

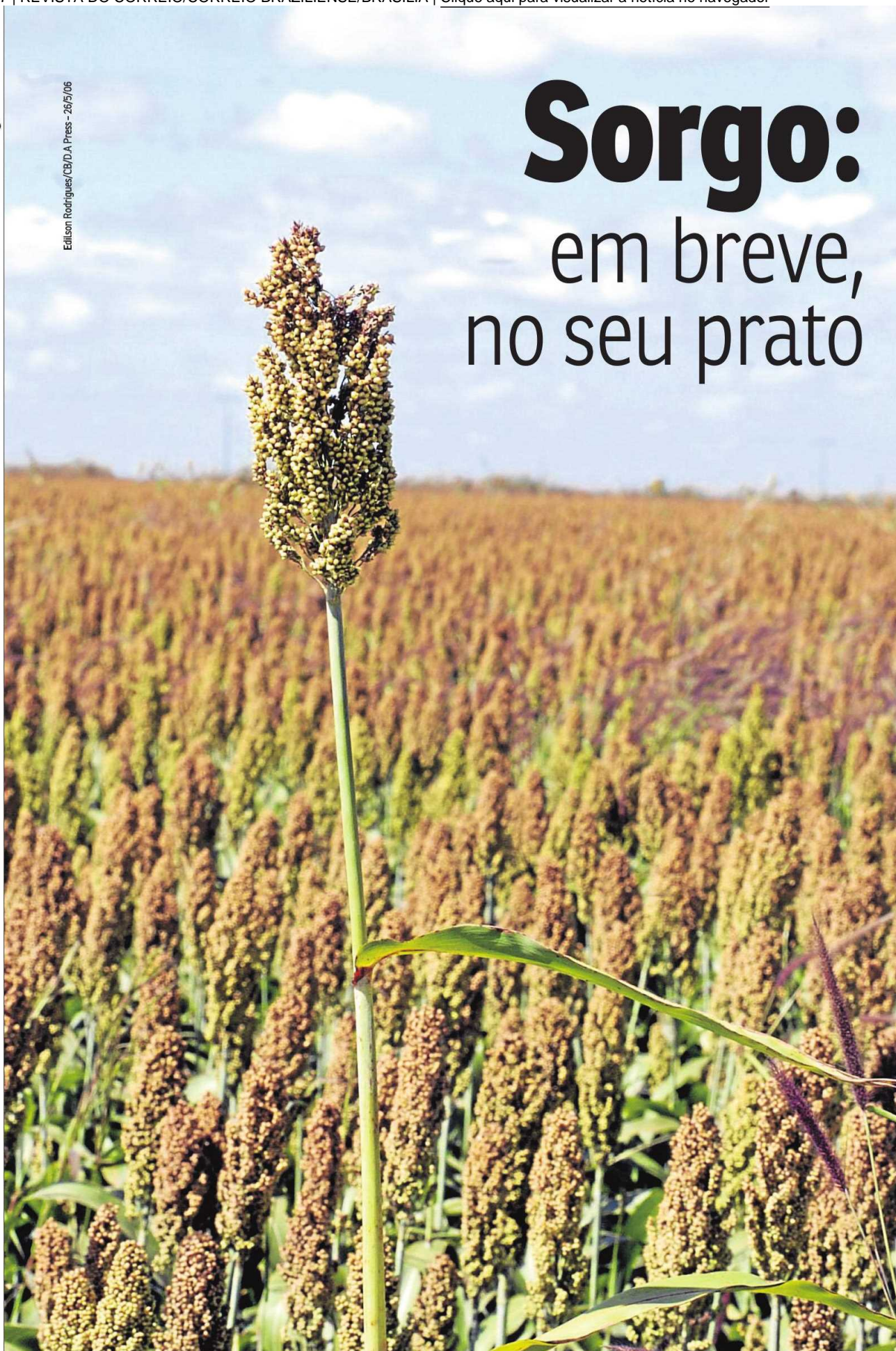
Sorgo: em breve, no seu prato

Quem viaja pelas estradas de Goiás já viu enormes plantações do cereal e nem se deu conta. Ainda pouco conhecido pelo paladar brasileiro, é um grão saudável e sem glúten

**CORREIO
BRAZILIENSE**

Brasília, domingo,
8 de janeiro de 2017

10 e 11



Velho conhecido da culinária oriental, o sorgo é um cereal multifuncional, assim como o arroz, o trigo e o milho. Consumido na forma de pães, pipoca ou mesmo cozido, não contém glúten, ou seja, é uma ótima opção para celíacos. “Devido à neutralidade do sabor, ele serve de base para praticamente todas as receitas que levam farinha — vai bem em bolos, biscoitos, barras de cereais, massas, bebidas funcionais, salgados, doces etc.”, enumera Aldemir Mangabeira, professor de nutrição do Iesb e presidente do Conselho Regional de Nutricionistas.

