

FESTA DA COLHEITA DAS BERGAMOTAS

cultivadas sem agrotóxicos

10 de julho de 1993

PREÇOS POPULARES
Direto do produtor para o consumidor

Local:

Feira dos Agricultores Ecologistas da Coolméia

Fruta produzida ecologicamente é mais doce, tem mais suco e
é mais nutritiva! Comprove!



Promoção:

COOPERATIVA ECOLÓGICA COOLMÉIA

Conteúdo Nutricional da Bergamota

100g cal - 49,5 cal/100g

- Cálcio - 41 mg
- Fósforo - 18mg
- Ferro - 0,30mg
- Sódio - 20,2mg
- Potássio - 44,5mg
- Vitamina C - 47mg

- Vitamina A = 420 V. I.
- Vitamina B1 - 0,08 mg

São ricas em Potássio, Magnésio, sílica, ácidos cítricos orgânicos e vitaminas C. Também contém vitaminas A e B em menores quantidades.

Schimier de Bergamota

- 24 bergamotas e casca de 4
- 1 litro de água
- 1/2 Kg de açúcar mascavo (4 xícaras) ou 2 1/2 xícaras de malte de cereais

Colocar as cascas das 4 bergamotas de molho em água morna por mais ou menos 40 minutos. Enquanto isto, cortar e

retirar as sementes das bergamotas. Colocá-las para cozinhar com o açúcar e a metade da água (1/2 litro).

Escorrer as cascas e picar bem miudinho. Levar a ferver com o restante da água (1/2 litro) por 20 minutos. Misturar as bergamotas com o açúcar e deixar cozinhar até dar ponto.

Manjar de Bergamotas

- 1 copo de suco de bergamota
- 1 copo de água
- 2 colheres de sopa rasas de araruta
- 2 colheres de sopa rasas de maizena
- açúcar mascavo à gosto
- malte para caramelar

Misture a água com 1/2 copo de suco de bergamotas e leve ao fogo. Quando fer-

ver, acrescente o açúcar (de 2 a 4 colheres de sopa dependendo da acidez da fruta) com a maizena e a araruta dissolvidas em 1/2 xícara de água, mexendo bem até ficar um mingau grosso. Retire do fogo e misture o resto do suco e reserve.

Numa forma de pudim, leve o malte para caramelar. Despeje o manjar, deixe esfriar, ponha na geladeira para ficar bem consistente (cerca de 3 horas) e desinforme.