

## O INHAME e a DENGUE

Esse artigo foi mandado pelo Dr Victor, acupunturista e médico de clínica geral da Tijuca, certamente porque ele tem experiência nesse tipo de receita, efeitos e modo de administrar para o melhor resultado em saúde. Encontra-se no site [www.correcotia.com/inhame](http://www.correcotia.com/inhame) - transcrito abaixo.

## O INHAME LIMPA O SANGUE

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 já se usava elixir de inhame para tratar sífilis.

## FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Os médicos orientais recomendam comer inhame para fortificar os gânglios linfáticos, que são os postos avançados de defesa do sistema imunológico. Curioso que a forma do inhame seja tão semelhante à dos gânglios...

## EVITA MALÁRIA, DENGUE, FEBRE AMARELA

A presença do inhame no sangue permite uma reação imediata à invasão do mosquito, neutralizando o agente causador da doença antes que ele se espalhe pelo corpo. Aldeias inteiras morreram de malária depois que as roças de inhame foram substituídas por outros plantios.

## É MAIS PODEROSO QUE A BATATA

E tem a vantagem de ser nativo, enquanto a semente da batata é importada. Inhame dá com fartura em qualquer lugar úmido. Em vez de apodrecer na cesta, como a batata, ele brota e produz mais inhames. Nas mulheres aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos, hormônios vegetais, importantes na menopausa e após.

## MEDICINAL É O PEQUENO, CABELUDO

Marronzinho por fora, com a pele variando de roxo a branco. Existem ainda o inhame do norte e o cará, maiores e mais lisos, que são muito bons para comer mas não têm o mesmo poder curativo do inhame (também chamado de inhame chinês).

## A FOLHA PARECE COM A TAIOBA

É da mesma família; ao contrário do que se pensa, a folha do inhame também serve para comer, cozida ou refogada. Às vezes pica muito, como a taioba.

## OS OUTROS NOMES DO INHAME

Em latim, infelizmente, é colocasia esculenta. Na África e na América do Norte se chama taro, na América Central é ñame ou otoi, na França é igname, na Índia albi, no Japão satoimo, no Caribe malanga ou yautia. E cará, em inglês, é yam.

## COMA E AME!

## CRU

### Salada de inhame

Rale e tempere com sal marinho e limão ou com molho de soja. É muito forte. Um leproso que se escondeu no mato e só tinha inhame cru para comer ficou inteiramente curado depois de alguns meses. (Se der coceira nas mãos na hora de descascar, passe um pouco de óleo ou lave com água bem salgada.)

### Vitamina com inhame

Ponha no liquidificador um inhame, uma cenoura, alguns ramos de salsa (ou outra folhinha verde, como coentro ou hortelã) e o suco de duas laranjas, com mais água se desejar. Tudo cru. Dá para dois copos.

### DE CUSCUZEIRA

#### Cozido no vapor

Ponha alguns inhames com casca e tudo na parte superior da cuscuzeira, ou numa peneira sobre uma panela com água fervendo, e tampe..

Depois de meia hora espete com o garfo para ver se estão macios. Nessa altura a casca solta com muita facilidade, basta puxar que sai inteirinha. É aí que o inhame tem o sabor mais simples e gostoso.

### Purê de inhame

Depois de cozinhar os inhames no vapor ou na água, solte a casca e amasse com um garfo; junte um pouquinho de manteiga e de sal marinho, ou molho de soja, e misture bem. Só precisa ir ao fogo de novo se for para esquentar.

### Pastinhas de inhame

São ótimas para passar no pão e substituem muito bem as pastas de queijo nas festas. A base é um purê de inhames cozidos e assados, ao qual se acrescentam azeite ou manteiga, folhas verdes picadinhas (salsinha, manjericão, coentro, cebolinha) ou orégano; uma beterraba cozida e batida no liquidificador com inhame e um tantinho de água vai produzir uma pasta rosada; inhame batido com azeite, alho, água e sal faz uma delícia de molho tipo maionese. Use a criatividade e ofereça aos amigos uma coisa nova de cada vez!

### DE FRIGIDEIRA

#### Inhame sauté

Depois de cozidos e descascados, corte os inhames em rodela ou pedaços; esquente manteiga ou azeite numa frigideira; ponha os inhames, e sobre eles bastante folhas verdes picadinhas (salsa ou cebolinha ou manjericão ou coentro ou orégano ou...); umas pitadinhas de sal marinho; mexa rapidamente, baixe o fogo e deixe grudar um pouquinho no fundo para ficar crocante.

