

MIO MAGAZINE

010 / 21

16 de Outubro dia mundial do pão.



ESTÁ AÍ O OUTONO

Desperta-nos os sentidos. Tudo mexe connosco.

DIA MUNDIAL DO PÃO

O pão é o alimento mais versátil que existe, e aquele em que menos pensamos.

A LANCHEIRA DOS MAIS NOVOS

A sensibilização.... é determinante para a promoção de uma alimentação. saudável.



Está aí o Outono!

Desperta-nos os sentidos. Tudo mexe connosco.

As subtis mudanças de temperatura, as cores – os amarelos, os dourados, os vermelhos são um conforto aveludado que aos poucos nos introduzem no inverno. E os cheiros, os cheiros vestem-nos por dentro, revestem-nos.

Sabemos hoje que o olfato está diretamente ligado ao sistema límbico (onde se concentram as memórias e de onde surgem as emoções) e que a memória olfativa é a mais duradoura (mais que a visão e a audição) por isso o (bom) que cheiramos é tão especial e tão memorável. Quantas dessas memórias não são feitas na escola?

O cheiro da chuva, o cheiro da lenha, o cheiro do café ou, melhor ainda, o cheiro do pão a sair do forno. Traz ou não traz boas memórias? Haverá melhor cheiro?

A água que vem com a estação, encerra o ciclo do verão e a natureza dá-nos os frutos e legumes para preparar o corpo para o frio, por isso é tão importante comer de acordo com a época.



... E os cheiros, os cheiros vestem-nos por dentro, revestem-nos...

No outono entramos todos em modo de "regresso". Regresso, às aulas, regresso ao trabalho, regresso a nós próprios, de cabeça limpa e a fazer por fazer (boas intenções) o melhor a todos os níveis.

Vamos saber o que de melhor podemos levar para comer na escola ou no trabalho, a Ana Correia é nutricionista em Leiria e explica-nos tudo. Com umas sugestões de snacks e lanches para todos os gostos.

Em Outubro vamos celebrar o dia Mundial

do pão (e o dia mundial da alimentação) talvez valha a pena pensar nisto (como dizia o outro senhor).

E quando Outubro entrar em força, a temperatura refresca mas o frio não se instala até porque o verão espera sempre pelo São Martinho. E então as castanhas começam (e outra vez) a despertar-nos os sentidos para o que se segue.



Permitam-nos uma pequena reflexão muito devida.

Vivemos ainda, tanto quanto nos é permitido avaliar nesta altura, um tempo diferente. Um tempo de ajuste, reinícios para uns, superação para outros, de transformação para todos. Sabemos que o que não nos mata faz-nos mais fortes e, enquanto seres humanos, temos o dever de orgulho no próximo, daquilo que em conjunto superámos.

Do trabalho que reconhecemos essencial em várias áreas da sociedade, começando na saúde,

passando pela alimentação, e terminando nos serviços públicos essenciais que nunca pararam.

Não podemos deixar de agradecer a todos que se mantiveram firmes, em casa ou sem poder lá ir, em casa de outros, na rua, nas lojas para que nada faltasse.

Todos fomos e somos essenciais. Este tempo trouxe a cada um de nós a capacidade de reinvenção, a tenacidade, a superação e a ajuda.

Não nos devemos esquecer disto.

DIA MUNDIAL DO PÃO

Lembra-se da primeira vez que comeu pão?

O pão é o alimento mais versátil que existe, e aquele em que menos pensamos. Foi sempre o alimento mais disponível e, como sempre lá esteve, nunca precisámos de pensar muito nele. Por isso é difícil (senão impossível) lembrar a primeira vez que o provámos

E por onde se começa? Bom, diz a tradição que começamos por morder o pão, porque o sabor é bom e ajuda com a dentição, depois, porque acalma a fome. A seguir, para crianças mais crescidas damos pão (verdadeiro) com côdea para ajudar a fortalecer os maxilares. A partir daí é à refeição, ou lanche, ou snack. É fácil de transportar, sacia e dá energia.

Contudo, a melhor maneira de o comer é com conta, peso e medida.

O pão de fermentação natural (com massa

mãe), é uma mais-valia na qual também tendemos a não pensar muito. Não é sem razão que a massa é "mãe", porque faz um pão de melhor digestão, com menor índice glicémico, com maior disponibilidade de minerais, mais aminoácidos, dura mais tempo e é bem mais saboroso. Por isso cuida tão bem de nós.

São razões válidas para fazer do pão um aliado para a vida.

