

FRUTO DA VIDA®

Alimentos Funcionais

Que teu alimento seja fonte
de saúde e comunhão





A Cooperafloresta

Somos 110 famílias agricultoras e quilombolas do Vale do Ribeira. Nos organizamos em 20 grupos para cultivar 1.000 hectares de agroflorestas com mais de 300 espécies de plantas. Formamos um conselho com representantes eleitos pelos nossos grupos para administrar nossa cooperativa, a Cooperafloresta. Juntos com milhares de famílias agricultoras e consumidoras, somos parte da Rede Ecovida de Agroecologia.

Há quase 20 anos, começamos a praticar agrofloresta. Ela nos fez compreender que na natureza são os seres vivos que geram a fertilidade da terra, a composição exata do ar, o ciclo das águas e o clima adequado à nossa vida. Passamos a ver nossas plantações como grandes organismos nos quais microrganismos, árvores, plantas e animais exercem diferentes e essenciais funções orgânicas. Ao trabalharmos visando à saúde e o benefício de todos os seres, desfrutamos da fartura que compartilhamos com você. Os alimentos que produzimos são, assim, um sagrado elo entre a **Vida da Terra**, da qual fazemos parte, e a **Vida de nosso Corpo**.

O Alimento como Fonte de Saúde para Você, para a Sociedade e para a Vida da Terra

Nossas escolhas alimentares determinam a fabricação de hormônios que regulam ou desregulam o funcionamento corporal. Os alimentos que ingerimos também alteram ou mantêm a composição benéfica ou maléfica das espécies de bactérias que vivem em nossos intestinos e desempenham papel essencial na regulação hormonal que nos propicia saúde ou nos torna doentes. Ao escolher alimentos agroflorestais e agroecológicos produzidos por agricultores familiares você faz uma opção por sua saúde, por um caminho ambiental e socialmente sustentável e pelo amor por todos os seres que junto conosco fazem parte do Organismo Planeta Terra.

Nossa Agroindústria Multifuncional

Processa alimentos produzidos em nossas agroflorestas, sendo resultado de muitos anos de trabalho coletivo. Está adequada à legislação, sendo licenciada na Vigilância Sanitária e certificada pela Ecovida com registro no Ministério da Agricultura e Pecuária, conforme a regulamentação relativa à produção e ao processamento de alimentos orgânicos. Contamos com assessoria técnica qualificada tanto para a implantação e manutenção de Boas Práticas de Fabricação em relação aos aspectos sanitários, como para o desenvolvimento de receitas que mantenham ao máximo as qualidades nutricionais e medicinais juntamente com o aroma, sabor e vitalidade dos alimentos. Estamos sempre nos atualizando quanto aos avanços da ciência da nutrição e saúde para desenvolver novas receitas e sabores. Produzir e ofertar alimentos que são frutos da regeneração da Vida da Terra e geradores de saúde é nossa missão.

Trabalhamos com as seguintes linhas de alimentos: 1- Funcionais; 2- Minimamente processados; 3- Polpas de frutas; 4- Passas; 5- Doces; 6- Geleias; 7- Sorbets e 8- Picolés. Nas 4 primeiras linhas apenas seguimos a tradição de não adicionar açúcar. Nas linhas de 5 a 8, nas quais é tradicional a adição de açúcar, optamos por ofertar apenas duas sublinhas de alimentos. São elas A- Alimentos sem adição de açúcar e B- Alimentos com redução de no mínimo 50% da quantidade tradicionalmente utilizada. Além disso, sempre que possível introduzimos alimentos funcionais como componentes de nossas receitas. Nesta publicação trataremos especificamente de alimentos funcionais.



Alimentos Funcionais

São aqueles que, além de nutrir, têm componentes que trazem benefícios especiais para o funcionamento e saúde de nosso corpo.

