

BOLO DE GERGELIM



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de gergelim
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de canela, cravo e erva doce (todos juntos)
- 4 ovos

Modo de Preparar

- Torre as sementes de gergelim, triture no liquidificador e peneire
- Bata a manteiga com açúcar e os ovos inteiros, até formar um creme
- Acrescente a farinha de trigo, o sal alternando com o leite, a farinha de gergelim e o fermento.
- Ponha a massa em forma untada e polvilhada
- Coloque as sementes de gergelim por cima, para decorar
- Leve ao forno brando para assar por aproximadamente 30 minutos
- OBS: Forma com furo central número 24.



EXPEDIENTE

República Federativa do Brasil - Presidente Luiz Inácio Lula da Silva, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento - Ministro Roberto Rodrigues, Embrapa - Diretor Presidente Clayton Campanhola, Diretores Executivos Mariza Marilena Tanajura Luz Barbosa, Gustavo Kauark Chianca e Herbert Cavalcante de Lima, Embrapa Algodão - Chefia Geral Robério Ferreira dos Santos, Chefes Adjuntos Ramiro Manoel Pinto Gomes Pereira, Luiz Paulo de Carvalho e Maria Auxiliadora Lemos Barros, Equipe de Elaboração Paulo de Tarso Firmino, Marenilson Batista da Silva, Ayicé Chaves Silva, Maria Elizabete Rolim Firmino, Fotos Paulo de Tarso Firmino, Editoração Eletrônica Raimundo Estrela Sobrinho. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, Centro Nacional de Pesquisa de Algodão. Rua Osvaldo Cruz, 1143, Centenário, 58107-720, Campina Grande Paraíba, Telefone (83) 315 4300, Fax (83) 315 4367, Homepage www.cnpa.embrapa.br, e-mail sac@cnpa.embrapa.br, Ano 2004, tiragem 1500 exemplares.



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

FD 0075

2004

FD-006/04

GERGELIM

Uma gostosa maneira de se alimentar com saúde!



Embrapa
Algodão

CAMPINA GRANDE - PB
2004

Gergelim : uma gostosa maneira

FD - 006/04



2004

19940 - 1

GERGELIM

UMA GOSTOSA MANEIRA
DE SE ALIMENTAR
COM SAÚDE!

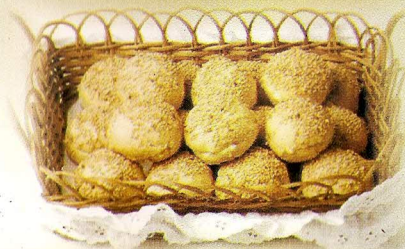
IMPORTÂNCIA ALIMENTAR

Há mais de 40 anos o gergelim vem sendo usado no Brasil tendo em vista a produção de óleo ou a utilização em indústrias de doces, restaurantes e casas de comida natural, para atender à demanda das comunidades de origem árabe e oriental, que não admitem a ausência de gergelim em seus pratos; entretanto, há muito tempo o nordeste brasileiro vem incorporando, à sua cultura alimentar, o gergelim, ressaltando-se como exemplo os doces misturados com rapadura, farofas, paçocas, tijolinhos, cocadas, fubá, pé-de-moleque, pães, biscoitos, bolos etc, pois o mais importante desta semente é seu aspecto nutricional. As sementes de gergelim são pequenas, achatadas, de coloração variando do branco ao preto, contêm cerca de 25% de proteína, vitaminas do complexo B - B1 e B2, e niacina e é rica em constituintes minerais, como cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, zinco e selênio. O óleo, seu principal produto, é extraído das sementes, e é também muito rico em ácidos graxos insaturados, como o oléico (média de 47%) e linoléico (média de 41%) representando de 44 a 58% do peso da semente.

USO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Misturas protéicas com gergelim têm sido testadas em dietas infantis resultando em aumento de altura e peso, com melhora no quadro clínico, de retenção de nitrogênio, da digestibilidade aparente e do valor biológico.

A diversidade de receitas que podem ser feitas com gergelim é enorme e têm sabor extremamente agradável aliado a um riquíssimo valor nutricional que as torna ótima alternativa como alimento, além de prevenir doenças e mau funcionamento do organismo, sobretudo quando associada à merenda escolar, como enriquecimento orgânico para pessoas desnutridas em geral. Neste sentido, apresenta-se, abaixo, exemplos de receitas à base de gergelim:



BISCOITO DE GERGELIM



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de gergelim
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 250g de amido de milho
- 250g de farinha de trigo
- 100g de margarina
- 2 colheres (sobremesa) de fermento
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparar

Torre as sementes de gergelim, triture-as no liquidificador e depois passe-as pela peneira
Bata a manteiga com açúcar, até formar um creme
Junte os ovos inteiros
Acrescente a farinha de gergelim, o amido de milho, o fermento, o sal e a farinha de trigo, até desprender das mãos
Enrole a massa e corte em quadradinhos
Coloque as sementes de gergelim para decorar e amasse com o garfo, levemente
Asse em forno brando
Cada tabuleiro leva aproximadamente 20 minutos para assar

Rendimento: 500g de biscoitos