

## MILHO VERDE

Por Grazielle Oliveira  
Graduanda em Nutrição  
Faculdade de saúde Pública da USP

**“O mês de junho sem milho que alegria pode ter?” - Luís da Câmara Cascudo**

O milho verde é um alimento muito importante na identidade cultural brasileira. Seus aromas e sabores estão presentes em todas as regiões deste país, sendo ingrediente principal ou coadjuvante em diversos pratos culinários. Muito versátil, dele se produzem diversos ingredientes e preparações doces ou salgadas: pipoca, bolo, pães, curau, pamonha, mingau, farinha, cuscuz, cremes, farofas, sorvetes, pode ser feito ainda cozido ou assado... Huum, já deu água na boca!



**O milho é  
rico em  
energia e  
fibras!**

O milho é nativo das Américas, e era cultivado pelos ameríndios, que o consumiam como parte de sua alimentação. Segundo Luís da Câmara Cascudo (em seu livro intitulado "História da Alimentação Brasileira), o restante do mundo só conheceu o milho verde após a vinda dos primeiros europeus para o continente americano. Após conhecer nossas terras, habitantes e cultura, Cristóvão Colombo levou iguarias do “Novo

Mundo” para apresentar aos reis católicos em Barcelona, dentre elas o Milho.

Nem sempre o milho verde foi tão apreciado como é hoje. Os africanos que foram trazidos cativos para o Brasil inicialmente não consumiam o milho de bom grado e os indígenas tinham sua preferência pela mandioca. Mas a convergência das culinárias indígena, africana e portuguesa fez do milho um alimento permanente na cozinha do brasileiro, ganhando grande importância em uma das celebrações nacionais mais tradicionais e queridas: A festa junina! Junho é mês de São João e não há uma só festa que não tenha a presença do milho verde nas comidas típicas dessa época.

O milho se espalhou pelos continentes, e devido a sua capacidade de adaptação a diversos climas é cultivado em várias regiões do mundo. É um alimento energético, pois é rico em carboidratos, contém ainda boa quantidade de óleos e fibras, e alguns minerais como cálcio e fósforo. Após o cozimento, se mantido em temperatura ambiente, deve ser consumido em um dia, pois se deteriora com facilidade. Se mantido em refrigeração pode ser consumido em até três dias.

Já deu para perceber como o milho é importante na cultura alimentar brasileira, não é mesmo?! Pensando nisso, selecionamos duas receitas deliciosas com o milho para você incluir na sua festa junina! Delicie-se nas próximas páginas!