

Pinhão, saboroso e nutritivo

 Jornal do Mercado 23/05/2019 12:00

Os primeiros sinais do inverno já começaram a aparecer. E, aqui no sul do Brasil, principalmente, costumamos aquecer a alma com um pinhão cozido, na chapa, na farofa, como paçoca e em outras muitas preparações que costumamos inventar. O que poucas pessoas sabem é que, além de ser um alimento aconchegante, também é muito nutritivo.



Foto: Janice Benck/CRN-2



NUTRIÇÃO EM FOCO, por Jaqueline Saur De Rose, nutricionista, CRN-2 14.572

O pinhão é uma semente comestível da *Araucária angustifolia*, que tem a colheita entre abril e junho. Além de ser rico em carboidratos de baixo índice glicêmico, é rico em fibras que auxiliam no bom funcionamento intestinal e em calorias também — 195 kcal por 100 g de pinhão cozido.

Possui vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, zinco, fósforo, magnésio, gorduras monoinsaturadas e, além disso, possui luteína, um nutriente antioxidante que, entre outras funções, auxilia na saúde dos olhos.

Esses nutrientes estão associados a uma boa imunidade, saúde cardiovascular, controle glicêmico e, ainda, nutrem as células do sistema nervoso central, beneficiando a memória.

Também é considerado um alimento antioxidante, pois possui compostos que agem protegendo as nossas células dos radicais livres.

Para aqueles que quiserem usufruir desses benefícios e não sabem preparar o pinhão, a forma mais simples e comum de preparo é cozinhá-lo em uma panela de pressão por aproximadamente 30 a 40 minutos, com uma pitada de sal.

Aí é só deixar a panela perder a pressão, descascá-los e saborear este alimento regional.

Para uma preparação mais elaborada, a partir do pinhão cozido, pode-se fazer uma deliciosa farofa.

É só separar 200 g de pinhão já picado e, em uma frigideira, refogar uma cebola picada com duas colheres de sopa de azeite de oliva ou manteiga derretida, depois adicionar dois dentes de alho amassados.

Acrescente os pinhões com 200 g de farinha de mandioca, mexa mais um pouco e tempere com sal e pimenta à gosto. Para finalizar, salpique com um *mix* de temperos verdes por cima.



Recentes

Galeria Chaves

Antigos

VITRINE | Produtos em destaque e novidades das bancas do Mercado

Arquivos

- [junho 2019](#) (15)
- [maio 2019](#) (20)
- [abril 2019](#) (21)
- [março 2019](#) (24)
- [fevereiro 2019](#) (9)
- [janeiro 2019](#) (22)
- [dezembro 2018](#) (17)
- [novembro 2018](#) (19)
- [outubro 2018](#) (23)
- [setembro 2018](#) (20)
- [agosto 2018](#) (20)
- [julho 2018](#) (20)
- [junho 2018](#) (20)
- [maio 2018](#) (18)
- [abril 2018](#) (21)
- [março 2018](#) (17)
- [fevereiro 2018](#) (17)
- [janeiro 2018](#) (18)
- [dezembro 2017](#) (14)
- [novembro 2017](#) (15)
- [outubro 2017](#) (26)
- [setembro 2017](#) (21)
- [agosto 2017](#) (28)
- [julho 2017](#) (18)
- [junho 2017](#) (21)
- [maio 2017](#) (22)
- [abril 2017](#) (13)
- [março 2017](#) (19)
- [fevereiro 2017](#) (26)
- [janeiro 2017](#) (3)
- [dezembro 2016](#) (20)
- [novembro 2016](#) (9)
- [outubro 2016](#) (8)
- [setembro 2016](#) (5)

- agosto 2016 (9)
- julho 2016 (9)
- junho 2016 (8)
- maio 2016 (10)
- abril 2016 (9)
- março 2016 (7)
- fevereiro 2016 (11)
- janeiro 2016 (10)
- dezembro 2015 (10)
- novembro 2015 (10)
- outubro 2015 (7)
- setembro 2015 (5)
- agosto 2015 (6)
- julho 2015 (3)
- junho 2015 (6)
- maio 2015 (8)
- abril 2015 (10)
- março 2015 (7)
- fevereiro 2015 (7)
- janeiro 2015 (11)
- dezembro 2014 (20)
- novembro 2014 (11)
- outubro 2014 (15)
- setembro 2014 (10)
- agosto 2014 (8)
- julho 2014 (9)
- junho 2014 (17)
- maio 2014 (9)
- abril 2014 (19)
- março 2014 (10)
- janeiro 2014 (1)
- dezembro 2013 (13)
- novembro 2013 (25)

- [outubro 2013](#) (11)
- [setembro 2013](#) (17)
- [agosto 2013](#) (8)
- [julho 2013](#) (18)
- [junho 2013](#) (13)
- [maio 2013](#) (5)
- [abril 2013](#) (21)
- [março 2013](#) (2)
- [fevereiro 2013](#) (16)
- [janeiro 2013](#) (1)
- [dezembro 2012](#) (28)
- [novembro 2012](#) (17)
- [outubro 2012](#) (15)
- [setembro 2012](#) (24)
- [agosto 2012](#) (13)
- [julho 2012](#) (1)
- [junho 2012](#) (33)
- [abril 2012](#) (22)
- [março 2012](#) (22)
- [fevereiro 2012](#) (23)
- [dezembro 2011](#) (20)
- [novembro 2011](#) (36)
- [outubro 2011](#) (7)
- [setembro 2011](#) (7)
- [agosto 2011](#) (18)
- [julho 2011](#) (29)
- [junho 2011](#) (5)
- [maio 2011](#) (6)
- [abril 2011](#) (23)
- [março 2011](#) (20)
- [fevereiro 2011](#) (16)
- [dezembro 2010](#) (15)
- [novembro 2010](#) (23)
- [outubro 2010](#) (28)

- setembro 2010 (22)
- agosto 2010 (26)
- julho 2010 (4)
- junho 2010 (20)
- maio 2010 (14)
- abril 2010 (6)
- março 2010 (9)
- fevereiro 2010 (5)
- dezembro 2009 (10)
- novembro 2009 (13)
- outubro 2009 (25)
- setembro 2009 (32)
- agosto 2009 (3)
- julho 2009 (23)
- junho 2009 (17)
- abril 2009 (2)
- março 2009 (7)
- fevereiro 2009 (1)
- dezembro 2008 (6)
- novembro 2008 (12)
- outubro 2008 (12)
- setembro 2008 (10)
- agosto 2008 (33)
- julho 2008 (17)
- junho 2008 (13)
- maio 2008 (19)
- abril 2008 (10)
- março 2008 (13)
- janeiro 2008 (12)
- dezembro 2007 (17)
- novembro 2007 (16)
- outubro 2007 (12)
- setembro 2007 (19)

- [outubro 2006](#) (2)
 - [julho 2004](#) (1)
 - [abril 2004](#) (1)
-



© Jornal do Mercado



[Resultados em Marketing Digital](#)