Desidratados

Para preservar ao máximo as propriedades nutricionais e terapêuticas dos alimentos funcionais, os desidratamos utilizando temperaturas biológicas. Aconselhamos consumir os alimentos desidratados preferencialmente crus, podendo ser adicionados a sucos e outros alimentos - cúrcuma e gengibre, por exemplo, são ótimos temperos.

Cúrcuma em pó (Açafrão da Terra)

A cúrcuma tem ação antiinflamatória, analgésica, antioxidante, antialérgica e antiespasmódica. Seu uso reduz o acúmulo de placas nas artérias e no cérebro e a formação de coágulos no sistema circulatório, principais causas de doenças cardíacas, derrame cerebral e mal de Alzheimer. Além disso, contribui para a diminuição dos níveis de colesterol ruim, para tratar problemas digestivos e até mesmo para retardar a propagação de algumas formas de câncer.

Gengibre em pó

O gengibre tem ação termogênica, favorecendo a queima de gorduras pelo organismo; é desintoxicante, facilita a diminuição do uso do sal e favorece a digestão de alimentos gordurosos; aumenta a absorção e assimilação dos nutrientes essenciais; é estimulante do olfato e paladar e combate o mau hálito.

Seu uso contribui no tratamento e prevenção de náuseas, vômito, dor de cabeça, diarreia, gripe, dor de estômago, reumatismo, doenças nervosas e câncer; limpa os "canais" de microcirculação, incluindo os seios nasais, destacando-se como anti-inflamatório, sobretudo nas infecções do trato respiratório, asma, bronquite, mas também nos processos inflamatórios crônicos, como artrite e reumatismo; apresenta componentes que ajudam a tratar a depressão. O Gengibre é contraindicado, porém, para grávidas e pacientes que utilizam remédios anticoagulantes.

Farinha de Berinjela

É rica em vitaminas (A, B1, B2, e C) e minerais (cálcio, ferro, potássio, magnésio, fósforo). Contém também saponinas, flavonoides com propriedades antioxidantes e compostos alcaloides. Destaca-se, para seu poder de regulação do metabolismo, a riqueza em fibras e os altos teores de niacina (vitamina B3) e antocianina.

As fibras solúveis da farinha de berinjela formam um gel que torna a absorção da glicose pelo sangue mais lenta. Suas fibras atuam também ajudando a produção de bile, no fígado, essencial para a boa digestão e para a absorção do colesterol. A presença de vitamina B3 (niacina) aumenta o transporte reverso do colesterol, realizado pelo HDL (colesterol bom). A antocianina presente em sua casca colabora na redução do colesterol ruim.

Assim, entre outros benefícios, a farinha de berinjela combate a obesidade e o acúmulo de gordura abdominal; ajuda a prevenir doenças cardíacas e contribui para uma atividade e flora intestinal saudáveis.

Recomenda-se a ingestão de 2 colheres de sopa por dia.

Farinha de maracujá

A farinha de maracujá é rica em fósforo, ferro e vitaminas B3 e C. Além disso, é muito rica em pectina. Ao ser ingerida pelo organismo forma um gel que tem ação desintoxicante, dificulta a absorção de carboidratos e gorduras e auxilia no controle do colesterol e no bom funcionamento dos intestinos.

Ao reduzir a velocidade com que o açúcar entra no sangue, diminui a variação dos teores de glicose no mesmo, prevenindo diversas desordens metabólicas como diabetes, acúmulo de gordura abdominal, doenças cardíacas, ausência da sensação de saciedade em tempo muito curto após as refeições e a ansiedade que se segue as intensas quedas nos níveis de glicose.

Possui maracujina e bioflavonoides, que reduzem a pressão arterial e relaxam os músculos dos pulmões, reduzem a tensão muscular e a fadiga aumentando a sensação de bem-estar.

Recomenda-se a ingestão de uma colher de sopa meia hora antes das refeições, podendo ser acrescentada a alimentos salgados e doces, sempre em uma dieta que inclua pelo menos 2 litros de líquidos diários.

