

Que delícia, arroz integral!

por Flora Guedes

Ver uma criança estalar os lábios diante de um prato de arroz integral parece algo impossível. Mas não é. Essa cena é bem comum nas escolas públicas da cidade de Alto Paraíso, localizada na microrregião do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, no norte de Goiás. Lá, os alunos consomem diariamente arroz integral orgânico, além de outros produtos que a garotada costuma torcer o nariz, como farelo, açúcar mascavo e multimistura. Fazê-los comer alimentos mais saudáveis (e sem resmungar!) não é resultado de mágica. O segredo está na alquimia dos alimentos. E as responsáveis por essa façanha foram as merendeiras das escolas.

Depois de participarem de um concurso para elaborar receitas com o arroz integral orgânico, as merendeiras despertaram a criatividade e presentearam os alunos com quitutes saborosos e premiados, como o Bolo de Fubá de Arroz Integral e Creme de Arroz Integral (veja as receitas no box ao lado). A iniciativa pretendia deixar para trás a fama de que o arroz integral não tem sabor agradável e é de difícil preparo (já que demora mais tempo para cozinhar). “Organizamos o concurso pensando em como otimizar os talentos da comunidade local. O trabalho não foi só com as merendeiras, mas também com as diretoras, porque são elas que fazem as compras das escolas”, conta Eliana Martins, técnica nutricionista da

Secretaria de Educação Municipal de Alto Paraíso e criadora do concurso.

Desde novembro de 2004, cerca de 110 kg de arroz integral e 10 kg de açúcar mascavo orgânicos são doados mensalmente pela ONG Paraíso dos Pândavas para as 10 escolas do município. “Compramos o grão de um produtor local. Concluímos que a introdução do arroz seria suficiente para garantir uma excelente nutrição a essas crianças, visto que o município já dispõe de meios para obter legumes (comprados e retirados da horta da escola) e proteína de soja”, justifica Giridhari Das, fundador e presidente da entidade.

“Ainda não podemos dizer que servimos uma dieta orgânica, ela está em processo de se tornar mais saudável. Mas esses produtos são importantes para nos-

INTEGRAL X BRANCO

Segundo a nutricionista Eliana Martins, o arroz integral é mais nutritivo porque mantém o endocarpo, uma película interna rica em vitaminas, sais minerais e fibras dietéticas. Esta mesma película é perdida no processo de industrialização. Em termos de benefícios à saúde, ele contém três vezes mais fibras do que o arroz branco, possui cinco vezes mais vitamina E e quatro vezes mais magnésio.