

Alimentação Enriquecida

(Receitas da multimistura)

Uma boa alimentação é essencial para obter qualidade de vida. Disso todo mundo já sabe, mas todos os dias, toneladas de alimentos de alto valor nutritivo são desprezados. Imagine quantas pessoas poderiam ser beneficiadas se esses alimentos fossem aproveitados de forma correta? Aprenda como fazer uma alimentação alternativa e tire bom proveito destas informações. (Fonte: Pastoral da Criança e do Adolescente)



Alimentos Alternativos

Existem vários alimentos alternativos. Entre eles, quatro tipos de pós se destacam pela facilidade de uso e disponibilidade em todas as regiões do país.

Farelos de arroz e/ou de trigo

O farelo é obtido quando os grãos integrais do arroz e do trigo são polidos e transformados em arroz branco e farinha branca. Assim, o arroz e o trigo polidos ficam mais pobres e os “bichos” atacam menos. Com o polimento se perde o “olho”, chamado gérmen e a cutícula que reveste o grão. O farelo é um concentrado de minerais (ferro, cálcio, zinco e magnésio) e de vitaminas (B1, B2 e Niacina). Possui também proteínas, hidratos de carbono, gorduras e fibras. No Brasil os farelos são chamados de subprodutos e por isso vendidos para ração animal. Em países como Japão, Estados Unidos, e os da Europa, o farelo é muito consumido pela população, que conhece suas qualidades e vendidos em qualquer supermercado, além de enriquecer alimentos como biscoitos, balas, tira-gostos e cereais para café da manhã. Não existe uma comida boa para ricos e outra para pobre. O corpo não sabe se é rico ou pobre e nem quanto ganha. Portanto, ou o alimento é bom para qualquer pessoa, ou não serve para ninguém.

Modo de Preparo dos Alimentos

FARELO DE ARROZ

O farelo de arroz deve ser peneirado aos poucos em peneira fina, para separar a casca e o arroz quebradinho. Passe mais de uma vez na peneira, se tiver muita palha. Torre em panela grande, mexendo sempre com colher de pau, por 30 minutos em fogo baixo (depois que a panela e o farelo estiverem quentes). Coloque no máximo 1/3 da capacidade da panela. Esfrie e guarde em vasilhas fechadas.

FARELO DE TRIGO

Passe em peneira, torra e coloque para cozinhar com as comidas a serem usadas. Use 1 a 2 colheres de sopa (rasas) para cada pessoa por dia. Misture em sopas, mingaus, leite, arroz, feijão, bolo, cuscuz, beiju, pão e molho de macarrão.

PÓ DE FOLHAS VERDES ESCURAS

As folhas verde-escuras são ricas em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, além de ferro e cálcio. Vejamos alguns exemplos: bredo, jambo, taioba, ora-pro-nóbis, bertalha, beldroega, folhas de chuchu, abóbora, batata-doce, folha de macaxeira, beterraba, entre outras. A folha da macaxeira, além de ser a mais rica, é a mais fácil de ser preparada. As

folhas escuras são mais nutritivas do que as folhas claras como alface e repolho. A folha de macaxeira é uma rica fonte de minerais e vitaminas.

Modo de Preparo

Após a colheita e lavagem, as folhas devem ser primeiro picadas e levadas para secagem em lugar ventilado, à sombra, até se tornarem crocantes. Pise no pilão ou passe no liquidificador, no moedor de cereais e peneire.

Modo de Usar

Acrescente 1 pitada do pó de folhas nos pratos antes de serem cozidos.

PÓ DE CASCA DE OVO

A casca de ovo é uma rica fonte de cálcio que o corpo humano tem absorvido muito bem. O cálcio é importantíssimo para o crescimento, a recuperação da saúde e a conservação dos dentes.

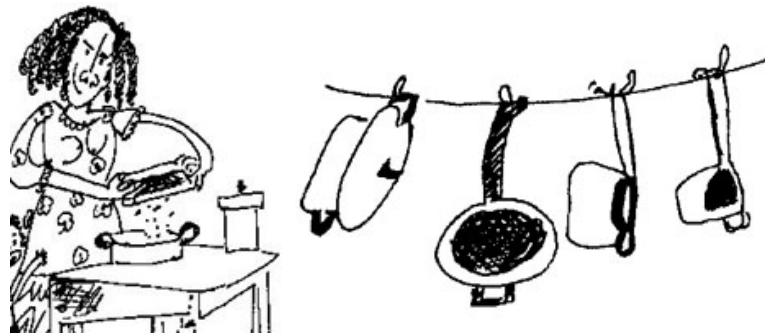
Modo de Preparo

Lave bem os ovos antes de serem quebrados. As cascas devem ser limpas e desinfetadas para evitar a salmonela. Deixe as cascas de molho por 30 minutos, com água sanitária ou hipoclorito de sódio (uma colher de sopa para cada litro d'água) e depois ferva. Guarde na geladeira até o dia da preparação do pó. Quando for utilizar, seque as cascas na sombra, pise, moa ou triture.

