



Patrimônio Imaterial de Bom Jardim:

RECEITAS DE INHAME

feitas pelas Mulheres Rurais de Santo Antônio



Organização:

Marjorie Botelho e Claudio Paolino

Realização:



Secretaria de
Cultura e Economia
Criativa



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



MINISTÉRIO DA
CULTURA



CRÉDITOS

@ecomuseuebibliotecarural

Organizadores:

Marjorie Botelho e Claudio Paolino

Assistentes de Pesquisa:

Maíra Bretas e Beatriz Freitas

Autora e Pesquisadora:

Marjorie Botelho

Revisão:

Karina Cometti

Fotografia e Edição Fotográfica:

Claudio Paolino

Mulheres da Agricultura Familiar:

Angenilda Ouverney

Enoemia Filomena do Amaral Carriello

Indiamara da Silva

Josiana da Silva Azevedo

Lenilce Viana Ribeiro

Maria da Glória Pinheiro Stutz

Maria Lucimar Pereira Dias do Amaral

Maria Rosangela de Oliveira Santos

Fotografia da equipe:

Raysa Carriello, Maíra Bretas,

Beatriz Freitas e Marjorie Botelho

Assistente de Produção:

Raysa Carriello

Patrimônio imaterial de Bom Jardim [livro eletrônico] : receitas de inhame feitas pelas mulheres rurais de Santo Antônio / organização Marjorie Botelho, Claudio Paolino. -- Bom Jardim, RJ : Ecomuseu Rural, 2025. PDF

ISBN 978-65-986535-0-7

1. Bom Jardim (RJ) - Aspectos culturais
2. Culinária 3. Gastronomia 4. Inhame
5. Patrimônio imaterial - Brasil I. Botelho, Marjorie. II. Paolino, Claudio.

25-258633

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Patrimônio Imaterial de Bom Jardim:

RECEITAS DE INHAME

feitas pelas Mulheres Rurais de Santo Antônio

Organização:

Marjorie Botelho e Claudio Paolino

Bom Jardim / RJ

2024

AGRADECIMENTO

Gostaríamos de expressar nossa gratidão às mulheres rurais da comunidade de Santo Antônio, no distrito de Barra Alegre, em Bom Jardim, interior do Estado do Rio de Janeiro. Este livro de receitas foi possível graças à dedicação de cada uma delas que compartilharam suas receitas e saberes com tanto carinho.

Reconhecemos e celebramos o papel fundamental da mulher rural na preservação da cultura alimentar e na transmissão de conhecimentos que são patrimônio de nossa comunidade rural. As receitas de inhame, que agora fazem parte deste livro, são preparos, histórias, tradições e a força de uma cultura que se mantém viva através das gerações.

Esperamos que o livro de receitas sirva como um meio de valorizar a identidade cultural rural, celebrando os saberes e fazeres presentes nessas comunidades. Além disso, desejamos que ele contribua para o reconhecimento dos pratos típicos com inhame, feitos pelas mulheres da comunidade de Santo Antônio, como patrimônio imaterial do Município de Bom Jardim.

Com gratidão,

Claudio Paolino e Marjorie Botelho

Ecomuseu Rural / Biblioteca Rural
e Escola do Campo de Arte e Cultura



ÍNDICE

Quem somos	08
A importância da cultura alimentar como patrimônio cultural	10
A cozinha: laboratório afetivo das mulheres	15
Receitas	19
Lenilce Viana Ribeiro	
Escondidinho de Frango	20
Pão de Inhamé	22
Cocada de Inhamé	24
Empadão de Shitake	26
Enoemia Filomena do Amaral Carriello	
Biscoito de Inhamé	28
Indiamara da Silva	
Pudim de Inhamé	30
Josiana da Silva Azevedo	
Brigadeiro de Inhamé	32
Maria da Glória Pinheiro Stutz	
Pão de Inhamé	34
Maria Lucimar Pereira Dias do Amaral	
Broa de Inhamé	36
Maria Rosângela de Oliveira Santos	
Coxinha de Inhamé	38
Angenilda Ouverney	
Pão de Inhamé	40