Amidos Resistentes

Não são digeridos no intestino delgado e sim pelos microorganismos que vivem no intestino grosso, estimulando a formação de uma flora promotora da saúde e tendo como produtos de sua digestão ácidos graxos de cadeia curta. Estes dois fatos, contribuem para fortalecer o sistema imunológico; regular o metabolismo; prevenir de doenças cardíacas, câncer de cólon, obesidade, diabetes e depressão através da fabricação de serotonina. Um dos motivos é que uma flora intestinal saudável diminui a grande variação dos níveis de glicose sanguínea que se segue à ingestão de carboidratos de rápida digestão (alto índice glicêmico) que provocam a repentina elevação dos níveis de glicose e conseqüentemente de insulina. Altos teores de insulina no sangue inibem os processos de queima de gorduras. Além disto a grande alteração nos níveis de glicose e insulina causa diversos outros distúrbios metabólicos que podem resultar nas doenças citadas acima. Outro aspecto importante é o prolongamento da sensação de saciedade após a ingestão de alimentos.

Grãos e legumes consumidos ao natural tem amido resistente em sua composição devido a estes amidos encontram-se protegidos por suas estruturas celulares, porém através do processamento o rompimento das estruturas, geralmente acaba diminuindo drasticamente a quantidade de amidos resistentes. Além disso, como os teores são relativamente pequenos geralmente teríamos que comer excesso de carboidratos solúveis para ingerirmos as quantidades recomendáveis de amidos resistentes.

Alguns alimentos, destacando-se a banana verde, mas também o inhame e a batata doce são especialmente ricos em amido resistente, em grande parte devido à amilose, um tipo de amido, que é resistente principalmente pelas características estruturais de seus grânulos, sendo muito mais estável ao aquecimento e ao processamento. Mesmo a amilose, quando exposta a altas temperaturas, sobretudo se por tempos relativamente longos, tende a perder sua estrutura e deixar de ser amido resistente. Mas neste caso, se após o aquecimento, houver um processo de resfriamento ocorre retrogradação de uma parcela ainda considerável da amilose para a forma de amido resistente, sendo recomendável comer estes alimentos frios, como em saladas.

Vale a pena pesquisar sobre amido resistente e sobre o índice glicêmicos dos alimentos e suas implicações para a saúde humana, com maior profundidade do que é possível abordar neste material, pois muitos estudos recentes têm demonstrado a importância destes temas para uma melhor saúde.

Também estamos desenvolvendo formulações com adição de amido resistente em outras linhas de alimentos que produzimos como sorbets, doces e geleias sem adição de açúcar.

Embalagens de 30, 100, 200 e 500g



Biomassa de Banana Verde

A banana verde é o alimento que mais possui amido resistente. A banana também é rica em antioxidantes, vitaminas, minerais como potássio e outros componentes essenciais para o bom funcionamento do organismo, como as fibras. Para obter o máximo proveito do amido resistente e de tantos componentes benéficos à nossa saúde, o melhor seria consumir a fruta verde crua, batendo-a com suco de frutas.

Durante o preparo da biomassa de banana verde, a manutenção da casca da banana é uma importante razão pela qual uma boa parcela dos grânulos de amilose mantém sua estrutura. A riqueza em amilose também favorece a retrogradação do amido à uma forma resistente após o resfriamento. O resultado é que a biomassa tem excelente teor de amido resistente. O seu uso adicionado a outros alimentos sem novo processo de aquecimento assegura mais integralmente sua função enquanto amido resistente. Recomenda-se o uso de 1 a 4 colheres de sopa ao dia, iniciando com uma nos primeiros dias.

