



- Quando a temperatura do mingau é 30 graus - (como sua pele) some algum togwa já feito ou alguns grãos fermentados
- A comida é pronto a próxima manhã - deveria ter gosto azedo e não ter cheiro ruim

Este processo começa com mergulhar os grãos durante 24 horas - isto ajuda reduzir um substancia anti-nutricional (phytin) que liga o ferro na comida. Ferro é importante para o corpo e especialmente nas celas de sangue vermelhas (hemoglobina).



Criança Tanzaniana bebendo togwa



www.gaia-movement.org

O GAIA-MOVIMENTO

BROCHURA NUMERO 4

COMO:

**1. USAR GRÃOS MALTADOS PARA
MUDAR MINGAU EM
COMIDA DE BEBÊ LÍQUIDA**

**2. USAR COMIDAS
FERMENTADAS
PARA PREVENIR DIARRÉIA**



www.gaia-movement.org



Grãos maltados para mudar mingau em comida de bebê líquida

Idéia

A idéia usará grãos maltados para mudar mingau rapidamente num líquido como um modo de adquirir comida segura e suficiente para bebês.

Introdução

Sadza em Zimbábue ou shima em Moçambique são mingaus feitos de milho. Em muitos países em desenvolvimento mingau é a comida principal - feito de milho, sorgo, milheto, bananas ou cassava.

Normalmente há nenhuma comida especial de bebê ou leite disponível assim são alimentados os bebês igual aos adultos. A única mudança é que o mingau é diluído com água assim é mais fácil para eles comer/beber. Isto dá dois problemas:

- risco de infecções porque freqüentemente água não fervida é usada
- risco do bebê não adquire suficiente calorías porque a comida é diluída

Quando o mingau é diluído contém só um quarto da energia do leite da mama. Isto significa os bebês não adquirem suficientes calorías como eles só podem



Eles vivem nos intestinos onde eles melhoram a digestão e impedem outros microorganismos criar constipação ou diarreia.

Eles também estão necessários para a produção de algumas B-vitaminas nos intestinos. Estes são importantes para o corpo ter um bom sistema imune para resistir doenças.

Outra vantagem é que este processo faz nutrientes como ferro e fósforo assimilado mais fácil da comida.

Instrução

Como fazer a cultura da fermentação

Se é prática normal na área comer mingaus fermentados, então soma um pouco do produto fermentado e segue os passos abaixo.

Se você não tem produto fermentado é possível fazer a cultura fermentando um pouco de grãos - veja a primeira parte deste brochura.

Como fazer mingaus fermentados

- Limpe bem os grãos para remover pedras pequenas ou insectos.
- Mergulha os grãos em água limpa durante um dia inteiro num lugar fresco
- Cozinha os grãos do modo habitual fazer shima/sadza/mingau
- Cubra o mingau e deixe esfriar. Se há muito - divide assim esfria mais rápido



Comidas fermentadas para reduzir diarreia

Idéia

A idéia é dispersar um sistema tradicional de usar mingau fermentada como comida de criança. Fermentação faz a comida mais nutritivo, possível manter 1-2 dias e também reduz diarreia.

Introdução

São dados mingaus fermentados tradicionalmente às crianças jovens na Tanzânia. A fermentação pode ser feita durante a noite, e o produto pode ser usado sem a necessidade de cozinhar pelos próximos 1-2 dias.

Estudos suecos mostraram que crianças que comem mingaus fermentados (togwa) tenha muito menos incidências de diarreia que se comem mingaus normais (shima). O número de casos de diarreia era quase a metade no grupo comendo togwa comparado a esses comendo shima.

Fermentando shima é um processo onde as bactérias natural dos grãos são usados. Alguns destes são o mesmo tipo usados para fazer yoghurt. Eles transformam os açúcares do milho para ácido láctico. Este ácido dá para o produto um gosto fresco, e é bom porque eles previnem microorganismos malignas deteriorar a comida.

Os organismos fermentando são muito bons comer porque eles agem da mesma maneira dentro do corpo.



comer uma certa quantia. Porque os bebês só são alimentados quando o resto das famílias comem - 2-3 vezes por dia - o resultado é bebês de peso inferior ao normal.

De um modo muito simples é possível produzir comida concentrada para bebês de mingau. Qualquer tipo de mingau torne-se líquido como água quando grão maltado é somado. Em curto tempo pode-se produzir arroz líquido, batata líquida, milho líquido etc. A razão desta mudança é que grãos maltados são ricos em enzimas (amilase). Isso digere a amido em açúcares que dissolvem na água. Todos os grãos têm este sistema para fazer a comida armazenada - amido - disponível quando a planta nova - o broto - começa a crescer.

Quando você coloca grão maltado no mingau fervido você adquire

- uma comida de bebê mais concentrada
- uma comida de bebê mais segura por que os microorganismos foi destruídos durante a ebulição

Se você mora numa cidade o mais fácil é comprar os grãos maltados diretamente. Eles normalmente são baratos. O melhor é cevada maltada (também esta usado em produção de cerveja).



Se você não tem acesso a lojas com grão maltado você pode o fazer. Isto é muito simples e você pode usar os grãos crescendo em sua área.

Instrução

Como maltar (germinar ou brotar) grão

- Use qualquer grão inteiro - sorgo, millet, milho, cevada, trigo, arroz etc
- Limpe os grãos bem e remove pedras pequenas ou insectos. Não os use se eles parecem ou cheiram ruins
- Encharcam os grãos durante um dia em água limpa - fervido ou tratado com sol
- Uso 1 parte de grãos para 3 partes de água
- Coloca os grãos num esteira limpa ou folha de banana numa camada de 2-3 cm
- Faça isto em um lugar fresco - dentro assim animais ou galinhas não os comerão
- Cubra os grãos com folhas assim eles não secarão
- Diariamente controle que os grãos estão húmidos e mistura a camada para lhes dar ar
- Se eles estão muitos secos - molha com pouco água
- Não os usem se fungos crescem neles
- Quando eles brotam (a planta pequena sai do grão) os seca bem ao sol durante alguns dia
- Moa as sementes brotadas secadas
- Armazene a farinha num jarro fechado num lugar seco assim você pode usar por muito tempo



*** * * É importante usar água limpa para encharcar os grãos. Os microorganismos malignos podem-se multiplicar e contaminar a comida. * * ***

Como usar grão maltado

Alguns beliscões da farinha maltada são bastante para fazer uma xícara de mingau em líquido. O bebê pode beber isto de uma xícara ou pode chupar de uma garrafa.

A comida fica agora concentrada, assim se há suficiente disto, o bebê adquirirá bastante calorías.

*** * * Isto só cuida das calorías - controla que as crianças também adquirem bastante proteínas e vitaminas - veja as brochuras sobre leite de soja (proteínas) e secar frutas e legumes (vitaminas também fora da estação) * * ***



É fácil produzir grãos maltadas