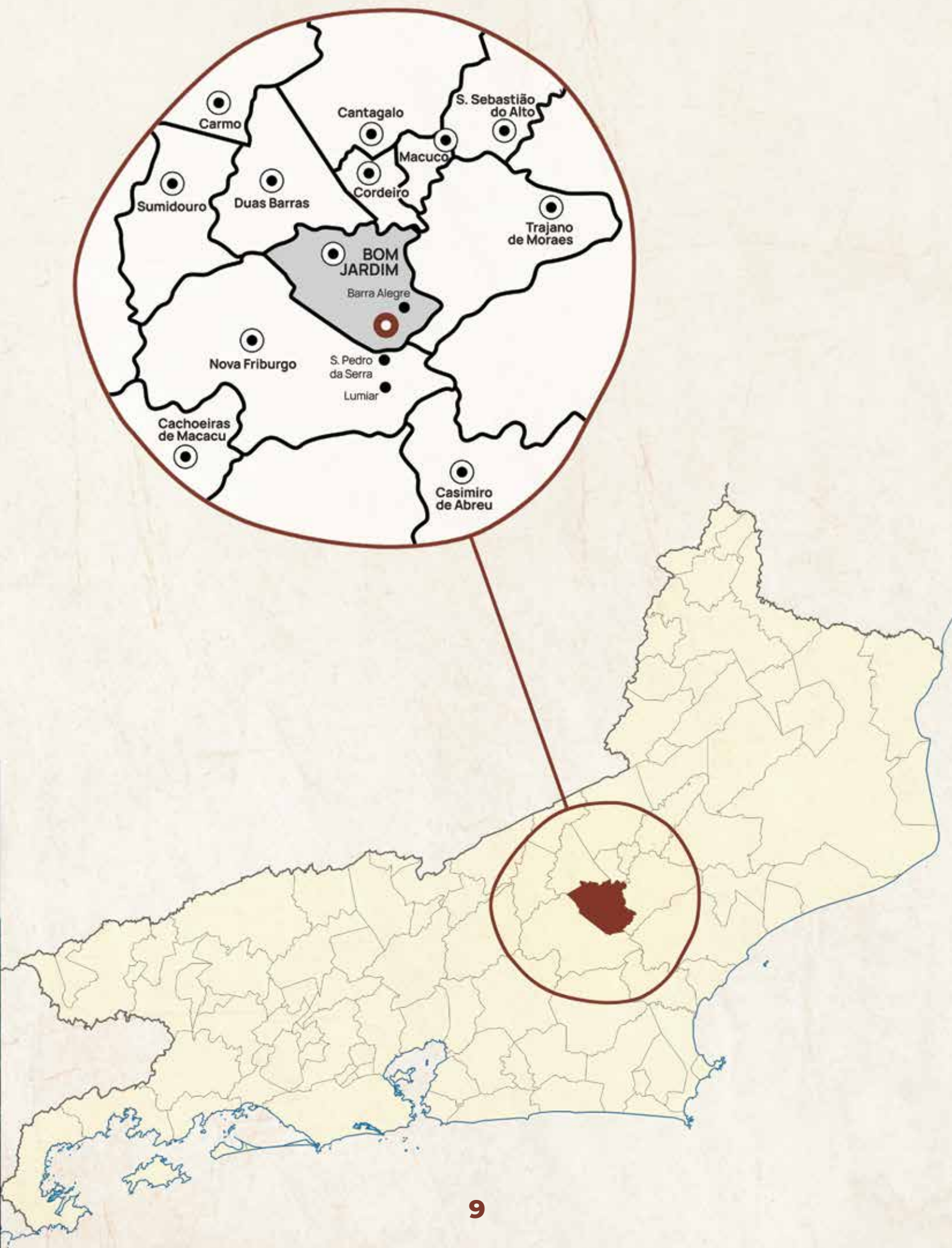
QUEM SOMOS

O Instituto de Imagem e Cidadania mantém a Escola do Campo de Arte e Cultura, um espaço educativo que abriga a Biblioteca Rural de Artes Visuais, o Eco-museu Rural e o Galpão de Artes. Situado no município de Bom Jardim, na região serrana do Rio de Janeiro – área que concentra grande parte da produção agrícola do estado –, o local está inserido em um território que abrange os distritos de Bom Jardim, Banquete, São José do Alto e Barra Alegre. O município conta com cerca de 27 mil habitantes, dos quais 70% vivem na área urbana e 30% em zonas rurais.

Estamos no distrito de Barra Alegre, na comunidade rural de Santo Antônio, onde desenvolvemos ações voltadas para a comunidade local e que envolvem também as comunidades rurais da fronteira com os distritos de São Pedro da Serra e Lumiar, no município de Nova Friburgo e do distrito de Monte Café, no município de Trajano de Moraes.

Nossas ações tem como objetivo contribuir com a valorização da cultura rural através de oficinas de arte e cultura, festas juninas, pinturas com tintas de barro nos muros das escolas e comunidades, exposições, produção de vídeos, livros, residências artísticas, percursos na casa de mestres e mestras da cultura popular, da agricultura familiar e das rezadeiras e benzedeiros da região.





