

Zine 2 “Somos o que Comemos”

Sesc Consolação (Dia Mundial da Alimentação)

21 de Outubro/ 2016

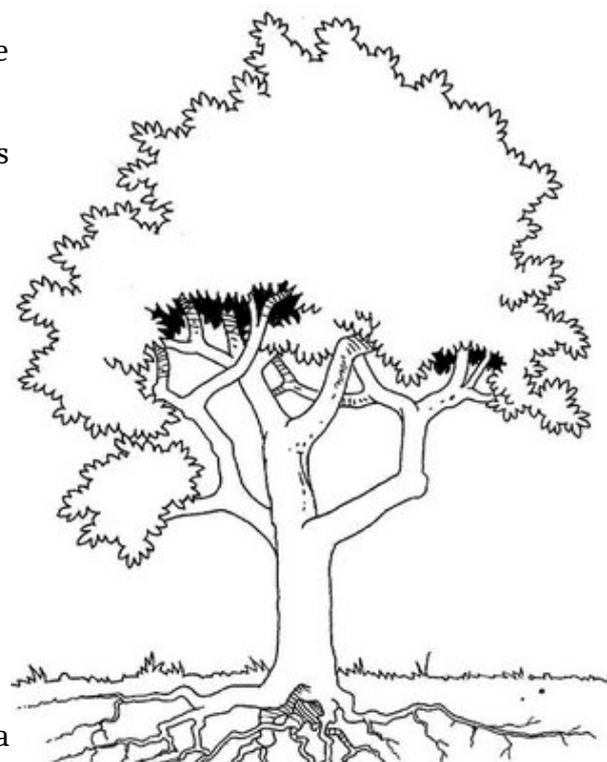
Manteigas vegetais, Óleos Aromatizados e Pastinhas

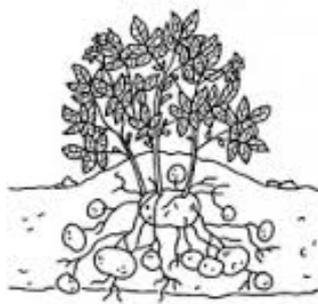
Conteúdo:

- Introdução
- Características e propriedades de diferentes óleos vegetais.
(Palma, palmiste, óleo de abacate, óleo de coco, azeite de oliva)
- Características e propriedades de diferentes manteigas vegetais
- Refinação de Óleos Vegetais
- Óleos Essenciais

Faça você mesmo:

- Como substituir produtos derivados do leite no dia a dia.
 - Fazendo Tahine em casa.
 - Como fazer manteiga vegetal temperada
 - Manteiga de Banana
 - Como preparar manteiga de taioba.
 - Fazendo óleos aromáticos macerados para usar na cozinha e na pele.
 - Pastinhas de abacate e tomate seco.





O que são Óleos e Manteigas Vegetais?

São gorduras vegetais compostas por ácidos graxos e glicerol.

Provenientes de polpa de alguns frutos mas majoritariamente de sementes (oliva, cupuaçu, cacau, coco, andiroba, amendoim, linhaça, girassol, abacate, uva, palma, mamona, etc).

São elementos hidratantes, amaciantes e emolientes para a pele (alguns também ação cicatrizante), e são usados na indústria cosmética como óleos para massagear o corpo, na formulação de pomadas, cremes hidratantes e também sabões, sabonetes, detergentes e shampoos através da reação química de gorduras e uma base alcalina (hidróxido de sódio ou potássio que são altamente corrosivos – é preciso cuidado para manuseá-los).

Ricos em vitaminas A, E, ômega, minerais, nutrem a pele com estas partículas que também ingerimos através da alimentação

Os óleos e manteigas vegetais, são usados na cozinha, no corpo e nos rituais. O Óleo é um poderoso condutor de energias, usado há milênios por todas as culturas em rituais de purificação.

Extraídos de várias fontes, carregam as energias da natureza e a vibração de sua fonte de origem, que pode ser mineral, vegetal ou animal.

