

Saúde pela alimentação
EMATER. Rio Grande do Sul.

Folder / 1998

Cód. Acervo: 52833

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52833>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

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

O USO DA ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA
DEPENDE DA NOSSA BOA VONTADE E
ACEITAÇÃO.

ROSCA MULTIMISTURA AMIZADE

Dulce Maria Palm Fell

Ingredientes:

- . 2 ovos
- . 1 colher de sopa de sal
- . 1/2 kg de polvilho azedo
- . 3 xícaras de leite fervente
- . 1/2 xícara de azeite
- . 1/2 xícara de nata
- . 1/2 xícara de farelo de trigo
- . 1/2 xícara de farelo de arroz
- . 1 colher de chá de farinha de folha de mandioca
- . 1/2 colher de chá de farinha de casca de ovo

Modo de Fazer:

- 1) Misturar as farinhas, farelos e o sal, muito bem.
- 2) Acrescentar os ovos, o azeite e a nata, mexendo com colher de pau.
- 3) Escaldar a mistura com o leite fervente.
- 4) Misturar a massa até dar liga.
- 5) Dividir a massa em partes iguais.
- 6) Enrolar cada parte formando um rolo fino.
- 7) Junte as duas pontas de cada rolo formando roscas.
- 8) Colocar em forno bem quente por aproximadamente 45 minutos.



USE A SUA CRIATIVIDADE NA CULINÁRIA
PARA AGRADAR A SUA FAMÍLIA E TORNÁ-LA
MAIS SAUDÁVEL.

ESTRELA AGOSTO 1995.

Produzido e impresso
na EMATER/RS

EMATER-RS
SECRETARIA
DA AGRICULTURA E
ABASTECIMENTO

RIO GRANDE DO SUL



A gente sabe o que quer.
A gente sabe onde vai.

24/98

SAÚDE PELA ALIMENTAÇÃO



É um desafio. Usar para crer.
Dizer "eu não acredito, não tem comprovação
científica" é uma atitude de quem quer manter
a situação tal qual ela está.

CLARA TAKAKI BRANDÃO



VAMOS MELHORAR NOSSA ALIMENTAÇÃO COM A COMPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR.

Hipócrates já dizia: "Que teu alimento seja teu remédio, que teu remédio seja o teu alimento."

Antigamente, o solo era mais rico e por isso os alimentos eram mais completos. Naquele tempo usava-se alimentos integrais. Hoje a poluição industrial, o uso de adubos químicos, hormônios em animais, agrotóxicos, etc., prejudicam nossa saúde.

O uso de alimentos integrais ricos em minerais e vitaminas (farelos, pós de folhas, pó de sementes, pó de casca de ovo), em doses mínimas, mas constantemente acrescentados à nossa alimentação tradicional, fornecem nutrientes que são indispensáveis para:

- promover o crescimento da criança (dentro e fora do útero);
- aumentar a resistência a infecções;
- prevenir e curar a anemia nutricional;
- diminuir diarreias;
- diminuir doenças respiratórias;
- diminuir a ocorrência de vários tipos de câncer, principalmente o de intestino;
- prevenir as hemorroidas;
- prevenir doenças cardiovasculares;
- prevenir fraturas de ossos, principalmente em crianças e idosos (osteoporose);
- diminuir doenças de pele, olhos e cabelos;
- diminuir o estresse e a tensão pré-menstrual.

O SEGREDO DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO ESTÁ AO ALCANCE DE TODOS.

DICAS para uma melhor alimentação alternativa.

- Em uma receita de pão, para cada kg de farinha de trigo comum, adiciona-se duas xícaras de farelo de trigo e uma colher de sopa de farelo de arroz.
- Os farelos de arroz e trigo devem ser tostados em fogo baixo por vinte minutos.
- Os farelos devem ser acrescentados na nossa comida diária, não necessitando de receitas especiais.
- O pó da folha de aipim deverá ser sempre colocado depois de desligar o fogo para não destruir as vitaminas.
- Numa receita de bolo, para cada xícara de farinha de trigo comum, use uma colher de (sopa) de farelo de trigo.
- Para que o pão não fique quebradiço, deve-se esquentar o farelo de trigo.
- Ao cozinhar o arroz polido (branco), para cada xícara, acrescente de 1/2 a 1 colher de sopa de farelo de arroz.
- Na menopausa, as mulheres precisam comer diariamente 1 colher de sopa de farelo de arroz, 1 colher de chá (rasa) de pó de folha de aipim e 1 colher de chá (rasa) de pó de casca de ovo.
- Ao nascer o bebê, a mãe deve comer diariamente 3 colheres de sopa de farelo de arroz, até "descer" o leite. E depois 1 colher de sopa por dia, é o suficiente.
- A criança e o adolescente necessitam diariamente 1 colher de chá de multimistura, 3 vezes por dia.
- A água da fervura das verduras e legumes é muito nutritiva, devendo ser aproveitada no preparo de molhos, sopas ou no cozimento do arroz.
- Talos de couve, espinafre, beterraba, brócoli e outras verduras devem ser aproveitados nos refogados, sopas, feijão, bolinhos e farofas porque são muito ricos em fibras e também outros nutrientes.
- Enriquecer as saladas sempre que possível com: salsa, hortelã, orégano, gergelim torrado, coalhada, pó de folha de aipim, sementes torradas e moídas de abóbora ou melancia.

