



*Cará (yam)*  
(*Dioscorea* spp.)

# cará<sup>2</sup>

substantivo masculino **ANGIOSPERMAS**

design. comum a várias trepadeiras do gên. *Dioscorea*, da fam. das dioscoreáceas, a maioria com folhas cordiformes, ovadas e acuminadas, e frutos capsulares, inúmeras nativas do Brasil, algumas exóticas, e cultivadas pelos tubérculos comestíveis.

- m.q. *INHAME-DA-CHINA* ( *Dioscorea batatas* ).

Cará não é só uma planta, são muitas espécies do mesmo gênero! Mais de 600 espécies!

## Origem

⊙ ETIM tupi *ka'ra* 'id.'

Reino	<i>Plantae</i>
Subreino	<i>Viridiplantae</i>
Infrareino	<i>Streptophyta</i> - plantas terrestres
Superdivisão	<i>Embryophyta</i>
Divisão	<i>Tracheophyta</i> - plantas vasculares, traqueófitas
Subdivisão	<i>Spermatophytina</i> - espermatófitas, fanerógamas
Classe	<i>Magnoliopsida</i>
Superordem	<i>Liliana</i> - monocotiledôneas
Ordem	<i>Dioscoreales</i>
Família	<i>Dioscoreaceae</i>
Gênero	<i>Dioscorea</i> L.
<b>Espécie</b>	<b>MAIS DE 600!!</b>

# Cará vs. Inhame: a Confusão com os Nomes no Brasil

- ✓ Em 2001, por ocasião do *1o Simpósio Nacional sobre as Culturas do Inhame e do Cará*, houve a padronização da nomenclatura, atendendo ao que prevê o Código Internacional de Nomenclatura Botânica:
  - A espécie *Colocasia esculenta*, antigamente denominada “inhame” passou a se chamar **TARO**
  - As diversas espécies da família *Dioscorea spp.* (antes conhecidas popularmente tanto como “cará” quanto “inhame”, a depender da região) passaram a se chamar **INHAME**

Terminologia dos gêneros *Dioscorea* e *Colocasia* em diferentes idiomas.

Nome científico	Brasil	São Paulo	Espanhol	Francês	Inglês
<i>Dioscorea</i> sp.	Inhame	Cará	Ñame	Igname	Yam
<i>Colocasia</i> sp.	Cará	Inhame	Taro, Papa china	Taro, Chou da chine	Dasheen, Taro

Fonte: Cereda (2002)

Observa-se que o nome popular inhame é dado, em todos os idiomas, ao gênero *Dioscorea*, enquanto apenas em algumas regiões do Brasil como São Paulo e suas regiões de influência técnica, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo, este mesmo gênero é denominado Cará. A inversão é mais freqüente nas capitais e em textos técnicos, pois no interior esse gênero é conhecido por inhame. No Paraná e Estados do Norte e Nordeste, grandes consumidores e produtores, a denominação usada, tanto pela população em geral como pelos técnicos, está alinhada com a denominação internacional.

# O nome correto das Dioscoreas é Inhame, e o termo “Cará” é popular!

## “Cará” (nome correto inhame)

- ✓ Nome científico: *Dioscorea* spp.
- ✓ Nome popular em SP: cará
- ✓ O que se come é a túbera da planta
- ✓ Pesos médios variados



## “Inhame” (nome correto Taro)

- ✓ Nome científico: *Colocasia esculenta*
- ✓ Nome popular em SP: inhame
- ✓ O que se come é uma rizoma da planta
- ✓ Peso médio dos rizomas filhos varia de 30-250g, sendo os com peso médio entre 100 - 250g os mais valorizados; a cabeça (mãe) pode atingir peso médio desde 100g a mais de 1 kg



# Tipos de Cará

---

- ✓ A família *Dioscoreaceae* tem 8 gêneros e c. de 850 espécies (95% do gênero *Dioscorea*)
  - Representantes no mundo inteiro
  - Origem e distribuição geográfica ainda discutida
- ✓ Brasil: 130 espécies de *Dioscorea* spp., das quais c. de 10 com tubérculos feculosos relevantes para a nutrição humana, das quais apenas 5 são consumidas e cultivadas regularmente:

