

CARTILHA
Multimistura



Juntos aprenderemos a produzir um valioso complemento alimentar para este momento mundial em que a fome se dissemina em muitos países.



FRATERNIDADE
MISSÕES HUMANITÁRIAS INTERNACIONAIS

1. Introdução

Uma alimentação adequada deve fornecer os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo humano.

Nem sempre as populações conseguem ter acesso à alimentação básica, seja por motivos socioeconômicos, climáticos ou situações emergenciais. Em muitos casos, a escassez de alimentos pode dar origem a processos de desnutrição e, conseqüentemente, diversos danos à saúde.

A produção da multimistura trouxe a oportunidade de ajudar populações, sensibilizou diversas instituições e pessoas para a sua utilização no combate à desnutrição, principalmente infantil. Por ser um produto de fácil acesso, baixo custo e possuir alto teor nutricional, pode ser fabricada localmente com a utilização de produtos regionais.



2. O que é a Multimistura?

É um composto nutricional preparado à base de farelos, sementes e pó de folhas verde-escuras.

3. Como surgiu?

Em 1975, no norte do Brasil, Dra. Clara Brandão, médica, especialista em pediatria e nutrologia, iniciou pesquisas com alimentos locais visando diminuir a incidência de desnutrição.

A partir destas pesquisas, nasceu a multimistura.

Em 1983, a Sociedade Brasileira de Pediatria concedeu à Dra. Clara o prêmio de melhor trabalho de combate à mortalidade infantil com o uso da multimistura.

4. Para que serve?

A multimistura, sendo rica em diversos nutrientes – carboidratos, minerais, fibras, vitaminas, aminoácidos – quando ingerida em pequenas doses diárias, atua como um suplemento nutricional e contribui para:

- Crescimento, desenvolvimento e fortalecimento do corpo humano;
- Manutenção da saúde;
- Combate à desnutrição;
- Aumento da imunidade;
- Prevenção de doenças.

A multimistura pode ser utilizada por crianças, jovens, adultos, gestantes e idosos. Seu uso não é restrito a casos de desnutrição.

5. Ingredientes

Os ingredientes variam conforme o local onde a multimistura é preparada.

Cada país tem a sua biodiversidade própria, portanto os organismos daquele local estão adaptados com os seus costumes culturais e regionais.

São eles:

- Farelo de arroz ou de trigo tostados e peneirados;
- Folhas verdes escuras - mandioca, batata-doce, abóbora ou moringa – desidratadas, moídas e peneiradas;
- Sementes tostadas – gergelim, abóbora, girassol e eventualmente amendoim e castanhas - moídas e peneiradas.

6. Fórmula

70% de farelo;

15% de pó de folhas;

15% de sementes trituradas.

Exemplo:

Para produzir 1 quilo de multimistura:

700 gramas de farelo;

150 gramas de pó de folhas;

150 gramas de sementes.



7. Como se prepara

O preparo da multimistura leva em consideração os ingredientes próprios da região onde será utilizada, valorizando, assim, a cultura alimentar e a biodiversidade local.

A sua composição varia para se adaptar aos alimentos disponíveis nas diferentes localidades.

Utensílios a serem usados:

Peneiras finas, panelas, colheres de pau, bacias, pilão ou liquidificador ou moedor manual.



Preparo do farelo

O farelo deverá ser peneirado e tostado em fogo brando, mexendo constantemente para não queimar.

Preparo das folhas verdes escuras

As folhas, depois de lavadas, ficam em 1 litro de água + 1 colher (sopa) de água sanitária por 20 minutos.

Em seguida, as folhas devem ser secas em lugar ventilado, à sombra ou em forno entreaberto até se tornarem crocantes.

Depois, amasse bem, passe no pilão, bata no liquidificador ou utilize moedor de cereal ou peneira fina.

8. Como utilizar

Usar uma colher de chá, três vezes ao dia, nas refeições.

Sugestão de uso:

Polvilhada em sopas, sucos, leites, iogurtes, frutas.



9. Cuidados de higiene e preparo

- O espaço deve estar limpo;
- Os utensílios devem estar devidamente higienizados;
- Devemos estar de máscara, luvas e toucas;
- Ao utilizar pilão, liquidificador ou moedor, é importante que estejam limpos, secos e sem resíduos de outros alimentos;



- Os ingredientes devem estar cobertos com um pano limpo;
- Após preparada, a farinha deve ser guardada em um recipiente limpo, seco e bem fechado;
- Deve ser guardada em local seco, sem umidade.

*“Que o alimento
seja o medicamento,
e o medicamento
seja o alimento.”*

(Hipócrates)

Referências:

Kaminski, Tiago André. O USO DA MULTIMISTURA NO CONTEXTO DA SEGURANÇA ALIMENTAR. UFSM, 2007

<https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/5648/TIAGO%20KAMINSKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Multimistura. <https://www.multimistura.org.br/novos/>

CARTILHA
Multimistura



FRATERNIDADE
MISSÕES HUMANITÁRIAS INTERNACIONAIS