



Boletim da Biodiversidade

Centro Ecológico

Volume 1, Edição 5

Com cará, mangarito e inhame, quem precisa de batata-inglesa?

Inglesa só no nome. A batata foi levada da região dos Andes para a Europa, no século XVI. Como são plantas que não se reproduzem por sementes, logo todos os agricultores estavam plantando batatas descendentes de uma mesma planta. Por volta de 1845, esta falta de biodiversidade tornou as lavouras de batata vulneráveis às doenças, enquanto os europeus tornaram-se vulneráveis à fome e à miséria: mais de 1,5 milhão de pessoas foram obrigadas a emigrar da Irlanda para os Estados Unidos. Outros 2 milhões morreram de fome, miséria e peste. Mas esta é outra história, só para lembrar o quanto o estreitamento da base genética dos cultivos ameaça a nossa cadeia alimentar.

No Brasil, as espécies de “batatas nativas” - a exemplo do cará, inhame, mangarito e batata-doce, estão bastante ameaçadas e encontram-se cada vez mais “esquecidas” na mesa da população rural e urbana.

Através do Projeto “Resgate e Valorização da Biodiversidade em Agroecossistemas locais no Rio Grande do Sul”, a ONG Centro Ecológico busca reverter essa situação, *promovendo a agrobiodiversidade como uma ferramenta de sustentabilidade para sistemas agrícolas familiares e resistência aos organismos geneticamente modificados*. O Projeto “Resgate e Valorização da Biodiversidade em Agroecossistemas Locais, tem o apoio da ONG Kerkinactie da Holanda e está sendo desenvolvido na Serra e no Litoral Norte desde 2004.

Inhame, inhame, inhame!!!

O inhame limpa o sangue

É um dos alimentos medicinais mais eficientes que se conhece: faz muitas impurezas do sangue saírem através da pele, dos rins, dos intestinos. No começo do século já se usava elixir de inhame para tratar sífilis.

Fortalece o sistema imunológico

Os médicos orientais recomendam comer inhame para fortificar 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...

Evita malária, dengue, febre amarela



Evita malária, dengue, febre amarela

A presença do inhame no sangue permite uma reação imediata à invasão do mosquito, neutralizando o agente causador da doença antes que ele se espalhe pelo corpo. Aldeias inteiras morreram de malária depois que as roças de inhame foram substituídas por outros plantios.

É mais poderoso que a batata

Ele tem a vantagem de ser nativo, enquanto a semente da batata é importada. Inhame dá com fartura em qualquer lugar úmido. Em vez de apodrecer na cesta, como a batata, ele brota e produz mais inhames. Nas mulheres aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos, hormônios vegetais, importantes na menopausa e após.

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 mas não têm o mesmo poder curativo do inhame (também chamado de inhame 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 pica muito, como a taioba.

Os outros nomes do inhame

Em latim, infelizmente, é colocasia esculenta. Na África e na América do Norte se chama taro, na América Central é ñame ou otoi, na França é igname, na Índia albi, no Japão sato-imo, no Caribe malanga ou yautia. E cará, em inglês, é yam.

COMA E AME!



O inhame é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro.

Formas e dicas de preparo do INHAME

O inhame pode ser usado em qualquer receita no lugar da batata: purê, salada, frito (como batatinha), para engrossar sopas e pastinhas de legumes.

É mais fácil descascar logo depois de cozido. E cozinha mais rápido na panela de pressão. Se preferir, experimente uma destas receitas:

Bolinhos de inhame

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 até conseguir uma consistência boa, mas ainda úmida. Tempere ao 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 de pimentão, pique bastante cheiro-verde e espalhe por cima. Leve novamente ao forno por mais 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.

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 junto com o feijão, eles desmancham e o caldo fica bem grosso.

Inhame sauté

Depois de cozidos e descascados, corte os inhames em rodela ou pedaços; esquente manteiga ou azeite numa frigideira; ponha os inhames, e sobre eles bastante folhas verdes picadinhas (salsa ou cebolinha ou manjeriço ou coentro ou orégano ou...); umas pitadinhas de sal marinho; mexa rapidamente, baixe o fogo e deixe grudar um pouquinho 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.



A informação sobre o INHAME é reprodução parcial autorizada do livro INHAME INHAME, de Sonia Hirsch www.correcotia.com.br

Mangarito, tubérculo da família das Aráceas. Você conhece?