Não são voláteis como os óleos essenciais e misturados a eles ajudam a transportar o óleo essencial pra dentro da pele. Os diferentes óleos vegetais tem diferentes funções, e a escolha depende da finalidade a ser utilizado, podemos escolher óleos que ajudam a curar feridas, fazer massagens, hidratar a pele, etc. O processo de extração do óleo é importante para garantir suas propriedades e características, prefira os prensados a frio.

Veja abaixo alguns exemplos de óleos e suas propriedades:

Gergelim - *Sesamum indicum*

Origina-se da África e é usado há milênios. Há registros de uso terapêutico do óleo de gergelim pelos egípcios e largamente também na medicina ayurveda e chinesa para restaurar a energia vital. É um ótimo óleo de massagem.

É uma das plantas oleaginosas mais antiga e usada pela humanidade. É o alimento diário entre alguns milhões de indivíduos, ingerido como farinha, óleo e ainda como torta. Na Ásia Menor e no Egito, preparavam o pão diário e os bolos com suas sementes.

Os turcos fazem uma espécie de queijo misturando gergelim torrado com açúcar. As sementes são utilizadas como doces, assadas e adicionadas de açúcar ou xarope.

Segundo a literatura botânica, o gergelim foi introduzido no Brasil pelos

portugueses no século XVI. Atualmente é cultivado em 71 países, especialmente na Ásia e África.

A semente de gergelim apresenta, aproximadamente, 52% de óleo, 5% de umidade, 20% de proteína, 15% de carboidrato, 3% de fibra e 5% de cinza.

O óleo proveniente de sementes brancas é alimentício, semelhante ao óleo de oliva na cor e melhor na qualidade; o das sementes pretas é medicinal, servindo como unguento, emoliente, laxativo.

Os principais produtores de óleo de gergelim na atualidade são: China, Myanmar e Índia, responsáveis por 62% da produção mundial desse óleo.



O óleo de gergelim apresenta alto teor dos ácidos graxos oléico e linoléico, 35 a 50% para ambos, e baixo de teor do ácido linolênico, menos de 1%. Tem ainda 7 a 12% de ácido palmítico e 3,5 a 6% de ácido esteárico. A composição em ácidos graxos, aliada à presença dos antioxidantes naturais sesamolina, sesamina, sesamol e γ -tocoferol em seus compostos minoritários, conferem ao óleo de gergelim maior estabilidade oxidativa quando comparado com a maioria dos óleos vegetais.

O óleo de gergelim é comercializado como óleo suave para salada, possuindo sabor característico e agradável. Tem sido adicionado às margarinas e aos óleos de fritura devido a elevada resistência à oxidação.

As sementes de gergelim possuem elevado valor nutricional, devido a quantidades significativas de vitaminas, principalmente do complexo B e constituintes minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, sódio, zinco e selênio.

Girassol - Helianthus annuus

O girassol é oriunda das Américas, uma das quatro oleaginosas mais consumidas no mundo, porque se adapta bem em diversas regiões e climas. É um óleo rapidamente absorvido na pele, e de fácil espalhabilidade, por isso também ótimo como óleo para massagens corporais, com propriedades emolientes e regeneradoras. Em centros terapêuticos naturalistas, o óleo de girassol está sendo usado para cicatrização e regeneração celular de feridas, fraturas e queimaduras.

O óleo de girassol é constituído por uma pequena quantidade de ácidos graxos saturados (aproximadamente 10%) e é rico em ácido linoléico, cerca de 70%, ácido graxo considerado essencial à saúde humana, o que confere ao óleo de girassol designação de alimento funcional. Outra característica importante é que este óleo é uma excelente fonte de vitamina E.

Existem estudos mostrando que o consumo de óleo de girassol favorece a redução do colesterol plasmático e da fração LDL (lipoproteína de baixa densidade) contribuindo, assim, para prevenção da arteriosclerose e problemas cardiovasculares.

Manteiga de cacau - Theobroma cacao.

