



Verdes sabores
das Gerais

por Juliana Nakabayashi

Nutricionista funcional
www.reequilibre.com.br



Todo mineiro que preza sua gastronomia, que por sinal é vasta e irresistível, tem uma queda pelas verduras refogadas. Elas ganham destaque de várias maneiras, sejam refogadas no alho e óleo, como a popular couve refogada ou couve "afogada" para um bom mineiro. Sejam acrescidas à alguma receita tipicamente mineira como costelinha com ora-pro-nóbis ou bambá de couve.

Adentrando o interior de Minas, descobrimos que a comida do dia a dia sempre vem acompanhada de uma verdura refogada, e não é só couve, não. Tem taioba, almeirão, chicórea, repolho, mostarda que, acompanhados de arroz, feijão e um bom frango caipira,

não só enchem o estômago, mas aquecem o coração. São sabores que resgatam a vida simples e pacata, que nos remetem a tempos onde era comum reuniões ao redor de uma mesa grande com pessoas de 3, 4 gerações. Época em que as pessoas olhavam umas nos olhos das outras ao invés de olharem para seus celulares, em que a alimentação saudável era mais descomplicada e comia-se para alimentar o corpo e não a ansiedade, a tristeza ou a angústia.

Mas as verduras não têm apenas o gostinho da felicidade e dos bons momentos. Elas são alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras. O consumo delas se torna importante se você busca longevidade, melhora da memória e da concentração,

disposição, fortalecimento do sistema imunológico ou precisa melhorar os resultados dos seus últimos exames.

Se você tem dificuldade extrema em comê-las, o ideal é começar com pequenas quantidades, afinal, mastigar alimentos aos quais não estamos acostumados pode ser desafiador. Algumas pessoas dizem que dá gastura, outras relatam que "embola na boca" e não desce, por isso, comece devagar, mas desafie-se ao novo. Se a verdura estiver refogada coma juntamente com o arroz e o feijão, que são alimentos já conhecidos por você. Na salada a sugestão é acrescentar um molho gostoso feito com azeite e ervas aromáticas ou algum ingrediente que você goste como castanha, fruta ou tomate seco.

CONHEÇA A RIQUEZA DE ALGUMAS VERDURAS QUE ENCONTRAMOS EM TERRAS MINEIRAS:

Couve: Folhas grandes e verdes e bem saborosas. Pode ser empregada em diversas preparações. Fonte de betacaroteno, vitaminas A, C, E e K, e dos minerais cálcio, fósforo e ferro, ajuda em enfermidades do fígado e dos pulmões.



Ora-pro-nóbis: Folhas verdes escuras,沿adas. Rica em vitaminas A, B, C, fibras, ferro e fósforo, além de proteína e mucilagem (fibra solúvel), esta fibra que faz a folha "babar".

Chicória/escarola: Folhas soltas, crespas ou lisas. Pode ser consumida crua ou cozida e tem sabor levemente amargo. Possui vitaminas A, C, D e do complexo B, além de ferro, fósforo e cálcio. Contém inulina, uma excelente fibra que alimenta as bactérias saudáveis do intestino.

Almeirão: Da mesma família da chicória, possui folhas mais estreitas e alongadas e sabor amargo. Contém vitaminas A, C e do complexo B, e é uma boa fonte de fósforo

e ferro. Excelente para o fígado e vesícula.

Taioba: Folha grande, de coloração verde escura. Conhecida apenas em terras mineiras. Não deve ser consumida crua por conter cristais de oxalato de cálcio. Estes cristais irritam a garganta e podem provocar edema de glote. O processo de cozimento inativa estes cristais. É rica em vitamina A, C, potássio, manganês e fibras.

Alface: Esta é a verdura de maior con-

sumo no país. As variedades mais escuras são fonte de betacaroteno, vitamina K, potássio e ácido fólico.

Agrião: Tem folhas verdes escuras e arredondadas. Sabor levemente picante. Rico em vitaminas C e A e minerais como cálcio, ferro, potássio e iodo.

Rúcula: Folhas verdes escuras, sabor picante. Rica em vitaminas A e C, e em minerais como ferro e fósforo.



Raviolis de Requeijão de Raspa e Ragu de Carne de Sereno

Ravioli

Ingredientes

Massa

- 500 g de farinha de trigo
- 159 g de semolina
- 6 gemas grandes
- sal e pimenta

Recheio

- 500 g de queijão de raspa

Modo de fazer

1. Junte a farinha, a semolina, os ovos, o sal e a pimenta e sove a massa até que esteja homogênea. Deixe descansar por 40 min. e depois passe pelo cilindro até obter lâminas com a espessura de 3mm.
2. Recheie com bolinhas de queijão de 15 g uma metade da massa. Dobre a outra metade por cima e depois corte com um aro de metal e polvilhe com um pouco de farinha para não grudarem.

Ragu de Carne

Ingredientes

- 500 g de carne seca
- 1 L de passata de pomodoro
- 150 g de cebola roxa em brunoise
- 20 g de salsinha picada
- alho, sal e pimenta
- 200 g de ora-pro-nóbis
- 100 ml de azeite

Modo de fazer

1. Em fogo lento, doure a cebola e o alho com o azeite, acrescente a carne seca desfiada, deixe esquentar e acrescente o tomate. Espere ferver e desligue o fogo.
2. Cozinhe a massa por 50 segundos. Com a ajuda de uma peneira, tire a massa da água e coloque no molho, pode aproveitar a água do cozimento para dar uma textura mais fina ao molho, cozinhe a massa por mais 50 segundos nele. Refogue o ora-pro-nóbis e junte ao molho. Finalize com salsinha e Pimenta do reino moída na hora e sirva.



Arroz de Pato com Cenouras Glaciadas

Ingredientes

- 150 g de coxa de pato desfiada
- 60 g de paio (linguiça)
- 50 g de bacon em cubos
- 40 ml de azeite extravirgem
- 20 ml de suco de limão
- 1 xíc. de arroz basmati cozido
- tomilho, manjericão, salsinha
- cenouras baby
- 30 g de manteiga
- sal
- Pimenta do reino
- 40 g de cebola brunoise
- 10 g de alho
- 1 molho de taioba
- 20 ml vinho branco seco

Modo de fazer

1. Em fogo médio, coloque o azeite e doure o paio e o bacon, acrescente a cebola e o alho.
2. Em seguida, coloque o pato desfiado, quando estiver dourado coloque o limão e o vinho.
3. Junte o restante dos ingredientes, deixe esquentar e sirva.
4. Rasgue a folha de taioba retirando as partes mais rígidas. Refogue no azeite com um dente de alho e sirva junto com o arroz de pato.



Leandro Pimenta

Café com Letras
Centro Cultura Banco do Brasil
Pça da Liberdade, 450 - Funcionários
Tel.: (31)3432-9400