
O inhame

Curiosidades

Originária da região indo-malaia, a planta é cultivada nas regiões tropicais. Os seus tubérculos contêm uma substância tóxica que se elimina pela fervura em água. Esta planta também é utilizada como ornamento.

A sua área de cultivo estende-se desde o Extremo Oriente e Oceânia até África e à América. Foi na África Ocidental que os portugueses tomaram contacto com o tubérculo e a sua cultura desenvolveu-se principalmente em Cabo Verde e São Tomé.

Curiosidades

Originária da região indo-malaia, a planta é cultivada nas regiões tropicais. Os seus tubérculos contêm uma substância tóxica que se elimina pela fervura em água. Esta planta também é utilizada como ornamento.

A sua área de cultivo estende-se desde o Extremo Oriente e Oceânia até África e à América.

Foi na África Ocidental que os portugueses tomaram contacto com o tubérculo e a sua cultura desenvolveu-se principalmente em Cabo Verde e São Tomé.

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 e 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 e febre amarela:

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

É mais poderoso do que a batata:

O inhame cultiva-se em qualquer lugar húmido. Ao contrário da batata, que apodrece com facilidade, o inhame é mais resistente. Nas mulheres, aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos, hormonas vegetais, importantes na menopausa e após.

Medicinal é o pequeno cabeludo:

O inhame mais comum é castanho por fora, com a pele variando de roxo a branco. Existe 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 inhaminho (também chamado de inhame chinês).

A folha é parecida com a taioba:

A taioba é uma planta da família das Aráceas, utilizada na alimentação e conhecida também por margarito, taia-uva, taiova, tajal e tajabuçu. O inhame é da mesma família da taioba; ao contrário do que se pensa, a folha do inhame também é comestível, cozida ou refogada. Às vezes pica muito, como a taioba.

Emplastro de inhame cura tudo:

Furúnculos, quistos sebáceos, unhas encravadas, verrugas, espinhas insistentes, farpas ou cacos de vidro que entram nas mãos ou nos pés. Desinflama cicatrizes, elimina o sangue inflamado de contusões, abscessos e tumores. Pode ser usado imediatamente após fracturas ou queimaduras, para evitar inchaço e dor, e também em processos inflamatórios de hemorróidas, apendicites, artrites, reumatismos, sinusites, pleurisas, nevralgias, neurites, eczemas. Em caso de tumor no seio ou em outros lugares junto à pele, pode-se usar o emplastro de inhame durante uma semana antes de operar, pois ele vai aumentar esse tumor, atraindo toda substância semelhante que houver no interior do corpo e evitar outros tumores. Serve ainda para baixar febres.

Os outros nomes do inhame:

Em latim é colocasia esculenta (que à letra podemos traduzir como "fava-do-egipto comestível"). Em África e na América do Norte dá-se o nome de taro, na América Central de ñame ou otoo, em França de igname, na Índia albi, no Japão sato-imo, no Caribe malanga ou yautia e em inglês é conhecido como yam.

