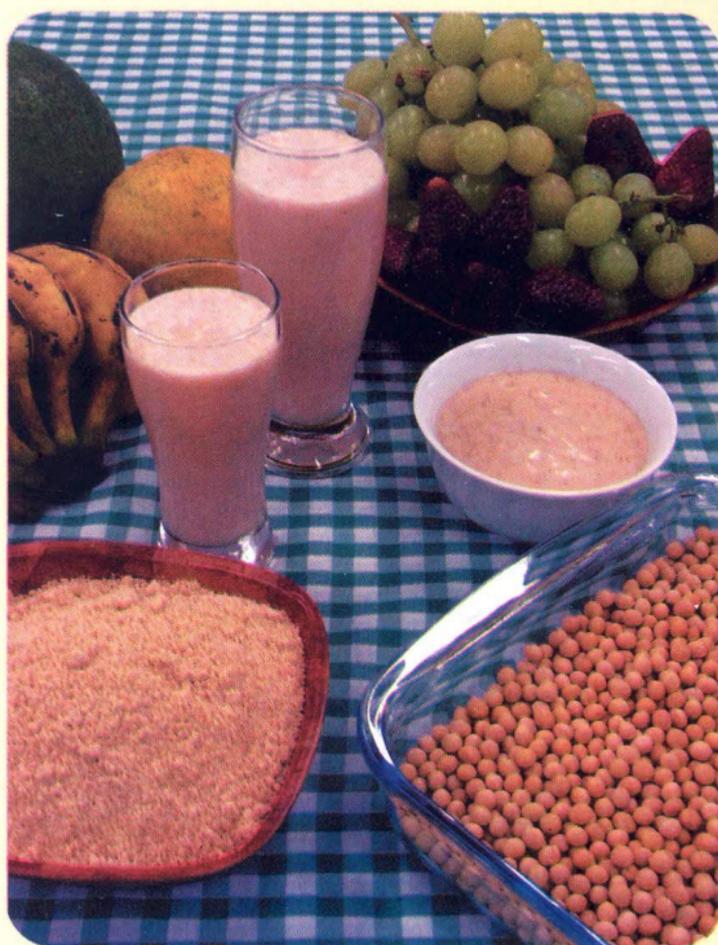




**Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento**

Kinako



**um alimento
funcional da soja
de fácil utilização**

Embrapa

"Kinako"

um alimento funcional da soja de fácil utilização

A soja apresenta, na sua composição, substâncias que proporcionam a prevenção de doenças e a manutenção da saúde humana. Suas proteínas de excelente qualidade auxiliam na redução do colesterol sanguíneo total e do LDL-colesterol, evitando os riscos das doenças cardiovasculares. As isoflavonas, semelhantes ao hormônio estrógeno, previnem o câncer (mama e próstata) e amenizam os sintomas indesejáveis da menopausa.

Conforme aprovação da "Food and Drug Administration - FDA", órgão que regula os medicamentos e os alimentos nos Estados Unidos, o consumo diário de 25 g de proteína de soja, em dietas com baixo teor de gorduras saturadas, reduz o colesterol sanguíneo. A dosagem mínima de isoflavonas recomendada é 50 mg/dia.

Em 100g de soja, existe em média 40g de proteína e 100-200 mg de isoflavonas. O consumo diário de cerca de três colheres de sopa de farinha de soja ou "kinako" atende às necessidades mínimas diárias de isoflavonas.

O consumo de produtos à base de soja é um hábito que deve ser adotado pelos brasileiros, face aos seus benefícios para a saúde, já constatados na população oriental.

"Kinako" é uma farinha de soja utilizada na cozinha tradicional japonesa, de fácil preparo (grãos de soja torrados e moídos), e que permite um suprimento mais efetivo das quantidades necessárias de proteínas e isoflavonas, quando se consome produtos de soja.

Neste folder, apresentamos receitas muito práticas e econômicas, para serem preparadas e consumidas no café da manhã ou no lanche e, que

trazem todas as vantagens terapêuticas da soja. Lembramos que algumas das cápsulas de isoflavonas encontradas no mercado nada mais são do que farinha de germe de soja moído. Quando os grãos de soja são moídos para obtenção do "kinako", todas as partes do grão estão incluídas, inclusive o germe, o que implica na presença de isoflavonas, proteínas e outros compostos funcionais, que também são efetivos na manutenção da saúde.

Além do "kinako", outros produtos à base de soja também podem e devem ser consumidos.

