-5

WWW.SONIAHIRSCH.COM.BR



