

O Milho na Alimentação Humana ASCAR.

Folheto / 1967

Cód. Acervo: 8620

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/8620>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:55

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

boletim técnico

JULHO
67

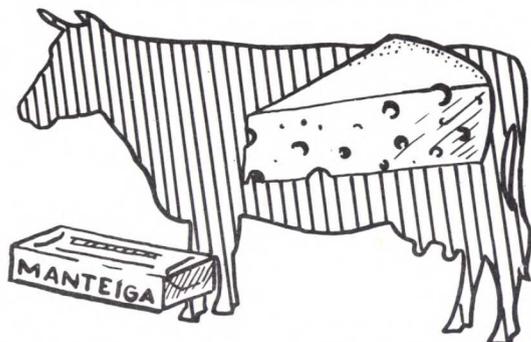
Projeto Alimentação

O MILHO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

EMATER/RS
NIDOC/ADD
Data: 01/10/86
De n.º 1094



1º - Leite e derivados



Ajudam a construir o corpo
Protegem contra doenças
dão disposição para traba-
lhar.

2º - Carnes, ovos, feijões



Ajudam a construir o cor-
po: músculos, ossos e ór-
gãos. Reformam os tecidos
humanos, que vão se gastan-
do com o tempo.

**COMA CADA DIA ALIMENTOS DOS 4 GRUPOS.
TODOS SÃO NECESSÁRIOS À SAÚDE**

**3º - Legumes, hortaliças,
frutas**



Protegem o corpo contra do-
enças. Tornam a pessoa for-
te e resistente.

**4º - Farinhas, açúcares,
grãos, milho, trigo e outros**



Dão energia e disposição pa-
ra trabalhar. Aquecem e mo-
vimentam o corpo.



O MILHO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA



Como é sabido, o corpo humano é parecido com uma máquina. É uma máquina que nunca pára de trabalhar. Mesmo dormindo, sem fazer nenhum esforço, o corpo continua trabalhando. O corpo, como a máquina, precisa de combustível. Este combustível é o ALIMENTO.

Entre um número enorme de alimentos para uma boa alimentação encontramos, também, o MILHO.

Quase todos os agricultores plantam milho. Mas nem todos conhecem a riqueza que estão produzindo.

O grão do milho é chamado "Grão de Ouro". E, de fato, é um grão de ouro. Dê-lo tudo se aproveita de muitas maneiras: na alimentação, na indústria, na medicina.

Os animais se alimentam com milho, crescem, ficam fortes, engordam.

Porque as pessoas também não aproveitam o milho na sua alimentação?

O milho verde é rico em hidratos de carbono. Os hidratos de carbono dão calor ao corpo e forças para trabalhar.

O milho verde também tem proteínas, gorduras e pequenas quantidades de ferro, fósforo e cálcio.

As proteínas formam, reparam e conservam em estado normal os tecidos do corpo. Ajudam o corpo a resistir a doenças.

As gorduras fornecem calor e energia.

O ferro é essencial para a formação dos glóbulos vermelhos de sangue.

O fósforo entra na formação dos osos e dos dentes. Mantém a saúde dos nervos e a atividade normal dos músculos.

O cálcio entra na formação e conservação dos dentes e dos ossos. Ajuda o coração a funcionar bem.

O milho sêco perde o cálcio, o ferro e o fósforo, conservando somente os hidratos de carbono e as proteínas.

O milho amarelo contém vitamina A. Esta vitamina é essencial para o crescimento do corpo, a saúde dos olhos, da pele e das mucosas. Ajuda a resistir a doenças.

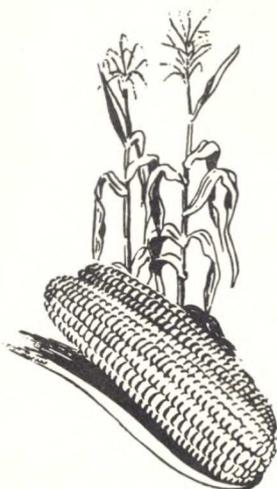
Crianças e adultos devem comer milho, verde ou em forma de farinha, maizena, cangica ou óleo.

O milho e seus produtos ficam ainda mais nutritivos quando preparamos com leite, carne, ovos ou manteiga.

