

Leite: um bom alimento
EMATER. Rio Grande do Sul.

Folder / 2003

Cód. Acervo: 52880

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52880>

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

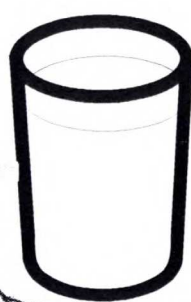
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação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

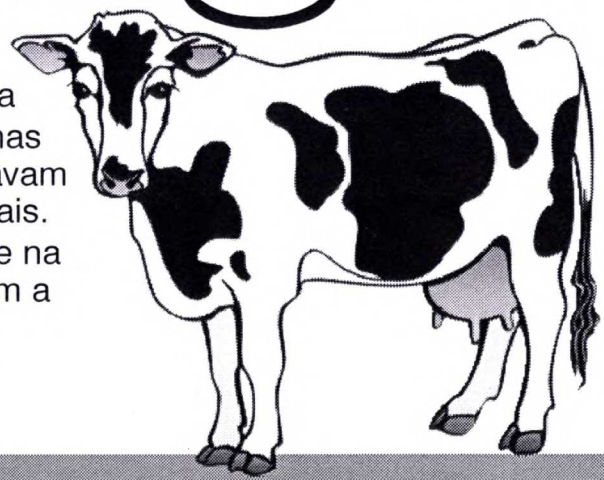
Leite



Um bom alimento

Origem

O uso do leite na alimentação humana não é novidade. Inscrições em cavernas feitas há mais de 5000 anos já mostravam figuras de pessoas ordenhando animais. Por isso é dito que a utilização do leite na alimentação humana deu-se junto com a domesticação de animais e o desenvolvimento da agricultura.



Indicações:

 <p>2 a 9 anos  /Dia</p>	 <p>9 a 12 anos  /Dia</p>	 <p>Adolescentes  /Dia</p>
 <p>Adultos  /Dia</p>	 <p>Idosos  /Dia</p>	



Até os seis meses de vida o alimento perfeito é o leite materno, não sendo necessário qualquer outro tipo de alimento, nem mesmo água.

- A partir dos 6 meses, se houver necessidade, o leite de cabra pode ser introduzido aos poucos. No primeiro ano de vida o leite de vaca costuma provocar alergias alimentares, já que, neste período da infância, o aparelho digestivo ainda está em formação.

- As pessoas com colesterol alto, doenças do coração e em dieta de emagrecimento devem consumir leite desnatado, pois são pobres em gorduras naturais.

- As pessoas com alergia ao leite (intolerância à lactose) não devem consumi-lo, nem seus derivados ou outros alimentos que contenham lactose, como biscoitos, tortas, industrializados, etc.

- As pessoas que sofrem de gota devem usá-lo com cautela, de preferência desnatado.

Para maiores esclarecimentos busque orientação no serviço de saúde mais próximo de sua casa.

Virtudes alimentares

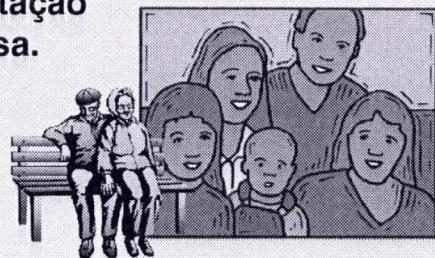
É um alimento rico em *proteínas de alto valor biológico*, que tem a importantíssima função de formar e repor todos os tecidos do nosso organismo, especialmente pele e músculos.

É uma das principais fontes de *vitamina A, B2, fósforo e cálcio* para a dieta humana:

- A *vitamina A* atua sobre a pele, protegendo-a dos raios solares, influi no equilíbrio da visão noturna, combate os radicais livres e contribui para melhorar a resistência aos agentes infecciosos.
- A *vitamina B2* conserva os tecidos, principalmente os do globo ocular.
- O *fósforo* e o *cálcio* são minerais que agem na formação de ossos e dentes, importantes para o sistema nervoso e muscular e junto com a *vitamina D*, combatem o raquitismo.
- O *cálcio* age na coagulação do sangue, na cicatrização, na respiração dos tecidos, combate infecções e promove o equilíbrio de ferro no sangue.
- O leite é rico em *triptofano*, uma substância que tem funções especiais no equilíbrio do humor e do sono.