A IMPORTÂNCIA DA CULTURA ALIMENTAR COMO PATRIMÔNIO CULTURAL

No estado do Rio de Janeiro, a região serrana se destaca como a principal produtora de alimentos, especialmente por meio da agricultura familiar. Cidades como Nova Friburgo, Bom Jardim, Teresópolis e Petrópolis são reconhecidas por sua rica produção agrícola, que inclui hortaliças, frutas, queijos e outros produtos locais.

Em Bom Jardim, o inhame é uma das principais culturas, especialmente no distrito de Barra Alegre. Na década de 1980, essa localidade foi reconhecida como o maior produtor mundial de inhame por hectare, tendo disseminado um método de cultivo que influenciou todo o Brasil. Este tubérculo, amplamente cultivado em diversas regiões do país, possui alto valor nutricional e é um ingrediente versátil, utilizado em pratos salgados, doces e sobremesas. Ao divulgar receitas com inhame, preservamos a tradição culinária da comunidade rural de Santo Antônio e celebramos a contribuição das mulheres na conservação do patrimônio cultural alimentar.

Nutricionalmente, o inhame é rico em vitaminas, minerais e fibras, o que o torna um alimento valioso para uma dieta equilibrada. Sua valorização impacta positivamente a agricultura local, pois o cultivo do inhame é uma prática sustentável que gera renda para muitas famílias. Ao destacar receitas que utilizam este ingrediente, buscamos incentivar o consumo local e valorizar a produção agrícola nas comunidades, promovendo a segurança alimentar e a preservação da biodiversidade.

A cultura alimentar é fundamental para distinguir as sociedades ao redor do mundo. Ela abrange pratos típicos, receitas transmitidas de geração em geração e práticas de um povo. No Brasil, essa diversidade reflete as influências indígenas, africanas e europeias, sendo moldada pela geografia, clima e interações das comunidades com o meio ambiente. Assim, as práticas alimentares são questões de nutrição, identidade, pertencimento e resistência cultural.



Celebrações da Colheita: Festa do Inhame de Santo Antônio

A cultura alimentar também envolve os rituais associados à preparação e ao consumo dos alimentos. Festas, celebrações e cerimônias religiosas muitas vezes estão ligadas a pratos específicos, que são preparados com cuidado e dedicação, fortalecendo os laços sociais e a transmissão de saberes.

Durante anos, a Associação de Moradores, Produtores Rurais e Artesãos de Barra Alegre organizou a tradicional Festa do Inhame, que se tornou um ponto de encontro para os apreciadores da boa culinária. O evento, apoiado pela Prefeitura de Bom Jardim e pela Secretaria Municipal de Turismo, Esporte, Cultura e Lazer, além da Emater-Rio, promovia concursos de pratos típicos, festividades como missa, corrida rústica, cavalgada, shows e atividades recreativas, atraindo tanto moradores quanto turistas.

Nos últimos anos, a comunidade não tem conseguido realizar a festa, mas sua importância no calendário turístico e cultural de Bom Jardim é inegável, envolvendo todos na celebração das colheitas e na valorização da cultura rural.



Mulheres Rurais Guardiãs dos Conhecimentos Tradicionais

As práticas agrícolas, desde a semeadura até a colheita, estão profundamente enraizadas nas tradições de cada povo. A agricultura familiar, em particular, desempenha um papel crucial no Brasil, sendo responsável por uma parte significativa da produção de alimentos, especialmente frutas, verduras e legumes. Esta forma de cultivo, caracterizada pela diversidade de cultivos e pelo uso de técnicas tradicionais, fortalece as comunidades locais e garante a segurança alimentar, além de preservar saberes fundamentais para a cultura alimentar.

Os pratos típicos elaborados com inhame, preparados por mulheres da comunidade rural de Santo Antônio, são expressões da cultura alimentar local. Cada receita traz consigo histórias e significados que vão além do ato de comer, refletindo a riqueza cultural do Município de Bom Jardim.

As mulheres rurais desempenham um papel fundamental na preservação da cultura alimentar, atuando como guardiãs do conhecimento tradicional e das práticas agrícolas que sustentam as comunidades locais e também a biodiversidade e as tradições culinárias de um país. Essas mulheres, muitas vezes invisibilizadas em suas contribuições, são responsáveis por uma série de atividades que vão além do cultivo das plantas e do cuidado com os animais. Elas são as responsáveis por transmitir saberes ancestrais de geração em geração, mantendo vivas as memórias e as práticas que definem a identidade alimentar de suas comunidades.

