



ECOS

O ANO INTERNACIONAL DAS BATATAS

Nesta edição:

Inhame - propriedades	1
Fonte de fitohormônios	2
Modo de usar	2
Purê de inhame	2
Bolinhas de inhame	3
Nhoque da sorte	3
Curiosidades	4
Considerações finais	4

Boletim editado pelo
Centro Ecológico
Núcleo Litoral Norte

51 3664 0220



www.centroecologico.org.br

litoral@centroecologico.org.br

Colabore enviando críticas
e sugestões de pauta
para este boletim.

Por que a ONU - Organização das Nações Unidas - dedicaria um ano inteiro a estes tubérculos tão queridos? O perigo da extinção: com o aquecimento global, muitas das cinco mil espécies de batatas existentes no mundo podem desaparecer, e com elas, recursos genéticos fundamentais para a segurança alimentar da humanidade.



As mudanças climáticas agravam o problema gerado pela padronização no consumo e na produção de batatas e outros cultivos.

Com as inúmeras opções que a natureza oferece, podemos variar à vontade o sabor e os nutrientes do cardápio- o que é muito bom para a saúde! Veja o caso do inhame apresentado neste boletim. É medicinal, versátil e muito saboroso. É só saber como usar para preservar!

INHAME - PROPRIEDADES E RECEITAS

O nome diferente e a aparência um tanto selvagem escondem um miolo bem branquinho, rico em cálcio, fósforo e ferro, vitaminas do Complexo B, principalmente B1 (tiamina) e B5 (niacina), vitamina C e betacaroteno. O inhame é alimento medicinal, depurativo e desintoxicante. Restaura e mantém o sistema imunológico saudável e resistente.

FONTE DE FITOHORMÔNIOS

Produzidos pelas plantas, fitohormônios são substâncias com moléculas semelhantes aos hormônios produzidos naturalmente pelo nosso organismo.



O inhame é fonte natural de uma substância com ação similar à progesterona. As taxas desse hormônio baixam nos dias que precedem a menstruação, e o inhame ajuda a restabelecer o equilíbrio, diminuindo a TPM e principalmente, a retenção de líquido. Os homens não têm o que temer, pois eles não têm os receptores para estes fitohormônios. Com estas informações, talvez na próxima vez em que você ver um inhame, vai pensar duas vezes antes de dispensar um tubérculo com tantas referências!

MODO DE USAR

O inhame substitui com louvor a batata-inglesa EM QUALQUER PRATO, mas em termos nutricionais é impossível compará-los: o inhame ganha de lavada!!! E ainda tem gente que torce o nariz quando a gente diz: hoje não tem batata, mas tem inhame, que nasce e produz bem, sem problemas nas hortas ecológicas.

Se a gente é aquilo que a gente come, quem não quer ser forte e auto-suficiente? Confira a seguir algumas receitas básicas. Depois use sua criatividade para aproveitar a safra que está começando agora.

PURÊ DE INHAME

Cozinhe os inhames com casca, de preferência em uma panela de pressão — mas pode cozinhar em panela comum também porque não demora muito. Deixe esfriar até poder descascar sem queimar os dedos. Amasse bem com um garfo ou passe no processador com um pouco de leite ou água. Acrescente manteiga e sal marinho ou shoyu.

Variação interessante: Com missô (pasta de soja fermentada) ao invés de sal.



Livro da jornalista
Sonia Hirsch.

É a combinação dos genes presentes nos produtos da biodiversidade que possibilita a adaptação da planta às mudanças do meio ambiente.

Bolinhos de inhame

Prepare um purê bem consistente, somente amassando os inhames cozidos com um garfo e acrescentando os temperos e ervas de sua preferência. Salsa, cebolinha, manjerição, combinam com inhame. Com uma colher, separe porções do purê e coloque em uma assadeira. Leve ao forno até a superfície ficar mais crocante que o centro do bolinho. Se preferir, pode fritar em óleo de sua preferência.

Variações interessantes: Pode colocar um pedaço de queijo no centro do bolinho, acrescentar azeitonas picadas ou ainda misturar ricota na massa.