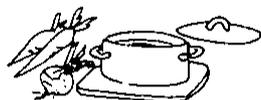
Nativa do Brasil, encontrada principalmente na região do Amazonas e Pará, essa árvore que chega a 4m de altura pode viver mais de 100 anos. Produz frutos de até 25 cm contendo 50 ou mais sementes cada fruto. A manteiga de cacau é obtida a partir da prensagem das sementes, e é sólida à temperatura ambiente. Por isso, é muito usada em batons e protetores labiais, formando uma película protetora que impede o ressecamento da pele.

Manteiga de cupuaçu - Theobroma grandiflorum

Nativa da Amazônia brasileira, pode viver até 80 anos e alcançar de 20 a 30 metros de altura. É prima do cacau, o fruto do cupuaçu pode pesar de 1 a 4 kilos de peso. É um ótimo emoliente para a pele.



Gorduras aquecidas



Durante o processo de cozinhar ou fritar, todas as gorduras liberam, por desintegração de suas moléculas, substâncias nocivas (entre elas diversas substâncias cancerígenas).

A hidrogenação é um processo industrial em que gorduras e óleos são submetidos a alta temperatura, depois refrigerados, aquecidos novamente, emulsificados e estabilizados quimicamente, decolorados e recoloridos artificialmente. A maioria das margarinas é hidrogenada.



Em vez de usar gordura ou óleo para o cozimento, é melhor cozinhar os alimentos no vapor. Podemos adicionar depois, no prato, um pouco de óleo fresco obtido por compressão a frio ou margarina vegetal não hidrogenada.

Quanto menos cozido, melhor. Cozinhar no vapor, em fogo brando ou em banho-maria permite conservar melhor as vitaminas e os sais minerais do que o cozimento normal em água ou na panela de pressão. Como os chineses e os japoneses, podemos cozinhar os alimentos por pouquíssimo tempo, aferventando sem deixar perder a rigidez. Podemos aprender a cozinhar sem água nem gordura.



Óleo de palma

O óleo de palma é extraído da palmeira oleaginosa (*Elaeisguineensis*). Originária da África Ocidental, a palma oleaginosa tem sido importante fonte alimentícia desde a época dos faraós egípcios.

No Brasil, conhecida como palmeira do dendê, foi introduzida pelos escravos no século XVI. Anualmente, cada hectare de palma pode render até 5 toneladas de óleo, ou seja, 10 a 12 cachos de frutos, cada um pesando entre 20 a 30 quilos e cada cacho contendo de 1.000 a 3.000 frutos.

A Malásia e a Indonésia são os principais produtores, com 50 e 30% da produção mundial de óleo de palma, respectivamente.

No Brasil, a produção anual é de aproximadamente de 129 mil toneladas, inferior apenas as de óleo de soja e algodão. As áreas produtoras no Brasil são encontradas no Pará, Amazonas, Amapá e Bahia, sendo o Pará o maior produtor de óleo de palma do Brasil e onde se concentra mais de 80% da área plantada.

A palma é fonte do óleo de palma, obtido do mesocarpo do fruto, e do óleo de palmiste, obtido da amêndoa do fruto. Enquanto o óleo de palma apresenta coloração avermelhada e sabor adocicado, o

óleo de palmiste é esbranquiçado e quase não tem cheiro e sabor. No processamento industrial, o rendimento em óleo de palma bruto é de 22% e em óleo de palmiste de 2%.

O óleo de palmiste é utilizado como matéria-prima na elaboração de sabonetes finos e cosméticos,

assim como na indústria alimentícia e oleoquímica. É utilizado também como substituto para a manteiga de cacau na fabricação de chocolate.

Óleo de amendoim

O óleo de amendoim também conhecido como Aceite de Cacahuete (Espanhol), Olio di Arachidi (Italiano), Huile d'arachide (Francês), Yerfistigi Yagi (Turco), é obtido das sementes do amendoim

(*Arachis hypogaea*), geralmente por processo de pré-prensagem mais extração por solvente das sementes parcialmente decorticadas.