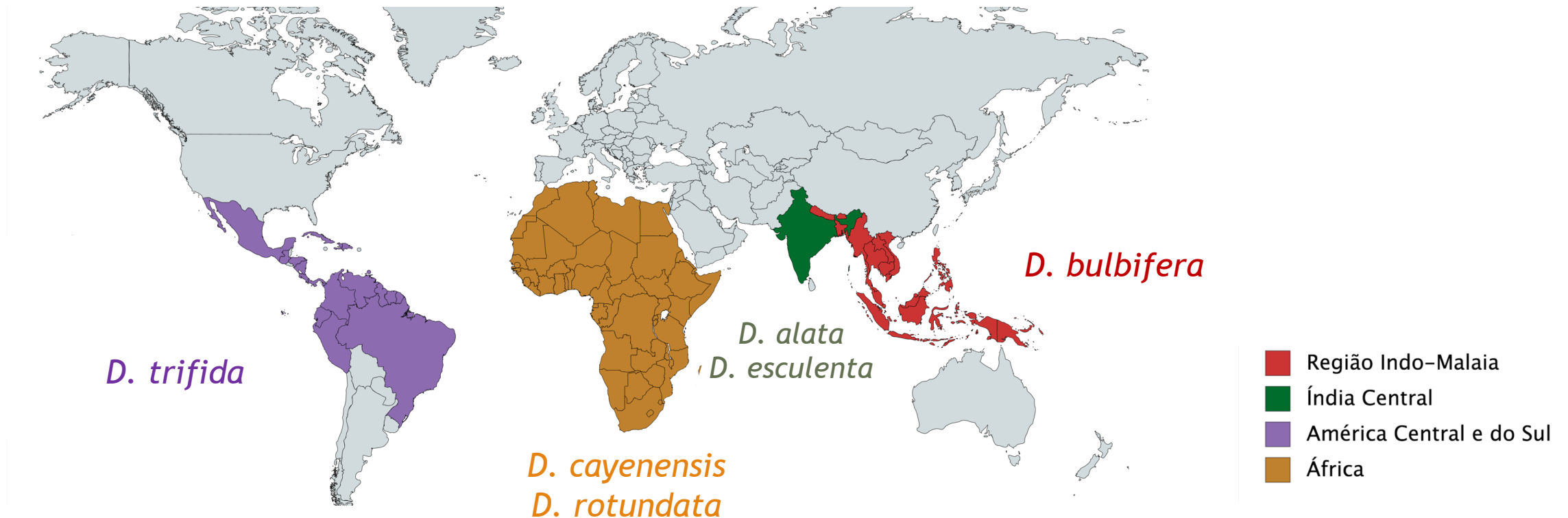
- *D. alata*
- *D. cayyensis*
- *D. rotundata*
- *D. bulbifera*
- *D. trifida*

Essas espécies são confundidas entre si pois se diferenciam em:

- Formato comprido, redondo, irregular
- Tamanho e peso: pequeno, grande, de 200g a até 10kg
- Cor da polpa (miolo, parte sem casca): branca, roxa ou amarela

# História & Origem

- ✓ *D. alata* foi trazida das ilhas de São Tomé e Cabo Verde no período colonial
  - Por isso costuma-se chamar um dos subtipos de *D. alata* de “São Tomé” (cará São Tomé - CEAGESP)
- ✓ Porém, há um grupo de dioscoreáceas nativas das Américas
  - *D. trifida* na região amazônica
- ✓ Inhame (nome correto do Cará) tem origem na palavra senegalesa “*ñam*”, que significa “para comer”



# Tipos de Cará: Tabela Comparativa



Nome Científico	<i>Dioscorea alata</i>	<i>D. cayenensis</i>	<i>Dioscorea trifida</i>	<i>D. Bulbifera</i>
Nomes populares	Cará São Tomé, Cará Mandioca, Cará Nambu, Cará Flórida Roxo de lhéus, Cará Sorocaba	Cará da Costa, Cará Tabica, Cará Negro, Cará Espinho Freire	Cará-mimoso ou Cará-doce	Inhame-do-ar, cará-do-ar, cará-moela, cará-voador, cará-de-árvore, cará-taramela, cará-de-rama ou cará-aéreo Cará-de-sapateiro, batata-do-ar, batata-de-rama
Aspectos Físicos	Têm casca marrom-claro, com formação alongada, polpa granulosa; O formato dos tubérculos nesta espécie é muito variável, embora predomine o formato cilíndrico, com polpa normalmente branca, existindo desde coloração creme a purpúrea	Casca escura, polpa branca e enxuta, de forma cilíndrica e alongada	As plantas produzem um grupo de pequenas túberas com 15-20 cm de comprimento, com massa feculenta branca, amarela, rosa ou purpúrea	São pequenos bulbos ao longo do caule, de formatos variados com estrutura e sabor semelhantes aos da batata inglesa. Pode ser preparado como substituto da cará comum e da batata inglesa