Também é proveitoso o uso da biomassa e da farinha de banana verde no preparo de receitas que incluem cozimento ou uso de forno. Nestes casos tira-se proveito da relativa estabilidade da amilose e de sua capacidade de retrogradar após ciclos de aquecimento e resfriamento. De qualquer maneira, nestes casos, os benefícios da presença de amido resistente se somam aos da substituição de componentes menos benéficos à saúde, principalmente entre pessoas com restrições dietéticas de consenso, como o caso de diabéticos, celíacos e intolerantes à lactose. Entre estes usos encontramos, por seu efeito espessante a substituição de maionese, leite condensado ou creme de leite e a melhoria da textura nas preparações sem glúten.

Farinha de banana verde

Nossa farinha é desidratada em temperatura inferior a 42°C, visando manter ao máximo a integridade de enzimas, outros compostos orgânicos e o amido em sua forma resistente. Para uma melhor manutenção de suas qualidades nutricionais e terapêuticas aconselha-se usar este alimento cru, pois ele tem sabor neutro, podendo adicioná-lo a sucos de frutas e hortaliças sem significativa alteração em seu paladar. Além de amido resistente, a banana também é rica em outros componentes promotores da saúde como fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais. Entre os minerais destacam-se o potássio, primordial em todos os processos musculares, incluindo os do coração, prevenindo também a perda de potássio e osteoporose; o fósforo, que integra a composição de ossos e dentes e participa da digestão dos carboidrato; o magnésio, importante para a produção da energia celular e relaxamento muscular.

Farinha de Inhame Crú

Além de ser rico em amido resistente, com todos os benefícios à saúde já narrados, quando crú, o inhame tem muitas outras funções como a de equilibrar os níveis do hormônio feminino progesterona. Por isso, ameniza os sintomas da tensão pré menstrual e reduz o risco de perda óssea.

Farinha de Yacon

Rica em antioxidantes. Possui minerais potássio, e em menores quantidades cálcio, fósforo, magnésio, sódio, ferro, zinco, manganês e cobre. Sua principal contribuição para nossa saúde é devido a seu alto teor de inulina, frutoligossacarídeos (FOS) e fibras, que em conjunto promovem resultados fisiológicos muitos semelhantes aos amidos resistentes.

Inulina e FOS não são quebrados pelas enzimas do corpo humano, sendo fermentados no cólon intestinal formando ácidos graxos de cadeia curta. Desta forma estimulam seletivamente o crescimento de bactérias que contribuem decisivamente na regulação de nosso organismo. Ao formarem um gel, dificultam que a ação das enzimas digestivas libere rapidamente glicose para o sangue. Destas e de outras maneiras, melhoram as funções intestinais, prolongam a sensação de saciedade, melhoram a absorção de outros minerais no intestino e aumentam a imunidade. A junção dos efeitos, contribui de forma importante para o controle e prevenção de doenças e disfunções metabólicas que incluem obesidade, colesterol, diarreia, síndrome do colón irritável, osteoporose, inchaço, câimbras, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas e câncer.

Por ter um sabor doce a farinha de yacon pode ser utilizada em substituição ao açúcar, podendo ser acrescentada em sucos, vitaminas, salada de frutas ou substituindo parcialmente a farinha de trigo em receitas de bolos e biscoitos.

Patrocínio



Projeto Frutos da Agrofloresta



Este folder é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. O Projeto também foi decisivo para que os produtos nele ofertados pudessem chegar até você. Suas principais ações:

- 1) Amplo processo de formação em práticas tecnicamente adequadas, na produção, transporte, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização da produção agroflorestal, visando garantir a manutenção de excelentes qualidade sanitárias, nutricionais e terapêuticas dos alimentos.*
- 2) Formação para qualificar o controle e a capacidade administrativa da Cooperafloresta, fortalecendo assim a natureza participativa de sua gestão.*
- 3) Aquisição de equipamentos e insumos no sentido de contribuir para aumentar a produtividade, diminuir custos, melhorar a apresentação e preservar as qualidades nutricionais e terapêuticas dos alimentos processados.*
- 4) Assessoria técnica qualificada ao processamento e comercialização da produção agroflorestal.*

Realização



Patrocínio

