

## Receitas

### BISCOITO DE GERGELIM

#### Ingredientes:

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

#### Modo de Preparar:

Após torrar as sementes de gergelim, triture-as no liquidificador e peneire. Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme. Junte os ovos, o gergelim triturado, o amido de milho, o fermento, o sal e a farinha de trigo, misturando até desprender das mãos. Enrole a massa e corte em quadradinhos, amassando com o garfo, e coloque sementes inteiras de gergelim para decorar, assar em forno quente até dourar.

### SALGADINHO DE AMENDOIM

#### Ingredientes:

- ½ kg de farinha de trigo
- 250g de manteiga
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
- sal a gosto

#### Modo de preparar:

Ao amendoim torrado e moído, misturar bem os demais ingredientes e abrir a massa. Fazer bolinhas e decorá-las colocando um grão torrado no centro do salgadinho. Assar em forno quente até dourar.

## Equipe de Elaboração

Grupo de Culturas Alimentares  
da Embrapa Algodão  
[aimento@cnpa.embrapa.br](mailto:aimento@cnpa.embrapa.br)

República Federativa do Brasil

Presidente

Luís 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  
Herbert Cavalcante de Lima

Embrapa Algodão

Chefia Geral

Eleusio Curvelo Freire

Chefe Adj. de P&D

Alderí Emídio de Araújo

Chefe Adj. de Administração

José Gomes de Souza

Chefe Adj. de Comunicação e Negócio

Odilon Reny Ribeiro Ferreira da Silva

Editoração Eletrônica - Arte Final

Raimundo Estrela Sobrinho

Sérgio Cobel da Silva

Créditos das Fotos:

Iramar Cabral de Moura

Sérgio Cobel da Silva

Tarcísio Marcos de Souza Gondim

Tiragem: 1000

**Embrapa**

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Centro Nacional de Pesquisa de Algodão

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Rua: Osvaldo Cruz, 1143 - Centenário - Campina Grande, PB

CEP 58107-720 - Caixa Postal 174

Telefone: 0xx (83) 315 4300

Fax: 0xx (83) 315 4367

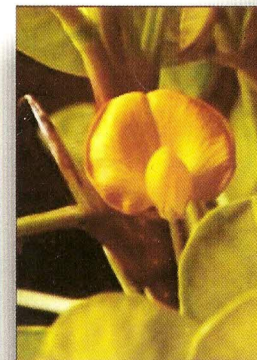
[www.cnpa.embrapa.br](http://www.cnpa.embrapa.br)

E-mail: [algodao@cnpa.embrapa.br](mailto:algodao@cnpa.embrapa.br)

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento



Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento



AMENDOIM



GERGELIM

**Embrapa**

Algodão

CAMPINA GRANDE - PB  
2003

## Valor Nutricional

Os grãos do gergelim apresentam 563 cal/100g, 25% de proteína e 50% de óleo. É rico em cálcio, ferro, potássio e fósforo, podendo suprir as necessidades diárias destes elementos em um adulto. O óleo é rico em ácidos graxos insaturados e produtos que utilizam este em sua fabricação permanecem livres de rancidez num espaço de tempo dez vezes maior do que aqueles fabricados com alguns dos melhores óleos vegetais conhecidos. A sesamina presente na semente e no óleo, em estudos com ratos, foi capaz de reduzir o colesterol plasmático.

Os grãos de amendoim apresentam 596 cal/100g, 21 a 36 % de proteína. É rico em vitaminas do complexo B, como tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, colina, biotina, inositol, ácido fólico e ácido pantotênico. Também contém vitamina E, um antioxidante natural, que previne a esterilidade, e resveratrol, a mesma substância presente no vinho tinto que protege o sistema cardiovascular.

## Uso na Merenda Escolar

Misturas protéicas com gergelim tem sido testadas em dietas infantis, resultando em aumento de altura e peso, com melhora do quadro clínico, da retenção de nitrogênio, da digestibilidade aparente e do valor biológico. A farinha de amendoim possui o dobro da quantidade de aminoácidos essenciais à dieta humana, em especial arginina, importante para lactentes.

A diversidade de receitas que podem ser feitas a partir dos grãos ou dos subprodutos de amendoim e gergelim é ampla e tem sabor extremamente agradável. Isto aliado ao excelente valor nutricional, os tornam alternativas perfeitas para inserção na merenda escolar.

Seguem algumas receitas que poderiam ser utilizadas na merenda escolar.

## Amendoim

De acordo com dados da Conab, a produção de amendoim no Brasil cresceu de 183,5 mil t, em 1998, para 189,4 mil t em 2002 (+ 3,2%), enquanto a área caiu de 100 mil ha para 93,9 mil ha no mesmo período (ou - 6,1%). Acompanhando a tendência das demais lavouras no país, o acréscimo de produção foi devido ao aumento de produtividade, que passou de 1.835 kg/ha (em 1998) para 2.017 kg/ha (em 2002), ou seja, um crescimento de 9,9%.