As indústrias de extração, por sua vez, geralmente não são exigentes quanto ao tamanho e cor das sementes e, sim, quanto à qualidade e ao teor de óleo, que deve ser superior a 40%. As sementes

do amendoim são altamente nutritivas e digestivas, contendo cerca de 44% de óleo.

O óleo de amendoim tem cerca de 80% de ácidos graxos insaturados, com predominância do ácido oléico (50 – 60%) e ácido linoléico (18 – 30%), sendo que dos ácidos graxos saturados a

pre-dominância é a do ácido palmítico (6 – 12%)

A presença de ácido araquídico é característica do óleo de amendoim e serve para identificar a presença do mesmo em misturas com outros óleos (especialmente com óleo de oliva, do qual ele é um adulterante comum)

O óleo de amendoim se destaca mundialmente no suprimento de óleo comestível por ser um produto de excelente qualidade, no que se refere às características nutricionais e de estocagem.

O óleo de amendoim é utilizado, principalmente para fins alimentícios, na preparação de margarinas, e como óleo de cozinha embora não passe no teste de frio (5,5 horas a 0°C sem turvar)

ele é bastante usado como óleo para saladas.

Convém ressaltar que boa parte das sementes de amendoim é utilizada diretamente pra alimentação humana, sob formas diversas (amendoim torrado ou salgado, paçoca, parcialmente desengordurado, manteiga de amendoim, etc.) como alimento rico em vitaminas, proteínas e sais minerais e de elevado poder energético (2.800 kcal/kg), com boa digestibilidade para a espécie humana. Em decurso de sua utilização direta, para a qual é feita uma seleção rigorosa, uma grande parte das sementes de amendoim, utilizada para a obtenção de óleo de amendoim bruto, é de qualidade inferior, constituída por refugos da seleção ou de amendoim inadequado para uso direto como alimento.

Óleo de oliva

As oliveiras foram cultivadas pela primeira vez há mais de 5.000 anos na Síria, Líbano e Israel. Desde a Síria, o cultivo dos campos de oliva se estendia por todo o Mediterrâneo e com o decorrer dos tempos os gregos foram os primeiros a exportar o azeite de oliva. Tanto o seu consumo como o seu cultivo foram se tornando populares e hoje em dia existem importantes produtores de azeite de oliva em todo o mundo, dentre os quais se destacam: Argentina, Argélia, Espanha, Itália, Líbia, Marrocos, Portugal, Tunísia, Turquia, França e Grécia.

Este azeite, muito utilizado como azeite de mesa, é proveniente das frutas da oliveira. O fruto da oliva é constituído de 50% de água, 1,6% de proteínas, 22% de óleo, 19,1% de carboidratos, 5,8% de celulose e 1,5% de minerais. Tanto a polpa como a semente deste fruto contém óleo e, é interessante destacar que, o óleo da semente e o da polpa do fruto da oliveira são idênticos em composição.

A produção mundial de óleo de oliva é aproximadamente de 1,8 a 2 milhões de toneladas anuais, representando, assim, 4% do total da produção mundial de óleos vegetais.

O Brasil não possui produção de óleo de oliva, sendo que os produtos existentes para o consumo são todos importados, vindo de países como Portugal, Espanha, Alemanha, Itália e Argentina.

O azeite de oliva contém aproximadamente 90% de ácidos graxos insaturados, sendo o principal componente o monoinsaturado ácido oléico. Seu conteúdo de ácidos graxos poliinsaturados é de nível baixo, aproximadamente 10%.

O azeite de oliva é comercializado em diferentes graus, de acordo com sua acidez: azeite virgem extra especial (acidez < 0,7%, proveniente da primeira extração), azeite extra virgem (acidez ≤ 1%,

também proveniente da primeira prensagem), azeite virgem de oliva (acidez ≤ 2%), azeite (composto por azeite refinado, enriquecido com azeite virgem).

