



Boletim Informativo



ACELBRA-MG
Associação dos Celíacos do Brasil - Seção MG
N.º 13 ANO 04 - BELO HORIZONTE, 23/12/2005



Editorial

Natal e Ano Novo são oportunidades de renovação de esperanças, época em que reafirmamos a crença de que a construção de um mundo melhor se faz diariamente e depende de cada um de nós.

A ACELBRA-MG deseja a vocês um Feliz Ano Novo!

Diretoria



Reunião da ACELBRA-MG

No dia 03/12/2005, às 14h - na Escola Estadual Pedro II - a ACELBRA-MG realizou a última reunião do ano. Celíacos e familiares, Dra. Magda Bahia, expositores e diretoria estiveram presentes. A presidente, Ângela Diniz, fez a abertura e falou sobre o trabalho desenvolvido pela Associação.

A palestra da Dra. Magda Bahia foi sobre Doença Celíaca: Mitos e Verdades. Segundo a médica, nesta época do ano é comum o consumo de bebidas. Para os celíacos o cuidado deve ser redobrado na leitura de rótulos e, em especial, as bebidas que contêm malte em sua composição como é o caso das cervejas, vodkas, whiskies, chopps, gins etc.

Palavras como amido, proteína, fécula são comuns em rótulos de alimentos enlatados. É necessário ligar para o SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor) e solicitar maiores informações sobre esses componentes, perguntando, por exemplo: Amido de quê? Fécula de quê? Proteína de quê?... Só assim, teremos a certeza de consumir produtos com os cereais permitidos.

Beterraba, batata, mandioca, milho, ervilha, grão-de-bico, soja e arroz são alimentos que não contêm glúten.

Evitar os cremes, sabonetes e shampoos que contenham em sua composição germen de trigo, trigo, aveia ou seus derivados.

No segundo bloco, a equipe de psicologia iniciou a apresentação com a leitura do livro: "Raul da Ferrugem Azul" de Maria Clara Machado. Na interpretação de Giovana e Aline a história foi sendo contada: "Raul, um menino esperto percebeu que enferrujava partes de seu corpo que iam ficando com manchas azuis. Com o passar do tempo, Raul vai descobrindo que o motivo das ferrugens era porque não conseguia expressar suas emoções". A partir daí, de forma lúdica, as psicólogas abordaram com o público questões como sentimentos, emoções, os impactos e a relação de tudo isso com o nosso corpo. No final ficou claro para todos que o caminho para expressar as emoções e sentimentos é individual. Cada pessoa encontra seu jeito, que pode ser, por exemplo, através da arte, atividade física, conversar com amigos ou buscar ajuda profissional de um psicólogo.

A reunião foi encerrada com um lanche oferecido pelos expositores Andrea's Buffet e a Olvebra.

Andrea's Buffet

Produtos Sem Glúten

Oferece a você produtos sem glúten, light e/ou com leite de soja.

- Revendedora de macarrão sem glúten

(31) 3595-8254 / (31) 9959-3621

www.andreasbuffet.com.br

Fale Conosco

Para esclarecer dúvidas, mudança de endereço ou telefone, enviar sugestões ou receitas sem glúten: **Email:** acelbramg@hotmail.com ou Ângela Diniz - telefone (31) 3421-9768 / telefax (31) 3442-5473

Rua Dr. Furtado de Menezes, 342-Ipiranga CEP 31160.170 - BH-MG

Vilma Prado - telefone (31) 3461-7070 / Dra. Magda Bahia- telefone (31) 9982-0166.



Conta Bancária

Para Contribuições

Banco do Brasil S/A
Agência: 3609-9
C/C Nº. 9423-4

** DICAS **

Para evitar a contaminação ou traços de glúten:

- Utilizar vidros ou potes com bicos dosadores para servir mel, geléia, requeijão, pastas e patês.
- Evitar vasilhames ou talheres de madeira no preparo de alimentos e bebidas.
- Forrar sempre os cestos e bandejas com guardanapos de tecido ou de papel.
- Utilizar luvas, máscaras, guarda-pó e touca de cabelo ao manusear as farinhas com glúten.
- Ler sempre o rótulo dos alimentos, medicamentos, produtos de higiene e beleza que for utilizar.
- Evitar a compra de produtos sem rótulos.

CREPES SALGADOS SEM GLÚTEN

(sob encomenda)

Reinaldo Guimarães

(31) 9183-5024

Criação da ACELBRA-RJ

No dia 17 de setembro de 2005, no Auditório do Hospital Universitário Gafrée e Guinle, no bairro da Tijuca, Rio de Janeiro, com a presença de celíacos, familiares, amigos e profissionais da área de saúde foi realizada uma Assembléia para aprovação do estatuto, eleição e posse da primeira diretoria da ACELBRA - Rio de Janeiro, antiga Rio Sem Glúten.

Raquel Benati é a presidente e Clarisse Moreira Alves a vice.

Dr. César Junqueira gastroenterologista infantil e Cecília Carvalho, nutricionista, são os responsáveis-técnicos.

Informações e contatos:

Site: <http://www.riosemgluten.com/>

E-mail: riosemgluten@terra.com.br

Telefones: Clarisse Alves: 21-8181-9383 / Vanessa Rego: 21-2238-0630 9306-9146 / Regina Barreto: 21-2527-1924 / Raquel Benati: 24-3377-3327

Receita

BISCOITO DE QUEIJO



Ingredientes:

- * 4 copos de polvilho doce
- * 2 copos de queijo-de-minas ralado
- * 180 ml de óleo
- * 100 ml de leite frio
- * 4 ovos
- * sal à gosto

Modo de Preparo:

Colocar o polvilho em uma vasilha e, aos poucos, adicionar o leite e misturar bem, com as mãos. Acrescentar o óleo, o queijo e o sal, sovando sempre. Quebrar aos poucos, os ovos e sovar até a massa ficar fina e de consistência dura - o ponto é obtido quando a massa se soltar do fundo da vasilha. Dividir a massa em pequenos pedaços e fazer os biscoitos redondos, na espessura de um dedo, e vazados no meio. Colocar numa forma e assar a 180 graus em forno préaquecido, por cerca de 20 minutos, sem deixar corar.

Receita: Sabores de Minas (Vol. 12) por Maria Aparecida de Assunção Cardoso.

PARTICIPE!

Final de ano dá uma vontade enorme de fazer balanço em tudo. Balanço nas contas, na vida, no guarda-roupa, nos sentimentos, nas ações, projeções etc. Aqui, na ACELBRA-MG, é a mesma coisa. A diretoria avalia, em reunião, o que foi positivo, o que deixou de ser feito e o que precisa melhorar. Assim, você é convidado a compartilhar conosco desta proposta, enviando sugestões, críticas ou simplesmente como vocês vêem ou sentem o trabalho da Associação.

OLVEBRA
WWW.OLVEBRA.COM.BR

CHOCO SOY
CHOCOLATE À BASE DE SOJA

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE
SEM GORDURA TRANS

EXPEDIENTE DIRETORIA ACELBRA-MG

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz - Vice-Presidente: Vilma Pereira do Prado

1º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado - 2º Tesoureiro: Jorge Diniz

1º Secretário: Zita Cristina de Paiva - 2º Secretário: Maria Antônia Alves Benfica

Diretora Social: Margarida Maria Santana da Silva - Diretora de Divulgação: Mariana de Paiva

Assessora Técnica: Dra. Magda Bahia - Produtor Editorial: Daniel Diniz