

Manejo Agroflorestal

Boletim Informativo



**Projeto Consolidação e
Ampliação dos Sistemas
Agroflorestais
na Região de Torres**

PD/A - Centro Ecológico

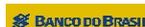
Edição nº 4

Novembro / 2006

Receitas da Biodiversidade



Programa Piloto para a Proteção das Florestas Tropicais



Ministério do Meio Ambiente





Novas receitas para alimentos tradicionais

Está escrito em uma dessas revistas bacanas que, com sorte, o consumidor pode encontrar inhame na seção de artigos especiais do supermercado ou em lojas especializadas. Cará, inhame, taioba e madioquinha são alimentos que nossos pais e avós já conheciam e agora estão sendo estudados por suas qualidades nutricionais. Sorte nossa, que muitas vezes temos estes produtos no quintal. E tem outros, como o yacon, que começaram a ser cultivados mais recentemente, mas que também são nativos da América do Sul e se dão bem por aqui. Selecionamos então algumas receitas fáceis com estes ingredientes cada vez mais valorizados nas melhores cozinhas.

Inhame

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 XX já se usava elixir de inhame para tratar sífilis. Os médicos orientais recomendam comer inhame para fortalecer os gânglios linfáticos, que são os postos avançados de defesa do sistema imunológico. É rico em vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo e ferro. É nativo, enquanto a semente da batata é importada. Inhame dá com fartura em qualquer lugar úmido. Nas mulheres aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos, hormônios vegetais, importantes na menopausa e após também. Receitas não faltam. Pode ser usado em pães, purês (no lugar do de batata), tortas salgadas, bolinhos, como nestas receitas abaixo:

Inhoque

Cozinhe os inhames, descasque, amasse com farinha de trigo e uma pitada de sal marinho até a massa ficar com consistência para enrolar e cortar os quadradinhos. Depois é só cozinhar e colocar o molho de sua preferência.

Bolinhos

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picada, cominho e sal; junte farinha de trigo para dar liga, forme os bolinhos e asse.

Pizza

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; unte uma forma, achate com as mãos e vá cobrindo o fundo da forma. Asse por quinze minutos em forno alto. Depois leve ao forno com molho, queijo e orégano, até gratinar.

Receitas do livro *Inhame Inhame*, de Sonia Hirsch.



Taioba

A taioba pode ser enquadrada entre as principais fontes de ferro, potássio, cálcio e manganês. Desempenha um importante papel em dietas balanceadas e auxilia na suplementação em dietas de populações desnutridas. E é super vitaminada.

Vitamina C – 73,30 %

Niacina 13,30%

Vitamina B2 – 70%

Vitamina B1 – 34%

Vitamina A – 100%

Ferro - 28,60%

Cálcio – 19,60%

*Cobertura das recomendações diárias para crianças entre 1 e 3 anos

1 prato de sopa cheio (100g)

Refogado de taioba

Lave as folhas, retire os talos centrais, enrole as folhas e corte em tirinhas. Refogue bem com pouco alho ou cebola, sal e temperos ao seu gosto.

Pode ser usada como recheio para raviolis , cobertura para pizzas e outros pratos com massas.



Mandioquinha-salsa ou batata- baroa

Também conhecida por batata-baroa ou batata-salsa, é uma hortaliça rica em fósforo, vitamina A e niacina, sendo também uma importante fonte de energia em função do seu alto teor de carboidratos. De fácil digestibilidade, é amplamente recomendada para alimentação infantil, de pessoas idosas e convalescentes. É uma raiz tuberosa originária dos países andinos (Equador-Peru), introduzida no Brasil no início deste século, provavelmente a partir da Colômbia. A mandioquinha-salsa é muito saborosa quando utilizada na elaboração de pães, canjas, inhoque, suflês, biscoitos, bolos ou em saladas frias e maionese. Também substitui a batata na forma de chip ou palha.

Inhoque super fácil e sem farinha de trigo

Asse as mandioquinhas com casca, envolvidas em papel alumínio. Depois de assadas, descasque e amasse, temperando ao seu gosto. Faça os inhoques e agora sim cozinhe em água fervente. Acrescente o molho de sua preferência.





Cará

Aqui na região é muito usado para fazer pães e como fermento. Já era conhecido nas Américas quando os portugueses aqui chegaram. É um alimento altamente energético, rico em carboidratos e vitaminas do Complexo B, como Tiamina (B1) e Niacina (B5). Deve-se ter especial atenção com as espécies de procedência duvidosa, pois algumas delas são venenosas, podendo causar graves danos à saúde e até a morte.

De digestão fácil, indicado para pessoas com alto gasto energético. Bebês, idosos e convalescentes também são beneficiados pelo consumo deste tubérculo. Assim como a batata e o inhame, pode ser consumido na forma de pastas, purês, frito, assado, em sopas e como guarnição de diversos pratos. Cozinhe-o com ou sem casca. Mantendo a casca na cocção, nutrientes como vitaminas e minerais hidrossolúveis não se perdem.

Salada de maionese de cará

Cozinhe os carás com casca. Descasque e corte em rodela ou cubinhos. Misture com a maionese feita em casa, na hora.



Yacon

Tubérculo originário dos Andes ainda pouco conhecido no Brasil. Tem sabor adocicado, aspecto semelhante ao da batata-doce e consistência parecida com a pêra d' água. Pode ser consumida cozida, refogada ou in natura na forma de salada ou suco. Contêm em sua composição os minerais básicos, carotenos e vitaminas A, B1, B2 e C. A batata yacon está sendo considerada um alimento nutracêutico em decorrência dos estudos sobre a diminuição dos níveis de açúcar no sangue, após consumo repetido da mesma. Esta batata, diferentemente da maioria dos tubérculos que armazenam amido, acumula inulina, uma forma de oligofrutano com alto poder adoçante e baixo poder calórico.

Suco tropical com yacon

Bata no liquidificador uma fatia grande de mamão, uma banana de qualquer tipo (pode ser a banana- figo, fica uma delícia), suco de maracujá ou limão. Se quiser um suco, mais energético, acrescente polpa de açaí de juçara.

Creme de yacon

Cozinhe os yacons com ou sem casca em pouca água. Depois amasse bem ou passe em um processador. Deixe esfriar e sirva puro ou com nata.