O óleo de oliva apresenta algumas características específicas que são apontadas como benéficas à saúde, que seriam sua riqueza em ácido oléico e seu conteúdo de vitaminas e oligoelementos, con-

siderados antioxidantes naturais. O óleo de oliva é também uma rica fonte de vitamina E e de polifenóis, contendo cerca de 100 mg/kg de vitamina e 300 mg/kg de polifenóis.

Óleo de babaçu

O óleo de babaçu é obtido das amêndoas contidas nos frutos da palmeira de babaçu (*Orbignya martiana*). Esta palmeira, originária do Brasil, destaca-se pela beleza e chega a alcançar entre 10 e 20 metros de altura.

Considerada a segunda maior do mundo, a floresta brasileira de palmeiras de babaçu é formada por 25 bilhões de árvores e ocupa grandes extensões de terra nos estados do Maranhão, Piauí, Pará, Tocantins, totalizando área de cerca de 200 mil km².

O principal produto extraído do babaçu, e que possui valor mercantil e industrial, são as amêndoas contidas em seus frutos. De maneira geral, praticamente todas as palmeiras, em especial o dendê, o buriti e o babaçu, concentram altos teores de matérias graxas.

Assim, o principal destino das amêndoas de babaçu são as indústrias produtoras de óleo bruto e refinado. Uma palmeira de babaçu, que vive em média 200 anos, produz de 200 a 600 frutos por ano, cada qual contendo entre três e cinco amêndoas. Uma amêndoa pode conter até 70% de óleo em sua composição.

Além de abundante, o óleo de babaçu possui ampla diversidade de ácidos graxos. Os principais ácidos graxos encontrados em sua constituição são: ácido láurico (45%), ácido mirístico (18%), ácido oléico (17%), ácido palmítico (10%), ácido esteárico (7%), ácido cáprico (5%), ácido linoléico (5%) e ácido caprílico (4%).

A matéria insaponificável corresponde a 0,03 – 0,5% do óleo.

O óleo de babaçu é matéria-prima para a fabricação de sabão, sabonete, xampu, cosméticos, gorduras especiais, margarina e óleo comestível.

Óleo de linhaça

A linhaça (*Linum usitatissimum*), apesar de representar apenas 1% da produção mundial de oleaginosas, é uma das sementes tradicionais com mais história, isso se deve à utilização de suas fibras em produtos têxteis, à obtenção, a partir de sua semente, de um óleo com propriedades secantes devido a seu alto teor de ácido linolênico e também à utilização das tortas obtidas para produção de ração animal. Os alimentos, contudo, têm sido um uso secundário para as sementes.

A linhaça tem sido usada em produtos forneados e como componentes de misturas de cereais matinais. Geralmente, o alto grau de oxidação e polimerização térmica impede a utilização do óleo de linhaça para a cozinha ou consumo na forma bruta.

A semente da linhaça contém 35 a 45% de óleo, aproximadamente 25% de proteína e 10% de umidade

O óleo bruto de linhaça apresenta uma coloração âmbar escuro e forte odor característico, o que parece estar relacionado com seu alto grau de insaturação, cerca de 89%, sendo que pode apresentar

até cerca de 54% de ácido linolênico, 17% de ácido linoléico e 20% de ácido oléico em sua composição. Apresenta também 5,7 a 7% de ácido palmítico e 3 a 4% de ácido esteárico. Após o refino, a coloração do óleo de linhaça pode reduzir-se ao amarelo pálido, semelhante aos outros óleos refinados.

O alto conteúdo de ácido linolênico resulta tanto num lado positivo quanto num negativo. O ácido linolênico e seus elementos metabólicos de cadeia longa formam ácidos graxos $\omega 3$, considerados

benéficos para a saúde humana. Por outro lado, a presença desse ácido graxo no óleo propicia a oxidação promovendo sabor de ranço nos produtos alimentícios. O óleo de linhaça deve ser armazenado em baixa temperatura, na ausência de oxigênio e luz. Devido a estas condições, o óleo comestível de linhaça não é um óleo tradicional, mas pode ser encontrado em lojas de produtos especiais.