Existem muitas receitas para uso do milho.

Aprenda a usar bem o milho no preparo de pratos gostosos e nutritivos.

Use milho na alimentação humana!

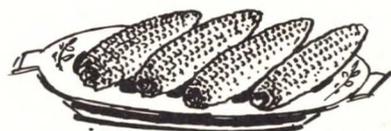


Receitas com milho verde

Milho verde cozido na espiga

Ingredientes:

5 espigas de milho tenras
1/2 colher de sopa de açúcar
Sal à vontade
5 colheres de sopa de manteiga
água quente que dê para cobrir



Modo de fazer:

1. Retire as palhas e a barba de milho
2. Corte as espigas em dois ou três pedaços
3. Tempere a água quente com açúcar e sal
4. Coloque as espigas na água
5. Deixe cozinhar até que o milho fique macio
6. Sirva quente, com um pouco de manteiga.

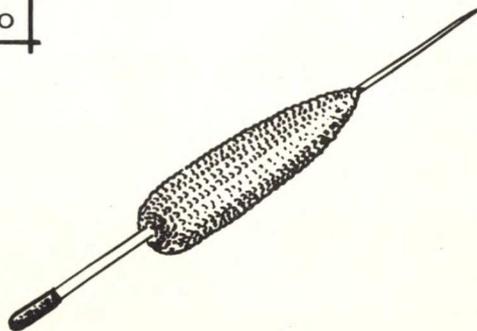
Milho verde assado

Ingredientes:

Espigas de milho verde

Modo de fazer:

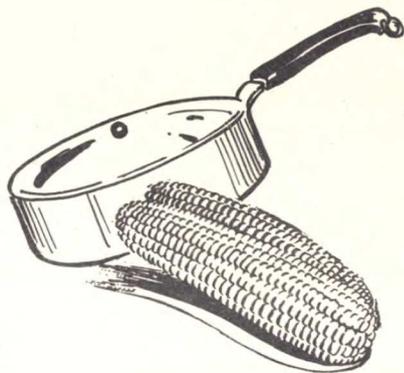
1. Enfie as espigas em espetos
2. Ponha o milho a assar no calor das brasas
3. Sirva acompanhado por um copo de leite.



Milho verde temperado

Ingredientes:

- 2 xícaras de milho verde debulhado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de sal
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picadinha
- 2 colheres de sopa de salsa batidinha



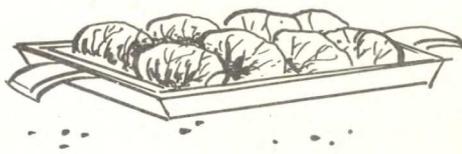
Modo de fazer:

1. Cozinhe o milho em água, até que fique macio
2. Escorra
3. Refogue o milho numa panela com a manteiga, o sal, o alho e a cebola
4. No momento de servir, junte a salsa
5. Pode servir com carne assada, bife ou carne de galinha.

Trouxinhas de milho verde

Ingredientes:

- 1 xícara de carne moída
- 1 xícara de milho verde debulhado
- temperos à vontade
- 10 folhas de couve



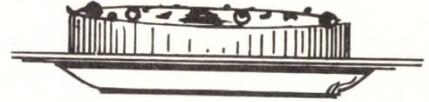
Modo de fazer:

1. Refogue a carne moída
2. Junte o milho e deixe cozinhar até ficar macio
3. Recheie as folhas de couve com a mistura de milho e carne
4. Faça um molho de tomates e cozinhe nêle as trouxinhas
5. Sirva quente.

Pudim de milho verde

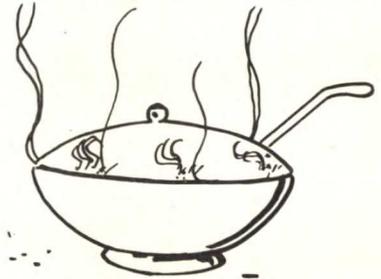
Ingredientes:

- 2 xícaras de milho verde ralado
- 2 ovos batidos
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de chá de sal



Modo de fazer:

1. Misture bem os ingredientes
2. Ponha tudo em fôrma untada
3. Ponha em banho-maria, em forno moderado, durante mais ou menos 45 minutos
4. Quando estiver pronto, tire da fôrma e coloque num prato
5. Sirva com carne.



