

RECEITAS PARA BEM VIVER SEM GLÚTEN



É POSSÍVEL "BEM VIVER SEM GLÚTEN"!

Alimentação isenta de glúten não é sinônimo de restrição. Ela pode e deve ser encarada de forma leve, como uma oportunidade de mudanças positivas para a melhora da saúde e da qualidade de vida.

Nos dias de hoje existe um acesso facilitado aos alimentos industrializados e, com isso, o ato de cozinhar foi sendo deixado de lado. O momento é de resgatar esse hábito, cuidando da alimentação com receitas simples, que podem ser feitas em casa com segurança e muito sabor.

Para quem tem a Doença Celíaca ou a Sensibilidade ao Glúten Não Celíaca, tão importante quanto a alimentação isenta de glúten é o cuidado com a contaminação cruzada e com a escolha das preparações. Se nutrir de forma consciente, priorizando os nutrientes, é fundamental em todo esse processo. Frutas, legumes e verduras deverão fazer parte da alimentação todos os dias, em variados horários. O acompanhamento nutricional é super importante para garantir o adequado equilíbrio dos nutrientes.

A suplementação, quando necessária, deverá ser feita de forma individualizada, por nutricionista funcional e mediante avaliação. Tomar formulações ou suplementos por conta própria pode trazer consequências indesejadas, mesmo se tratando de vitaminas. Vale ressaltar que a suplementação não substitui a alimentação.

Cuide da sua alimentação com todo o carinho que o seu corpo merece que ele te agradece!

Texto por Gláucia Hübner Gonçalves



Pizza

INGREDIENTES:

- 1 e meia xícara (chá) de polvilho doce
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de azeite

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente misture o polvilho doce, a farinha de arroz, o açúcar e o sal. Adicione o fermento e meia xícara (chá) de água morna. Junte os ovos, ligeiramente batidos, e o azeite e misture bem com uma colher. Misture com as mãos para incorporar bem os ingredientes (não é necessário sovar, já que a massa não contém glúten). Abra a massa com as mãos sobre uma assadeira de pizza untada com azeite (35 cm de diâmetro) e deixe descansar por 30 minutos. Leve para pré-assar em forno médio-alto (200 °C), preaquecido, por 10 minutos. Coloque o recheio desejado e retorne ao forno para aquecer. Sirva a seguir.



Bolo Mesclado

INGREDIENTES:

3 ovos;

½ xícara de chá de óleo;

2 xícaras de chá de açúcar;

200 ml de leite de coco;

1 ½ xícara de chá de farinha de arroz;

1 xícara de chá de amido de milho;

100 gr. de coco ralado

½ xícara de chá de achocolatado ou chocolate em pó.

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha, misture os ovos, o açúcar e o óleo. Misture bem com um fuê ou batedeira. Acrescente o leite de coco, aos poucos adicione a farinha e mexa. Depois o amido de milho, o coco ralado e por último o fermento. Distribua metade da massa em uma assadeira untada, adicione o chocolate ao restante da massa, misture e coloque na assadeira por cima da massa que foi colocada anteriormente. Com uma faca faça como se fosse fazer um furo, assim o chocolate penetra e quando cortar o bolo ficará mesclado.



Panqueca

INGREDIENTES:

- 250 ml de água;
 - 1 dente de alho pequeno;
 - 1/4 de xícara de chá de óleo de girassol;
 - 1 colher de chá de colorau;
 - 1 colher de sobremesa de psyllium;
 - 1 1/3 xícara de chá de farinha de arroz;
 - 1/2 xícara de chá de amido de milho;
 - 1 colher de chá de fermento químico;
 - 1 colher de café de sal
- *Opcional 1 ovo

MODO DE PREPARO: Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a massa fique homogênea. Deixe descansar uns 3 minutos antes de levar a massa para a frigideira.

Unte com azeite uma panela com teflon, pré aqueça e com o auxílio de uma concha, adicione a massa. Somente depois de totalmente cozida, vire a massa para assar do outro lado. Recheie como preferir.



