



**Benefícios do
trigo integral**

Introdução

O trigo é o segundo cereal mais produzido atualmente, representando 30% da produção mundial de cereais, e, também, o segundo mais consumido. Na forma in natura, é rico em vitaminas do complexo B, potássio (K), fósforo (P) e magnésio (Mg), carboidratos (82%), proteínas (12%) e fibras (2%) que ajudam no funcionamento do intestino, traz saciedade, e ajuda a controlar a gordura no sangue.

Embora seja muito consumido e esteja presente na alimentação humana diariamente, a utilização do trigo na preparação geralmente é em forma de farinha e, ao ser refinado, perde grande parte dos nutrientes, fazendo com que os benefícios sejam mínimos. Por isso, o grão de trigo deve ser utilizado na sua forma in natura, o que oferece inúmeros benefícios à saúde e ao bem-estar.

Trigo in natura e saúde

O uso do trigo in natura na alimentação pode ser um passo significativo para uma dieta mais natural e nutritiva, quando utilizado em saladas, sopas, guarnições, entre outros, enriquecendo a diversidade dos alimentos.

O trigo integral é especialmente conhecido por possuir alta concentração de fibras que auxiliam na digestão, proporcionando uma sensação de saciedade, o que pode ajudar a reduzir a ingestão calórica e controlar o apetite, os níveis de colesterol LDL no sangue e o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, câncer colorretal e hipertensão. Além disso, o trigo in natura tem um índice glicêmico mais baixo, em comparação com produtos à base de trigo refinado, o que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Para o consumo do trigo na forma integral, sem perder os benefícios nutricionais, é necessário que a população tenha conhecimento de produtos e receitas que possam aplicar em dietas equilibradas em busca de uma vida mais saudável.

Popularizando o consumo do trigo in natura

A EPAMIG, por meio do Projeto “Cultivares de trigo para o estado de Minas Gerais visando o enfrentamento das mudanças climáticas”, vem desenvolvendo pesquisas para a adoção do trigo in natura como opção de alimentação natural e nutritiva. Tais estudos envolvem experimentos com a utilização do trigo integral em diversas receitas e a sua adoção pela população. Este Projeto tem como objetivo popularizar o consumo desse cereal de uma forma mais saudável.



Receitas com trigo integral

Croquete de grãos de trigo



Ingredientes

150 g de grãos de trigo (deixar de molho em água por 8 horas)

20 g de cheiro verde

Pimenta moída e sal a gosto

Óleo para fritar

Modo de Preparo

Após a higienização de todos os ingredientes, escorra e lave os grãos de trigo. Passe os grãos de trigo no processador (somente para quebrá-los parcialmente). Em uma vasilha misture os grãos, o cheiro verde, sal e pimenta, e leve à geladeira por 10 minutos. Modele os croquetes e frite-os em óleo quente até dourar.

Patê de grãos de trigo



Ingredientes

180 g de grãos de trigo (deixar de molho por 8 horas)

60 mL de azeite

120 g de creme de leite

Cheiro verde a gosto

30 g de alho

50 g de cebola

Suco de $\frac{1}{4}$ de limão

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Colocar de molho os grãos de trigo, escorra e lave em água corrente; higienize os demais ingredientes e reserve. Coloque no processador todos os ingredientes, exceto o creme de leite e o limão. Processe por aproximadamente 4 minutos ou até virar uma pasta. Transfira para uma vasilha e acrescente o creme de leite e o limão, corrija o sal, se necessário. Leve para a geladeira por 20 minutos e sirva.

Salada caprese com grãos de trigo



Ingredientes

- 150 g de grãos de trigo (deixar de molho em água por 12 horas)
- 8 tomates cerejas
- 20 g de folhas de rúcula ou manjericão
- 5 azeitonas verdes (opcional)
- 100 g de muçarela de búfala
- Tempero chimichurri a gosto
- Sal e azeite a gosto.

Modo de Preparo

Higienize os grãos de trigo e os demais ingredientes.

Coloque o grão de trigo em uma vasilha e reserve. Pique a muçarela, as azeitonas e os tomates em cubos pequenos e junte aos grãos de trigo. Acrescente o sal, o azeite e o chimichurri, e, por último, acrescente as folhas picadas em tiras finas e misture bem. Corrija o sal, se necessário, e sirva. Se for preparar a salada com antecedência, acrescente as folhas somente no momento de servir, para que não murchem.