O mercado de produtos naturais oferece já o óleo de linhaça prensado a frio, encapsulado. Além disso, existe o uso medicinal da semente da linhaça no combate a distúrbios gástricos, indigestão, úlceras duodenais, etc., e também como laxante suave.

REFINAÇÃO DE ÓLEOS VEGETAL

A refinação pode ser definida como um conjunto de processos que visam tornar os óleos brutos em óleos comestíveis, removendo os componentes indesejáveis com o mínimo dano ao óleo e tocoferóis e com a menor perda possível de óleo. Embora existam casos de consumo de óleos brutos, como o azeite de oliva, azeite dendê e outros, sem processo de refinação, estes são casos isolados. A grande maioria dos óleos e gorduras destinadas ao consumo humano é submetida à refinação, cuja finalidade é uma melhora de aparência, odor e sabor pela remoção do óleo bruto dos seguintes componentes:

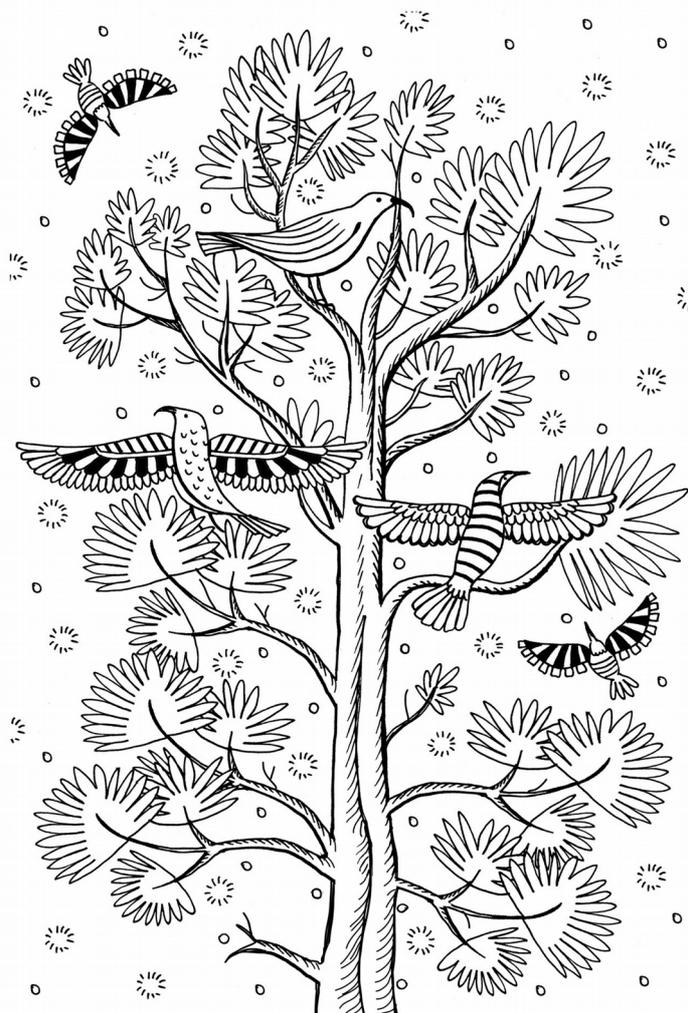
- Substâncias coloidais, proteínas, fosfolipídios e produtos de sua decomposição;
- Ácidos graxos livres e seus sais, ácidos graxos oxidados, lactonas, acetais e polímeros;
- Corantes tais como clorofila, xantofila, carotenóides;
- Substâncias voláteis como hidrocarbonetos, álcoois, aldeídos, cetonas e ésteres de baixo peso molecular;
- Substâncias inorgânicas a exemplo dos sais de cálcio e de outros metais, silicatos, fosfatos e outros.