No contexto rural, as mulheres frequentemente assumem a liderança nas atividades relacionadas à produção de alimentos. Elas cuidam dos cultivos, da colheita e do processamento dos produtos, utilizando técnicas que foram desenvolvidas ao longo de muitos anos. Essas práticas, que muitas vezes são passadas de mãe para filha, incluem também as inúmeras receitas repassadas por gerações na nossa comunidade. Desta forma, as mulheres rurais, especialmente na região serrana do Rio de Janeiro, vem contribuindo para a preservação de saberes e práticas tradicionais.

COMIDA PATRIMÔNIO CULTURAL
QUE NOS CONECTA AS NOSSAS RAÍZES
E A MEMÓRIA AFETIVA PRESENTE NAS COZINHAS.



A COZINHA: LABORATÓRIO AFETIVO DAS MULHERES

A cozinha é um espaço que transcende a mera funcionalidade de preparar alimentos; ela é, muitas vezes, um verdadeiro santuário de memórias coletivas e individuais. Para muitas pessoas, a cozinha representa um ponto de encontro, um local onde as histórias familiares são compartilhadas e as tradições culinárias são transmitidas de geração para geração. É nesse ambiente que se entrelaçam sabores, aromas e afetos, criando um espaço carregado de significados que vão muito além da gastronomia.

Desde os tempos mais remotos, a cozinha tem sido o coração das casas. Nos lares, ela é o lugar onde as famílias se reúnem, onde se celebra a vida, onde se conforta nas tristezas e se festeja nas alegrias. As memórias que se formam neste espaço são muitas vezes indelévels. O cheiro do pão assando, o som da água fervendo, as risadas durante a preparação de uma refeição são momentos que se gravam na mente e no coração. Cada receita, cada prato é uma história a ser contada, uma conexão com o passado e um legado para o futuro.

As tradições culinárias são, em muitos casos, um reflexo da cultura e da identidade de um povo. Cada prato carrega consigo ingredientes, técnicas e histórias que falam sobre a origem e a trajetória de uma comunidade. Na cozinha, a transmissão de receitas familiares se torna um ato de preservação cultural. Ao ensinar a preparar um prato típico, as mais velhas não apenas transmitem conhecimento, mas também compartilham suas vivências, suas emoções e suas histórias. Assim, a cozinha se transforma em um espaço de resistência cultural, onde as raízes são mantidas vivas por meio da culinária.

Além disso, a cozinha é um local de criatividade e experimentação. É um espaço onde as pessoas se sentem livres para explorar novos sabores e combinações. Muitas vezes, as melhores lembranças culinárias surgem de tentativas e erros, de

pratos improvisados que se tornam favoritos. A cozinha é um laboratório onde se misturam ingredientes e se criam novas memórias. Essa liberdade de criação também é um aspecto importante da memória afetiva, pois cada prato inventado carrega consigo a emoção do momento em que foi feito, seja uma refeição simples em um dia comum ou um banquete elaborado para celebrar uma ocasião especial.

A importância da cozinha como lugar de memória também se manifesta nas festividades e celebrações. Em muitas culturas, a comida é central nas festividades, simbolizando união, alegria e partilha. Datas comemorativas, como aniversários, festas de fim de ano ou celebrações religiosas, são frequentemente marcadas por pratos que têm significados especiais. A preparação desses pratos é, por si só, um ritual carregado de simbolismo. O ato de cozinhar para os outros é uma forma de demonstrar amor e cuidado, e a mesa repleta de comidas tradicionais se torna um espaço de reencontro e celebração de laços afetivos.

A cozinha também pode ser um espaço de cura e reconciliação. Em momentos difíceis, muitas pessoas buscam o conforto que a comida pode proporcionar. Preparar e compartilhar uma refeição pode ser uma maneira de fortalecer relações, de curar feridas emocionais e de criar novos laços. O ato de cozinhar se torna um gesto de amor e de esperança, uma forma de resgatar memórias positivas e de construir novas histórias. Em muitos casos, as receitas de família são adornadas com histórias de superação e resiliência, e os pratos se tornam símbolos de força e união.





Com o passar do tempo, a cozinha também tem se transformado em um espaço de reflexão sobre as relações humanas e sobre a sociedade. Ela é um local onde se discutem questões como sustentabilidade, alimentação saudável e a importância de se valorizar os produtos locais. O retorno a uma alimentação mais consciente e a valorização da culinária tradicional são movimentos que têm ganhado força nas últimas décadas, trazendo de volta à cozinha o papel de educadora e formadora de consciências. Nesse sentido, a cozinha se torna um espaço de memória coletiva, onde as práticas alimentares estão intimamente ligadas a questões sociais e ambientais.