## *D. bulbifera*, o “Cará Aéreo” ou cará-moela

- ✓ Outros nomes: inhame-do-ar, cará-do-ar, cará-moela, cará-voador, cará-de-árvore, cará-taramela, cará-de-rama ou cará-aéreo
- ✓ É uma planta trepadeira usada em jardins para cobertura de cercas, de aparência diferente do cará subterrâneo, cujas túberas apresentam normalmente cor marrom e são produzidas nas axilas das folhas
- ✓ O uso culinário é diferente pois tem menor teor de amido e mais água, é mais indicado para sopas e refogado, não sendo indicado para purês, nhoque, pães etc.
- ✓ **Não deve ser usada crua em sucos** pois possui uma consistência muito adstringentes (trava na boca) e sabor ácido





# Valor Nutricional: Cará (*Dioscorea alata* L.)

100g ou 3 colheres sopa cheias		Cará Cozido	DRIs	% DRIs
Energia	kJ	327		
<b>Energia</b>	<b>kcal</b>	<b>78</b>		
Umidade	g	78,9		
Carboidrato total	g	18,9		
Carboidrato disponível	g	16,3		
Proteína	g	1,53	50	3,1%
Lipídios	g	0,12		
<b>Fibra alimentar</b>	<b>g</b>	<b>2,64</b>	<b>25</b>	<b>10,6%</b>
Colesterol	mg	0	600	
Cálcio	mg	5,17	1000	0,5%
Ferro	mg	0,31	14	2,2%
Sódio	mg	1,01		
Magnésio	mg	14,9	260	5,7%
Fósforo	mg	27,9	700	4,0%
Potássio	mg	204	2800	7,3%
Manganês	mcg	0,03	2,3	1,3%
Zinco	mg	0,24	7	3,4%
Cobre	mg	0,12	900	
Selênio	mcg	0,5	34	1,5%
Vitamina A (RE)	mcg	13,7		
Vitamina A (RAE)	mcg	6,85	600	6,0%
Vitamina D	mcg	0	5	
Alfa-tocoferol (Vitamina E)	mcg	0,39	10	3,9%
<b>Tiamina</b>	<b>mg</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>10,0%</b>
<b>Vitamina B6</b>	<b>mg</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>9,2%</b>
Vitamina B12	mg	0	2,4	0,0%
Equivalente de folato	mcg	11,4	240	4,8%

✓ Boa fonte (>8% das DRIs / 100g):

- ✓ Carboidratos, principalmente, em amido, que é a principal reserva energética dos vegetais e a principal fonte de carboidratos na dieta humana
- ✓ Fibras alimentares
- ✓ Vitamina B1 (tiamina)
- ✓ Vitamina B6 (piridoxina)