Técnicas de preparo:

- Atenção, por ter alto valor nutritivo este alimento é muito perecível.
- O leite precisa sofrer um tratamento para bloquear a ação dos microorganismos, devemos ter bons cuidados de higiene ao manuseá-lo.
- Use sempre o leite pasteurizado.
- Ao tratá-lo, aqueça-o até 65°C por 30 minutos e resfrie imediatamente, isto é a **pasteurização**.
- Existem leiteiras que funcionam tipo banho-maria, apitam quando a temperatura atinge o ponto. Esta é a vasilha mais apropriada para tratar o leite no domicílio.
- Evite fervê-lo, pois a fervura diminui as suas propriedades nutritivas.
- Use logo as sobras de leite. Elas podem ser aproveitadas em bolos, batidas de frutas, sopas, omeletes e molhos.



Composição do leite

Em um copo de leite (250ml) in atura pasteurizado:

Nutriente	valores	%VD(*)
Calorias	157,50cal	6,30
Glicídios	12,50g	3,64
Proteínas	7,75g	21,53
Lipídios	8,75g	12,60
Cálcio	285,00mg	35,62
Fósforo	255,00mg	31,90
Ferro	0,25mg	1,40
Vitamina A	97,50mcg	13,00
Vitamina B1	32,50mcg	3,25
Vitamina B2	475,00mcg	33,13
Vitamina B3	0,60mg	3,67
Vitamina C	2,50mg	8,33

%VD(*): Valor diário de referência com base em uma dieta de 2500 calorias.

Receitas:

Qualhada caseira

Ingredientes:

Sobras de leite.

Suco de limão.

Sal.

Temperos (plantas medicinais condimentares)

Modo de fazer:

Talhe as sobras de leite com o suco de limão; quando o soro e o coalho estiverem bem separados, escorra o soro em peneira revestida com um pano de algodão limpo.

O soro tem um bom valor nutritivo e pode ser aproveitado em sopas, em cozidos, no feijão, etc. O coalho pode ser temperado a gosto e ser usado como mistura para pão ou simplesmente como aperitivo. Quanto mais tempo escorrer o soro, mais consistente fica, transformando-se num delicioso queijinho doméstico, com o seu toque especial.

OBS: Neste tipo de receita abuse das plantas medicinais condimentares (temperos). Elas valorizam o sabor e melhoram o aproveitamento nutritivo do alimento. Evite o uso de temperos industrializados.

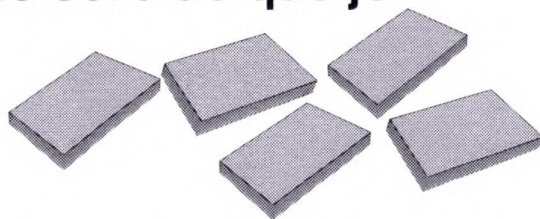
Receitas:

Tijolinho de soro de queijo

Ingredientes:

3 litros de soro de queijo

3 xícaras de açúcar



Modo de fazer:

Dissolva o açúcar no soro e leve para cozinhar em fogo alto, até o ponto de bala.

Despeje sobre uma superfície fria (pia inox ou assadeira, limpas), corte no formato que desejar.

Embale em papel celofane.

OBS: Para variar o sabor, pode-se acrescentar cenoura ralada, amendoim torrado e moído, ou coco ralado.

Bala de leite

Ingredientes:

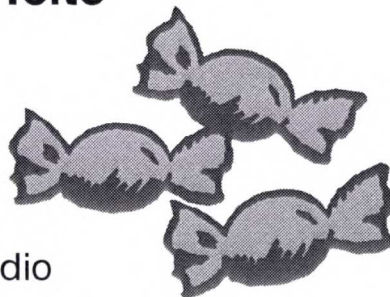
4 copos de leite fervido

3 copos de açúcar

3 colheres de sopa de mel

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de café de bicarbonato de sódio



Modo de fazer:

Misture todos ingredientes e leve ao fogo alto, mexendo até o ponto de bala.

Despeje sobre uma superfície fria (pia inox ou assadeira, limpas) levemente untada.

Deixe esfriar, corte e/ou enrole as balas

Embale as balas individualmente em papel celofane.