Em suma, a cozinha é um espaço multifacetado que desempenha um papel crucial na construção e preservação de memórias. Ela é o coração da casa, um local onde se compartilham histórias, se celebram tradições e se criam novas experiências. Seja por meio da transmissão de receitas familiares, das celebrações em torno da mesa ou da exploração de novas combinações de sabores, a cozinha nos ensina sobre a importância das relações humanas e da cultura. As memórias que ali se formam são eternas, pois são alimentadas pelo amor, pela criatividade e pela partilha, tornando a cozinha um lugar verdadeiramente especial na vida de todos nós.





RECEITAS



RECEITAS DE LENILCE VIANA RIBEIRO - BOA SORTE

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Ingredientes:

Massa:

- 2 kg de inhame cozido e amassado (com sal a gosto e 1 gema)
- 1 gema extra (para pincelar)

Recheio:

- 1 peito de frango (cozido e desfiado)
- 4 tomates (picados)
- 1 pimentão (picado)
- 1 cebola (picada)
- 2 a 3 dentes de alho (picados ou amassados)
- Temperos verdes (salsa, cebolinha e coentro, a gosto)
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (ou manteiga para refogar)
- Queijo ralado (opcional, a gosto)





Modo de Preparo:

Cozinhe o inhame até que fique bem macio. Após escorrer, amasse o inhame enquanto ainda estiver quente, adicionando sal e uma gema. Misture tudo até formar uma massa homogênea e reserve.

Em uma panela, aqueça azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Em seguida, acrescente o pimentão e refogue por mais alguns minutos até que ele amoleça. Adicione os tomates picados e cozinhe até que se desfaçam, formando um molho. Tempere com sal, pimenta-do-reino e temperos verdes a gosto. Misture o frango desfiado ao molho e cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando. Se preferir, adicione um pouco de queijo ralado ao recheio e misture bem até que derreta.

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma travessa untada com manteiga, coloque metade da massa de inhame, espalhando-a bem para cobrir o fundo. Em seguida, adicione o recheio de frango de maneira uniforme sobre a massa. Cubra com o restante da massa de inhame, alisando a superfície. Para dar um toque especial, pincele uma gema extra por cima. Se desejar, você também pode polvilhar queijo ralado antes de levar ao forno.

Leve a travessa ao forno preaquecido e asse por aproximadamente 30 a 40 minutos, até que a superfície esteja dourada e firme ao toque. Depois de retirar do forno, deixe descansar por alguns minutos antes de servir quente.

PÃO DE INHAME

Ingredientes:

- 1 kg de inhame cozido e amassado
- 1 kg de farinha de trigo
- 10 colheres de sopa de açúcar
- 100 g de manteiga ou margarina
- 2 ovos
- ½ copo de leite morno
- 60 g de fermento de pão
- Sal a gosto





Modo de Preparo:

Comece reunindo o açúcar, a manteiga, os ovos, o leite, o sal e o fermento em um liquidificador. Bata esses ingredientes até que fiquem bem incorporados e homogêneos. Em seguida, acrescente o inhame cozido e amassado, batendo novamente até que esteja completamente misturado.

Adicione a farinha aos poucos, misturando com uma espátula ou colher de pau até obter uma massa lisa e uniforme. Sove bem a massa em uma superfície enfarinhada, garantindo que ela fique elástica e macia. Modele a massa no formato desejado para o pão e coloque-a em uma forma untada. Deixe a massa descansar em um local morno por cerca de 2 horas, ou até que dobre de volume.

Após o descanso, preaqueça o forno a 180°C. Asse o pão por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que esteja dourado e ao bater levemente na superfície, o som seja oco. Quando o pão estiver pronto, retire do forno e pincele levemente com leite adocicado, criando uma camada brilhante. Para finalizar, coloque o pão em um forno quente, mas desligado, por mais alguns minutos, para que a superfície fique ainda mais dourada e convidativa. Sirva ainda morno.

COCADA DE INHAME

Ingredientes:

- 300 gramas de inhame ralado cru (lavar bem)
- 1 coco médio ralado
 - 1 kg de açúcar
- 1 pitada de baunilha





Modo de Preparo:

Comece lavando bem o inhame e, em seguida, rale-o finamente. Em uma panela grande, coloque o inhame ralado e adicione o açúcar, misturando bem para que o açúcar envolva todo o inhame. Leve a panela ao fogo médio e mexa constantemente para evitar que grude no fundo, cozinhando por cerca de 10 a 15 minutos, até que o inhame comece a amolecer e libere um pouco de líquido.