Se não veio de outro planeta (os extraterrestres que me perdoem), não se lembra da primeira vez que comeu pão, mas lembra-se da primeira vez que o deu aos seus filhos, lembra-se de como eles o seguraram e o tentaram abocanhar, e lembra-se de sorrir.



O QUE VAI NA LANCHEIRA?

O regresso à escola é sempre uma altura que gera alguma ansiedade por toda a logística envolvida.

Texto de **Ana Correia**
Nutricionista

Além da compra do material escolar e da reorganização de horários, uma das tarefas que volta a fazer parte da rotina diária da maioria das famílias é a preparação das lancheiras!

A promoção de um estilo de vida saudável é crucial para um bom desenvolvimento físico e intelectual da criança, tendo impacto, nomeadamente, no seu rendimento escolar.

A educação alimentar começa em casa e deve ser inculcada desde cedo, principalmente através do exemplo, uma vez que a criança irá adotar os hábitos da família. A criança irá privilegiar o consumo dos alimentos a que tem acesso e a partir daí irá desenvolver as suas preferências futuras. É mais produtivo promover desde cedo escolhas adequadas e construir bons hábitos alimentares para a vida do que tentar alterá-los mais tarde.

Atualmente, com o ritmo de vida tão acelerado, um dos pilares essenciais para garantir boas escolhas e facilitar a dinâmica semanal é, sem dúvida, o planeamento de refeições. Tudo começa na lista de compras, onde devem ser privilegiados alimentos em natureza e equilibrados do ponto de vista nutricional em

detrimento de alimentos processados. Ter uma alimentação saudável não tem nem deve ser complicado ou aborrecido, há alternativas bastante práticas e deliciosas!



Alguns exemplos de snacks para levar para a escola:

Fruta fresca - lavada pronta a comer (ex: maçã, pêra, uvas, frutos vermelhos) ou previamente descascada (ex: caixa com melancia ou manga)

- *logurtes sem adição de açúcar (é muito importante a leitura dos rótulos)*
- *Frutos oleaginosos ao natural, sem sal (ex: nozes, avelãs, amêndoas, cajus...)*
- *Queijinhos*
- *Fruta desidratada*
- *Pão com queijo, ovo mexido ou manteiga de amendoim*
- *Palitos de cenoura*
- *Tomates-cereja*

Receitas disponíveis em [Danacorreia.nutricionista](https://www.instagram.com/danacorreia.nutricionista)



Deixo ainda o desafio de incluírem as crianças na elaboração das refeições (quando a idade o permitir). Preparar umas simples bolachas de aveia ou uns muffins de fruta poderá ser

divertido e proporcionar um bom momento de partilha em família!

Bom apetite!

FARINHA BIOLÓGICA ESPELTA

100% ESPELTA BIOLÓGICA

Utilizada pela Biocrumb/Miolo para fazer os seus pães, é muito mais saudável do que utilizar o trigo comum, sendo um dos seus "sucessores" naturais por quem adopta ou pretende adoptar um estilo de vida saudável, promovendo uma alimentação biológica e natural.

É adequado também para vegetarianos e veganos, contendo glúten.



RECEITA

As Melhores Panquecas Do Mundo (para nós)

Ingredientes:

- 1 chávena de leite
- 2 ovos
- 1 chávena de farinha de espelta
- 2 c chá óleo de côco
- 1 c chá extrato de baunilha
- 1 c chá de fermento em pó
- 1 c café sal

Preperação:

Separe os ingredientes secos dos húmidos:
Numa taça coloque o leite, os ovos, o óleo e o extrato de baunilha. Misture.

Peneire os ingredientes secos para dentro da mistura.
Mexe bem até formar uma massa homogénea.

Numa frigideira quente (antiaderente) coloque pequenas quantidades de massa, o equivalente a uma concha de sopa, de cada vez. Quando a massa estiver firme, vire a panqueca e cozinhe-a do outro lado até dourar.

Pode misturar fruta na massa se gostar, pode inventar à vontade, fazer panquecas é em si uma diversão.

Sirva com o que mais gostar, a massa não tem açúcar pelo que torna as panquecas mais versáteis.

Nós gostamos de canela e xarope de agave... :P
De comer e chorar por mais.



The logo for 'miolo' is centered in a white square. The word 'miolo' is in a bold, lowercase sans-serif font. Above the 'o' in 'miolo' is the word 'biocrumb' in a smaller, uppercase sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its right. Below 'miolo' is the phrase 'pão biológico' in a smaller, lowercase sans-serif font.

miolo
biocrumb®
pão biológico

Av. Pedro Álvares Cabral
Centro Empresarial Sintra-Estoril V Pav. E26
2710-263 Sintra | Portugal

email: geral@biocrumb.pt
www.miolo.pt