

FRUTO DA VIDA®

1

Que teu alimento seja fonte
de saúde e comunhão

Receitas

Alimentos funcionais,
sucos, legumes, beiju

Alimento funcional

É aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido com frequência como parte da dieta usual, promove efeitos benéficos à saúde. Também estão associados à diminuição dos riscos de algumas doenças crônicas, alergias, câncer e diabetes entre outras.

Alguns alimentos funcionais: cereais integrais e seus farelos (aveia, centeio, cevada, chia, amaranto...), abacate, gengibre, cúrcuma, suco de uva e vinho tinto, cacau, azeite de oliva, óleo de coco, tomate, uva, couve-flor e brócolis, linhaça, hortaliças com talo, iogurte, beterraba, banana verde, chá verde, frutas cítricas, batata doce, inhame, soja e derivados, castanhas e muitos outros.

Importante que o alimento funcional seja orgânico, por exemplo, leite de soja trazá benefícios, mas se for feito com soja transgênica, cultivada com adubos e defensivos químicos e na fabricação sendo adicionados vários componentes artificiais, que benefícios poderá fazer?

Sempre que possível enriqueça um prato usando os funcionais como ingredientes principais ou adicionando estes alimentos como complementos e temperos, por exemplo: um tanto de gengibre no doce, uma colher de sopa de linhaça ou de fibras no feijão, encontre seu jeito.

Pirão de biomassa de banana verde



Ingredientes: 3 bananas nanicas bem verdes, 1 colher (sopa) de azeite, 2 dentes de alho, 1 cebola média picada, sal a gosto, 1 tomate picado, legumes de sua preferência (opcional), 1/2 xícara de farinha de mandioca, 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas, temperos de sua preferência como curty, gengibre e cúrcuma para dar cor.

Preparo: Biomassa de banana verde: cozinhe a banana bem verde com a casca por 15 min. na panela de pressão, retire a casca e bata no liquidificador até formar uma massa. (Muito rica em amidos resistentes esta biomassa pode ser acrescentada a cremes doces e salgados e para substituir parte da farinha, ou mesmo do leite em diversas receitas. Vale a pena pesquisar sobre suas propriedades e usos).

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente os legumes, tomate e temperos e deixe refogar em 2 copos de água. Coloque a biomassa, acrescente a farinha de mandioca aos poucos e cozinhe até engrossar. Adicione mais água se precisar. Polvilhe a salsa e a cebolinha e sirva.

Suco de beterraba e maçã



Ingredientes:

200 ml de água

1 beterraba pequena com casca

1 maçã com casca

Suco de 1 limão

1 colher (sopa) de farinha de linhaça

1 colher (chá) de gengibre

Preparo:

Coloque no liquidificador a água Bata com a beterraba, a maçã, o suco de limão e o gengibre. Depois de bem batidos, passe em uma peneira e volte ao liquidificador. Acrescente a linhaça e um pouco de gelo, bata novamente e sirva. Se quiser acrescentar 1 cenoura (bater junto com a beterraba), também folhas de hortelã.

Salada de beterraba crua com abacaxi



Ingredientes:

300g de beterraba crua, ralada grosseiramente

1 abacaxi pequeno picado ou 1 maçã ácida picada

1 cebola pequena picada ou 1 xic de cheiro verde picado
alface ou rúcula

Ingredientes do Molho: 1 limão (suco)

2 colheres (sopa) de mostarda

100ml de iogurte (opcional)

1 colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo de girassol

1 pitada de sal e pimenta-do-reino moída na hora

Preparo:

Misture os ingredientes do molho e jogue sobre a beterraba, o abacaxi e a cebola. Deixe na geladeira por cerca de 1 hora antes de servir. Decore com alface ou rúcula. Varie com outros legumes, ervas aromáticas, salsão picado, passas, etc.

Legumes e verduras

Use vegetais orgânicos, melhor ainda agroflorestais, os legumes de preferência com casca, desde que bem lavada e higienizada. Utilize também os talos das verduras e folhas dos legumes, folha de beterraba por exemplo, é uma delícia.

Conforme o jeito de preparar o sabor muda bastante. Variar é importante para ficarmos motivados a consumi-los com prazer, isto vale especialmente para as crianças.

Cris: em palitos como aperitivo, no suco. Nas saladas apenas com limão e sal ou com molhos mais elaborados, misture com frutas, castanhas, cereais integrais, grão de bico, ervilhas, etc.

