

**FARMACIA HOMEOPATICA  
BENTO MURE**

R. OLAVO EGYDIO, 379 TEL. 2977-9005

**O QUE SAO OS ALIMENTOS NATURAIS E INTEGRAIS**

1. Sao produtos mantidos ao maximo possivel COM TODAS as sua PROPRIEDADES NUTRITIVAS.

2. Sao produtos que devem chegar ao consumidor sem adicoes ou conservantes, num ESTADO PURO. Por isso, deterioram-se mais rapidamente.

Por exemplo, o arroz integral no vero apresenta rapidamente carunchos, o que indica ausencia de inseticidas; escolha-o cuidadosamente retirando os carunchos. Coloque-o de molho e separe os graos que sobrenadem. Nao o lave; cozinhe-o com essa mesma agua, para que nao se percam sais minerais e vitaminas soluveis na agua.

3. Sao produtos com alto teor nutritivo, como aqueles tradicionais da fazenda: arroz com suas vitaminas, farinhas de graos integrais, como as farinhas de " pilao " ou de moinho de pedra tradicionais.

**ALGUNS ALIMENTOS NATURAIS E INTEGRAIS**

**DE USO COMUM NA COZINHA**

SAL MARINHO INTEGRAL !	ACUCAR MASCAVO
GERMAL ( GOMASIO ) !	ACUCAR DEMERARA
TAHINE !	MELADO DE CANA
SHOYU !	RAPADURA
MISSO !	MEL

---

TEKKA - MISSO !	FARINHA DE CEREAIS INTEGRAIS
VINAGRE DE ARROZ OU DE MACA !	FARINHA DE SOJA
FEIJAO AZUKI !	MACARROES INTEGRAIS
SOJA !	CEREAIS INTEGRAIS ( ARROZ,
GRAO DE BICO !	MILHO, TRIGO, CENTEIO AVEIA )
GERGELIM !	PAES E BOLACHAS INTEGRAIS

Use utensilios de cozinha de madeira, ferro, asata, vidro, barro, ou inoxidavel.

## FARMACIA HOMEOPATICA BENTO MURE

R. OLAVO EGYDIO, 379 TEL. 2977-9005

### ALGUNS TEMPEROS NATURAIS E INTEGRAIS

#### 1. SHOYU

É o molho obtido por pressão a frio e fermentação do feijão - soja. Também chamado tamari. Para temperar arroz, macarrão, sopas, saladas. Contém os aminoácidos da soja (proteínas), sais minerais e pouco sal integral.

#### 2. MISSO

Pasta de soja com 10% de cevada fermentada e sal integral. A fermentação é superior a 6 meses e ainda continua na pasta adquirida pelo consumidor. Deve ser guardado em lugar fresco ou em geladeira. Caso apresente flocos brancos estes são produtos normais da fermentação. Pode ser mais claro ou mais escuro. É usado no "tempero" de sopas, arroz e feijão. Usa-se dissolvendo uma colher das de chá de misso por pessoa em um pouco de água morna que é adicionada à sopa ou ao feijão, depois de cozidos, mas ainda bem quentes ou ao arroz já pronto para ser servido. O misso não pode ser fervido.

#### 3. GERSAL - (GOMASIO)

Tempero de semente de gergelim e sal. Usado no tempero de saladas e dos alimentos em geral, em substituição ao sal. Pode ser usado sobre o arroz integral no prato depois de pronto.

#### 4. TAHINE

Preparado com pasta de gergelim e sal. Usado como tempero e como "maquiagem".

#### 5. SAL MARINHO INTEGRAL

Sal obtido da água do mar e moído, sem filtragem e sem adições. É completo em alimentos nutritivos e proteicos do mar. Proporcionalmente tem menos sal (cloreto de sódio) do que o sal comum do comércio, que é puro cloreto de sódio adicionado artificialmente de iodetos. Contém quantidades naturais de elementos como: Mg, Mn, Fe, I e proteínas. O iodeto está na sua proporção natural de uso milenar do sal integral e não de adições artificiais. Indicados no tempero de alimentos para as pessoas sensíveis ao excesso de cloreto de sódio ou de iodo ou sujeitas às dietas naturalistas.

#### 6. UMEBOSHI

Ameixas fermentadas e conservadas em sal integral e em toneis de madeira por três anos. Tornam os alimentos mais salgados (byang). Deve ser usado eventualmente no preparo do arroz integral.

MOLHO DE UMEBOSHI: junte algumas ameixas (tres) em um pouco de água, ferva cinco minutos. Retire os caroços. É usado para temperar saladas e sopas, no lugar do sal e do vinagre.