✓ Fonte razoável de (3-8% da

- ✓ Potássio
- ✓ Vitamina A
- ✓ Magnésio
- ✓ Ácido Fólico
- ✓ Fósforo
- ✓ Zinco



# Valor Nutricional: Cará (*D. alata*) vs. Inhame

100g ou 3 colheres sopa cheias		Cará Cozido	Inhame Cozido	% Diferença
Energia	kJ	327	378	
<b>Energia</b>	<b>kcal</b>	<b>78</b>	<b>90</b>	<b>-13,3%</b>
Umidade	g	78,9	76,2	
Carboidrato total	g	18,9	20,5	
Carboidrato disponível	g	16,3	18,9	
Proteína	g	1,53	2,3	
Lipídios	g	0,12	0,15	
<b>Fibra alimentar</b>	<b>g</b>	<b>2,64</b>	<b>1,61</b>	<b>64,0%</b>
Colesterol	mg	0	0	
Cálcio	mg	5,17	15	
<b>Ferro</b>	<b>mg</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>	
Sódio	mg	1,01	0	
Magnésio	mg	14,9	17,2	
Fósforo	mg	27,9	59,2	
Potássio	mg	204	232	
Manganês	mcg	0,03	0,13	
Zinco	mg	0,24	0,36	
Cobre	mg	0,12	0,15	
Selênio	mcg	0,5	0,82	
<b>Vitamina A (RE)</b>	<b>mcg</b>	<b>13,7</b>	<b>4,78</b>	
<b>Vitamina A (RAE)</b>	<b>mcg</b>	<b>6,85</b>	<b>2,39</b>	<b>186,6%</b>
Vitamina D	mcg	0	0	
Alfa-tocoferol (Vitamina E)	mcg	0,39	1,69	
<b>Tiamina</b>	<b>mg</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>100,0%</b>
<b>Vitamina B6</b>	<b>mg</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>71,4%</b>
Vitamina B12	mg	0	0	
<b>Equivalente de folato</b>	<b>mcg</b>	<b>11,4</b>	<b>2,02</b>	<b>464,4%</b>

✓ Cará tem menor valor energético

✓ Cará é melhor fonte de:

- Fibras
- Vitamina A
- Tiamina
- Piridoxina
- Equivalente de folato

✓ Inhame é melhor fonte de:

- Minerais
- Vitamina E

# O Cará nos Diferentes Ciclos de Vida

## CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### DEMANDAS:

- Introdução alimentar
- Maior quantidade de nutrientes
- Maior necessidade energética

### CARÁ:

- Textura pastosa
- Boa fonte energética - rico em carboidratos e fibras
- **Aplicações:** sopas, bolos e chips



## ADULTOS

### DEMANDAS:

- Consumo de alimentos ricos em carboidratos complexos (amidos)
- Aumento da ingestão de fibras
- **Gestantes e lactantes:** maior necessidade energética e de reposição de vitaminas e minerais

### CARÁ:

- Boa fonte de amido
- Rico em fibras
- Boa fonte de vitamina B6 e fonte razoável de ácido fólico
- **Aplicações:** assado, pães, fritada e cuscuz



## IDOSOS

### DEMANDAS:

- Adequação da dieta para os indivíduos com dificuldade de mastigação e deglutição
- Ingestão de alimentos que favoreçam o funcionamento gastrointestinal

### CARÁ:

- Textura pastosa de fácil aplicação culinária
- Fácil digestibilidade
- Rico em fibras
- **Aplicações:** cremes e purês

# Função dos Principais Nutrientes Presentes no Alimento

## CARBOIDRATOS

Possuem função principalmente **energética**. São utilizados pelos músculos para **realização de movimentos** e são armazenados no fígado para **manutenção da glicemia**.

## FIBRAS ALIMENTARES

Auxiliam na formação do **bolo fecal**, reduzem a **pressão intraluminal** no cólon, aceleram o **trânsito intestinal** e podem interferir na **absorção de micronutrientes**.

## VITAMINA B1 (Tiamina)

Atua na **ativação de enzimas** que controlam processos bioquímicos, como a **decomposição da glicose em energia**. Também desempenha papel na **condução dos impulsos nervosos** e no **metabolismo aeróbico**.

## VITAMINA B6 (Piroxidina)

Atua como **coenzima** de sistemas enzimáticos, cumprindo várias funções em diferentes **metabolismos**, especialmente o de **aminoácidos**, mas também de **gorduras e carboidratos**.

- ✓ **POTÁSSIO:** essencial para o funcionamento das **células**.
- ✓ **VITAMINA A:** agente no processo **visual**, na diferenciação **celular**, no **crescimento e desenvolvimento**, na **reprodução**, expressão **genética** e **imunidade**.
- ✓ **MAGNÉSIO:** atua no **metabolismo** intermediário, no **sistema neuromuscular** e no **metabolismo ósseo**.
- ✓ **ÁCIDO FÓLICO:** atua no **metabolismo de proteínas**, na síntese de **DNA** e no desenvolvimento do **tubo neural**.
- ✓ **FÓSFORO:** exerce papel na **estrutura celular**, no **metabolismo** intermediário e na **mineralização** de tecidos.
- ✓ **ZINCO:** necessário para o funcionamento do **sistema imune**, da **divisão celular**, do **desenvolvimento reprodutivo** e do **restabelecimento da pele e ferimentos**.

