

O milho na culinária cearense

Posted on January 01, 1970 by Jaqueline Aragão Cordeiro



[caption id="attachment_5567" align="aligncenter" width="259"]

Milho[/caption]

Em 2015, foi comemorado pela primeira vez no Brasil o Dia Nacional do Milho. A data, fixada em 24 de maio, foi sancionada pela presidente Dilma Rousseff em janeiro de 2015. No Art 1º da lei está escrito que a data busca "estimular e orientar a cultura do milho" no país. O dia é comemorado um mês antes da data internacional, celebrada em 24 de abril.

Altamente nutritivo e natural, o milho é um cereal rico em carboidrato, proteínas e possui baixa quantidade de gordura. O consumo do alimento é importante para a saúde humana por ser fonte de fibras, fósforo, magnésio, zinco e vitamina B1. Estes nutrientes atuam principalmente na prevenção de doenças crônicas como o câncer.

Outra característica do cereal, é que ele atua na preservação da vista, pois possui carotenóides, composto que traz a cor amarela do milho e duas de suas substâncias auxiliam na saúde dos olhos, elas protegem a visão dos raios ultravioletas e previnem a degeneração e até a catarata. Além disso, o consumo do milho previne a ação dos radicais livres, auxilia no bom funcionamento no intestino e fortalece a pele, unhas e cabelos com a presença da vitamina A.

[caption id="attachment_5568" align="aligncenter" width="400"]



Pamonha[/caption]

Varias receitas podem ser feitas com milho, abaixo, destacamos as cinco mais populares na culinária cearense, além da sua forma in natura que pode ser comido cozido ou assado. 1. Bolo de milho 2. Canjica 3. Pamonha 4. Cuscuz (pão de milho) 5. Mungunzá

Fonte: Revista Globo Rural Jaqueline Aragão Cordeiro

Posted in: Sabores | | With 0 comments