

## EDITORIAL

Em 2016, nossa última reunião com os associados foi na Escola Estadual Pedro II, debaixo de uma chuva torrencial, uma confraternização de Natal recheadinha de comidas gostosas, sem glúten e sem contaminação cruzada. E é assim que abrimos esta edição, com a vontade de que todos possam se alimentar com segurança. Começar a cozinhar pode ser o primeiro passo para despertar o chef de cozinha que existe em você. Porque cozinhar é uma arte que ao mesmo tempo pode ser prazerosa e desafiadora. Erros e acertos podem acontecer, e cozinhar sem glúten não vai ser diferente. E, para celíacos, “cozinhar é preciso...” O que vai exigir cuidados diferenciados, conhecimento sobre contaminação cruzada e criatividade. E ter como possibilidade a delícia de experimentar novos cheiros, sabores e cores. Boa leitura. Diretoria



## AGENDA

08/ABR - 14H30

REUNIÃO COM OS ASSOCIADOS

Local: Escola Estadual Pedro II – Av. Alfredo  
Balena, 523. Santa Efigênciã, BH / MG

*Pauta:*

- acolhida
- apresentação dos parceiros
- Palestra: “Para celíacos, cozinhar é preciso.”
- Informes

O lanche será por nossa conta.

20/MAI

DIA INTERNACIONAL DOS CELÍACOS

Esta data é o resultado do trabalho da Fenacelbra em parceria com o Conselho Nacional de Saúde, conforme o Projeto de Lei 6.666/2016 em tramitação.



08/JUL - 10H00

PIQUENIQUE SEM GLÚTEN

Local: Praça do Papa - BH/MG

16 E 17/JUN

VI COINE – RIO DE JANEIRO - RJ

[www.coinebrasil.com](http://www.coinebrasil.com) @<sup>1</sup>

Acesse o nosso site para mais informações:

[@<sup>1</sup>](http://ACELBRA.MG.COM.BR)



**Doença Celíaca (DC):** Desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

**Glúten:** é a principal proteína presente no trigo, aveia, centeio, cevada e derivados como malte.

## “COZINHAR PARA QUÊ?”



Maria Luiza Petty

<http://criancanacozinha.com/>

### Cozinhar para comer bem

As pessoas que sabem cozinhar têm mais autonomia para escolher quais alimentos e ingredientes irão consumir, fazendo escolhas mais conscientes e saudáveis.

O interesse da criança pela cozinha é uma grande oportunidade para estimular o consumo de alimentos que compõem uma alimentação saudável e variada. O contato espontâneo com os alimentos ajuda as crianças a *se familiarizar* com eles e passar a *aceitá-los*. Para cozinhar é preciso selecionar, tocar, sentir, cheirar, cortar, amassar e também provar o que se está preparando.

*Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias* faz parte dos 10 passos para uma alimentação saudável, determinado pelo novo “Guia Alimentar para a População Brasileira”.

### Cozinhar para aprender

Diferentes receitas podem sair do livro de culinária e se tornar um belo prato para aprofundar conteúdos curriculares e tornar mais interessantes temas abordados em sala de aula.

A partir de um prato típico, feito com ingredientes específicos, é possível conhecer um pouco de um lugar, do clima, da religião e da gente que vive lá. Uma boa receita é um prato cheio para estudar geografia, história, sociologia e até matemática, física e química.

A escola também tem o papel de formar as crianças quanto à cidadania, higiene e saúde alimentar. Cozinhar com elas é uma maneira natural de propiciar essas aprendizagens.”

# RECEITA SEM GLÚTEN 14

PÃO SEM GLÚTEN RECHEADO COM AMEIXA PRETA  
(ADAPTADO POR SÍLVIA MAURA BORGES)

## Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 1 vidro de leite de coco
- 1/2 copo\* de óleo ou azeite
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- 1 copo\* de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 ameixas pretas, sem caroço e picadas

## Preparo:

Preaquecer o forno, média 200°.  
Bater no liquidificador os ovos, o leite de coco, o óleo e a água, o açúcar e o sal. Em seguida, ir acrescentando a farinha misturada com o amido de milho. Bater bem, e colocar o fermento em pó. Se precisar, desligue o liquidificador e mexa com uma colher para misturar bem o fermento. Untar com um fio de óleo, uma forma (tipo bolo inglês), colocar uma parte da massa, as ameixas picadas e o restante da massa por cima. Levar para assar até dourar. Fazer o teste do palito para ver se ficou assado. Desenformar. Pode ser guardado em geladeira ou freezer, tampado.  
Caso queira, pode-se substituir as ameixas por pedacinhos de marmelada, de bananada, etc.

## Sugestão

*Farinha preparada: 3 xícaras (chá) de farinha de arroz, 1/2 xícara (chá) de fécula de batata e 1/2 xícara (chá) de polvilho doce. Misturar tudo e armazenar em potes. Ótima para fazer pão, biscoito, bolo, empanado, etc.*

## FALE CONOSCO

Para esclarecer dúvidas, comunicar ou alterar mudança de endereço ou telefone ou enviar sugestões:



[acelbramg.com.br](http://acelbramg.com.br)  
[facebook.com/acelbramg](https://facebook.com/acelbramg)  
[acelbramg@hotmail.com](mailto:acelbramg@hotmail.com)

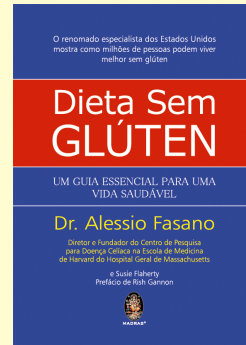
Rua Dr. Furtado de Menezes, 342, Bairro Ipiranga. CEP:31160-170 - BH - MG  
Ângela Diniz - (31) 3421-9768



## FIQUE LIGADO!

Veja os livros em:

[acelbra.mg.br/?q=node/62](http://acelbra.mg.br/?q=node/62)



## CONTRIBUIÇÃO

Associados, amigos e parceiros, a contribuição bancária é essencial para darmos continuidade aos trabalhos exercidos pela Acelbra-MG.



Agência: 3609-9  
C/C n°: 9423-4



[acelbramg.com.br](http://acelbramg.com.br)

## SEJA UM ASSOCIADO DA FENACELBRA

Saiba mais:



[fenacelbra.com.br](http://fenacelbra.com.br)  
[associados@fenacelbra.com.br](mailto:associados@fenacelbra.com.br)



## DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO DO EXERCÍCIO

ANO BASE 2016

ACELBRA MG | CNPJ : 02.267.017/0001-35

### Receitas:

Contribuições e Doações.....	7.388,55
Receitas Financeiras.....	336,91
	7.725,46

### Despesas:

Despesas Operacionais.....	6.666,65
Despesas Financeiras.....	823,17
	7.489,82

**Superavit do Exercício.....** 235,64

## Expediente

Presidente: Ângela Pereira de Abreu Diniz, Vice-Presidente: Ramon Abreu do Prado, 1º Tesoureiro: Jorge Diniz; 2º Tesoureiro: Wantuil Carvalho do Prado, Diretora Social: Ana Cristina Campos Drumond, Diretora de Divulgação: Juliana Márcia Rezende Calado; 1ª Secretária: Maria Antônia Alves Benfica e 2ª Secretário: Leonardo de Abreu Diniz. Rede Social: Zita Cristina Paiva. Assessoria-Médica: Dra. Paula Guerra. Conselho Fiscal: Márcio Fernando Bartolozze Chaves. Design: Ana Carolina Rezende Soares.