

Torta de Inhame

Nathália Almeida Bonetti
Nutricionista

Estelamar Maria Borges Teixeira
Dra. em Alimentos e Nutrição
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Triângulo Mineiro (IFTM)

O inhame (*Dioscorea sp.*) é um alimento regional muito popular no Nordeste Brasileiro, sendo consumido por grande parte da população, apresenta boa aceitabilidade, além de baixo custo e excelentes características nutricionais. É um tubérculo com casca marrom escura, coberta com fibras finas, semelhante a fios de cabelo, e possui polpa fibrosa branca ou amarelada (LEONEL et al., 2006; TACO, 2011).

O tubérculo desempenha um papel de destaque no desenvolvimento rural e econômico mundial, uma vez que sua produção ultrapassa 37 milhões de toneladas ao ano (OPARA, 2003; FAO, 2013). Existem cerca de 600 espécies do tubérculo (PURSEGLÖVE, 1975), sendo a *dioscorea cayennensis* a mais disseminada no Nordeste Brasileiro (SANTOS, 1996).

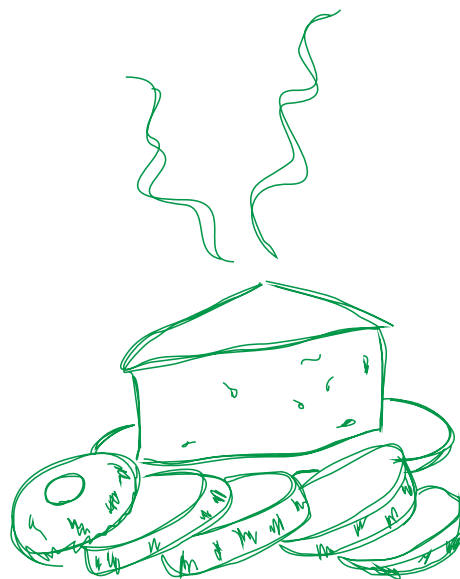
Todas as partes do vegetal podem ser consumidas: o tubérculo, as folhas e os talos (HERBÁRIO, 2007).

O inhame, por suas características nutricionais, além de ser utilizado para consumo direto, é útil na elaboração de uma ampla variedade de produtos sob diferentes formas de preparo, como tortas, purês, bolos, sopas, pães, podendo substituir, total ou parcialmente, a batatinha, a mandioca, o milho, o trigo e outras espécies amiláceas (MIAMOTO, 2008).

O inhame apresenta características alimentares importantes. A análise de sua composição evidencia tratar-se de um alimento rico em carboidratos, sem glúten, tendo, portanto, um excelente valor energético. Apresenta, ainda, bom teor de fibras e baixo índice glicêmico, além de ser fonte de minerais como o cálcio, magnésio e potássio, além de vitamina C (FOSTER-POWELL et al., 2002; BRASIL, 2010).

O inhame apresenta poder desintoxicante, depurativo, e propriedades medicinais que lhe atribuem o *status* de remédio em alguns países do oriente, sendo recomendado para o tratamento de certas doenças (SCHNEIDER, 1992). Segundo Weil (1994), o inhame possui ainda a propriedade de restaurar e manter o sistema imunológico saudável e resistente.

Variar a sua forma de apresentação à mesa, utilizando seu purê em uma torta, melhora



o sabor desse importante alimento que também é rico em fitoquímicos, como antocianinas, saponinas e polifenóis.

Descrição do produto

Definição

Torta é um nome dado a uma série de preparações que são feitas à base de farinha de trigo, ovos, leite, fermento ou com a base de pães de forma e purês, na qual se acrescenta um recheio e é cozida ao forno. São classificadas em doces e salgadas, com vários tipos de massas:

- massa leve: feita à base de farinha, ovos e fermento, possui consistência mais fina.
- massa úmida: possui consistência mais pesada, pois leva menos ovos e mais gordura.
- massa pastelão: é feita à base de farinha e gordura (massa dura, massa quebradiça, massa arenosa, massa podre).
- massa folhada: com muita gordura, é aberta e dobrada várias vezes com espessura bem fina.

Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 1 kg de inhame;
- 300 ml de leite integral;
- 100 g de queijo branco ralado;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- temperos a gosto (sal, alho).

Ingredientes para o recheio:

- 300 g de frango cozido desfiado;
- 100 g de cenoura ralada;
- 200 g de tomate picado;
- 80 g de palmito picado;
- 70 g de cebola picada;
- temperos a gosto (sal, alho, azeite).