### Inhame frito

É muito mais gostoso do que batata. Faça exatamente como faz com ela: corte em rodela finas ou palitos, frite em óleo bem quente e deixe escorrer sobre um papel que absorva a gordura.

### Pizza de frigideira

Rale inhames crus, misture com farinha de arroz ou de milho, tempere a gosto; achate a

massa numa frigideira antiaderente e deixe assar dez minutos de um lado, dez do outro. Com alguma prática dá para fazer isso numa chapa bem quente, levemente untada. O ponto da massa não deve ser nem seco nem aguado.

#### DE PANELA

##### Inhoque de inhame

Faça exatamente como faz inhoque de batata: cozinhe os inhames, descasque, amasse com farinha de trigo e uma pitada de sal marinho até a massa ficar com a consistência do lóbulo da orelha. Enrole em cordões, corte, ponha para cozinhar de pouco em pouco numa panela com água fervendo. Quando os inhoques subirem é que estarão cozidos. Se puder, substitua parte da farinha de trigo comum por outra que seja integral. E o molho? Ao gosto do freguês...

##### Engrossando o caldo

Cozinhe um ou dois inhames junto com o feijão, que eles desmancham e o caldo fica bem grosso.

#### DE FORNO

##### Bolinhos de inhame

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picadinha ou alho-porró em fatias fininhas, umas pitadas de cominho e outras de sal; junte farinha de trigo para dar liga, pincele com gema de ovo e asse no forno até a superfície secar. Ou frite.

##### Forminhas de inhame

Descasque e rale os inhames crus na parte mais fina do ralador, para obter uma papa líquida. Junte fubá de milho ou farinha de arroz integral (que se faz tostando o arroz e batendo aos pouquinhos no liquidificador) até conseguir uma consistência boa, mas ainda úmida.

Tempere a seu gosto: com sementes de cominho ou de erva-doce, umas pitadinhas de sal, talvez um queijo ralado ou uma azeitona. Unte forminhas, encha com a massa e ponha em forno bem quente durante cinquenta minutos.

##### Pizza de sardinha

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; unte um tabuleiro, achate com as mãos bocados do inhame amassado e vá cobrindo com eles o fundo e os lados do tabuleiro. Asse quinze minutos em forno alto. Numa panela, refogue bastante cebola e ponha por cima sardinhas frescas pequenas, abertas, sem espinha, temperadas com alho socado, sal e limão.

Deixe cozinhar com tampa por quinze minutos. Tire a massa do forno, despeje o recheio, enfeite com rodela de tomate ou de pimentão, pique bastante cheiro-verde e espalhe por cima. Leve novamente ao forno por mais dez minutos. Como variação desta receita, você pode não assar a massa antes de colocar o recheio; pode também reservar parte da massa para tampar a pizza, que aí vira um pastelão.

##### Bolo salgado de inhame

Deixe de molho duas xícaras de trigoilho durante duas ou três horas e esprema; junte a duas xícaras de inhame cozido e duas de farinha de arroz.. À parte, refogue alguns legumes com

um pouco de tempero, mas não deixe cozinhar. Tire do fogo e misture à massa. Ponha numa fôrma untada, espalhe queijo ralado por cima e leve ao forno alto por quinze minutos; aí ponha a chama em ponto médio e deixe mais quinze minutos.

Cheirou, está pronto.

Acrescente ovos cozidos se quiser um prato mais forte.

#### Torta de inhame em camadas

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; cozinhe e amasse a terça parte de abóbora; refogue uma verdura picadinha tipo espinafre, acelga, agrião, chicória, folhas de nabo ou de cenoura, etc. Unte um pirex com manteiga, ponha uma camada de inhame e sobre ela uma de abóbora; outra de inhame e sobre ela a verdura refogada; mais uma de inhame. Pincele ou não com ovo, enfeite com rodelas de cebola, leve ao forno para secar durante 20 minutos.

#### SOPAS

##### Sopa de inhame com misso

O misso, que é desintoxicante, é um alimento tradicional japonês muito usado como tempero, feito de soja fermentada com cereais e sal. Vem em forma de pasta. É muito rico em enzimas, proteínas e vitamina B12, devido ao seu processo de fermentação. Limpa o pulmão dos fumantes, restaura a flora intestinal, e acima de tudo dá um gosto todo especial à sopa. Portanto cozinhe os inhames descascados com o mesmo tanto de água, uma ou duas folhinhas de louro e alguns dentes de alho inteiros; depois bata no liquidificador para obter um creme fino. Acrescente o misso, na base de uma colher de chá cheia por pessoa, ou dissolva com um pouco d'água numa tigelinha e deixe que cada um se sirva como quiser. (Algumas pessoas vão preferir sal.) Cebolinha verde picada, por cima, combina muito.