# Uso Culinário

- ✓ O cará é um alimento de fácil digestibilidade e pode ser usado em diferentes preparações como substituto da batata inglesa, da batata doce do taro (inhame) e da macaxeira
- ✓ Pode ser frito, assado ou cozido; neste caso, é aconselhável fazê-lo com a casca, para manter os nutrientes
- ✓ As espécies mais comuns, encontradas em feiras e supermercados, têm a polpa branca adquirem consistência "enxuta" quando cozidos, sendo ideais para **purês, pães e bolos, sopas, cozidos e grelhados**
- ✓ Temperos que combinam com cará:
  - Ervas aromáticas, alho, cebola, açafrão, sal, folhas de louro, pimenta, limão, sal, orégano e pimenta

## DICAS DE CONSERVAÇÃO E PREPARO DO CARÁ

- ☞ Sua casca não deve apresentar manchas, machucados ou fendas
- ☞ Não deve ser guardado na geladeira, pois absorve umidade e amolece: quando mantido por muito tempo na geladeira, o sabor se torna alterado e a brotação acelerada
- ☞ Para cozinhar, deixe por cerca de 5 a 6 minutos, cortado em cubos pequenos, para facilitar o cozimento. Se preferir cozinhá-lo inteiro, faça-o até ficar macio, espetando um garfo periodicamente. Deixe esfriar e puxe a casca com uma faca, facilitando para fritar, refogar, passar na manteiga ou no azeite



# Receita: bolo de inhame (cará) com banana

## BOLO DE INHAME (CARÁ) COM BANANA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de queijo Minas ralado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- Sal (1 pitada)
- 6 unidades médias de banana caturra madura
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Erva doce se desejar

### Modo de preparo:

Bata no liquidificador, os ovos, o açúcar, o leite, a margarina, o queijo e o inhame. Depois de bater bem, despeje em uma tigel e acrescente a farinha de trigo, o sal, o fermento e a erva doce.

Forre o fundo da assadeira com o açúcar mascavo, coloque as banana cortadas em tira finas, e salpique a canela em pó sobre as bananas.

Cubra as bananas com a massa.

Coloque para assar.

Desenforme depois de frio



# Receita: pão de inhame (cará) com cebola

## PÃO DE INHAME (CARÁ) COM CEBOLA

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico.
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo ( mais ou menos)

### Preparo;

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo.

Coloque a mistura em uma vasilha e acrescente farinha de trigo até o ponto de desgrudar das mãos.

Sove bem a massa , forme uma bola com a massa e deixe crescer até dobrar de volume.

Forme os pães e deixe crescer novamente, até dobrar de volume.

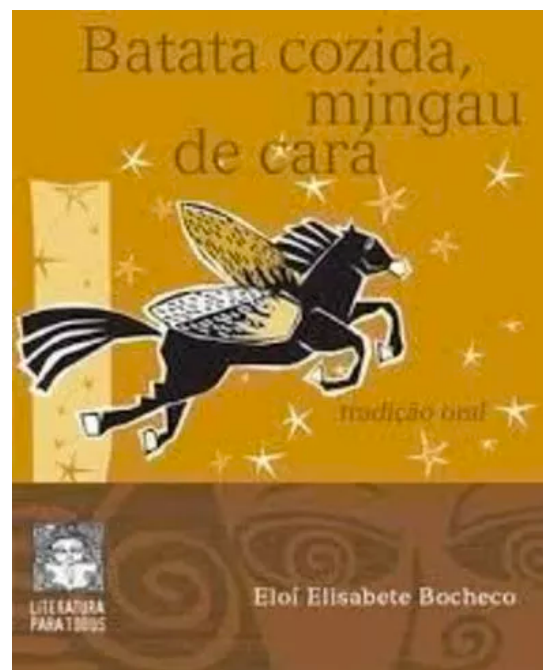
Passe manteiga sobre os pães e salpique com orégano. Asse em forno quente por 40 minutos aproximadamente.