“Nos pães, a substituição da farinha de trigo pela de sorgo pode ser de 20%. Em bolos, a substituição chega a 50%. São receitas já testadas e com boa aceitação”, enfatiza o professor. Preparar a pipoca é tão simples quanto se imagina: basta estourar os grãos em uma panela.

Atualmente, o Brasil é nono maior produtor de sorgo do mundo, porém, grande parte da produção é destinada à fabricação de ração animal. Rico em ferro, zinco, proteínas, fibras e vitamina E, o grão é tema de muitos estudos. Entre os especialistas empenhados em **mapear as propriedades do alimento**, está a nutricionista Érica Aguiar Moraes, da **Unicamp**. Em experimentos desenvolvidos em parceria com a Embrapa de Sete Lagoas (MG) e a Texas A&M University, nos Estados Unidos, ela demonstrou que o sorgo é capaz de prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e câncer.

Mais especificamente, as pesquisas confirmam que o cereal inibe o estresse oxidativo (responsável pelo envelhecimento das células), reduz a glicose de jejum e melhora a tolerância à glicose e à sensibilidade insulínica. O sorgo foi também capaz de limitar a expressão de proteínas relacionadas a processos inflamatórios do câncer de cólon. Além disso, o grão tem alto teor de compostos fenólicos, fundamentais para “limpar” o organismo de radicais livres e, assim, evitar uma série de doenças.

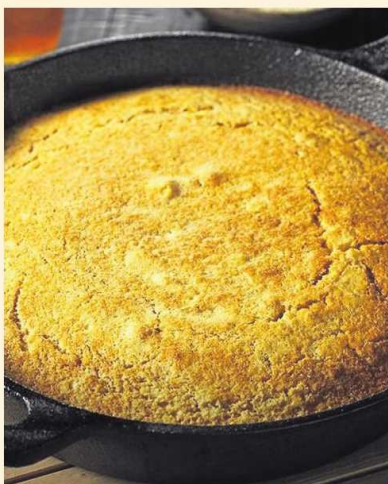
No laboratório

Os benefícios do sorgo em quadros de diabetes e obesidade foram constatados em ratos. Foram avaliados 50 animais, alimentados por três tipos de farinha (integral, farinha do grão decorticado e farelo de sorgo) ao longo de 12 semanas. De fato, os roedores apresentaram melhoras relacionadas ao estresse oxidativo. Além disso, houve redução na concentração de gordura no fígado (lipídios hepáticos).

Anote aí

A nutricionista do Oba Hortifruti, Leticia Amaral, preparou algumas receitas com sorgo para incrementar a alimentação diária. “Como não contém glúten, é uma ótima opção para os celíacos. Além disso, é rico em fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino e promovem a sensação de saciedade”, afirma a especialista.

Fotos: Oba Hortifruti/Divulgação



Broinha de sorgo sem glúten

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha integral de sorgo
- 2 xícaras (chá) de fécula de mandioca
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- Erva doce a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Em seguida, adicione os demais ingredientes e mexa até que a massa fique homogênea. Com as mãos, enrole bolinhas e as disponha em uma assadeira levemente untada. Pincele as bolinhas com gema de ovo e leve ao forno para assar em temperatura moderada. Espere dourar e sirva ainda quente.

Bolo de farinha de sorgo

Ingredientes

- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de sorgo
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 e ½ xícara (chá) de manteiga ghee
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 4 gemas
- 4 claras em neve
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha

Modo de preparo

Bata a manteiga, o açúcar e a essência de baunilha até virar um creme. Em seguida, acrescente as gemas, a farinha, o leite, o fermento e o sal, mexendo bem. Bata as claras em neve e adicione delicadamente à mistura, deixando incorporar. Leve a massa para assar em uma forma untada com manteiga. Deixe em fogo moderado por 30 minutos.

Pão de forma de sorgo

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de farinha de sorgo
- 1 xícara (chá) de aveia sem glúten
- 3 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento para pão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Quando a massa estiver homogênea, coloque em um refratário e mexa delicadamente, acrescentando o fermento. Coloque em uma forma de pão untada e enfarinhada. Leve ao forno por 30 minutos.