

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

SOJA VERDE

SOJA HORTALIÇA



Surpreenda-se com esse sabor

Embrapa

Soja VERDE

O que é

Soja verde é a soja comum (*Glycine max* (L.) Merrill), colhida no final do enchimento de vagens, com grãos ainda na cor verde. Por terem conteúdos de sacarose e amido mais elevados, as cultivares utilizadas para **soja verde** têm sabor levemente adocicado. São ricas em proteínas, sais minerais, vitaminas e isoflavona; e apresentam propriedades funcionais benéficas à saúde humana.



Características

As cultivares utilizadas como **soja verde** devem ter, de preferência, grãos grandes, peso de 100 grãos maior ou igual a 30g, hilo claro, vagens com pêlos esparsos de cor cinza ou marrom-clara. Na falta de cultivares específicas para **soja verde**, podem ser usadas as cultivares BR 36, BRS-213 e BRS 155.

Como cultivar

O sistema de cultivo da **soja verde** é o mesmo adotado para a soja comum até quase o final do ciclo vegetativo. A colheita é feita após 35 a 40 dias da floração, cortando-se as plantas verdes abaixo das vagens.

Como utilizar

A **soja verde** é usada na forma de grãos verdes como ingrediente principal de pratos, à semelhança do que ocorre com o feijão verde. Somente os grãos verdes são comidos. Pode ser preparada na forma de saladas de grãos verdes cozidos ou petisco de vagens cozidas em água e sal. Para facilitar a debulha, as vagens são ferveridas em água por 5 minutos.

Embalagem e comercialização

A embalagem das vagens e dos grãos verdes é feita em sacos plásticos ou em bandejas de isopor envoltas em filmes de PVC. Outra forma de comercialização é em maços com plantas desfolhadas.





*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Hortaliças
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218 CEP 70359-970, Brasília, DF
Fone: (61) 385 9110 - Fax: (61) 556 57 44
e-mail: sac.hortalicas@embrapa.br
<http://www.cnph.embrapa.br>*

Técnicos Responsáveis

Eng. Agrôn. José Lindorico de Mendonça, M.Sc., Embrapa Hortaliças
Eng. Agrôn. Mercedes Concórdia Carrão Panizzi, D.Sc., Embrapa Soja

Brasília, julho de 2003

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