Cookies

INGREDIENTES:

- 2 xic. de chá de mix de farinha de arroz;
- $\frac{3}{4}$ xic. de chá de açúcar mascavo
- $\frac{1}{2}$ xic. de chá de açúcar refinado;
- $\frac{1}{2}$ colh. de chá de sal;
- 1 colh. de chá de bicarbonato;
- 2 colh. de chá de essência de baunilha;
- 1 ovo;
- 1 xic. de chá de manteiga.
- 2 xic. de chá de gota de chocolate ou chocolate picado.

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes até que a massa fique bem homogênea com textura de massinha de modelar.

Não precisa untar o tabuleiro, se preferir forre com papel manteiga para fazer menos sujeira.

Faça pequenas bolinhas achatadas, coloque no tabuleiro mantendo distância porque elas crescem um pouco no forno.

Leve ao forno pré aquecido a 180° e deixe assar por aproximadamente 5 a 10 min. Até elas estarem levemente douradas. Se preferir mais crocantes, deixe assar um pouquinho mais.

Para desenformar, é importante deixar elas amornarem para não se quebrarem.

UM BREVE HISTÓRICO SOBRE A ACELBRA SEÇÃO MINAS GERAIS!

Fundada em julho de 1997, a Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Minas Gerais (Acelbra-MG) é uma entidade sem fins lucrativos, que tem como um dos principais objetivos lutar para que celíacos tenham mais saúde e melhor qualidade de vida. Este trabalho é feito no sentido de orientar, informar, treinar e capacitar familiares profissionais de saúde/educação e a população em geral, sobre a doença celíaca.

A doença celíaca (DC) é uma desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten, em pessoas geneticamente predispostas. O glúten é uma proteína encontrada em cereais como trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados, por exemplo, o malte. Quando celíacos comem glúten o corpo dispara uma resposta imunológica que ataca o intestino delgado e todo o organismo pode ser afetado. Esses ataques levam a danos nas vilosidades intestinais, impedindo a absorção adequada de nutrientes, ocasionando uma série de outras complicações.

Existem mais de 300 sintomas ligados à DC e, se não tratada pode levar ao desenvolvimento de linfoma maligno e até a morte. Os sintomas podem variar de um indivíduo para outro e desencadear em qualquer faixa etária.

O único tratamento disponível, até agora, é a dieta totalmente livre de glúten, por toda a vida, requerendo cuidados especiais no consumo e preparo dos alimentos, sem a contaminação cruzada.

CADASTRE- SE A ACELBRA DO SEU ESTADO!

Outro importante objetivo da Acelbra-MG é também efetuar o cadastro de associados dos celíacos de Minas, para sabermos quem são, onde estão e, em resposta, aproximar a comunicação entre ambas as partes com acolhimento e orientações que se fizerem necessárias. Na mesma proporção, a Associação incentiva para que familiares também façam os exames de rastreamento para DC, uma vez que o diagnóstico precoce é a melhor opção para controle e tratamento da doença. O cadastramento de celíacos, no estado e no país, é fundamental para que se possa mapear a Doença Celíaca.

A Acelbra-MG realiza diversas atividades e eventos para divulgar a Doença Celíaca e a importância de reconhecer e incluir pessoas com restrição ao glúten. Para isso, são feitas capacitações, treinamentos, palestras, oficinas culinárias, mostra de alternativas alimentares, entre outras. Este trabalho é extensivo aos estabelecimentos de ensino, com finalidade de orientar o acolhimento da criança/adolescente com necessidade alimentar especial na escola, visando cuidar e assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHHA), incentivando a promoção da alimentação saudável, com a "Comida de Verdade" e, se possível, da agricultura familiar, rural ou urbana.

Na luta por políticas públicas específicas, a Acelbra-MG teve um representante no Conselho Municipal de Segurança Alimentar - Comusan-BH. Atualmente, participa do Controle Social com representantes no Conselho de Saúde e Consea.

Dúvidas ou informações pelo e-mail: acelbramg@hotmail.com
Ângela Pereira de Abreu Diniz Presidente

Realização:

