

## ALHO PORÓ PARA NOSSA SAÚDE

O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, integrado à Fundação Luterana de Diaconia e vinculado à Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.



O alho poró é uma planta utilizada como alimento, mas também como planta medicinal. Tem baixo valor energético, e é uma excelente fonte de fibras, zinco, cobre, potássio e niacina. As folhas verdes têm propriedades antioxidantes, por meio da presença de compostos fenólicos e de ácidos ascórbicos.

O bulbo, os talos e as folhas podem ser consumidos na alimentação, e integram perfeitamente diversos pratos. Os bulbos triturados são usados para tratar as fases iniciais da tosse, secreção de muco e dor de garganta. O suco fresco do alho-poró pode ser ingerido em casos de dores estomacais e má digestão. Também funciona como antiespasmódico e possui propriedades digestivas.

Na alimentação, uma ótima receita é o molho pesto de alho poró. Anote os ingredientes:

- 1 unidade de alho poró picada, tanto a parte branca quanto a parte verde
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- ½ xícara de nozes ou amendoim
- 2 dentes de alho pequenos
- Suco de um limão
- Sal a gosto.

Comece aquecendo metade do azeite em uma frigideira, e refogue levemente a cebola, o alho e o alho poró.

Retire-os do fogo e bata no liquidificador, adicionando os amendoins, o sal e o suco de limão, o restante do azeite e um pouco de água.

A consistência deve ficar mais espessa, como patê. Sirva com batatas cozidas ou como petisco, com pão integral, pães torrados ou biscoitos integrais.

Conheça mais sobre o CAPA em [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)

Esperamos que você possa usar esses conhecimentos para melhorar sua produção. Até o próximo programa!