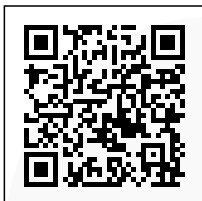


Milho: o cereal rei
EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1992

Cód. Acervo: 20826

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/20826>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:40

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

POLENTA COM SUCO DE LARANJA

Ingredientes:

- 4 xícaras de caldo de laranja bem madura.
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar cristal
- farinha de milho média ou fina, suficiente para dar ponto à polenta.

Modo de fazer:

1. Misture o caldo de laranja, a água, o açúcar e leve ao fogo para ferver.
2. Quando iniciar a fervera retire a panela e colocar a farinha de milho até dar o ponto de polenta, mexendo com colher de pau.
3. Após levar ao fogo baixo e continuar mexendo até aparecer o fundo da panela.
4. Colocar em forminhas ou em uma forma e cortar em cubinhos.
5. Pode servir como sobremesa ou com prato de carne quente salgada.

Ingredientes:

- 1/2kg de farinha de milho
- 1/2kg de farinha de trigo
- 1 prato fundo de aipim cozido
- 200g de banha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa rasas de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 6 ovos
- 2 colheres de sopa rasas de fermento granulado
- 1/2 xícara de água morna

Modo de fazer:

1. Cozinhe e amasse bem o aipim e passe na peneira.
2. Prepare o fermento com o açúcar e 1/2 xícara de água morna.
3. Ao aipim junte as farinhas de milho e trigo peneiradas.
4. A essa mistura junte os outros ingredientes e o fermento.
5. Amasse bem tudo e, se ficar dura demais, junte um pouco de água morna.
6. Sove bem e faça os pães.
7. Deixe crescer em forma untada e leve ao forno quente, por aproximadamente 45 minutos.

PÃO DE MILHO E AIPIM

MILHO

O CEREAL REI

O milho, através de seus derivados, é reconhecido como um alimento rico em energia, vitaminas e minerais. Os índios já sabiam, por instinto, de seu valor.

Os pratos à base de milho e seus derivados são indicados para pessoas de todas as idades.

O milho verde não deve faltar na alimentação da criança e do idoso.

Este folheto contém receitas simples valorizando este cereal que é de grande importância para a alimentação humana.

SEQUILHOS DE MILHO

Ingredientes:

- 10 colheres de farinha de milho
- 10 colheres de farinha de trigo
- 10 colheres de açúcar

- 1 ovo
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó.

Modo de fazer:

1. Peneire e meça as farinhas
2. Junte todos os ingredientes, misturando bem.
3. Bata ligeiramente os ovos e junte à mistura.
4. Forme bolinhas e asse em forno quente:

MASSA PARA PASTÉIS

Ingredientes:

- 1 pires de farinha de milho peneirada
- 1/2 pires de farinha de mandioca
- 2 gemas
- sal e água fervendo

Modo de fazer:

1. Misture as farinhas e junte água fervendo até formar um ango.
2. Leve ao fogo e cozinhe levemente.
3. Retire do fogo, deixe refrescar e amasse bem.
4. Acrescente as gemas, torne a amassar.
5. Abra a massa em mesa polvilhada.
6. Corte os pastéis da maneira que quiser.
7. Recheie com doce ou salgado, como gostar.
8. Cozinhe no forno ou frite.

SOPA FORTE DE MILHO

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 cebola média
- 2 tomates
- 1/4 de repolho
- 1 cebuchu, 1 pimentão
- 2 ovos
- noz-moscada ralada (1 pitada)
- temperos verdes e sal a gosto
- 2 litros de água e 2 ossos de gado.

Modo de fazer:

1. Faça um caldo com a água e os ossos.
2. Após acrescente a farinha de milho e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Junte então os demais legumes, os ovos ligeiramente batidos e a noz-moscada.
4. Deixe ferver por mais uns 10 minutos e sirva com queijo ralado.

FRITADA DE MILHO VERDE

Ingredientes:

- 6 espigas de milho verde
- 4 ovos
- cebolinha verde
- sal e cebola

Modo de fazer:

1. Cozinhe o milho e retire os grãos da espiga.
2. Bata bem as claras.
3. Junte as gemas às claras em neve.
4. Misture aos ovos batidos a cebolinha, o sal e a cebola picada.
5. Mexa bem e junte o milho cozido.
6. Frite em frigideira com pouca gordura cuidando para dourar os dois lados.
7. Sirva quente.

BOLO DE CENOURA E MILHO

Ingredientes:

- 2 xícaras de cenoura cozida ralada
- 4 ovos
- 2 xícaras de milho verde cru e ralado
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

1. Cozinhe e rale as cenouras.
2. A cenoura ralada junte os demais ingredientes e bata bem.
3. Por último junte o fermento.
4. Coloque a mistura em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, e leve a assar.
5. Sirva quente, com carne de panela ou assada.