##### Creme de inhame com agrião

Faça como na receita anterior; depois de bater no liquidificador devolva ao fogo, ponha sal se for o caso, espere ferver e junte um bom punhado de agrião cru, lavado e cortado.

Deixe cozinhar um minuto, apague o fogo e sirva. Com misso, se não tiver posto sal.

#### INHAME DOCE

##### Torta de inhame com abacaxi

Cozinhe os inhames, descasque, amasse e forre com essa massa uma assadeira untada; espalhe por cima uma compota de abacaxi feita com sementinhas de erva-doce e cravo-da-índia, quase sem água, pois o abacaxi solta caldo. Leve ao forno quente durante meia hora. Substitua por outra compota, se desejar.

##### Bolo doce de inhame

Misture duas xícaras de inhame cozido com duas de aveia em flocos e duas de farinha de arroz integral (toste o arroz, bata no liquidificador em pequenas porções); meio litro de suco de laranja (ou outro líquido doce, como chá de estévia, ou leite de coco adoçado com melado); uma colher de sopa de manteiga, se quiser; umas pitadas de noz-moscada e canela em pó; frutas secas e castanhas picadas, ou banana madura em rodelas. A consistência da massa deve ser pastosa, nem aguada nem dura. Unte uma fôrma e leve ao forno quente durante meia hora, mais ou menos, mantendo a chama alta durante quinze minutos e baixando então para um ponto médio. Você sabe que o bolo está no ponto quando cheira. A

partir daí ele vai secando, e quanto mais tempo ficar no calor, mais firme será sua consistência. Se quiser um bolo mais fofo, junte uma colherinha de café de bicarbonato de sódio dissolvida em suco de laranja no final do preparo da massa. Esse bolo dá um ótimo panetone quando leva frutas cristalizadas e é assado em fôrma alta.

#### Biscoitos de inhame

A massa é a mesma do bolo. Unte um tabuleiro e despeje com a colher pequenas porções. Asse em forno alto até chegar ao ponto desejado. Como todo biscoito que leva aveia, este também só endurece depois que esfria.

#### Mousse de inhame com ameixa

Ponha no liquidificador uma parte de inhames cozidos com uma parte de ameixas-pretas, sem caroço, cozidas com canela; aproveite a calda para bater a massa. Repita a receita usando maçãs ou bananas em compota em vez de ameixas. Para fazer a compota, não é necessário adoçar, pois essas frutas já têm bastante açúcar natural. Basta que estejam bem maduras. Leva-se ao fogo baixo, em panela tampada, com uma pitadinha de sal e só um dedinho de água.

Quanto mais cozinharem, mais doces ficam.

## DENGUE

Infecção virótica que faz doer o corpo inteiro, especialmente as juntas, e dá muita febre; deixa a pessoa fora de combate por algum tempo mas raramente mata. É transmitida pelos mosquitos *Aedes aegypti* e *A. albopictus*, que se infectam sugando sangue de algum humano ou macaco infectado nos três primeiros dias da febre.

Depois de 8 a 11

dias de incubação, o mosquito começa a transmitir vírus infectantes a humanos no almoço e macacos no jantar - eles saem nas minúsculas gotinhas de saliva que o mosquito usa como anticoagulante durante a picada. Atualmente se diz que há quatro variedades de dengue; quem teve uma pode ter as outras três.

O TRATAMENTO MÉDICO é paliativo - descanso, muita água, banhos mornos, compressas de batata crua ou tofu na cabeça para puxar o calor.

O TRATAMENTO NATURAL é comer inhame. Comer inhame em vez de batata, duas ou três vezes por semana, previne contra dengue. Em situações de epidemia, comer um inhame por dia é mais que bastante - em sopa, purê, ensopadinho, pastinha com alho ou qualquer das outras receitas que você encontra em [www.correcotia.com/inhame](http://www.correcotia.com/inhame) .

Mesmo já estando com dengue, comer inhame - ou tomar o elixir de inhame, vendido em qualquer farmácia - costuma acelerar muito a recuperação. Também é importante usar o inhame depois da dengue, para eliminar os resíduos do sangue que tornam mais dramática a recaída.