Mais uma vez enfatiza-se: Por que não adotar o hábito do consumo de soja, se os chineses e os japoneses se beneficiam do seu consumo há milênios? Já é hora de aprendermos com a cultura oriental:

Comer soja faz bem para a saúde!

"KINAKO"

Ingrediente:

1 kg de grãos de soja escolhidos

Modo de preparo:

Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrá-los em forno pré-aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo para que não queimem, até que as cascas dos grãos soltem-se com facilidade.

Deixar os grãos esfriar.

Moer os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à farinha de amendoim.

Armazenar a farinha em recipiente fechado.

Observação: Em forno microondas, colocar ½ kg de grãos em um pirex médio, e torrá-los na potência alta por aproximadamente seis minutos, mexendo de dois em dois minutos.

VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes:

2 copos de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
3 colheres (sopa) de "kinako"
1 fruta da sua preferência (banana, mamão, abacate)
1 colher (sopa) de mel ou açúcar. Se preferir, use adoçante na quantidade desejada.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: 3 copos.

CEREAIS COM "KINAKO"

Ingredientes:

1/3 de xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada
3 colheres (sopa) de aveia em flocos
2 colheres (sopa) de "kinako"
4 colheres (sopa) de flocos de cereais
1 colher (chá) de passas de uva (opcional)
1/3 copo de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
Se necessário, adoçar com mel, açúcar o adoçante.

Modo de preparo:

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos;
Adicionar o leite.

Rendimento: Uma porção.

IOGURTE COM "KINAKO"

Ingredientes:

1/3 de xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada
1 colher (sopa) de "kinako"
1 copo do iogurte de sua preferência
Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante.

Modo de preparo:

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos;
Adicionar o iogurte.

Rendimento: Uma porção.

GRANOLA COM "KINAKO"

Ingredientes:

2 colheres (sopa) da granola de sua preferência
2 colheres (sopa) de "kinako"
1 potinho de iogurte ou 1/2 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de mel, açúcar ou adoçante, na quantidade desejada.

Modo de preparo:

Colocar em uma tigela todos os ingredientes secos;
Adicionar o iogurte ou o leite.

Observação: Se desejar, adicionar uma fruta de sua preferência, picada.

Rendimento: Uma porção.

MINGAU COM "KINAKO"

Ingredientes:

1 xícara de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
1 colher (sopa rasa) de amido de milho ("Maizena")
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de "kinako"
Canela em pó

Modo de preparo:

Em uma panela, adicionar o leite, o "kinako", o açúcar e a "maizena";
Levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar;
Cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó;
Servir quente.

Rendimento: uma porção.

MINGAU DE AVEIA COM "KINAKO"

Ingredientes:

3 colheres (sopa) aveia em flocos
1 copo de leite
Açúcar a gosto
Passas de uva (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela, adicionar o leite, o "kinako", o açúcar e a aveia;
Levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar;
Cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó;
Servir quente.

Rendimento: Uma porção.

ARROZ DOCE COM "KINAKO"

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
8 xícaras (chá) de leite desnatado, semi-desnatado ou integral
3 xícaras (chá) de água
2 e ½ xícaras (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de "kinako"
Canela em pó

Modo de preparo:

Em uma panela, colocar as três xícaras (chá) de água e quatro xícaras (chá) de leite;
Levar ao fogo e, quando levantar fervura, adicionar o arroz previamente lavado e escorrido;
Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do leite, o "kinako", e o açúcar;
Assim que o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, transferir para um pirex e salpicar com canela em pó, a gosto.

Rendimento: Aproximadamente 20 porções.



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Rod. Carlos João Strass - Distrito de Warta
Fone: (0--43) 371-6000 Fax: (0--43) 371-6100
Caixa Postal 231 - 86001-970 Londrina PR
Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>*

Agradecimento:

Os autores agradecem a Cleusa dos Santos Aligleri, pelo auxílio na elaboração das receitas.

Texto e receitas:

**Mercedes Concórdia Carrão Panizzi
José Marcos Gontijo Mandarinino**

Folder N° 07/2001

Outubro/2001

Tiragem: 5.000 exemplares.

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA,
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**

The logo for the Government of Brazil, consisting of a green and yellow vertical bar on the left, the words "GOVERNO FEDERAL" in blue, and another green and yellow vertical bar on the right.
**GOVERNO
FEDERAL**
Trabalhando em todo o Brasil