Cozidos e refogados: o mais saudável é no vapor, também podem ser cozidos com pouca água, deixando-a quase secar, ou refogados sem água (doure cebola e alho no óleo, coloque os legumes ou verduras picados deixe na panela tampada em fogo baixo, mexendo de vez em quando).

Grilhados: grelha na brasa, grelha de fogão ou grill elétrico.

Assados: só os legumes ou misturados em tortas e bolos.

Outra coisa que muda bastante o sabor e apresentação é a forma de cortar, picar e ralár. Corte com faca em rodela, cubos pequenos, médios ou grandes, palitos, tirinhas, corte diagonal, corte irregular, ou como se apontasse um lápis. Tem processadores com vários cortes e maneiras de ralár e picar.

Adicione legumes e verduras ao macarrão, farofa, feijão e outros pratos salgados. Vale a pena experimentar estes diversos preparos, pesquise, invente, você vai se surpreender.

Legumes no vapor

Quando você cozinha na água, boa parte dos nutrientes se dissolve nela e são desperdiçados. Cozinhar no vapor ajuda a preservar os nutrientes, o sabor e também a cor do alimento, fica um prato mais saudável e bonito de se ver.

Existem utensílios específicos, mas você pode improvisar com panela e um escorredor ou peneira de metal, o importante é não deixar os alimentos tocarem na água.

Adicione água (mais ou menos 3 cm) na panela, ao ferver abaixe o fogo. Coloque os legumes picados no escorredor e introduza-o dentro ou acima da panela. Em seguida tampe a parte superior do escorredor com uma tampa ou um pano. Deixe os legumes nesta posição até alcançar o estágio final do cozimento, o tempo varia dependendo do legume e do tamanho dos. Teste introduzindo uma faca.

Não salgue os legumes antes de cozinhá-los. Isso pode tirar a cor e a unidade do alimento. Temperar a água dá um sabor especial, use louro, alecrim, tomilho, alho, etc.

Após cozidos coma com uma pitadinha de sal, se quiser, azeite vai bem. Tempere com ervas como orégano, tomilho, manjeriça, de preferência frescas. Quem gosta de sabores mais intensos, pode utilizar outros temperos como curry e shoyu e diversos molhos. Outro jeito é dourar cebola, alho e cheiro verde no azeite ou manteiga e derramar sobre os legumes.

Legumes Grelhados



Ingredientes: molho; 4 c. (sopa) de azeite, 1 limão espremido, 1/4 xícara de manjericão fresco picado, 2 dentes de alho amassados.

Legumes: 1/2 berinjela cortada em fatias, 1/2 cebola cortada em rodélas, 1 abobrinha cortada em fatias, 1/2 xíc. de cogumelos frescos, sem os talos.

Preparo: molho; em um recipiente adicione o azeite de oliva, o suco do limão, o manjericão e o alho. Coloque este molho (marinada) sobre os legumes cortados e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

Pré aqueça e pincele a grelha com azeite, pode ser feito na frigideira antiaderente ou grill elétrico. Grelhar bem cada lado regando sempre com a marinada.

Vazie com qualquer legume que goste. O molho pode ser feito com outras ervas e temperos como orégano, salsa, alcaparras, mostarda, shoyu, pimenta do reino...

Legumes sauté



Ingredientes:

2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite

2 batatas (ou inhame) cozidas e picadas em cubo

1 xícara de vagem, 2 cenouras, 1/2 chuchu

4 ramos de brócolis, faça com os legumes que quiser

1 cebola média e 1 dente de alho picados

salsinha e cebolinha a gosto

sal a gosto

ervas e temperos a gosto, como pimenta, orégano, tomilho, alecrim, pimenta do reino.

Preparo:

Cozinhe os legumes no vapor ou na água com um pouco de sal, não deixar muito moles. Em uma panela, refogue na manteiga a cebola e o alho picados com o sal. Acrescente os legumes deixando dourar e mexendo de vez em quando para não grudar na panela. Quando estiver no ponto, acrescente a salsa e cebolinha, desligue, retire e sirva!

Fazofa de pinhão



Ingredientes:

3 xicatas (chá) de pinhão cozido
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem ou manteiga
1 cebola média picada e 1 dente de alho picados
1/2 xic. de salsinha picadinha
Sal e pimenta do reino a gosto

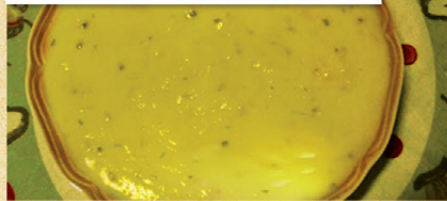
Preparo:

Cozinhe na pressão por cerca de 30min com um pouco de sal. Passe o pinhões pelo processador ou moa, aos poucos, no liquidificador, até formar uma fazofa grossa.

