

**Sucos verdes: fonte de saúde**  
*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36715

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36715>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

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)



**Receita:**

- ◆ Duas xícaras de folhas verde escuras.
- ◆ Uma xícara de frutas da sua preferência.
- ◆ Uma xícara de brotos de sementes.
- ◆ Três xícaras d'água.
- ◆ Liquidificar e coar.
- ◆ Pronto para beber na hora.
- ◆ Evite deixar o suco parado.
- ◆ Caso preferir aumentar ou diminuir a água.

# SUCOS

## Fonte de Saúde

# Verdes

47103

Os vegetais verde escuros são rico em clorofila, substância produzida nas folhas dos vegetais pela ação da luz solar, numa reação de troca de gás carbônico e oxigênio gerando a glicogênio, fonte de energia para as plantas, responsável pela troca de gases entre a planta e o ambiente.

**Esta substância tem efeitos benéficos para a saúde humana, facilitam a oxigenação das células, funciona com um bom revitalizante e mineralizante no nosso organismo.**

As folhas verdes, que tem aroma, possuem outros fitoativos de importante propriedades medicinais como: antitumorais, hidratante, antimicrobiano, antigripais, auxiliar na redução dos níveis de colesterol, digestivas, estimula a produção de glóbulos vermelhos e é um anti-oxidante natural.

## Indicação

É perfeito para ser ingerido várias vezes ao dia, especialmente pela manhã e após esforços físico intenso, usado por água, sem efeitos colaterais

Pode ser usado em todas as idades .É adequado para crianças, ao invés do uso de refrigerantes e/ou sucos industrializados. Idosos se beneficiam de suas propriedades de combate aos radicais livres e riqueza em minerais.

Além de ser econômico em relação a outros líquidos, é bom promotor da saúde.

## Técnicas de Preparo

● Usar as folhas verdes normalmente utilizadas como temperos, saladas, refogados ou aquelas cujas árvores produzem frutos como:

Abacateiro, agrião, amoreira, bergamoteira, couve, espinafre, folhas de beterraba, folhas de couve-flor, funcho, hortelã, laranjeira, limoeiro, manjeriçã, pitangueira, salsa, sálvia, outras.

● Atenção para a higiene. Não colher as folha na hora de sol alto, escolher as folhas de verde mais intenso e integras, lavá-las em água corrente, deixar de molho por meia hora em água com hipoclorito de sódio.

● Para facilitar sua vida, tenha sempre um pote com folhas previamente lavadas (de três a sete tipos) e escorridas em seu refrigerador, isto facilitará o uso diário do suco.

● Procure usar sempre as plantas da estação, elas tem maior valor nutritivo nesta época.

● Utilize as sementes de cereais e leguminosas germinadas para enriquecer este suco. Em um recipiente retangular e raso espalhe uma camada fina de algodão e umedeça-o, com água limpa, sobre ele e espalhe grãos de trigo, ou cevada, ou lentilha, ou ervilha ou feijões, ou alfafa entre outros. Podem colocá-los misturados, cubra com um tule e

espere alguns dias para germinar, então podem ser utilizados integralmente no suco ou em saladas.

● Usar sempre uma ou duas frutas de sua preferência, respeitando a época de sua safra.

● Evitar o uso de açúcar branco, dê preferência para o suco puro, caso quiser adicionar use o açúcar mascavo, melado ou mel.

● Este suco deve ser preparado na hora de seu consumo para preservar melhor suas propriedades nutricionais.