Sopa de milho verde

- 2 litros de água
- 250 gramas de carne
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 espigas de milho verde cortadas em pedaços
- 6 folhas de repolho
- 6 colheres de sopa de aveia
- temperos verdes
- 1 colher de sopa de sal

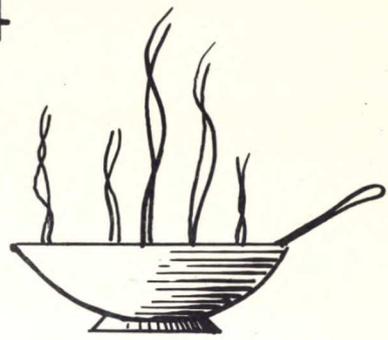
Modo de fazer:

1. Numa panela com água, ponha a carne, a gordura e o sal
2. Deixe ferver até a carne amaciar
3. Junte o milho e deixe amaciar
4. Junte o repolho e a aveia
5. Por último, acrescente os temperos verdes
6. Sirva quente.

Sopa cremosa de milho verde

Ingredientes

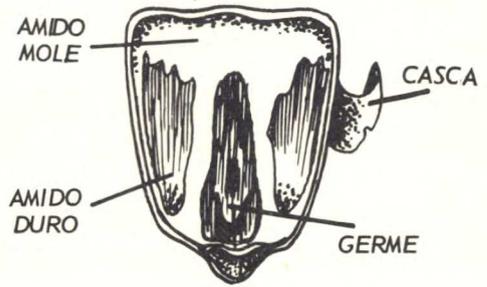
- 1 cebola picada
- 1 xícara de milho verde ralado
- 2 xícaras de água fervendo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de leite
- 1 colher de sopa de maizena



Modo de fazer:

1. Misture a cebola, o milho verde e a água
2. Junte a farinha dissolvida na manteiga e o sal
3. Acrescente por último o leite com a maizena
4. Coe a mistura
5. Leve ao fogo e deixe engrossar, mexendo sempre
6. Para servir poderá adicionar pedacinhos de pão torrado ou queijo.

CONHEÇA UM GRÃO DE MILHO



Para melhor visualizar de onde é retirado os diversos produtos do milho, esquematizamos na figura ao lado, um grão de milho partido ao meio, onde pode-se observar suas diversas partes.

A casca e o germe são as partes mais definidas do grão; o amido duro e o amido mole são partes menos definidas, não se podendo distinguir facilmente.

Vejamos o que se retira das diversas partes do milho:

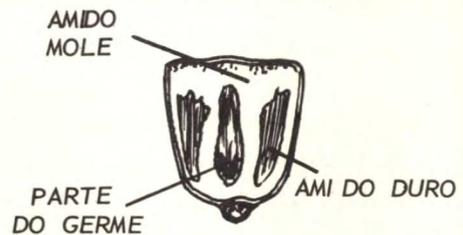
- do germe retira-se os óleos;
- do amido mole retira-se a goma ou amido;

- o amido duro entra, como as demais partes, em farinhas e cangicas;
- a casca é utilizada para farelos e rações.

DERIVADOS DO MILHO COM USO NA ALIMENTAÇÃO

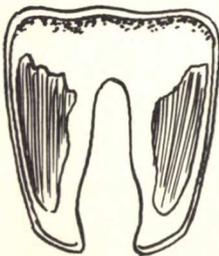
Farinhas - Na limpeza do grão para fazer a farinha, é retirada a casca e pequena parte do germe. Após o grão é moído e retira-se a farinha. A farinha varia de acordo com o grau de divisão do grão: em farinha grossa e fina.

A farinha de milho ou fubá, grosso ou fino, representa diferentes tamanhos de divisão do grão. Quanto mais refinada a farinha, menor será o rendimento do grão e menor, também, o valor da farinha como alimento.



A farinha integral, como o milho, tem grande valor na alimentação humana, pelo que contém em proteínas, hidratos de carbono, gorduras, sais minerais e vitaminas.

Faça refeições mais ricas para a família.
Use farinha de milho no preparo de pratos nutritivos e gostosos!