Modo de Usar

Use apenas uma pitada de pó de casca de ovo (colher de chá por pessoa) nas sopas, mingaus, farofa, paçoca e bolo.

RECEITAS



PÃO FÁCIL E ECONÔMICO

Liquidifique ou misture: 2 ½ colheres (sopa) de fermento, ½ litro de água morna, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (sopa) de açúcar. Misture com: 1 kg de farinha de trigo comum, 2 xícaras de farelo de trigo umedecido com água quente e ½ xícara de óleo.

Modo de Fazer

Descanse 20 minutos. Divida em três assadeiras de pão de fôrma. Descanse 30 minutos e asse. Enriqueça com: orégano, gergelim, milho verde, banana, abóbora cozida ou macaxeira, use suco de verduras ao invés de água, a própria água do cozimento da abóbora. Pode utilizar o trigo integral.

SOPA DE FARINHA DE MANDIOCA

1 litro de água fervendo, ½ copo de farinha de mandioca dissolvida em água suficiente para engrossar, cebola picada e cheiro verde, pimenta do reino e alho, 1 colher (sopa) de óleo e 2 colheres (sopa) de farelo. Leve ao fogo para cozinhar. Pode ser enriquecida com ovo.

MINGAU DE CANJIQUINHA

Coloque uma porção de canjiquinha, já cozida, acrescentando leite ou água, até ficar cremosa. Para enriquecer, misture amendoim torrado com a casca vermelha, gergelim ou pó de sementes, coco ralado, fresco ou queimado.

CANJICA VITAMINADA

Coloque numa panela 2 copos de canjica cozida, leite, açúcar (a gosto), 1 colher de farelo, 1 colher ou mais de amendoim torrado, canela, 1 pitada de sal. Deixe ferver. Pode substituir o leite de vaca por leite de coco.

MINGAU DE BANANA VERDE

Descasce as bananas bem verdes. Passe no liquidificador com água. Rale ou raspe com colher. Use 2 a 3 copos de água. Deixe ferver bem. Acrescente leite, açúcar, 1 colher de farelo e 1 pitada de sal. Se tiver, use coco.

CALDO VERDE COM CARNE DE CHARQUE

½ kg de carne de charque, 1 ½ litro de água, temperos e sal a gosto, 1 prato fundo de folhas picadas (taioba, beldroega, couve, casca de banana madura e folha de abóbora), 1 pitada de casca de ovo, 1 colher (sopa) de óleo e 2 colheres (sopa) de farelo. Cozinhe e passe no liquidificador.

BOLO DE FARELO DE TRIGO

2 xícaras de farelo de trigo, 3 xícaras de água ou leite, 1 ½ xícaras de açúcar, 4 ovos, 6 colheres (sopa) de óleo, 1 colher (sopa) de fermento, 5 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo comum e 1 pitada de sal. Bata no liquidificador e asse em fôrma rasa.

ARROZ ENRIQUECIDO

2 colheres (sopa) rasas de farelo, 1 copo de arroz, óleo suficiente, talos de couve (ou casca de abóbora) refogados e 1 pitada de pó de folhas. Refogue o arroz junto com o farelo, coloque o tempero. Acrescente água e ferva o suficiente para cozinhar o arroz. Refogue, à parte, os talos de couve picadinhos e misture ao arroz já cozido.

Todos os textos e imagens foram produzidos para o Projeto Círculos de Educação e Cultura no Semi-árido com a parceria da Pastoral da Criança e do Adolescente - 2000.

Projeto Círculos
Secretaria de Estado da Educação
Governo do Estado de Alagoas

Projeto Gráfico:
Ideário Comunicação e Arte
Ilustrações: Myrna Maracajá

Fonte: <http://www.ideario.org.br/cidadania/multimistura/multi.htm>