

ESTILO SAÚDE

Informativo dos consumidores ecologistas do Litoral Norte do RS e Sul de SC

Ano VI, Edição

Janeiro 2007

Nesta edição:

Alimente-se bem com 1
hortaliças da época

Abóboras e morangas 1

Berinjela 3

Pepino 4

Quiabo 4

Alimentos ecológicos 4
são mais nutritivos

Boletim editado pelo

Centro Ecológico

Núcleo Litoral Norte

51 3664 - 0220



Ipê - Serra Litoral Norte
Assessoria e Formação em Agricultura Ecológica

www.centroecologico.org.br

Hortaliças de verão ecológicas Muita saúde em poucas calorias

Em 2007, cumpra a promessa de se organizar para ter uma vida mais saudável. Para começar bem, considere que somente os alimentos cultivados sem agrotóxicos, sobre solos ricos em matéria orgânica, é que são realmente bons para sua saúde e para o planeta. Depois, aproveite as vitaminas e sais minerais das hortaliças e frutas ecológicas da época com as receitas e dicas deste boletim. E bom apetite!



**Alimento ecológico
é o único que
só faz bem.**

Abóboras e morangas - versáteis e vitaminadas

Origem: América do Sul. Era parte da base da alimentação das civilizações Asteca, Inca e Maia. Mesmo que você não pense em ir à praia, no verão o sol sempre chega até você. Ainda mais com estes buracos enormes na camada de ozônio. Proteja-se com as doses extras de vitamina A das abóboras e morangas. Elas contêm grande quantidade desta vitamina, que é muito importante para a visão, conservação da saúde da pele e das mucosas, proteção contra infecções e ainda auxilia no crescimento.



Sálvia, erva
baleeira, louro e
noz moscada
caem bem nestes
vegetais.

Possuem Niacina, que faz parte das vitaminas do Complexo B, cuja função é evitar problemas de pele, do aparelho digestivo, sistema nervoso e reumatismo. Têm sais minerais como Cálcio e Fósforo, que participam da formação de ossos e dentes, construção muscular, coagulação do sangue e transmissão de impulsos nervosos. Indicadas para pessoas de todas as idades porque são de fácil digestão. Laxativas e diuréticas, suas sementes são tidas como potentes vermífugos. Para essa finalidade, as sementes devem ser utilizadas frescas, sem a película que as cobre, moídas e misturadas com açúcar.

100g fornecem 40 calorias.

Faça você mesma

Faça você mesmo



*Abóboras e
morangas
combinam com
tudo. Podem ser
usadas como
recheio,
acompanhamento e
até como prato
principal.*

Nhoque de moranga

Corte a moranga em fatias grossas . Coloque em uma forma com um pouco de água para assar (as cascas para baixo). Quando a polpa estiver cozida, retire do forno e com uma colher, separe da casca. Amasse e tempere à gosto. Misture farinha integral e branca ecológicas, até dar ponto de enrolar as tirinhas e cortar os nhoques. Depois é só cozinhar e acrescentar o molho de sua preferência. Dica: Deixe a massa descansar na geladeira para depois cortar os nhoques.

Refogado básico

Lave e corte a hortaliça em cubinhos. Se for moranga, pode até deixar a casca. Em uma panela, coloque água suficiente para cobrir um pouco. Acrescente alho ou cebola, mais os temperos, um pedaço de pimentão ou pimenta-doce (aviva o sabor), tomate ou molho de tomate ecológico (em pouca quantidade). Adicione óleo de oliva ou gergelim antes de servir.



Experimente os
temperos prontos
ecológicos que você
encontra nas feiras e
cooperativas
ecológicas.

Referência: <http://www.vitaminasecia.hpg.ig.com.br>

Berinjela

Origem: Índia

Importante fonte de diversos nutrientes, incluindo flavonóides, aminoácidos, minerais e vitaminas A, E e B5. Tem sido utilizada como alternativa no controle do colesterol.

100 g tem 27 calorias.