FARMACIA HOMEOPATICA  
BENTO MURE

R. OLAVO EBVDIO, 379 TEL. 2977-9005

O QUE SAO OS ALIMENTOS NATURAIS E INTEGRAIS

1. Sao produtos mantidos em suas propriedades naturais e integrais. DADOS NUTRITIVOS.

2. Sao produtos que devem passar ao processamento sem sofrerem alterações. Sao macarroes feitos com trigo puro ou misturado a soja integral sem aditivos ou conservantes. Sao ricos em proteínas por conterem trigo integral e soja. Use shoyu, creme de tofu (tofu batido em liquidificador) etc.

3. Sao produtos com alto teor nutritivo, como a maioria dos produtos de trigo integral. MACARRAO DE TRIGO INTEGRAL COM MISSO

Coloque agua para ferver, adicione sal integral. Quebre ao meio o macarrao integral e ponha para cozinhar o tempo necessario para que fique no ponto. Escorra-o e lave com agua, para ficar bem solto pincele o fundo de outra panela com oleo vegetal, coloque cebola, salsas, cebolinha e refogue. Retire do fogo e acrescente o misso ( uma colher de sopa diluida em 3/4 de copo de agua morna ).

ACUCAR MASCADO	!	SAL MARINHO INTEGRAL
ACUCAR DEMERARA	!	SAL ( BOMABIO )
MELADO DE CANA	!	TAMARINDO
RAPIADA	!	SHOYU
MEL	!	MISSO
-----		
FARINHA DE CEREAIS INTEGRAIS	!	TEKA - MISSO
FARINHA DE SOJA	!	VINAGRE DE ARROZ OU DE MACA
MACARROES INTEGRAIS	!	FEIJAO AZUL
CEREAIS INTEGRAIS ( ARROZ )	!	SOJA

Use farinhas integrais para o preparo de paes, bolos e bolinhos. Para uma massa melhor use 60% de farinha integral e 30% de farinha branca.

Use utensilios de cozinha de madeira, ferro, acaço, vidro, barro ou inox.

FARMACIA HOMEOPATICA  
BENTO MURE

R. OLAVO EGYDIO, 379 TEL. 2977-9005

O ARROZ INTEGRAL

E o arroz que perde apenas a sua casca de palha e a primeira sobrecasca. Essas duas se necessita retirar, porque protegem o grão contra toxicos, inseticidas ou aerotoxicos que eventualmente tenham atingido o arroz.

E rico em vitaminas do complexo B e em proteínas, por conservar as outras "cascas", ao contrario do arroz polido "arroz branco comum do comercio" que possui quase que exclusivamente glicidios "acucares".

E o cereal basico na alimentacao dos povos orientais (extremo oriente) e dos europeus e seus descendentes. Os amerindios usam o milho em seu lugar e os do oriente proximo o trigo.

E tao completo que por algum tempo pode ser usado como unico alimento, mantendo a pessoa saudavel.

HA TRES TIPOS FUNDAMENTAIS:

1. O arroz integral cateto, mais curto, mais yane, mais indicado para o inverno.
2. O arroz integral agulhinha, mais longo e indicado para os dias de verao.
3. O arroz moti, mais rico em carboidratos, portanto, mais calorico, indicado para ocasioes especiais.

O preparo do arroz integral, tipos cateto ou agulhinha, e igual ao do arroz comum. Um dos segredos e nao deixa-los estourar (arrebentar): o grão deve permanecer inteiro e liso depois de cozido. Aceita os temperos comuns ou os temperos integrais.

No seu preparo, fica mais seco e soltinho com menos agua no seu cozimento e mais "papa" se cozido com mais agua.

COZIMENTO:

Cate cuidadosamente as sujeiras ou carunchos. Coloque de molho por 15 minutos. Retire os graos sobrenadantes (que boiem).

Cozinhe sem tempero. Para arroz solto, sequinho, e em panela comum, tres partes de agua para uma porcao de arroz. Em panela de pressao, 2 X 1.

Para um arroz mais "papa", 4 X 1 na panela comum e 3 X 1 na de pressao.

Tempere com aloe e sal quando, no final do cozimento, a agua estiver so cobrindo o arroz ligeiramente. Use pouco sal.

Caso queira usar misso, so o acrescente no final, quando pronto. Para mexer, so o faca se muito necessario, use colher de pau.

COZINHE EM PANELA DE FERRO, aco ou de vidro, barro, ou aata ou de aluminio grosso (se de pressao). NAO USE PANELAS COM ANTE-ADERENTES (TEFLON) nem de aluminio.

Use o arroz integral tambem em bolinhos de arroz, canjas, sopas.

USE SEMPRE ARROZ INTEGRAL. E UMA GARANTIA DE BOA ALIMENTACAO.