Quem gosta de bolinhos bem dourados precisa recorrer ao truque das pinceladas com gema de ovo - caipira, tá?

Nhoque da sorte de inhame

Prepare o purê bem consistente, tempere a gosto e misture bem com farinha de trigo ou de arroz até dar o ponto de não grudar na mão. Tem que usar as mãos para fazer essa mistura bem homogênea. Pode adicionar queijo ralado e diminuir o sal.

Enfarinhe uma mesa ou balcão e faça as tirinhas, rolando um pedaço da massa. Depois corte as tirinhas em pedaços pequenos ou maiores, conforme sua preferência.

Coloque os nhoques numa panela grande, com dois litros (depende da quantidade de nhoques) de água fervendo ou quase. Os nhoques estão prontos quando vêm para a superfície da água.

Molhos e complementos: Sirva com molho de tomate ecológico, pesto, feito com noz pecan, somente com óleo de oliva ou manteiga. Sálvia picada combina muito com este nhoque. O nome *Salvia* deriva do latim - *salus*, saúde, em alusão às propriedades curativas da planta. Uma variação é refogar as folhas em manteiga ou óleo de oliva e colocar sobre os nhoques.

Dica : A massa fica melhor para fazer as tirinhas e os nhoques se descansar na geladeira da noite para o dia ou por pelo menos meia hora. Mas nada de enrolar em papel filme!!!



Molho de tomate ecológico é tomate puro, sem misturas e sem venenos.

Os alimentos da biodiversidade são melhores em termos de rusticidade e adaptação às características ecológicas locais.

CURIOSIDADES SOBRE INHAME

- Os países ricos do chamado primeiro mundo - como Japão e Estados Unidos, são os maiores importadores de inhame - concentrando cerca de 80% das importações.
- Nos países onde mais se produz este alimento, ele serve principalmente para o auto-consumo das famílias agricultoras. A demanda por parte do mercado consumidor é pequena.
- Em 2001, a África respondia por 96% da produção mundial de inhame. A costa da África foi o centro de dispersão desta espécie originária da Ásia.

Fonte/ Curiosidades: Trabalho baseado em paper do agrônomo Augusto Sávio Mesquita, intitulado Inhame e taro - cenários dos mercados internacional, brasileiro e baiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma alimentação mais nutritiva quanto mais perto de nós os alimentos são produzidos e quanto mais estiver utilizando as espécies locais, pois terá haverá sintonia ambiental . É uma resposta direta da interação das propriedades nutritivas com um corpo que coabita as mesmas condições de temperatura, pressão, intensidade da luz solar, precipitação hídrica, enfim, diversos fatores que dialogam com nossa capacidade de absorver as propriedades nutritivas dos alimentos . A relação mais íntima que os seres têm com a natureza é se alimentar, respirar e beber água, de maneira a transformá-la em pele, ossos, cabelos, pulmões, músculos, sangue, pensamentos e reprodução da espécie. Pensando sob esta ótica temos que valorizar, preservar e promover o equilíbrio ambiental, pois somos o ambiente e ele também faz parte nós.

Fonte: Artigo da nutricionista e conselheira do Consea RS Regina Silva Miranda, intitulado Um conceito: Segurança Alimentar. Cartilha da Biodiversidade - Centro Ecológico/ outubro 2006.

Feiras e Cooperativas do Núcleo Litoral Solidário Rede Ecovida de Agroecologia

**Banca do Grupo de Mulheres Ecologistas do Morro do Forno -
Morrinhos do Sul (RS) - na Praça - sextas à tarde e sábados pela manhã**



**Feira Ecológica Lagoa do Violão - Torres (RS) - sábados das 7h às 12h - no
estacionamento do ginásio**

Coopet - Três Cachoeiras (RS) - José Rolim de Matos - fone 51 3667 - 2847

EcoTorres - Torres (RS) - José Bonifácio 107 - fone 51 3664 - 5375

www.kerkinactie.nl

**Viver Mais Alimentos Saudáveis - Araranguá (SC) - XV de Novembro 1795 -
fone 48 3522 - 0644**