Após esse tempo, acrescente o coco ralado e uma pitada de baunilha à mistura. Continue cozinhando em fogo baixo, sempre mexendo, até que a mistura comece a se soltar da panela e atinja uma consistência mais firme, semelhante à de uma cocada. Para verificar se está no ponto certo, faça o teste do ponto de fio: pegue uma pequena quantidade da mistura com uma colher e deixe escorregar; se formar um fio, está pronta.

Despeje a mistura em uma superfície de mármore untada ou em uma assadeira forrada com papel manteiga, usando uma espátula ou colher para alisar a superfície. Se preferir, molde a mistura em pequenas porções ou quadrados enquanto ainda estiver quente. Deixe esfriar completamente até firmar. Após esfriar, corte em pedaços e sirva.

EMPADÃO DE SHITAKE

Ingredientes:

Massa:

- 2 kg de inhame cozido e amassado
- 1 gema
- Sal a gosto

Recheio:

- 200g de shitake
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- Temperos verdes (salsa, cebolinha, coentro) a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (ou manteiga) para refogar





Modo de Preparo:

Cozinhe o inhame até que fique bem macio. Depois de escorrer, amasse o inhame até obter um purê liso e misture a gema e o sal até que tudo fique homogêneo. Reserve essa mistura.

Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até que fique transparente. Em seguida, acrescente o alho picado e refogue por mais um a dois minutos, até que comece a dourar. Adicione o shiitake cortado em tiras e refogue até que fique macio e levemente dourado. Tempere com sal, pimenta-do-reino e temperos verdes picados, misturando bem e deixando cozinhar por mais um a dois minutos. Reserve o recheio.

Preaqueça o forno a 180°C e unte uma travessa com manteiga ou azeite. Coloque metade do purê de inhame no fundo da travessa, pressionando levemente para que fique uniforme. Em seguida, adicione o recheio de shiitake por cima, espalhando de maneira uniforme. Cubra com a outra metade do purê de inhame, alisando a superfície com uma espátula. Para finalizar, pincele a gema sobre a massa para dar brilho e cor dourada. Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

RECEITA DE ENOEMIA FILOMENA DO AMARAL CARRIELLO - PALMEIRINHA

BISCOITO DE INHAME

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo (preferencialmente óleo de coco ou girassol, para um sabor mais leve)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de inhame cozido e amassado





Modo de Preparo:

Para preparar os biscoitos, comece cozinhando o inhame até que ele fique macio. Em seguida, amasse-o bem para formar um purê, o que ajudará a incorporar os sabores e a textura. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo para arejá-la, o que melhora a textura dos biscoitos. Em outra tigela, bata os ovos e misture-os com o óleo até que fiquem bem incorporados.

Agora, adicione o purê de inhame à mistura de ovos e óleo, mexendo bem. Depois, adicione a farinha aos poucos à mistura, mexendo até formar uma massa homogênea. Se a massa estiver muito seca, você pode adicionar um pouco mais de óleo ou uma colher de água para atingir a consistência desejada.

Com as mãos untadas, modele a massa em formato de biscoitos ou utilize um cortador para dar formas diferentes. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e frite os biscoitos até que fiquem dourados e crocantes de ambos os lados. Após fritá-los, coloque-os em um prato forrado com papel toalha para absorver o excesso de óleo. Deixe esfriar um pouco antes de servir. Esses biscoitos podem ser consumidos sozinhos ou acompanhados de um molho.

RECEITA DE INDIAMARA DA SILVA - PALMEIRINHA

PUDIM DE INHAME

Ingredientes:

- 2 ovos
- 3 dedos de inhame cozidos
- 1 lata de leite condensado
- 1 copo de leite (preferencialmente integral)
- 1 lata de creme de leite

Calda:

- 3 colheres de sopa de açúcar + 1 colher de sopa de água (para caramelizar)





Modo de Preparo:

Para a mistura do pudim, coloque no liquidificador os ovos, o inhame cozido, o leite condensado, o leite e o creme de leite. Bata por cerca de três a cinco minutos, até que a mistura fique homogênea e cremosa. Esse processo ajuda a arejar a massa, garantindo uma textura mais leve.

Para a calda, coloque em uma panela, três colheres de açúcar e uma colher de sopa de água. Leve ao fogo baixo, mexendo até que o açúcar derreta e comece a caramelizar. Quando atingir uma cor dourada, retire do fogo e despeje rapidamente na forma do pudim, espalhando bem o caramelo pelas laterais. Reserve a forma.

