

CULINÁRIA

COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde



Capa e Paginação
Eclética!

Revisão
Penha Feitosa

Impressão
Halley Gráfica e Editora

F 293_c

Federman; Sidney

Culinária com farinha de trigo integral

(segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde) / Sidney Federman - Teresina: Fundação Maria Carvalho Santos; 2004.

80 p.

1 - Saúde. 2 - Culinária

I - Título

ISBN 85-98781-01-0

CDD - 613

Para a confecção deste livro não foi preciso derrubar nenhuma árvore, uma vez que o papel utilizado para a impressão é reciclado.

É com imensa alegria que apresentamos o
livro Culinária com farinha de trigo integral,
desenvolvido para o **"Projeto Comendo Saúde"**,
atividade ímpar da
Unidade de Nutrição da Fundação Maria Carvalho
Santos.

Esse trabalho, de valor inestimável, foi elaborado pelo
Dr. Sidney Federman e a culinária Maria Nazaré,
ambos de São Paulo, e vem, sobremaneira, colaborar para
a mudança de hábitos nutricionais necessária à nossa população.

Sabam todos que nosso intento maior é sempre mostrar
que os hábitos nutricionais saudáveis devem ser uma rotina
na prevenção das doenças e estaremos felizes se o
conteúdo deste livro puder ajudar nesta luta.

Só tem uma vida saudável quem tem
uma nutrição saudável!

Dra. Honorina Paes Landim
Nutricionista

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	07
CULINÁRIA PARA UMA BOA SAÚDE	
01. ABOBRINHAS AO FORNO	09
02. ALMÔNDEGAS DE ARROZ INTEGRAL	10
03. ALMÔNDEGAS DE AVEIA	11
04. APERITIVO DE QUEIJO DE SOJA	11
05. ARROZ INTEGRAL	12
06. ASSADO DE CENOURA COM SOJA	12
07. ASSADO DE ESPINAFRE	13
08. ASSADO DE LENTILHAS	13
09. ASSADO DE SOJA COM MILHO VERDE	14
10. ASSADO DE TOFU	15
11. ASSADO DE TRIGO PARA KIBE	16
12. BIFE DE SOJA	16
13. BIFE DE CENOURA	17
14. BISCOITOS DE AVEIA	18
15. BISCOITOS DE FUBÁ	18
16. BISCOITOS DE POLVILHO	19
17. BOLINHOS DE CEVADA	19
18. BOLINHOS DE ARROZ INTEGRAL ASSADOS	20
19. BOLINHOS DE BATATA DOCE	21
20. BOLO DE TOFU	22
21. BOLO AMARELO	23
22. BOLO DE AVEIA COM BANANA	24
23. BOLO DE CACAU	24
24. BOLO DE CENOURA	25
25. BOLO DE NOZES	25
26. BOLO SALGADO	26
27. BOMBOCADO COM RESÍDUO DE SOJA	27
28. CARNE DE SOJA	27
29. CREME DE AZEITONAS	28
30. CREME DE BARDANA	28
31. CROQUETES DE AVEIA	29
32. CROQUETES DE ESPINAFRE	29
33. CROQUETES DE SOJA	30
34. CROQUETES	31
35. DOCE DE CENOURA	31
36. FAROFA DE SOJA	32
37. HAMBURGUER DE LENTILHAS	33
38. HAMBURGUER	33
39. KIBE NATURAL	34
40. KIBE	34

41. LEITE DE SOJA	35
42. MACARRÃO INTEGRAL REFOGADO AO MOLHO DE VERDURAS	35
43. MAIONESE DE SOJA COM AZEITE	36
44. MAIONESE DE SOJA	36
45. MANTEIGA DE SOJA	37
46. MASSA DE EMPADINHA	37
47. MASSA DE EMPADINHA COM OVO	38
48. MASSA DE PIZZA	38
49. MASSA PARA RAVIÓLIS	39
50. MASSA-BASE PARA TORTA	39
51. MOLHO ESPECIAL PARA SALADAS	40
52. NHOQUES	40
53. PANQUECAS DELICIOSAS	41
54. PÃO DE BATATA	42
55. PÃO DE CEBOLA	42
56. PÃO DE SOJA	43
57. PÃO INTEGRAL	44
58. PASTEL ASSADO	45
59. PATÊ DE ABACATE	46
60. PATÊ DE BERINJELA	47
61. PATÊ DE CENOURA COM AZEITE	48
62. PATÊ DE CENOURA	48
63. PATÊ DE GERGELIM	49
64. PATÊ DE GRÃO DE BICO COM TAHINE	49
65. PATÊ DE TOFU	50
66. PATÊ DE TOFU COM SOJA	50
67. PUDIM DE CENOURA	51
68. PUDIM MISTO COM ABÓBORA OKAIDO	51
69. QUICHE DE TOFU E LEGUMES	52
70. RISOLES INTEGRAL	53
71. SALADA DE GRÃO DE BICO	54
72. SALADA DE SOJA	54
73. SALADA DE TRIGO EM GRÃO	55
74. STROGONOF DE BERINGELA	55
75. SUFLÊ DE ESPINAFRE	56
76. SUFLÊ	57
77. TABULE	58
78. TOFU CASEIRO	59
79. TORTA DE ABOBRINHA	60
80. TORTA DE ESPINAFRE	61
81. TORTA DE MAÇA	62
82. TRIGUILHO SABOROSO	63
83. TROUXINHAS DE REPOLHO	64
BIBLIOGRAFIA	65