Preparo

Recheio:

- Cortar o frango em cubos;
- Refogá-lo com óleo, cebola cortadinha e deixe dourar;
- Coloque água até cobrir e deixe cozinhar;
- Depois de cozido e frio;
- Desfiar e reservar;
- Ralar a cenoura;
- Cortar o tomate, palmito, cebola e reservar;
- Em uma panela, adicionar todos os ingredientes e refogar;
- Depois de pronto, reservar.

Figura 1 - Ingredientes



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

Figura 2: Recheio



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

Preparo da Massa:

- Selecionar o inhame e lavar em água corrente para a retirada de sujidades advindas do cultivo, colheita e transporte;
- Sanitizar, por meio de imersão em solução de 10 ml ou 1 colher (sopa) de água sanitária em 1 litro de água, durante 10 minutos;

Figura 3 - Inhames selecionados e lavados



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

- Enxaguar novamente em água corrente;
- Descascar o inhame;

Figura 4 - Inhames descascados



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

- Cortá-lo em cubos grandes

Figura 5 - Inhames cortados em cubos grandes



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

- Colocar em uma panela para cozinhar a vapor;
- Amassar, manualmente, usando um garfo.

Figura 6 - Inhames sendo amassados



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

Preparação do Purê:

- Colocar o azeite em uma panela com os temperos naturais escolhidos a gosto;
- Acrescentar o inhame amassado;
- Mexer e adicionar lentamente o leite;
- Deixe ferver até formar uma consistência firme;

Figura 7 - Massa de Inhame cozido



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

- Acrescentar o queijo mexer novamente. Em um refratário untado com azeite, coloque:
- uma camada do purê ;

- uma camada com o recheio, sendo a última camada de purê utilizada para cobrir o recheio.
- Por fim, adicionar queijo ralado;

Figura 8 - Montando a torta em camadas



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

- Levar ao forno a 200°C por 25 minutos; Sirva quente.

Figura 8 - Torta pronta para ser servida



Fonte: Arquivo pessoal das autoras

Considerações Finais

Através de vários estudos, observa-se a grande importância dos alimentos e produtos funcionais na nossa alimentação. O inhame é um desses alimentos muito interessantes para acrescentar na alimentação do dia a dia, pois pode ser utilizado como ingrediente em preparações muito saborosas, pois tem alto valor nutricional, rico em minerais, compostos bioativos e fibras, além de ter um baixo custo se comparado com outros alimentos com o mesmo nível nutricional.

Referências

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. **Manual de Hortaliças Não-Convencionais**. Brasília, DF: MAPA, 2010.

FAO. United Nations food and agriculture. **ECOCROP**. *Dioscorea cayennensis*. 2013. Disponível em: <<http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=5369>> acesso em: 05 de dezembro de 2016.

FOSTER-POWELL K, et al. International table of glycemic index and glycemic load values. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 76, n. 1, p. 55-56, 2002.

HERBÁRIO. **Inhame e suas características**. 2007. Disponível em: <http://www.herbario.com.br/inhame>. Acessado em dez. 2016.

LEONEL, M. et al. Efeitos de parâmetros de extrusão nas propriedades físicas de produtos expandidos de inhame. **Ciência e Tecnologia dos Alimentos**, Campinas, v. 26, n. 2, p. 459-464, Abr/Jun, 2006.

MIAMOTO, J. B. M. **Obtenção e caracterização de biscoito tipo cookie elaborado com farinha de inhame**. Lavras: UFLA, 2008.

OPARA, L.U. Yams: Post-Harvest Operation. **AGST/FAO**, New Zealand. 22p. Ago, 2003.

PARKER, R. B. Probiotics, the other half of the antibiotic story. **Anim. Nutr. Health.**, v. 29, p. 4-8, 1974.

PURSEGLOVE, J.W. **Tropical crops: monocotyledons**. New York: J. Wiley & Sons, 1975.

SANTOS, E.S. Inhame (*Dioscorea* sp.): **aspectos básicos da cultura**. João Pessoa: EMEPA-PB, SEBRAE, 1996.

SCHNEIDER, E. **A cura pelos alimentos**. Rio de Janeiro, RJ: Casa Publicadora Brasileira, 1992.

TACO - **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. 2. ed. Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2011. Versão III.

WEIL, R. **As ervas curam**. 2. Ed. São Paulo: Ground, 1994.