Despeje a mistura batida na forma que já contém a calda caramelizada. Cubra a forma com papel-alumínio e coloque-a em uma assadeira maior com água quente, fazendo um banho-maria. Leve ao forno preaquecido a 160 graus Celsius e asse por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que o pudim esteja firme e um palito inserido no centro saia limpo.

Depois de assado, retire o pudim do banho-maria e deixe esfriar em temperatura ambiente. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos duas horas para firmar. Com cuidado, desenforme e sirva gelado.

RECEITA DE JOSIANA DA SILVA AZEVEDO - PALMEIRINHA

BRIGADEIRO DE INHAME

Ingredientes:

- 250 gramas de inhame cozido
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de açúcar (ajuste a gosto)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina (opcional, para dar cremosidade)
- Uma pitada de sal (realça o sabor)





Modo de Preparo:

Cozinhe o inhame até que fique bem macio. Após o cozimento, escorra e deixe esfriar um pouco. Em seguida, coloque o inhame cozido no liquidificador junto com o leite, o açúcar, o cacau em pó e uma pitada de sal. Se preferir uma textura mais cremosa, adicione manteiga ou margarina. Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Depois, transfira essa mistura para uma panela antiaderente e leve ao fogo médio. Cozinhe, mexendo constantemente, até a mistura desgrudar do fundo da panela e alcançar uma consistência mais firme, o que deve levar cerca de 10 a 15 minutos. Quando estiver pronta, desligue o fogo e deixe a massa esfriar.

Assim que a massa tiver esfriado, unte suas mãos com um pouco de manteiga ou óleo para facilitar o manuseio e molde pequenas bolinhas. Se desejar, você pode passar as bolinhas em granulado, cacau em pó ou açúcar e, em seguida, colocá-las em forminhas de papel. Por fim, sirva em temperatura ambiente e aproveite!

RECEITA DE MARIA DA GLÓRIA PINHEIRO STUTZ - PEDRA AGUDA

PÃO DE INHAME

Ingredientes:

- 1 copo de açúcar (200 ml)
- 2 colheres de chá de sal
- 4 inhames cozidos com um pouco de sal
- 2 ovos
- 1 copo de água (200 ml)
- 160 ml de óleo ou margarina
- 1 kg de trigo
- 1 colher de fermento em pó





Modo de Preparo:

Cozinhe os inhames com um pouco de sal até que estejam bem macios. Depois de cozidos, escorra e deixe-os esfriar um pouco antes de amassá-los. Em seguida, coloque os inhames amassados no liquidificador junto com os ovos, a água e o óleo ou margarina. Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Em uma tigela grande, misture o açúcar, o sal, a farinha de trigo e o fermento em pó. Faça um buraco no centro da mistura seca e despeje a mistura do liquidificador. Use uma colher de pau ou espátula para misturar os ingredientes até que fiquem bem incorporados. Depois, transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove-a por cerca de 10 minutos, até que fique lisa e elástica.

Coloque a massa em uma tigela untada, cubra-a com um pano limpo e deixe descansar em um local morno por aproximadamente 30 a 60 minutos, ou até que dobre de tamanho. Após esse tempo, sove a massa rapidamente novamente e modele-a como preferir, seja em forma de pão, pãezinhos ou outra forma desejada.

Coloque a massa moldada em uma forma untada e deixe descansar novamente por mais 20 a 30 minutos, para que cresça um pouco mais. Enquanto isso, preaqueça o forno a 180°C. Quando estiver pronto, asse o pão por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que esteja dourado e produza um som oco ao ser levemente batido na parte inferior.

Após assar, retire o pão do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de fatiar.

RECEITA DA MARIA LUCIMAR PEREIRA DIAS DO AMARAL - BOA SORTE

BROA DE INHAME

Ingredientes:

- Inhame médio (ralado)
- 1 chuchu médio (ralado)
- 1 batata-doce média (ralada)
- 2 ovos (batidos)
- 1 copo de fubá (aproximadamente 200 ml)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 kg de trigo com fermento
- Sal e açúcar a gosto





Modo de Preparo

Para preparar as broas, comece ralando o inhame, o chuchu e a batata-doce, garantindo que fiquem bem triturados para obter uma textura homogênea na massa. Em uma tigela grande, misture os vegetais ralados com os ovos batidos, incorporando o fubá, o bicarbonato de sódio e o trigo com fermento. Misture cuidadosamente até que a massa se solte das mãos.

