

# Como aumentar os benefícios dos alimentos

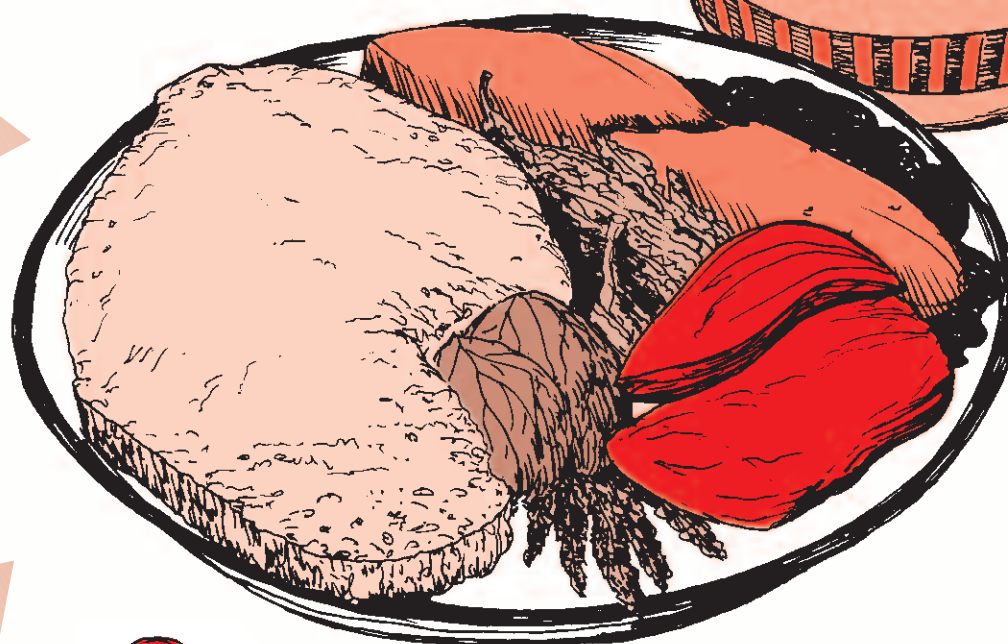
Para aumentar o valor nutritivo de uma refeição, procure sempre incluir o alimento básico (como milho, arroz, banana-pão, batata) com algum tipo de verdura, feijão, carne ou nozes como condimento. Até mesmo pequenas quantidades de condimento aumentam o sabor e o valor nutritivo (vitaminas, sais minerais, proteínas). Lembre-se de que, apesar de as mulheres e as crianças comerem menos alimentos básicos, todos precisam da mesma quantidade de condimento.

## Algumas idéias para condimentos



### Folhas verdes, plantas e flores silvestres comestíveis, ervas

Verduras verde-escuras, especialmente muitas plantas tradicionais, são boas fontes de vitaminas A e C, que ajudam a proteger contra as doenças. As ervas dão sabor e podem ser silvestres ou cultivadas.



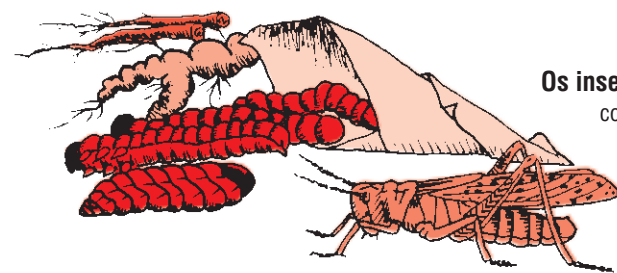
### Molho de folha de moringa

As folhas da árvore moringa podem ser usadas para fazer um molho nutritivo. Cozinhe duas chávenas (xícaras) de folhas frescas por alguns minutos em uma chávena de água. Acrescente sal, cebola picada, manteiga ou outros temperos conforme o gosto.



### Uma colher de sopa de óleo de palma (azeite-de-dendê)

O óleo dá sabor e é bom para as crianças em crescimento. Você também pode fazer óleo de cozinha triturando amendoim, soja ou sementes de moringa.

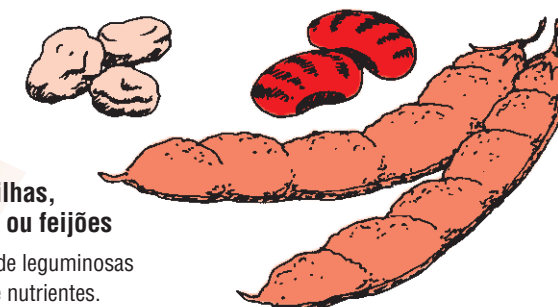


**Os insectos comestíveis**, como formigas, lagartas, gafanhotos-verdes e gafanhotos, frequentemente têm alto teor em proteína e vitaminas.



### Pó de folha de moringa

As folhas da moringa podem ser secas (longe da luz direta do sol, para preservar as vitaminas) e trituradas para fazer um pó fino, o qual pode ser armazenado e colocado em sopas e molhos. O pó é uma fonte excelente de vitamina A. Coloque duas ou três colheres de pó no arroz, nas sopas e nos molhos um pouco antes de servi-los (veja a receita na página 2).



### Um punhado de lentilhas, ervilhas, amendoins ou feijões

Todos os tipos de grãos de leguminosas são fontes muito boas de nutrientes. Quando secos, estes podem ser armazenados por muito tempo.

## Boa higiene

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos.
- Certifique-se de que todas as panelas, pratos e utensílios usados para preparar os alimentos estejam limpos.
- Mantenha a carne e o peixe cru longe dos alimentos cozidos.
- Sirva alimentos frescos – não demore muito para comer os alimentos cozidos. O leite, o peixe, a carne cozida e o arroz cozido estragam rapidamente.
- As moscas transmitem doenças, portanto, cubra sempre os alimentos para mantê-las longe.



## Preparo de alimentos

- Não cozinhe ou ferva demais as verduras, pois isto elimina muitas vitaminas.
- O arroz castanho não polido e a farinha de trigo integral contêm mais nutrientes que o arroz branco e a farinha branca.

## Arroz descascado

Os grãos de arroz precisam de ser processados antes de serem consumidos. A casca exterior não comestível precisa de ser retirada triturando-se os grãos à mão ou num moinho. Os grãos de arroz integral consistem numa película externa de farelo e um grão branco interno. O arroz geralmente é colocado num moinho para retirar a película externa, para obter o arroz branco polido. Este é o arroz preferido, consumido por milhões de pessoas a cada dia. Entretanto, o polimento retira muitos nutrientes valiosos. O arroz integral não polido, assim como a farinha de trigo integral, são alimentos muito melhores em termos nutricionais e têm um sabor de nozes delicioso. Entretanto, o arroz integral não pode ser armazenado por tanto tempo quanto o arroz polido. Na Índia, o arroz costuma ser cozido no vapor ou fervido por alguns minutos, seco e, depois, descascado. Isto solta a casca, facilitando a sua remoção, e evita que os nutrientes do grão se percam na trituração durante o polimento. O calor também evita que o arroz se estrague durante o armazenamento. Este processo é conhecido como *parbolização* e é muito usado por toda a Índia.