



BOA VISTA DO INCRA - RS

Grupo do idoso do Anexo F aprende sobre o sal temperado

Secretarias: Saúde

Indústria, Comércio, Agricultura e Meio Ambiente

Data de Publicação: 18 de outubro de 2018

Crédito da Matéria: Gabriela Ribeiro

O grupo do idoso da comunidade do Anexo F, é um encontro que ocorre na terceira quarta-feira de cada mês, oportunidade que os moradores escolhem a temática a ser abordada. Na quarta-feira, 17 de outubro, eles aprenderam a preparar o sal temperado e conheceram os seus benefícios para a saúde. “Adoro participar do grupo, pois me sinto feliz, encontro vizinhos e amigos, e, ainda colocamos em prática o que aprendemos aqui e trocamos ideias”, comenta a dona de casa, Elma Bridi.

O encontro é proposto pela Secretaria Municipal de Saúde e Emater, além da comunidade aprender mais sobre a prática da agricultura familiar, também recebem orientações da equipe de profissionais da Unidade Básica de Saúde do município, como aferição da pressão arterial, batimentos cardíacos, saturação do ar e glicose.

“O sal temperado tem a função de reduzir o uso de sódio, pois aromatiza e condimenta o alimento fazendo com que se diminua o uso de sal comum, dando sabor ao alimento, sem o uso de aditivos químicos e aromatizantes”, comenta a extensionista rural da Emater, Marileides Facco de Oliveira.

Após a preparação do sal, os moradores dividiram entre si o produto. O sal temperado pode ser feito em casa e, segundo Marileides, a vantagem de fazer o sal temperado em comunidade é que cada família possui a sua produção de temperos, assim unindo mais plantas bioativas. Outra característica é a aproximação, pois o grupo possibilita um momento de confraternização e conhecimento entre os vizinhos da localidade.