Cangicas - Obtém-se a cangica após retirar do grão a casca e o germe. A cangica, em sua forma caseira, apresenta o grão quase que inteiro, faltando, apenas, a casca e a parte central,

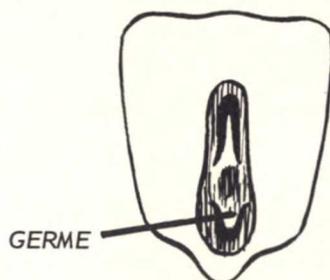
de onde foi retirado o germe. A cangica granulada resulta do grão, que é passado através da máquina de moer, obtendo-se um produto que pode ser de três tipos diferentes: grosso, médio e fino.

A cangica, como o milho, tem grande importância na alimentação, pelo que contém em elementos nutritivos necessários à saúde.

Quando se cozinha cangica, deve-se sempre lavá-la bem, antes de deixá-la de molho por algumas horas, para poder ser aproveitada essa água para cozinhar o alimento.

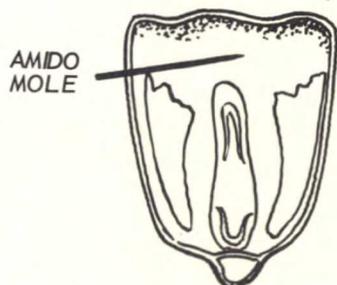
Lembre da cangica. É um bom produto do milho para enriquecer a alimentação.

Óleos - O óleo do milho é retirado do germe, por meio de pressão. É também ótimo alimento. Substitui com vantagem as graxas e banhas, além de conter, embora em pequena quantidade, alguns minerais.



Enriqueça sua alimentação, usando óleo de milho para cozinhar!

Goma ou amido - A goma de milho ou amido, mais usado em casa sob o nome de maizena, serve para engrossar sobremesas, molhos e outros. O amido ou goma é retirado da parte do grão, que denominamos amido mole. É rica fonte de energia para o corpo humano.



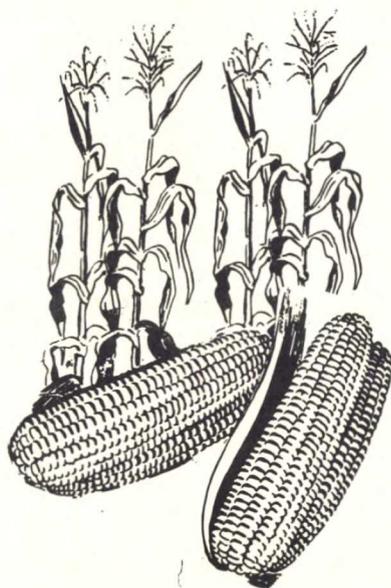
Os amidos ou gomas não se dissolvem em água fria. Não podem ser ingeridos crus, devido ao mau gosto e por serem de difícil digestão.

No entanto, se aquecidos, sofrem certas mudanças que os tornam mais agradáveis ao paladar e mais fáceis de serem digeridos. Quando cozinhamos ou juntamos água quente

diretamente aos amidos, ocorre a formação de brumos ou bo-
linhas. Para evitar que isso aconteça, deve-se observar os
seguintes pontos quando se cozinham amidos:

- misturar, primeiramente, os amidos com á-
gua fria e, depois, juntar ao líquido quente;
- misturar os amidos com gorduras e, depois,
juntar a mistura quente;
- misturar os amidos com açúcar e, depois, jun-
tar a mistura quente.

LEMBRE SEMPRE QUE OS DERIVADOS
DO MILHO SÃO TÃO IMPORTANTES
QUANTO O MILHO PARA A ALIMENTA-
ÇÃO.



RECEITAS COM FARINHA DE MILHO

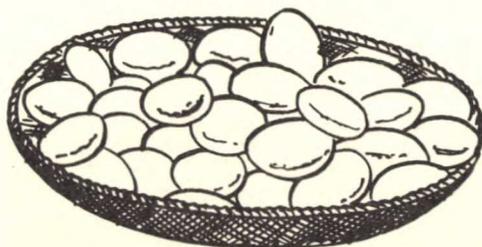
Pãezinhos de milho

Ingredientes:

- 3/4 de xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de trigo peneirada
- 3 colheres de chá de fermento Royal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

1. Misture os ingredientes secos
2. Bata bem o ovo
3. Junte a manteiga derretida
4. Junte o leite e mexa bem
5. Junte os ingredientes secos
6. Mexa rapidamente, só para ligar a massa
7. Ponha a massa em forminhas untadas
8. Asse em forno quente, de 20 a 25 minutos.