INTRODUÇÃO

Apresentaremos ao leitor receitas comuns de pães, bolachas, bolos, tortas, pizza, panquecas, massas em geral, feitas com a farinha de trigo integral em substituição a farinha de trigo refinada, usando como fonte de gordura, óleo poli-não-saturado. (óleo de girassol, canola, linhaça, gergelim, milho, soja)

Estas receitas podem ser aproveitadas para uso doméstico, bem como poderão servir de modelo para as indústrias de alimentos.

Esta substituição é recomendada, devido ao fato que dietas ricas em fibras, compostas prevalentemente de cereais integrais, leguminosas (feijões), legumes, verduras e frutas, demonstraram evidências prováveis de redução no risco de câncer colorretal, boca, faringe, laringe, esôfago, pulmão, estômago, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, e evidências convincentes de diminuição no risco de Obesidade. (OMS Dieta, Nutrição e Prevenção de Doenças Crônicas – 2003 e WCRF – Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção do Câncer – 2007).

Considerando que o consumo de cereais pela nossa população é em grande parte sob a forma de farinha de trigo que compõe os pães, bolachas, bolos, massas em geral, propomos que esses alimentos sejam substituídos por similares que utilizem farinha integral em sua composição, assim como o arroz refinado dando lugar a mesa ao integral. Certamente são medidas eficientes de tornarmos os cereais integrais presentes no cotidiano e integrados como prática de alimentação saudável.

Os mecanismos através dos quais estes alimentos demonstraram os mencionados efeitos protetores, são plausíveis. As fibras aderem no excesso de gorduras ingeridas, modulando sua absorção eliminando os excessos nas fezes. Promovem evacuações pastosas e estimulam o peristaltismo intestinal. Este efeito é desejável, devido ao fato que o excesso de gorduras saturadas é relacionado com a obesidade, doenças cardiocirculatórias, promovem a carcinogênese, aumentam a resistência a ação da insulina e são tóxicas para as células beta das ilhotas de Langerhans.

Também, o uso do arroz integral e da farinha de trigo integral aumenta a oferta de nutrientes em relação ao arroz e farinha de trigo refinados, conferindo saciedade, induzindo ao menor consumo de alimentos de origem animal, ricos em gorduras saturadas.

Em relação aos alimentos de origem animal, a Fundação Mundial de Pesquisas sobre o Câncer, supervisionada pela OMS, conclui que são indispensáveis, principalmente por serem fontes de vitamina B12, ferro, proteínas, mas deve-se dar preferência ao peixe, em segundo lugar ao frango e com menor frequência a carne vermelha, preferindo-se métodos brandos de cozimento, (carne cozida ou cozimento ao vapor) evitando-se as frituras, grelhados e churrasco. A maior proporção na dieta é recomendada ser composta dos cereais integrais, feijões, legumes, verduras, frutas, nozes, sementes, (oleaginosas) e menor proporção de alimentos de origem animal. As carnes preservadas(embutidos) devem ser evitadas por terem demonstrado evidencias convincentes de causar câncer colorretal.

01 ABOBRINHAS AO FORNO

Ingredientes

- 4 abobrinhas cruas
- 200g de tofu (queijo de soja)
- ½ xícara de molho de tomate
- orégano, cheiro-verde
- sal marinho
- ¾ xícara de óleo



Modo de preparo

Cortar as abobrinhas ao meio (no sentido do comprimento), retirar o miolo e refogar com a cebola, o tomate e o molho de tomate. Deixar ferver, acrescentar o orégano, o cheiro-verde e desligar. Amassar o tofu com um garfo e juntar ao molho. Recheiar as abobrinhas e levar ao forno médio por 20 minutos.

Ingredientes

- ½ xícara de arroz integral cozido
- 1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo integral
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de missô
- 1 colher (sopa) de shoyo (molho de soja)
- 1 colher (sopa) cheia de cheiro verde picado
- 1 copo de água

**Modo de preparo**

Amassar o arroz com um garfo, juntar à farinha de trigo e fazer uma massa bem liguenta. Enrolar as almôndegas em tamanhos pequenos e passar na farinha de trigo integral bem fina. Separadamente, em uma panelinha, colocar o óleo de soja e refogar o dente de alho (amassado ou cortado bem fino) até dourar. Em seguida, juntar o missô e refogar bem, juntar ainda o molho de soja e depois o copo de água.

Deixar esse molho cozinhar bem e acrescentar o cheiro-verde, usando fogo lento, acrescentas as almôndegas, deixando-as cozinhar até que o molho quase desapareça, sempre com a panela fechada. Remover as almôndegas de vez em quando.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

