

MELADO DE CANA de AÇÚCAR

Um alimento fora de moda, mas que merece voltar - para ficar!

Há provas de que o açúcar, conseqüentemente também o melado, já eram conhecidos por volta dos anos 600 antes de Cristo na Índia e na Pérsia.

O aspecto saudável desse “alimento milagroso” foi citado em livros de medicina em diversas culturas. Cristovão Colombo levou melado em suas viagens e dizia que era o melhor e mais saudável alimento da terra. Na Europa, até o século XVIII, ele era vendido somente em farmácias, não como alimento e sim como medicamento.

O melado é um co-produto na indústria da cana de açúcar, cujos principais produtos são açúcar e álcool. É paradoxal que quase todos os bons nutrientes são retirados ao longo da produção, até que resulte no açúcar branco. Existe um motivo inclusive histórico, até de marketing: os senhores de engenho esbranquiçavam o açúcar ao máximo, pois a cor preta não era bem aceita na época. Coisas da moda. O Brasil é o maior produtor de açúcar de cana do mundo. De 100 toneladas de cana de açúcar, são retirados 10 a 11 de açúcar branco e 3 a 4 toneladas de melado. Depois de passar por um processo de limpeza, a cana de açúcar é moída, o caldo extraído é peneirado, as impurezas são retiradas e aquecido até o ponto de um xarope.

O açúcar é um alimento com calorias vazias, é pobre em nutrientes e desequilibra a bioquímica do corpo. O consumo de açúcar refinado branco pode causar os seguintes sintomas: nervosismo, TPM, problemas de pele, cansaço físico, problemas de digestão, enfraquecimento do sistema imunológico e muitos outros. Logo após bebermos ou comermos algo com açúcar branco, sentimos que nosso nível de energia sobe imediatamente. Mas essa fase dura pouco e logo nos sentiremos insaciados. Cito aqui do livro “Sugar Blues: o gosto amargo do açúcar” de William Duft – Editora Ground:” ... a mais dissimulada droga que dissolve os dentes e os ossos de toda uma civilização: a sacarose refinada, comumente chamada açúcar.”

Os países, onde há um maior consumo de açúcar no mundo, são: Cuba (57 kg por pessoa/ano), Israel e Brasil (54 kg por pessoa / ano em cada um).

Veja na tabela abaixo os nutrientes contidos no mel, no melado e no açúcar:

	Calorias e nutrientes por 100 g		
	MEL	MELADO	AÇÚCAR
energia	327 kcal	309 kcal	405 kcal
energia	1367 kJ	1311 kJ	1700 kJ
carboidratos	81 g	74,1 g	100 g
calium	45 mg	1120 mg	2 mg
calcio	5 mg	500 mg	1,5 mg
fosforo	20 mg	500 mg	1 mg
magnesio	3 mg	20 mg	*
ferro	1 mg	17 mg	0,3 mg
vitamina B1, tiamina	0.03 mg	0,1 mg	*
vitamina B2, riboflavin	0.05 mg	0,2 mg	*
vitamina B3, niacina	0.1 mg	2 mg	*
vitamina B6, piridoxin	0 mg	0,2 mg	*

* não obtive informações a respeito

O consumo do melado harmoniza e fortalece nosso organismo, ele é bem absorvido pelas células e sua composição tem um efeito sinérgico. Há casos de sucesso no tratamento contra o câncer, tumores, varizes, artrite, psoríase, na recuperação pós operatórias etc. Logicamente, sempre acompanhado de uma alimentação adequada e de um estilo de vida saudável.

Recomenda-se consumir 3 colheres de chá de melado ao dia. Por exemplo, beber logo ao acordar um copo de água com 1 colher de chá de melado e suco fresco de meio limão. Nas outras refeições, consuma o melado como for mais conveniente: sobre o pão, no müsli, na comida (por exemplo no feijão, molho de tomate ao invés de açúcar, na sopa, no arroz, molho de salada e assim por diante). Antes de

dormir, experimente um copo de leite quente ou chá de ervas com uma colher de chá de melado.

Para esportistas, em vez de isotônicos industrializados, é recomendável beber antes e ao longo da prática de exercícios uma mistura de : 1 litro de água, 3 colheres de chá de melado, suco de 2 limões e 1 pitada de sal de boa qualidade.

Vale ressaltar que o melado torna o alimento escuro e tem um sabor característico, por isso não serve para qualquer receita. Em compensação, um bolo preparado com melado conserva por mais tempo, um molho de carne com melado fica mais saboroso e espesso.

No uso externo, ele também tem utilidade: uma máscara de melado sobre o rosto deixará sua pele mais bonita!

A gula ou vontade de comer açúcar é causada por falta de minerais no organismo. E este produto **vegano** combate, se consumido com frequência, essa deficiência. Tem-se observado que a qualidade do mel vendido em supermercados não é constante, pois um controle de onde as abelhas colhem o pólen nem sempre é fácil. O programa do meio ambiente das Nações Unidas já advertiu sobre a mortalidade das abelhas, principalmente no hemisfério Norte. A razão principal é a utilização de agrotóxico nas plantações. A abelha é um inseto muito frágil, não suporta veneno nenhum. Segundo as agências de notícia, a polinização encontra-se ameaçada e até a ONU está atenta a isso. A Agência Ambiental das Nações Unidas alertou em um relatório que a população mundial de abelhas vai continuar em declínio, a não ser que o homem mude sua maneira de manejar o planeta.

Então temos mais um motivo para procurarmos uma alternativa que poupe o meio ambiente, cuidando ao mesmo tempo de nossa saúde.

Aqui vai uma receita com o melado da cana de açúcar. Bom apetite !

Bolo de maçã da NINA

Corte 5 maçãs em pedacinhos e misture com 250 g de melado cru de cana de açúcar. Numa outra tigela, misture 250 g de farinha de trigo, 4 ovos, 1 pitada de sal, 1 colh de sopa de canela em pó, 250 ml de óleo de coco e acrescente 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio. Misture tudo. Asse no forno preaquecido a 200 ° C durante meia hora. Cubra com amêndoas moídas. Sirva com chantilly e amoras ou morangos.

Fontes

- Internet
- Sebrae
- Livro: Crude Black Molasses, Ciry Scott