

## Cereais na alimentação: milho e sorgo

*EMATER. Rio Grande do Sul.*

Fôlder / 1992

Cód. Acervo: 13537

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13537>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:38

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

## SORGO

É um cereal pouco conhecido como alimento para o homem. Contém boa quantidade de proteínas, gorduras e amido, além de ferro, minerais e vitaminas. Tem sabor agradável e a maneira de preparo é bastante simples. Usa-se de preferência, para o consumo humano o sorgo de brava tauris.

### Ingredientes:

#### Bolinho Salgado de Sorgo

- 1 xícara de farinha de sorgo
- 1/2 xícara de queijo ralado ou carne moída
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- cebola, cebolinha, sal e outros temperos a gosto
- 1 colher de fermento em pó

### Modo de fazer:

1. Misturar bem todos os ingredientes
2. Fritar as colheradas, em gordura quente
3. Sirva quente.

### Ingredientes:

#### Bolo de Sorgo com Queijo

- 1 1/2 xícara de farinha de sorgo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 4 gemas e claras em neve
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de queijo ralado se gostar (ou coco)
- 1 pitada de sal

### Modo de fazer:

1. Bater a manteiga com o açúcar até ficar cremosa.
2. Juntar as gemas, o leite, as farinhas, o fermento, o sal e o queijo misturando bem.
3. Adicionar as claras em neve à mistura, envolvendo lentamente sem bater.
4. Assar em forma untada, em forno moderado.

Preparações com sorgo ficam mais nutritivas e gostosas, preparadas com leite, carne, ovos e outros alimentos importantes para a alimentação humana.

Govorno do Estado do Rio Grande do Sul  
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



15/92

# Cereais na Alimentação MILHO E SORGO

## MILHO

A valorização do milho como alimento vem desde os indígenas americanos.

O milho como os seus derivados são ricas fontes alimentares.

O valor alimentício do milho está na sua riqueza em amido, proteína e, principalmente vitaminas A, B e Ferro.

A vantagem do milho para a alimentação reside no gosto agradável e na maneira simples de seu emprego em diversas preparações.

### Pão de Milho Colonial

#### Ingredientes:

- 1/2kg de farinha de milho
- 1/2 xícara de óleo
- 2 colheres de sopa rasas de sal
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa rasas de fermento granulado
- 1 xícara de água morna
- farinha de trigo

#### Modo de fazer:

1. Prepare o fermento com o açúcar e a água morna e deixe fermentar.
2. Misture a farinha, o óleo e o sal e leve ao fogo acrescentando água suficiente até formar uma massa igual a de polenta.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Coloque a seguir o fermento e misture bem.
5. A essa mistura vá juntando, aos poucos, farinha de trigo e amasse até formar uma massa não muito dura.
6. Quando estiver no ponto deixe a massa descansar até crescer quase o dobro.
7. Quando estiver bem crescida abaixe a massa sovando rapidamente.
8. Arranje os pães em forma untada e deixe crescer novamente.
9. Asse em forno bem quente por aproximadamente 45 minutos.

### Polenta

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha e milho
- 4 xícaras de água
- sal a gosto

#### Modo de fazer:

1. Misture a água e o sal e leve ao fogo.
2. Quando ferver, junte aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre com uma colher de pau.
3. Deixe cozinhar até ficar uma massa lisa.
4. Sirva com molho de carne e queijo ralado ou frite-a.

### Broas do Sul

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de água
- 1/2 xícara de gordura
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 1 colher de açúcar, 1 pitada de sal e ovos

#### Modo de fazer:

1. Junte a água com o leite e a erva-doce e ferva.
2. Quando estiver fervendo, escale com essa mistura o fubá.
3. Junte então a gordura, o açúcar e o sal, misture bem e leve ao fogo para fazer um angu duro.
4. Retire do fogo e vá juntando ovos até que a massa fique no ponto de fazer broas.
5. Forme as broas sacudindo pequenas porções de massa dentro de uma xícara polvilhada de fubá.
6. Coloque as broas em assadeira polvilhada de fubá e asse em temperatura moderada.

Faça refeições mais ricas para a família. Use derivados do milho no preparo de pratos nutritivos e gostosos.