

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

Fôlder / 2006

Cód. Acervo: 42171

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/42171>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:48

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



- 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 aumente ou diminua a água.



SUCOS

Fonte de Saúde

Verdes

13

141

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, manjeriço, 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 3 l de água, 1 colher de sopa de sal e 3 colheres de sopa de vinagre.
- 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 aproveitar melhor suas propriedades nutricionais.
- Dê preferência aos vegetais de produção ecológica.