Com as mãos enfarinhadas, molde a massa em pequenas broas, tomando cuidado para que fiquem uniformes. Em seguida, envolva cada uma delas em uma folha de banana, o que conferirá um aroma especial durante o cozimento. Coloque as broas em um forno quente, preferencialmente a lenha, e asse por cerca de uma hora, ou até que estejam douradas e firmes ao toque.

Se desejar, derreta um pouco de manteiga e pincele sobre as broas antes de levá-las ao forno, garantindo um brilho e sabor extra. Não se esqueça de ajustar a quantidade de sal e açúcar, proporcionando um equilíbrio perfeito entre o doce e o salgado. Após assar, retire as broas do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

RECEITA DA MARIA ROSANGELA DE OLIVEIRA SANTOS - BOA SORTE

COXINHA DE INHAME

Ingredientes:

- 1kg de inhame cozido e espremido
- 500g de farinha de trigo branca
- 500 ml de leite (ou até dar a consistência de soltar a massa da mão)
- 500ml de água
- Óleo para fritar

Recheio:

- Carne de sua preferência
- Cebola a gosto
- Tempero verde





Modo de Preparo:

Cozinhe os inhames até que estejam bem macios. Após o cozimento, escorra e, se necessário, descasque-os. Em seguida, amasse-os com um garfo ou espremedor em uma panela até obter um purê homogêneo.

Em uma panela separada, leve o leite e a água ao fogo até ferver. Assim que estiverem aquecidos, despeje-os sobre o purê de inhame. Adicione a manteiga e mexa vigorosamente até que ela se incorpore completamente à mistura. Gradualmente, adicione a farinha de trigo, mexendo sempre. Continue essa adição até que a massa comece a se soltar das mãos, atingindo uma consistência que permita moldá-la sem grudar.

Enquanto a massa descansa, prepare o recheio de sua escolha. Refogue a carne com cebola e temperos a gosto até que esteja bem cozida.

Com a massa e o recheio prontos, modele pequenas porções da massa em formato de coxinhas. Coloque uma quantidade do recheio no centro de cada uma e feche bem. Passe as coxinhas em gemas de ovos batidas e, em seguida, na farinha de rosca, garantindo que fiquem bem empanadas.

Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite as coxinhas em óleo bem quente, até que fiquem douradas e crocantes. Após a fritura, retire-as e coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo.

Sirva as coxinhas quentes, aproveitando essa deliciosa e nutritiva receita tanto como um lanche quanto como acompanhamento.

RECEITA DA ANGENILDA OUVERNEY - BOA SORTE

PÃO DE INHAME

Ingredientes:

- 500g de inhame
- ½ Xícara de Manteiga
- 1kg de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 15g de fermento biológico
- 1 xícara de leite morno
- 1 gema para pincelar





Modo de Preparo:

Para iniciar o preparo, comece cozinhando o inhame até que fique bem macio. Após o cozimento, escorra e amasse o inhame até obter um purê liso e homogêneo. Em uma tigela grande, misture o purê com os ovos batidos, o açúcar, o sal, o leite morno e o fermento biológico, garantindo que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

Gradualmente, adicione a farinha de trigo à mistura líquida, misturando e sovando a massa até que ela se desprenda das mãos. Lembre-se de que não é necessário utilizar toda a farinha; o objetivo é que a massa fique lisa e elástica. Após essa etapa, cubra a tigela com um pano limpo e deixe a massa descansar em um local morno por cerca de uma hora, ou até que dobre de volume.

Depois do descanso, sove a massa rapidamente e modele-a na forma desejada, como pães e broas. Coloque as massas modeladas em uma forma untada e deixe descansar por mais 20 a 30 minutos para que cresçam um pouco mais. Enquanto isso, preaqueça o forno a 180°C.

Antes de levar as massas ao forno, pincele a superfície das broas com a gema. Asse por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que estejam douradas e, ao serem batidas levemente na parte inferior, produzam um som oco. Após assar, retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de fatiar.

O livro “Pratos Típicos Feitos com Inhame por Mulheres de Santo Antônio” é um exemplo de como a culinária pode servir como um meio poderoso de preservação cultural, empoderamento e fortalecimento comunitário. Através da produção deste livro de receitas, resgataram tradições culinárias e destacaram o papel vital das mulheres na construção e manutenção da identidade cultural da comunidade rural de Santo Antônio no Distrito de Barra Alegre no Município de Bom Jardim.



Patrimônio Imaterial de Bom Jardim:

RECEITAS DE INHAME

feitas pelas Mulheres Rurais de Santo Antônio

Realização:



Secretaria de
Cultura e Economia
Criativa



GOVERNO DO ESTADO
RIO DE JANEIRO



MINISTÉRIO DA
CULTURA