Entre os componentes presentes, os ácidos graxos livres, fosfolipídios e certos corantes são indesejáveis, tornando o óleo escuro, susceptível à formação de espuma e fumaça no aquecimento e sujeito à precipitação de material sólido quando o óleo é aquecido durante as etapas do processamento. Por outro lado, os tocoferóis são geralmente desejáveis, em função de sua atividade antioxidante, enquanto os esteróis são relativamente inertes.

As principais etapas do processo a serem abordadas neste capítulo são: degomagem (hidratação), neutralização (desacidificação), branqueamento (clarificação) e desodorização (destilação).

Óleos essenciais

Os óleos essenciais são assim chamados por serem solúveis em óleos, manteigas ou álcool, aromáticos e possuem diversas propriedades terapêuticas, de onde a Aromaterapia atua. É possível encontrar mais de 150 compostos em um único óleo essencial! Incrível! São voláteis, ou seja, se propagam no ar, perfumando o ambiente, e são armazenados nas plantas nas folhas, caules, raízes, frutos, sementes...



Você sabia que nós só podemos distinguir 5 tipos de sabores diferentes pelo paladar? No olfato, estudos estimam que o ser humano é capaz de distinguir em torno de 10.000 odores diferentes. Complexo, né?

Alguns exemplos para perfumar: casca de mexerica, limão, laranja, manjeriço, orégano, sálvia, lavanda, tomilho, alecrim, arruda, canela, cravo... Usamos na cosmética o que usamos na cozinha! É um dos princípios da ayurveda, um conhecimento milenar! Os óleos essenciais são também considerados as “almas das plantas”, elemento que nos conecta a terra do que é etéreo. Quem nunca sentiu um cheiro e se lembrou de alguém ou um momento?

São muuuuuuuitas variedades de óleos...

Faça Você mesma (o)

Manteiga de Taioba (dura +- 1 semana na geladeira)

Retire o talo da folha de taioba e refogue a folha com os itens abaixo

Sal

Óleo/azeite

Vinagre/limão

Bater tudo no liquidificador.

Nota: se estiver muito líquido acrescentar mandioca para ganhar consistência.

Ao colocar na geladeira ela endurece.

Manteiga de Banana

Banana Verde

Óleo

Sal

Vinagre

Alho picado

Corte as bananas verdes ao meio, retire a bundinha e a cabeça. Cozinhe-as com casca na panela de pressão por 5 min assim que começa a ganhar pressão, desligue. Bater tudo no liquidificador e pronto! Nota: A casca da banana tem que ficar mole.

Maceração:

Escolha um bom óleo vegetal prensado a frio de sua preferência e o mesmo para a erva/ervas aromáticas secas

Em um vidro devidamente esterilizado coloque uma parte de erva para 5 partes de óleo de modo que o óleo cubra toda a erva.

Tampe etiquete e guarde em lugar escuro de 20 a 30 dias

Apos este período coe e o óleo esta pronto para uso cosmético e alimentício.

Tahine:

Aqueça uma quantidade de semente de gergelim crua com casca na frigideira por alguns segundos

Coloque as semente no liquidificador ou processador e bata eternamente ate virar uma pastinha.

Se você estiver com muita dificuldade em bater as sementes acrescente uma pequena quantidade de óleo de gergelim prensado frio .

Assim que virar uma pastinha homogenia esta pronto, demora um pouco mas dá certo...

Manteiga vegetal temperada:

25 % de manteiga de cacau

60% azeite de oliva

5% óleo de pequi

5% Orégano

3% Sal

Leve todos os ingrediente ao fogo em banho maria espere derreter e esta pronto, ai é só envasar e esperar endurecer.