Em uma panela, derreta a manteiga, doure a cebola e depois coloque a fazofa para fritar e adicione o sal, por último a salsinha.

Variações: adicionar legumes picadinhos, outro jeito é colocar 1 xicata de farinha de milho flocado ou mandioca, neste caso use mais 1 colher de azeite e deixe tostar a farinha com o pinhão.

Curau salgado



Ingredientes:

6 espigas de milho
salsinha, sal, alho poró (ou cebolinha), manjericão
3 colheres de sopa de óleo
água

Preparo:

Corte os grãos de 5 espigas. Bata no liquidificador com água até cobrir os grãos e sobrar um pouco. Coe.

Refogue alho poró no óleo e acrescente o líquido peneirado e sal. Mexa até engrossar. Acrescente mais água se ficar muito grosso. Acrescente os temperos e desligue o fogo.

Variações: Adicione milho em grãos! Frite alho poró numa outra panela à parte e refogue os grãos de outra espiga. Ponha os temperos, um pouquinho de água e deixe em fogo baixo e tampado. Misture com o curau e jeteva mais um pouco.

Bijus (beiju, tapioca)

Os bijus feitos com diversos alimentos podem substituir o consumo de pães e pizzas com grandes vantagens para a saúde.

Entre os alimentos que podemos ralar para fazer bijus estão: mandioca, inhame, cará, abóbora, cenoura, batata inglesa, batata doce, mandioquinha, beterraba e fruta de pupunha cozida.

Rale uma porção de um ou mais destes ingredientes e misture polvilho doce até absorver o excesso de umidade e a mistura ficar não pegajosa. A massa tem que ficar apenas húmida e fria ao toque, não molhada.

Para um copo de 200 ml de um dos ingredientes, coloque de 2 a 4 colheres de sopa de polvilho, o ideal é que você se acostume a avaliar a umidade da massa com os dedos regulando assim a quantidade de polvilho.

Aquecer previamente a frigideira (não precisa óleo), sem deixar ficar quente demais, polvilhe a mistura por toda a frigideira, uniformizando com um garfo e movimentos suaves. Dar uma leve sacudida na frigideira para verificar se a massa não está grudando. Baixe o fogo e deixe assar por cerca de 2 minutos, então vire como se vira panqueca ou em um prato. Deixe mais cerca de 2 minutos no fogo brando e está pronto.

Logo depois de virado a primeira vez, pode colocar alguma cobertura não líquida, as molhadas fazem o beiju grudar.

Sirva dobrados ou enrolados. Algumas sugestões de recheio:

Salgados: queijo mussarela, queijo branco, molho de tomate e orégano. Outros complementos de pizza como azeitonas, cebola, alho, rúcula, palmito.

Legumes e verduras: previamente refogados ou mesmo crus em forma de salada.

Pastas, cremes e molhos diversos: tahine, molho pesto, pasta de grão de bico, chutney de manga, guacamole, pasta de gengibre.

Doces: frutas secas ou frescas, doces de frutas (sem adição de açúcar conforme nossas receitas), banana da terra tostada com canela, mel, melado, coco ralado, castanhas e sorvete.



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.

Dentro deste espírito a agroindústria da Cooperafloresta oferece os produtos da marca Frutos da Vida:

Alimentos Funcionais (gingibre em pó, farinha de berinjela...); os Minimamente Processados (pupunha, inhame, abobrinha, chuchu...); os Amidos Resistentes (farinha de banana-verde, farinha de yacon...); as Polpas de Frutas; as Passas; os Doces e Geleias; os Sorbets e Picolés. Entre os quatro últimos há duas linhas: os sem adição de açúcar e os com redução em 50% da quantidade usual de açúcar.

Projeto Frutos da Agrofloresta

Este folheto de receitas é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. Este projeto apoiou famílias agricultoras em comunidades quilombolas e assentamentos de reforma agrária para a geração de renda através do processamento e comercialização da produção agroflorestal. Desta forma, este projeto também foi decisivo para que alimentos saudáveis e saborosos pudessem chegar até você.



Realização



Patrocínio



PETROBRAS

GOVERNO FEDERAL



PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Cooperativa dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo, Adrianópolis e Bocaiúva do Sul- Cooperafloresta. Estr. SP 552/230, km 295
Bairro Bela Vista, Barra do Turvo - SP Tel: (15) 3577-1460 www.cooperafloresta.com.br vendascooperafloresta@gmail.com