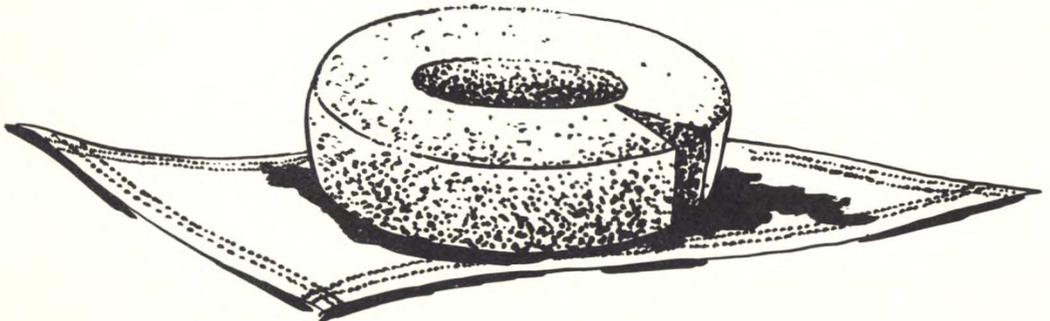
Bôlo Julieta

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de manteiga
- 3 gemas
- 3 xícaras de farinha de milho peneirada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento Royal
- 1 xícara de leite
- 3 claras batidas em neve

Modo de fazer:

1. Bata o açúcar com a manteiga, até ficar massa cremosa
2. Junte as gemas e bata mais um pouco
3. Escalde a farinha com água fervendo, somente até umedecer
4. À parte, misture a farinha, o sal e o fermento
5. Misture, aos poucos, o leite e os ingredientes secos com a gemada mexendo sem bater
6. Junte as claras
7. Ponha a massa em fôrma untada, e asse em forno moderado durante 25 minutos.



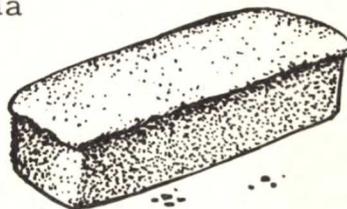
Pão de milho

Ingredientes para o fermento:

- 1 colher de sopa de fermento granulado (Fleischman)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de água morna

Ingredientes para o pão:

- 2 xícaras de farinha de milho escaldada
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de gordura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 xícara de leite fervido



Modo de fazer:

1. Prepare o fermento com o açúcar, a farinha e a água morna
2. Deixe parado até que o fermento cresça um pouco
3. Escalde a farinha de milho e deixe esfriar um pouco
4. Junte o restante dos ingredientes e o fermento, menos o leite
5. Misture bem
6. Ferva o leite e deixe esfriar até ficar morno
7. Por último, junte o leite e amasse bem
8. Deixe crescer até o ponto ideal, e baixar novamente
9. Coloque nas fôrmas e alise com a mão, molhando com um pouco de leite morno ou gordura, e deixe crescer de novo
10. Asse em forno quente de 30 a 45 minutos.



Polenta

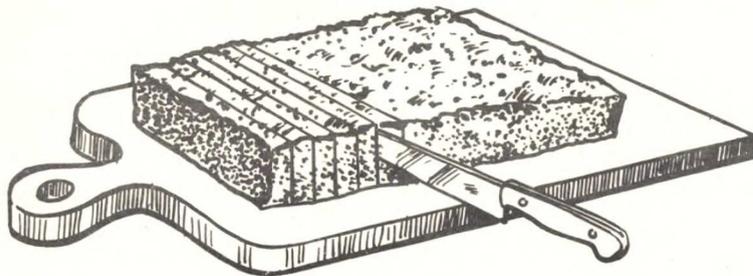
Ingredientes:

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de água
- sal
- 1 xícara de farinha de milho grossa
- 4 colheres de sopa de queijo ralado

Modo de fazer:

1. Misture o leite, a água e o sal
2. Quando ferver, junte aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre com uma colher
3. Deixe cozinhar durante 20 minutos
4. Sirva com molho de carne e queijo ralado.