Da mesma família do inhame e da taioba, alimento típico nacional, o mangarito já era consumido pelos índios muito antes da ocupação do Novo Mundo. Depois do cozimento, a polpa branca ou amarelada, dependendo da variedade, ganha consistência tenra, que faz lembrar a da castanha européia. Ficam excelentes quando fritos em gordura e cozidos com sumo de limão, salsa, folhas de cebola ou como purê, sopa, bolinhos, assados, cozidos ou fritos



como a batata e a mandioca. Quando comparada a outros tubérculos, o mangarito apresenta um dos maiores teores protéicos. Uma caracterização de germoplasma conduzida nos Camarões para avaliação de conteúdos protéicos, chegou a valores médios de 2,5% a 9,4% de proteína nos rizomas. No mesmo estudo, o teor de proteínas encontrado nas folhas foi significativamente mais alto, variando entre 11,5% a 25,6%, sendo que as folhas jovens apresentaram maiores teores que as folhas mais velhas.

Composição média de rizomas e folhas de mangarito(peso fresco):

DESCRIÇÃO	Unidade	Rizomas	Folha
Umidade	%	70-77	90
Carboidratos	%	17-26	4
Proteína	%	1.3 – 3.7	2.4
Gorduras	%	0.2 – 0.4	0.6
Fibras	%	0.6 – 0.9	-
Cinza	%	0.6 – 1.3	-
Pró-Vitamina A	mg/100g	0.2	2.11
Pró-Vitamina C	mg /100g	8 - 9	11
Tiamina	mg/100g	0.06	-
Riboflavina	mg/100g	0.2	-
Niacina	mg/100g	0.1-0.8	0.8

Fontes: Subsídios para o manejo de recursos genéticos de tubérculos por etnias do norte do Parque Indígena do Xingu. Revisão sobre Mangarito (*Xanthosoma sp.*), por Angela Cordeiro. Revista Gula, edição 140 de junho/ 2004.

Mangarito com galinha caipira

Ingredientes:

1 kg de mangarito; 2 kg de galinha caipira; 2 xícaras de arroz; 1 xícara de óleo; 1 litro de água; quente; 2 tomates; 2 pimentões; 1 dente de alho; gengibre; manjerição; alecrim; louro; cheiro-verde; alho; cebola; sal; pimenta.

Cozinhe o mangarito para soltar a casca. Refogue a cebola, o alho, o gengibre e o alho-poró. Coloque a galinha semi-cozida e acrescente 1 litro de água quente. Quando a carne começar a amolecer, coloque mais 1 litro de água quente e misture o arroz e o mangarito. Mexa para não grudar. Quando o arroz estiver no ponto, ponha o resto dos temperos. O prato demora quase 2 hs para ficar pronto. Só a galinha caipira leva uma hora para cozinhar.



Aqui tem inhame, cará, mangarito e outros produtos da biodiversidade:

Coopet - Rua José Rolim de Matos -Três Cachoeiras /RS (51) 667-2847-; **EcoTorres** - Rua Três de Maio, 151- Torres / RS-(51) 664-5375; **Coopervida** - Rua Frei Protásio, 190 - Praia Grande /SC (48) 532- 10 30; **Aracooper** - Rua XV de Novembro, 1795 - Araranguá / SC (48) 522 -06 44; Em Criciúma(SC) contatos pelo fone (48) 437 - 8869; **Feira Ecológica Lagoa do Violão** - Sábados, das 07 às 12 horas, no estacionamento do Ginásio da Lagoa, em Torres /RS; **Banca do Grupo Rio Bonito**, na Feira de Morrinhos do Sul/RS, sextas - feiras à tarde. **Feira da Coolméia**, Porto Alegre/RS, todos os sábados; **Feira Ecológica do Bairro Menino Deus**, Porto Alegre, quartas à tarde; **Feira Ecológica de Caxias do Sul /RS**, antiga estação Ferroviária, todos os sábados pela Manhã.

Quem consome preserva o futuro!

Boletim elaborado por

Equipe Técnica

Centro Ecológico

Resp.: Ana Luiza Meirelles

Projeto

“Resgate e Valorização da Biodiversidade em Agroecossistemas locais no Rio Grande do Sul”

Impressão: 800 exemplares

Apoio: Kerkinactie, Holanda Gestar Mampituba