# Curiosidades: Aspectos Culturais

- ✓ A origem e distribuição geográfica de *D. trifida* é a Amazônia
- ✓ *Dioscorea trifida* é nativa da América do Sul, que pode ter a polpa branca, creme, rosa ou roxa. Conhecida como cara-mimoso ou cara-doce. Tem ainda espécies nativas da china e da africa ocidental
- ✓ A principal espécie cultivada no Amazonas é *D. trifida*, sendo que 48% do cará comercializado na capital provêm do município de Caapiranga, cidade em que é realizada anualmente a "Festa do Cará"

<http://g1.globo.com/am/amazonas/amazonas-tv/videos/v/festival-do-cara-encerra-em-caapiranga-no-am/4449424/>



Oferenda de Orixá



# Curiosidades: Tabela com Nomes em Diferentes Países

**Tabela 2**

Terminologia do inhame (*Dioscorea*) e do taro (*Colocasia esculenta*).

Idioma	<i>Colocasia esculenta</i>	<i>Dioscorea cayennensis</i>	<i>Dioscorea alata</i>
Inglês	taro, dasheen, cocoyam	yellow or negro yam, yellow Guinea yam	water, greater, winged, asiatic or white yam
Árabe	qolqas	batata safraa	batata mae
Chinês (Mandarin)	yu	fei zhou shan yao	da shu
Dinamarquês	tar, kokosyams	yams	yams
Holandês	taro	-	-
Francês	taro, aronille	igname de la Guinée, i. jaune, i. pays-negre	igname de chine, i. ailée, pacala
Alemão	taro	Guinea Yamswurzel, cayenne Yamswurzel	yamswurzel, wasseryam
Hindú	arvi, kachalu, ghuiya	-	ratalu, chupri alu, khamalu
Italiano	colocasia, aro di Egito	igname	igname
Japonês	satoimo	-	daisho
Malaio	keladi	-	ubi kemali
Português (de Portugal)	inhame, inhame branco, taro, taioba	cará do Pará	cará de Angola, cará branco, inhame bravo, cará da terra
Russo	taro	-	-
Tagalogue	gabi	-	ubi
Espanhol	colocasia, malanga, yame de Canárias, alcocaz	affo, ñame amarillo, ñ. Negro, ñ. de Guinea	ñame de água, ñ. branco, cará branco

Fonte: Kays & Dias (1995)



# Referências Bibliográficas

---

Azevedo, J.N. de; DUARTE, R.L.R. **Cultivo do cará**. Teresina: Ernbrapa.1 CPAMN, 1997. 19 p. (Einbrapa-CPAMN. Circular Técnica, 18).

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: 14 Set. 2018.

*Dioscoreaceae in Flora do Brasil 2020 em construção*. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://floradobrasil.jbrj.gov.br/reflora/floradobrasil/FB7372>>. Acesso em: 14 Set. 2018

Cartilha de Hortaliças Não Concencionais do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, disponível em [http://www.abcsem.com.br/docs/cartilha\\_hortalicas.pdf](http://www.abcsem.com.br/docs/cartilha_hortalicas.pdf)

NASCIMENTO, WF. et al . Distribution, management and diversity of the endangered Amerindian yam (*Dioscorea trifida* L.). **Braz. J. Biol.**, São Carlos , v. 75, n. 1, p. 104-113, Mar. 2015 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-69842015000100015&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-69842015000100015&lng=en&nrm=iso)>. access on 14 Sept. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1519-6984.08313>.

Marney Cereda e outros. **Uso de nomes populares para as espécies de Araceae e Dioscoreaceae no Brasil**. Hortic. Bras. vol.20, no.4, Brasília, Dec.2002.

SIQUEIRA MVBM. 2009. Inhame (*Dioscorea* spp): uma cultura ainda negligenciada. Horticultura Brasileira 27: S4075-S4090.

MONTEIRO DA; PERESSIN VA. 2002. Cultura do inhame. In: CEREDA MP (ed). Agricultura: tuberosas amiláceas Latino Americanas. São Paulo: Fundação Cargill, v. 2, p. 511-519.

SEAGRI. 2002. Cultura do cará. Disponível em <http://www.seagri.ba.gov.br/cara.htm>



# OBRIGADA!

Mariana Magalhães Santiago  
Mariana Rigon Custodio  
Melissa Veiser Malfate