Trigo com carne seca



Ingredientes

- 200 g de grãos de trigo cozido
- 150 g de carne seca dessalgada e desfiada
- 75 g de cebola
- 10 g de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite a gosto
- Cheiro verde a gosto (opcional)

Modo de Preparo

Para cozinhar os grãos de trigo, lave-os, e, em seguida, coloque em uma panela de pressão, cubra com água e um fio de azeite, tampe a panela e leve ao fogo. Deixe cozinhar por 15 minutos após iniciar a pressão, reserve um pouco da água do cozimento. Escorra os grãos e reserve.

Em uma panela em fogo médio acrescente o azeite e a cebola, refogue até a cebola começar a dourar. Acrescente o alho e refogue, em seguida abaixe o fogo e coloque a carne seca. Deixe refogar por cerca de 5 minutos (até a carne começar a fritar). Acrescente o trigo e refogue por mais 5 minutos. Acrescente 120 mL da água do cozimento do trigo, o sal e a pimenta e deixe cozinhar (se necessário, acrescente mais um pouco de água, dependendo da textura em que queira o grão). Após secar a água, desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Misture e sirva.

Palha italiana com grãos de trigo



Ingredientes

- 70 g de grãos de trigo frito
- 1 lata de leite condensado
- ½ lata de creme de leite
- 80 g de leite em pó
- 15 g de manteiga

Modo de Preparo

Passe os grãos de trigo rapidamente em óleo bem quente (até ficarem parecidos com pipoca); escorra em papel toalha para tirar o excesso de óleo e reserve.

Em uma panela, acrescente o leite condensado, o creme de leite e 10 g de manteiga. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por cerca de 8 minutos ou até atingir ponto de brigadeiro. Desligue a panela e acrescente os grãos de trigo, misture e transfira para uma vasilha de vidro. Cubra com plástico filme e deixe esfriar em temperatura ambiente. Unte uma superfície limpa com a manteiga restante e abra o brigadeiro num formato retangular. Corte em cubos de 5 cm ou do tamanho que preferir, passe os cubos no leite em pó e sirva.

Pudim de grãos de trigo



Ingredientes

- 300 mL de leite
- 100 g de açúcar
- 200 g de grãos de trigo
- 50 g de leite condensado
- Para a calda
- 200 g de açúcar
- 100 mL de água

Modo de Preparo

Antes de iniciar a receita, coloque os grãos de trigo de molho por 20 minutos em água quente (para hidratar e liberar amido mais rápido). Escorra os grãos de trigo. No liquidificador, acrescente o trigo e os demais ingredientes, e bata bem. Prepare a calda e coloque numa fôrma. Coe a mistura do liquidificador e despeje na fôrma, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria, em forno pré-aquecido a 180 °C, por 30 minutos. Deixe esfriar completamente, desenforme e sirva.

Bombom crocante



Ingredientes

300 g de chocolate meio amargo

100 g de grãos de trigo tostado

50 g de damasco picados

Forminhas para bombons

Modo de Preparo

Para tostar o trigo, coloque-o em uma forma e leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos, a 200 °C, ou na air fryer, por 10 minutos, a 200 °C.

Derreta o chocolate e deixe esfriar até chegar à temperatura de 28 °C. Acrescente os grãos tostados e o damasco, distribua nas forminhas de bombons e leve à geladeira por 30 minutos. Desenforme os bombons, transfira para um recipiente limpo e seco, com tampa, ou embale individualmente (com plásticos alimentícios ou embalagens próprias para bombons). Durabilidade de 30 dias, refrigerado.

Projeto

Cultivares de trigo para o estado de Minas Gerais visando o enfrentamento das mudanças climáticas

Coordenador

Maurício Antônio de Oliveira Coelho

Equipe Técnica

Sthefania Ferreira Vilela
Ana Melissa Araújo Silva
Larissa Fassio
Magno Antônio Patto Ramalho
Aurinelza Batista Teixeira Condé
Fábio Aurélio Dias Martins
Vanda Maria Oliveira Cornélio
Brena Kelly da Silva Almeida
Jamille Silva Machado Lacerda
Geovani Marques Laurindo
Juliana de Xisto Silva
Bruna Carla Fagundes Crispim

Autoras

Sthefania Ferreira Vilela
Mestranda Ciências de Alimentos UFLA
Bolsista CAPES
Aurinelza Batista Teixeira Condé
aurinelza@epamig.br
Pesquisadora EPAMIG Sul

Fotos

Sthefania Ferreira Vilela

Foto da capa

Freepik.com

Produção

Departamento de Informação Tecnológica

Vânia Lúcia Alves Lacerda

Divisão de Produção Editorial

Fabriciano Chaves Amaral

Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto Gráfico e Diagramação

Débora Silva Nigri

Apoio



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
EPAMIG Sul

Campus da Universidade Federal de Lavras - Ufla, CP 176
CEP 37200-970 Lavras-MG - Telefone: (35) 3821-6244