

Hortalças  
Como comprar,  
conservar e consumir

## Inhame(Cará)



Também conhecido como cará

O inhame, conhecido no Centro-Sul do Brasil como cará, é uma hortaliça tipo tubérculo, cujos valores já eram louvados pelo Padre Anchieta em seus escritos. Apesar de não se conhecer com certeza, acredita-se que seja originário do oeste da África. O inhame foi introduzido no Brasil pelos escravos. É um alimento energético, e também destaca-se com fonte de vitaminas do complexo B. Pertence à família *Diocoreacea*. Podem ser cultivados o inhame subterrâneo, algumas vezes confundido com o taro, e o inhame aéreo, comum em algumas regiões do interior do Brasil, mas dificilmente encontrado no mercado das grandes cidades.

## Como comprar



O inhame pode ter tamanhos e formatos diferentes, atingindo de 500g a 3 Kg. Evite comprar inhames murchos ou brotados. Escolha aqueles firmes, sem partes mofadas ou amolecidas. Pequenas lesões na casca podem ser retiradas durante o descascamento sem prejudicar a qualidade interna. Apesar de serem mais resistentes ao manuseio do que a maioria das hortaliças, os inhames devem ser escolhidos com cuidado, pois as áreas danificadas apodrecem mais rapidamente.

## Como conservar



O inhame se conserva bem por mais de 15 dias sem necessidade de refrigeração, desde que mantidos em locais frescos, secos, escuros e arejados. Quando mantidos por muito tempo na geladeira, os rizomas têm o sabor alterado e a brotação acelerada. Para congelar o inhame, cozinhe-o, amasse-o como um purê, acondicione em vasilha de plástico e leve ao congelador. Se quiser, acrescente uma colher de sopa de manteiga para cada 1/2 kg de purê.

## Como consumir



O inhame é consumido sempre na forma cozida, após a retirada da casca. Pode substituir a batata em vários pratos como sopas, caldos, purês e refogados. Também pode ser usado na forma de pão, bolo, creme, biscoito, pirão, panquecas e tortas.

O descongelamento pode ser feito à temperatura ambiente, diretamente ao fogo durante o preparo do prato ou no forno de microondas.

## DICAS

O inhame pode ser consumido cozido, com manteiga de garrafa no café da manhã.

Temperos que combinam com inhame: alho, cebola, açafrão, sal, folhas de louro, pimenta, limão, sal, orégano e pimenta a gosto.

## Receitas

### Creme de inhame

(Cortesia de Francisca Duarte da Costa)

#### Ingredientes:

- 2 inhames grandes, descascados e cortados em tamanhos grandes
- 1/2 cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta à gosto
- Queijo ralado

#### Modo de fazer:

Frite o alho em óleo quente, acrescente a cebola e deixe refogar bem. Junte os inhames, o sal e a pimenta. Mexa bem, cubra com água e deixe cozinhar até que o inhame fique bem macio.

Em seguida, bata os inhames no liquidificador juntamente com o caldo do cozimento.

Leve novamente ao fogo; caso o creme esteja muito grosso, acrescente mais água.

Deixe o creme ferver bem, desligue o fogo, junte o cheiro verde ao creme e misture bem; por último polvilhe com queijo ralado.

Sirva quente.



**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo e cozimento:** 45 minutos

**Sugestão:** caso queira, enriqueça o caldo com frango desfiado ou carne moída.



## Bolo de Inhame

(Fonte: Emater-DF)

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar

3 gemas

3 colheres (sopa) de margarina

1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 claras em neve

1 xícara (chá) de leite

1/2 colher (chá) de sal

Açúcar cristalizado

### Modo de fazer:

Faça um creme misturando o açúcar, as gemas e a margarina.

Adicione o inhame e misture bem.

Adicione a farinha peneirada, o fermento, o sal, o leite e mexa bem até obter uma mistura uniforme.

Acrescente por último as claras em neve e misture com cuidado.

Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno.

Depois de assado, desenforme, corte o bolo na forma desejada, polvilhe com açúcar de confeitiro e sirva frio.

### Rendimento:

14 fatias grossas (forma redonda, com buraco no meio).

**Tempo de preparo e cozimento:** 1h20

**Sugestão:** sirva com chá de capim limão.



## Inhame ao Molho

### Ingredientes:

250 g de inhame descascado e cortado em cubinhos

2 colheres (sopa) azeite

1 cebola média picada

2 dentes de alho amassado

1 colher (chá) de açafrão

Sal e pimenta a gosto

150 g. de carne moída

3 xícaras (chá) de água

½ xícara (chá) de cebolinha verde

### Modo de fazer:

Numa panela doure a cebola e o alho.

Acrescente o inhame, o sal, a pimenta e o açafrão, mexa bem para não queimar, até o secar a baba do inhame.

Junte a carne moída e refogue mexendo sempre.

Após refogar a carne moída, acrescente a água, tampe e deixe cozinhar, até que o inhame fique macio.

Ao final do cozimento, salpique com cebolinha verde e sirva.

**Rendimento:** 5 porções

**Tempo de preparo e cozimento:** 50 minutos

**Sugestão:** As sobras deste cozido podem ser aproveitadas para fazer bolinhos; basta acrescentar pedacinhos de pão ou farinha de trigo até o ponto de enrolar os bolinhos e fritá-los.





## Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis

Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília, DF

Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744

E-mail: [sac@cnph.embrapa.br](mailto:sac@cnph.embrapa.br)

<http://www.cnph.embrapa.br>



### Autores

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Brasília, janeiro de 2009



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

