

Taioba refogada



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 1 maço de taioba
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado
- Cebolinha-verde picada
- 1 cebola média cortada em rodela
- Caldo de ½ limão

Modo de fazer

1. Lave bem a taioba, folha por folha. Rasgue as folhas em pedacinhos, entre os veios, e lave novamente.
2. Numa panela, coloque o óleo, o sal, o alho e a cebolinha-verde. Leve ao fogo.
3. Quando estiver quente, acrescente a taioba para refogar, sem tampar a panela, por cerca de cinco minutos, mexendo sempre, ou até que a taioba esteja macia. Se desejar, adicione pimenta.
4. À parte, faça um molho com as rodela de cebola e o caldo de limão. Derrame o molho sobre a taioba depois que ela estiver pronta.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com arroz e feijão.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autoras

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

Receitas testadas por

Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Maria do Carmo S. B. Pereira – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar, conservar e consumir

Taioba



Alimentação
saudável sem
desperdício

Um reservatório de minérias

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliza

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





A taioba é uma hortalica da família Aráce e originária das regiões tropicais da América do Sul. É intensamente cultivada e consumida em países da América Central, África e Ásia. No Brasil, o maior consumo ocorre nos estados da Bahia, Minas Gerais, Rio de Janeiro e Espírito Santo.

A taioba é uma excelente fonte de ferro, fósforo, cálcio, potássio e manganês, comparando-se às fontes tradicionais desses elementos. As folhas são mais nutritivas que os rizomas e são muito usadas na cozinha mineira em substituição à couve. Destaca-se pelo teor de fibras alimentares, magnésio, manganês, fósforo, ferro, potássio, zinco e vitamina A.

Como comprar

A taioba é tipicamente uma hortalica de uso regional, podendo ser facilmente confundida com plantas ornamentais não comestíveis da mesma família e com a folha do taro ou inhame.

Na região Sudeste consome-se a folha, enquanto no Nordeste é comum o consumo do rizoma.

As folhas são vendidas em maços. Devem apresentar cor verde-escuro brilhante, estar túrgidas e sem sinais de machucados e sem áreas escurecidas ou amareladas. Folhas mais novas, de menor tamanho, são mais macias e requerem menor tempo de cozimento.

Como conservar



Consumo imediato

As folhas estragam-se rapidamente após a colheita, ficando amarelecidas e murchas e com o sabor alterado.

Quando mantidas em condição ambiente, devem ser consumidas no mesmo dia ou até o dia seguinte à colheita.

Em geladeira, podem ser mantidas por até uma semana, desde que acondicionadas em sacos ou vasilhas de plástico.

Como consumir

As folhas e talos podem ser consumidos desde que refogados, pois a taioba não pode ser consumida crua.

A taioba é indicada como substituta do espinafre e da couve em uma variedade de pratos, tais como tortas, quiches e sanduíches.



Refogada sempre

Na forma tradicional de preparo, as folhas são rasgadas entre as nervuras e refogadas em quantidade generosa de óleo ou azeite, juntamente com os talos. Somente se necessário adicione pequena quantidade de água, para evitar que grude na panela. O tempo de cozimento é maior do que o tempo necessário para o cozimento da couve e do espinafre, pois as folhas da taioba são mais consistentes.

O rizoma da planta, parecido com o do taro (ou inhame) pode ser cozido junto com as folhas ou com arroz, adicionado a picadinhos de carnes, sopas, cozidos e purês.



Dicas

Descasque o talo para facilitar o seu cozimento. Talos muito grossos devem ser partidos ao meio.

Experimente consumir a taioba refogada como recheio do pão francês recém-saído do forno.

Temperos que combinam com a taioba: limão, alho, cebola, pimenta-do-reino e cebolinha.

Omelete com talo de taioba



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 pimenta-de-cheiro picada
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- ½ xícara (chá) de queijo minas ou muçarela ralado grosso
- 3 talos de taioba sem pele e fatiado
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de fazer

1. Afervente os talos de taioba por cerca de dois minutos. Escorra e reserve.
2. Bata os três ovos ligeiramente, acrescente os temperos e os talos e misture bem.
3. Despeje essa mistura em uma frigideira com óleo quente.
4. Espere que a omelete esteja cozida, vire-a para cozinhar o outro lado, cubra com o queijo ralado. Quando estiver dourada, dobre a omelete e sirva quente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ Utilize as folhas refogadas como recheio da omelete.