Pastinhas de abacate e tomate seco

Um abacate

Sal a gosto

2 colheres de Azeite de oliva

100 gramas de tomate seco

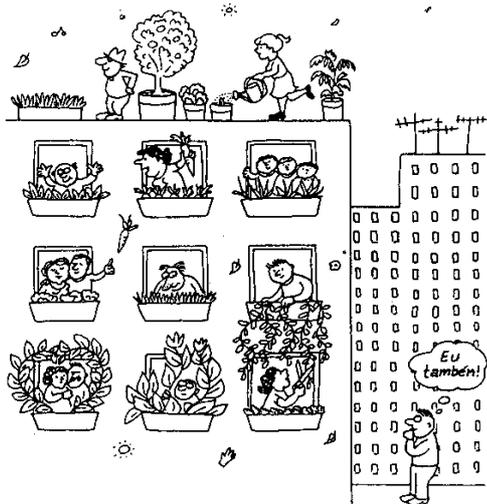
Bata todos os ingredientes no liquidificado/ processador

Assim que virar uma mistura homogênea esta pronto para servir.





As informações contidas neste livro têm como finalidade mostrar o aprendizado de uma alimentação viva e variada, livre da imposição e do sentimento de culpa.



128



Quanto mais ousamos mudar os hábitos e experimentar coisas novas, mais nossa capacidade de vida aumenta.

Que comer seja uma alegria e que nossa alimentação traga saúde, beleza e juventude.

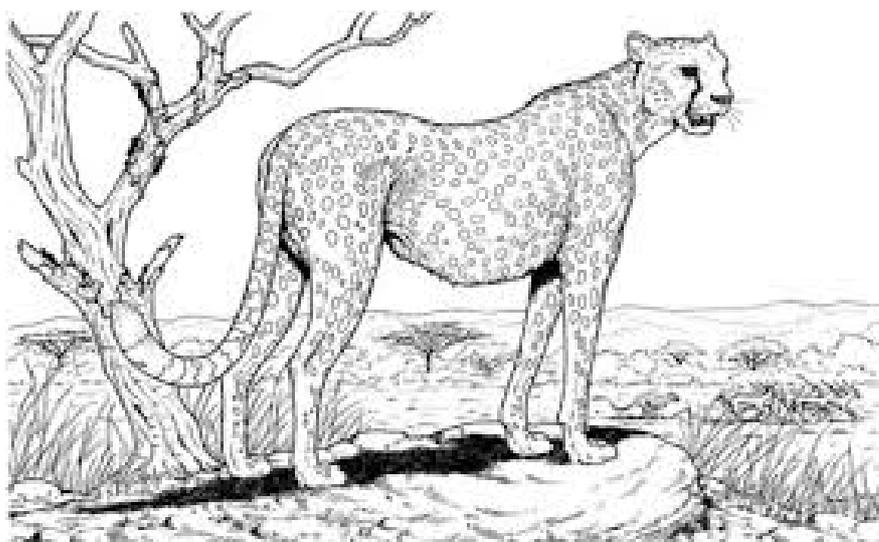


Sou feliz e sinto destreza
A saúde é minha riqueza!

129

Bibliografia:

- Aromacologia uma ciência de muitos cheiros – Sonia Corazza/ Ed. Senac
- Guia Completo de Fitoterapia – Anne McIntyre; Ed. Pensamento
- Plantas Medicinais no Brasil nativas e exóticas – HarriLorenzi, F.J. Abreu Matos
- The Art of Aromatherapy – Robert B. Tisserand
- Aromaterapia Holística – Ann Berwick
- Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais – Fernando Amaral
- Segredos da Bruxa- Rosa Maria Biancardi
- As ervas do Sítio- Rosy L. Bornhausen
- Você Sabe se Alimentar DR Solei
- Ervas do Sítio pdf (www.ervasdositio.com.br)
- Química e tecnologia de Oleos Vegetais pdf www.culturaacademica.com.br



Coletiva “CAMINHO NATURAL”

www.caminhonatural.net

contato@caminhonatural.net

Por: Manoella Mignone, Vivian Chun e Karine Batista

Este zine traz informações básicas sobre alimentação natural, e tem a intenção de sensibilizar e despertar o interesse do leitor a buscar mais informação e formação sobre o assunto. O zine e a oficina foram elaborados pela coletiva “Caminho Natural” para a oficina no Sesc Consolação SP, realizado no dia 21/10/2016.