Receitas fáceis para pessoas de paladar difícil

Lasanha de Berinjela

Berinjela
queijo, ricota ou requeijão para o recheio
Cebola picadinha
Molho de tomate ecológico
1 copo água
sal marinho
queijo ralado para gratinar

Preparo

Descascar a berinjela, cortar em fatias regulares e cozinhar em água com sal por aproximadamente 4 minutos. Em uma forma média, colocar um pouco de molho e a primeira camada de berinjela, queijo, ricota ou requeijão, com um pouco de molho. Arrumar assim as camadas e sobre a última polvilhar o queijo ralado. Levar ao forno quente por mais ou menos cinco minutos. Rende quatro porções de aproximadamente 100 calorias cada.

Fonte: www.diabetes.org.br/nutricao/reveilon.php

Patê de berinjela

Cortar a berinjela em cubinhos e se quiser, deixar de molho por meia hora em água fria (retira o gosto amargo, mas leva um pouco das propriedades nutricionais). Acrescentar alho picado, sal marinho e algum tipo de pimenta em pó à gosto. Refogar em pouca água, mexendo sempre com uma colher de madeira. Somente ao final adicionar uma colher de chá de óleo de oliva, linhaça ou gergelim.



**A chef de cozinha
Roberta Sudbrack
só usa alimentos
sem agrotóxicos.**



*Panelas de aço,
vidro ou argila são
melhores. Esqueça
as anti-aderentes e
nem pense em
guardar sobras de
comida em plásticos
ou alumínio.*



**Alimentos
ecológicos são
amigos da
natureza. E você?**

Pepino - opção refrescante para dias quentes

Origem: Cultivado desde a Antiguidade na Ásia.

Contém pequenas quantidades de vitaminas A, C, B1, B2, e de sais minerais. Para facilitar a digestão do pepino, recomenda-se mastigá-lo bem. Mesmo assim, a digestão é facilitada quando se retira a casca. Incremente a salada de pepino com queijos cortados em cubinhos, ou algum tipo de noz ou castanha. Em rodela fina, fica ótimo nos sanduíches.

150g têm 21 calorias.

Quiabo - resgate esse sabor

Origem: Pode ter sido originário da África ou da Ásia. Foi introduzido no Brasil pelos escravos. Boa fonte de vitaminas, em especial as vitaminas A, C e B1. A vitamina C contida no quiabo não é aproveitada pelo organismo porque se perde no cozimento. No entanto, a vitamina A, se mantém estável. Por conter vitaminas do Complexo B, ajuda no processo de crescimento. Seus sais minerais, como Cálcio, Fósforo, Ferro e Cobre ajudam na formação dos ossos, dentes, sangue. Tem uma goma viscosa, pouco apreciada. Para evitar que ela se desprenda, recomenda-se pingar algumas gotas de limão ou vinagre enquanto estiver cozinhando. É de fácil digestão, sendo recomendado para pessoas de aparelho digestivo delicado.

100g fornecem 36 calorias.

Preparo

Assim como as abóboras, morangas e a berinjela, o quiabo é uma hortaliça muito versátil. Depois de lavado e cortado em rodela, pode ser refogado sozinho ou acompanhado.

Alimentos ecológicos são mais nutritivos. Veja onde comprar bem

Feiras Ecológicas

Banca do Grupo de Mulheres Ecologistas do Morro do Forno - Morro do Forno (RS) - sábados - 8h às 12h

Feira Ecológica Lagoa do Violão - sábados - 7h às 12h - no estacionamento do ginásio

Banca do Grupo Rio Bonito - Morrinhos do Sul (RS) - sextas-feiras à tarde

Cooperativas de Consumidores de Produtos Ecológicos

Coopervida Praia Grande (SC) - Irineu Bornhausen - fone 48 3532 10 30

Viver Mais - Araranguá (SC) - XV de Novembro 1795 - em frente ao Futurão fone 48 3522 0644

Coopet - Três Cachoeiras (RS) - José Rolim de Matos - fone 51 3667 2847

EcoTorres - Torres (RS) - José Bonifácio 107 - fone 51 3664 5375

Boletim publicado através dos projetos

Agricultura Ecológica como instrumento para mitigar os efeitos das práticas agrícolas sobre

www.kerkinactie.nl

Consolidando Circuitos de Produção e Consumo de Produtos Ecológicos

 **FRAMTIDSJORDEN**
FUTURE EARTH · TIERRA DEL FUTURO · TERRA DO FUTURO