



ACEROLA NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A alimentação escolar tem recebido **POLPA DE ACEROLA ORGÂNICA** através da agricultura familiar, utilizada principalmente na preparação de sucos.

A acerola possui um alto valor nutricional, chegando a oferecer 80 vezes mais vitamina C do que a laranja e o limão. O consumo deste produto é muito importante com a chegada do inverno, quando aumenta a incidência de gripes e resfriados.

Além da vitamina C possui vitaminas A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), cálcio, fósforo e ferro, trazendo os seguintes benefícios à saúde:

- a) Favorece a formação dos dentes e ossos.
- b) Ajuda a resistir às doenças.
- c) Previne gripes, fraqueza muscular e infecções.
- d) Ajuda o sistema imunológico e a respiração celular, estimula as glândulas suprarrenais e protege os vasos sanguíneos.
- e) A vitamina C presente na fruta é importante para o funcionamento adequado das células brancas do sangue. É eficaz contra doenças infecciosas e um importante suplemento no caso de câncer.

Esta polpa de fruta, além de seus benefícios nutricionais, é produzida de forma **ORGÂNICA**, ou seja, no seu cultivo não são usados agrotóxicos, nem qualquer outro tipo de produto que possa vir a causar algum dano à saúde dos consumidores, como fertilizantes químicos, aditivos sintéticos, drogas veterinárias (hormônios de crescimento), sementes transgênicas, etc.

O suco de acerola é muito saboroso, mas precisa ser preparado da forma indicada, para que não fique com excesso de água e sem sabor - a orientação da cooperativa que produz a polpa de acerola é de que para cada quilo de polpa se utilize de 2,5 a 3,5 litros de água.

Também pode ser batida com leite preparando uma deliciosa vitamina.

Além destas preparações, pode ser utilizada para fazer geleia, bolo, doce de acerola (receitas a seguir).

1- BOLO DE ACEROLA

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada (300g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 150g de margarina ou manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de açúcar [200g]
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de polpa de acerola ou suco natural bem concentrado

Modo de preparo da massa:

- Bater a manteiga e o açúcar até formar um creme.
- Adicionar as gemas. Bater bem.
- Acrescentar a polpa de acerola. Misturar.
- Adicionar a farinha de trigo e o fermento. Bater até obter uma massa homogênea.
- Incorporar as claras em neve, delicadamente, à massa.
- Colocar em uma forma untada e enfarinhada.
- Levar ao forno brando por 45 minutos.
- Tirar do forno e colocar a calda no bolo ainda morno.

Ingredientes da calda:

- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de polpa de acerola ou suco natural bem concentrado

Modo de preparo da calda:

- Misturar o açúcar e a polpa de acerola.
- Levar ao fogo brando, mexer até obter uma consistência de calda grossa.
- Retirar do fogo e deixar esfriar.

2- GELEIA DE ACEROLA

Ingredientes

- 1 kg de acerola in natura ou 500g de polpa congelada
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de água
- 1/2 limão

Modo de preparo

Bata ligeiramente no liquidificador as acerolas com a água. Bata aos poucos, usando o próprio suco da fruta para bater todas as acerolas. Coe grosseiramente, coloque o açúcar e o limão. Leve ao fogo e deixe apurar. de vez em quando, mexa com uma colher de pau. A geleia demora até chegar ao ponto e esse é o segredo para que ela fique mais gostosa. O doce estará pronto quando estiver com aspecto brilhante e, ao mexer, for possível ver o fundo da panela.

10- DOCE DE ACEROLA

Ingredientes:

- 3 copos de acerola bem madura ou polpa de acerola
- 1 e ½ copo de açúcar
- 1 e ½ copo de água
- 2 colheres (sopa) de rum ou licor (opcional)

Obs: usar como medida o copo de requeijão (250 ml)