



**Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento**

Soja:



**Agregue valor à sua produção
e faça um ótimo negócio**



Embrapa

Um novo caminho para a agricultura familiar

É cada vez mais difícil produzir grãos em pequenas propriedades e obter uma renda compatível com as necessidades da família rural. Em busca do sustento da família e da competitividade no mercado, agricultores buscam alternativas complementares ao cultivo de grãos comuns. A diversificação de culturas e a produção destinada a nichos específicos de mercado tornam a atividade rural mais rentável. Para o caso da soja, a produção de grãos orgânicos ou o cultivo de cultivares próprias para o consumo humano, são bons exemplos de agregação de valor à produção.

A descoberta dos benefícios da soja para a saúde humana vem determinado um crescimento do consumo de derivados de soja entre os brasileiros. Produtos como o kinako (grão de soja torrado e moído) constituem-se como alternativa economicamente viável para gerar renda extra nas pequenas propriedades rurais.



Fábrica do Agricultor: novas oportunidades de negócios com soja

A Fábrica do Agricultor é um programa que vem proporcionando novas oportunidades de negócios para o produtor rural e empreendedores. Coordenado pela Seab e executado pela Emater-PR e Codapar, o programa tem se destacado por elaborar estudos e projetos para implantação, modernização ou adequação de pequenas unidades agroindustriais, inserindo a Família Rural de forma profissional e com competitividade no mercado.

Esse ano, uma parceria entre Emater, Embrapa Soja e Unopar vai levar à Via Rural orientações sobre o valor nutritivo da soja e os seus benefícios à saúde, além de demonstração prática da produção caseira de kinako e de bolachinhas de coco.

Soja e seus benefícios para a saúde

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.

As fibras da soja exercem importante papel no controle da diabetes. A farinha de trigo pode ser substituída pela farinha de soja no preparo de receitas destinadas a celíacos (alergia ao trigo). Além disso, o consumo de soja apresenta um efeito positivo no controle de outras doenças, como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.

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 100-200mg 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.

"Kinako" um alimento funcional da soja de fácil utilização

"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.



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.

BOLACHA DE COCO E SOJA

Ingredientes:

01 xícara (chá) de margarina
02 ovos
01 e meia xícara (chá) de açúcar
01 xícara (chá) de farinha de soja
01 xícara (chá) de coco ralado
03 xícaras (chá) de polvilho doce

Modo de preparo:

Bater na batedeira a margarina, os ovos e o açúcar até formar um creme. Misturar a farinha de soja com o coco ralado ao creme, misturar bem e ir adicionando o polvilho doce até formar uma massa homogênea. Abrir a massa com o rolo e cortar os biscoitos no formato desejado. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, assar em forno baixo por mais ou menos 10 minutos.

Rendimento: 120 unidades

VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes:

2 copos de leite (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 liqüidificador.

Rendimento: 3 copos.

ARROZ DOCE COM "KINAKO"

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido
8 xícaras (chá) de leite (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.

Para mais informações:

www.cnpso.embrapa.br

Informações sobre benefícios para a saúde, receitas de produtos à base de soja, equipamentos, etc...
Serviço de Atendimento ao Cidadão pelo e-mail sac@cnpso.embrapa.br ou Fone: (43) 371-6000

www.pr.gov.br/emater

Informações sobre o projeto Fábrica do Produtor, assessoria e oportunidades de negócios.
Escritório Emater Londrina
Fone:(43) 371-1411 e-mail: fabrica@pr.gov.br

www.unopar.br

Informações sobre valores nutricionais e dietas.
Curso de Nutrição Fone: (43) 371-7700
e-mail: unopar@unopar.br

Texto sobre Kinako e receitas:
Mercedes Concórdia Carrão Panizzi
José Marcos Gontijo Mandarino

Folder N° 05/2002
Abril/2002
Tiragem: 5.000 exemplares.

EMATER



Embrapa

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: (43) 371-6000 Fax: (43) 371-6100
Caixa Postal 231 - 86001-970 Londrina PR
Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>