O amendoim apresenta ampla adaptabilidade a uma diversidade de ambientes, sendo cultivado nos dois hemisférios desde a latitude de 30° até próximo ao Equador, em regiões de clima tropical, subtropical e semi-árido.

O amendoim, no Nordeste, é cultivado por pequenos e médios produtores, com áreas em torno de 20 ha, que utilizam baixo nível tecnológico. Os restos culturais, cascas e ramos, servem para a alimentação animal ou como adubo orgânico.

No Brasil os indicadores econômicos, segundo dados da CONAB, para o estado de São Paulo são:

Preço ao Produtor - R\$ 25,00/saca (em casca).

Preço no Atacado - R\$ 47,62 /saca (em casca).

- R\$ 72,15/saca (beneficiado).

Custo da Produção - R\$ 20,23 saca de 25 kg.

Produção média - 100 sacas/ha.

Consumo 55.000 toneladas (Brasil) (in natura e tipo doce) sacas 25kg

## Gergelim



O gergelim ainda é pouco aproveitado no Brasil, apesar de ser uma planta rústica, de fácil cultivo e largamente aproveitado na indústria de panificação. Segundo dados da FOSFA (Association for International Trading in Oils, Fats and Oilseeds), o consumo anual de gergelim cresce mais de 5% ao ano. Os preços históricos internacionais do grão variam de US\$ 500,00 a US\$750,00 por tonelada enquanto o óleo extraído com solvente varia de US\$800,00 a US\$ 1000,00 por tonelada.

As estatísticas oficiais sobre o cultivo do gergelim no Brasil são escassas e muitas vezes inexistentes. Isto ocorre porque a produção é feita por pequenos produtores, raramente ultrapassando 10ha, para consumo próprio e venda do pequeno excedente para a própria comunidade, em grãos ou doces.

São áreas aptas ao cultivo do gergelim aquelas com altitude média de 250m, temperatura média entre 25°C e 27°C, precipitações de 400-650mm bem distribuídos. Isto inclui a maioria das regiões semi-áridas do Nordeste, bem como no agreste e litoral.

## O Trabalho da Embrapa Algodão

### PESQUISAS REALIZADAS

Os trabalhos com gergelim e amendoim na Embrapa Algodão iniciaram-se em 1986, por serem culturas típicas dos agricultores nordestinos e adaptadas às condições do semi-árido.

Neste período foram lançadas 4 cultivares de gergelim e 2 cultivares de amendoim e desenvolveram-se técnicas de cultivo específicas que proporcionaram ao pequeno agricultor melhores condições de trabalho e renda.

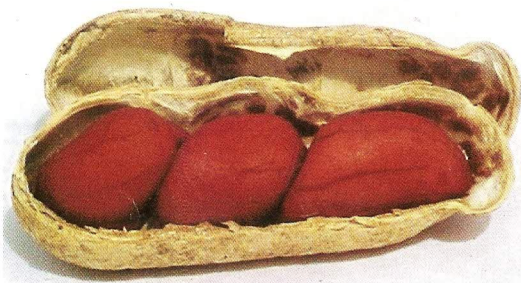
### TRABALHOS EM ANDAMENTO

Estão sendo desenvolvidas novas cultivares mais produtivas, com maior resistência à doenças e melhor qualidade nutricional de grãos.

Trabalhos visando a elaboração de receitas a partir dos grãos, e/ou de seus subprodutos, buscando a suplementação alimentar em regiões carentes estão sendo conduzidos. Aliado a este propósito também estão sendo desenvolvidas receitas de produtos que possam ser comercializados, aumentando a renda do pequeno produtor.

## Programa Fome Zero

Ambas as culturas estão inseridas no Programa, onde está se buscando o resgate de sementes crioulas e a produção destas pelos próprios agricultores, a ampliação das áreas de cultivo por serem produtos de alto valor econômico e nutricional e o estabelecimento de cadeias produtivas que trabalhem desde o plantio até a comercialização.



## Cultivares

As cultivares de gergelim e amendoim geradas pela Embrapa Algodão foram desenvolvidas para a região Nordeste do país e têm sido cultivadas amplamente por pequenos produtores. Podem se adaptar ao período de safrinha da região centro-sul. Todas mostram alta qualidade nutricional, são precoces e produtivas.

### GERGELIM

G3

Indicada para região semi-árida do NE, possui 48-50% de óleo, tem produtividade média de 600kg/ha e ciclo de 90 a 100 dias



G4

Indicada para região semi-árida do NE e cerrados de GO, possui 48-50% de óleo, tem produtividade média de 800 kg/ha e ciclo de 90 dias.

### AMENDOIM

BR-1

Indicada para a região Nordeste, tem rendimento médio em casca de 1.700 kg/ha em cultivo de sequeiro, e 3.500 kg/ha em regime irrigado. Tem 45% de óleo, 29% de proteína bruta e rendimento de amêndoas de 72%.



BRS 151 - L7

Tem rendimento em amêndoas de 71%, 46% de óleo e 30% de proteína. É de grande adaptação ao cultivo em clima semi-árido, apresenta rendimento médio de 1.850 kg/ha cultivada em sequeiro e de 4.500 kg/ha em regime irrigado.