Nota: A polenta pode ser feita somente com água. Acrescentamos o leite para tornar esse prato mais nutritivo.



Receita com maizena

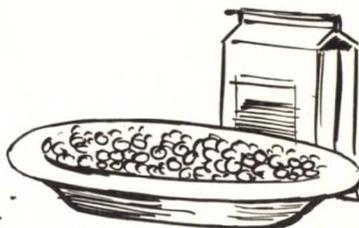
Bolinhas de maizena

Ingredientes:

- 3 xícaras de maizena
- 1 xícara de açúcar
- 1 ovo
- 8 colheres de sopa de manteiga

Modo de fazer:

1. Misture a maizena com o açúcar e o ovo
2. Junte depois a manteiga e amasse até ligar bem.
3. Deixe a massa descansar cinco minutos
4. Faça bolinhas e enfeite com o garfo
5. Ponha em tabuleiros untados e leve ao forno quente, durante cinco minutos.



Receita com milho sêco

Canjica

Ingredientes:

- 1 xícara de canjica
- 1 litro de água
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 pedaço de canela em rama
- 2 xícaras de leite

Modo de fazer:

1. Lave a canjica



2. Deixe a canjica de m^olho em água fria, de um dia para outro
3. No dia seguinte, leve ao fogo para cozinhar, até o milho ficar macio
4. Adicione o açúcar, o sal, a canela e o leite
5. Deixe ferver mais meia hora
6. Sirva quente ou frio.

COMO MEDIR

Quando preparamos qualquer receita, o sucesso ou fracasso está condicionado à maneira de medir os ingredientes.

O emprêgo de métodos corretos para medir os diversos ingredientes é muito importante.

Quando medir farinhas, líquidos, gorduras e açúcar, para uma mesma receita, faça-o sempre com a mesma xícara. Desde que a receita não indique outra maneira, as medidias devem ser sempre rasas e niveladas.

Grande parte do sucesso do trabalho está em MEDIR CORRETAMENTE.

MEDIDAS COM XÍCARAS:

FARINHAS - Um dos ingredientes que exige medida exata é a farinha. Para medir corretamente as farinhas devemos:

- 1º: Peneirá-la dentro de uma vasilha rasa ou sôbre um papel limpo;
- 2º: Quando colocar a farinha peneirada na xícara que está usando como medida, faça-o sempre com o auxílio de uma colher, com cuidado para não apertá-la. Nunca mergulhe a xícara nas farinhas ou dê pancadinhas na xícara para a-

camar as farinhas, isto fará com que haja alteração na medida correta.

3º: Após encher a xícara com a colher, nivele a farinha com as costas reta de uma faca ou com uma espátula.

GORDURAS

1º: Quando as gorduras forem sólidas, como manteiga e banna, aperte dentro da xícara a quantidade pedida, tendo o cuidado de preencher todos os espaços ocupados pelo ar.

2º: Depois de colocada a gordura, na medida que pede a receita, nivele com as costas reta de uma faca ou com uma espátula.

LÍQUIDOS

Para medir líquido, simplesmente coloque a xícara sobre a mesa ou outra superfície plana e derrame o líquido dentro. Quando misturar o líquido, cuide para sair todo da xí cara.

AÇÚCAR

Não é necessário peneirar o açúcar antes de medir, a não ser que esteja com pedras. Depois de cheia a medida, nivele com as costas reta de uma faca ou com uma espátula.

MEDIDAS COM COLHERES:

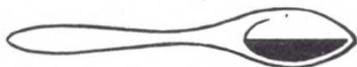
Em tôdas as receitas há ingredientes que têm de ser medidos em colheres. Nesse caso, está o fermento em pó, gorduras e sal.

O uso de colheres para medir é simples, apenas ao medir, nivele o ingrediente com uma faca ou espátula, sempre

que a receita não indicar colher cheia.



Para conseguir uma medida de meia colher, ou um quarto de colher, encha a colher com o ingrediente que quiser medir, nivele e retire com o auxílio de uma faca a parte que está a mais, como indica as figuras:



meia colher



um quarto de colher

MEÇA CORRETAMENTE E TENHA SUCESSO EM SUAS
RECEITAS!



