

Alternativa saudável ao amido de milho*

ARARUTA ECOLÓGICA

Versátil na culinária, curativa na saúde, a farinha de araruta pura, sem misturas, é cada vez mais apreciada por *chefs* e pessoas que buscam saúde através da alimentação. Uma de suas qualidades é equilibrar o pH do sangue, o que é vital para proteger o organismo.

- Rica em minerais, principalmente o potássio - que é importante para a pressão e para o coração -, pode ser usada em receitas doces e salgadas. Substitui com vantagens o amido de milho transgênico disponível no mercado*.
- Mingaus, bolos, biscoitos, cremes, sopas, molho branco, pudins, pães, omeletes, panquecas, tudo ganha um toque especial com a farinha da raiz de araruta, planta alimentícia não convencional (Panc) que consegue crescer forte em solos fraquinhos.

*Estima-se que quase 83% da área de milho no Brasil atualmente seja de sementes transgênicas.

ECOLÓGICA ARARUTA

Muitas propriedades, poucas calorias

Uma colher de sopa tem só 54 calorias e engrossa até meio litro de água. Dissolver antes num pouco de água fria.

- Tem propriedades medicinais para o sistema gastrointestinal e também para a pele.
- Em sopas e cremes, a araruta contribui para melhorar a nutrição de crianças e a recuperação de idosos, por ser muito leve e digestível.

Chá para equilibrar o pH do sangue

A especialista em transtornos cognitivos Carin Primavesi Silveira tem uma receita para aliviar os sintomas da gripe: diluir uma colher de café de farinha de araruta em 1/4 litro de água, ferver até ficar transparente. Adicionar um pouco de molho *shoyo* macrobiótico e tomar de três a quatro copos por dia. Se tomado com regularidade, ajuda em manter o pH correto do sangue. Conforme a psicopedagoga, “comemos coisas que

* Segundo o site vidaesaude.org “o pH do corpo afeta toda a nossa saúde, equilibrar o pH é um passo importante para manter a saúde física, mental e emocional, é vital para a saúde de todo o nosso organismo”.

Outono de 2017.