

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

Torra-se as sementes de gergelim, triturar no liquidificador
Bate-se a manteiga com açúcar, até ficar um creme
Juntam-se os ovos inteiros
Acrescentam-se a farinha de gergelim, o amido de milho, o fermento, o sal e a farinha de trigo, até desprender das mãos
Enrolar a massa e cortar em quadradinhos.
Colocar sementes de gergelim para decorar e amassar com o garfo
Assar em forno brando por aproximadamente 20 minutos

Rendimento: 500g de biscoitos

Obs. Os biscoitos podem ter qualquer formato e tamanho. Entretanto devem ser cortados finos. Caso contrário, assarão por fora e ficarão crus por dentro.

EQUIPE

Paulo de Tarso Firmino
Ayice Chaves Silva
Maria Elizabete Rolim de Sousa

República Federativa do Brasil

Presidente
Luiz Inácio Lula da Silva

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Ministro
Roberto Rodrigues

Embrapa
Diretor Presidente
Sílvia Crestana

Diretores Executivos
Tatiana Deane de Abreu Sá
José Geraldo Eugênio de França
Kepler Euclides Filho

Embrapa Algodão

Chefia Geral
Robério Ferreira dos Santos

Chefe Adj. de P&D
Luiz Paulo de Carvalho

Chefe Adj. de Administração
Maria Auxiliadora Lemos Barros

Chefe Adj. de Comunicação e Negócio
José Renato Cortêz Bezerra

Editoração Eletrônica - Arte Final
Flávio Tôres Moura
Maurício José Rivero Wanderley

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Algodão
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Rua: Osvaldo Cruz, 1143 Campina Grande, PB
Telefone: (83) 3315 4300
Fax: (83) 3315 4367
www.cnpa.embrapa.br
E-mail: sac@cnpa.embrapa.br

Tiragem: 1000 exemplares
1ª edição

Patrocínio



Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BISCOITO DE GERGELIM: QUALIDADE NUTRICIONAL NA MERENDA ESCOLAR



Embrapa
Algodão

CAMPINA GRANDE - PB
2005

BISCOITO DE GERGELIM: QUALIDADE NUTRICIONAL NA MERENDA ESCOLAR

Atualmente, um dos problemas relativos à merenda escolar no Brasil é a competição existente em relação às balas, chicletes, salgadinhos e guloseimas de modo geral que via de regra são mais atrativos para as crianças e adolescentes.

Neste sentido constitui-se um grande desafio oferecer a esses consumidores, alimentos em quantidades e qualidades que se apresentem tão atrativos quanto nutritivos e saudáveis, de fácil preparo e, se possível, que possam prevenir, reduzir ou auxiliar no tratamento de enfermidades ou carências nutricionais.

Com o propósito de oferecer às merendeiras de escolas da rede pública de ensino e à população em geral uma opção atrativa, aos jovens urbanos e rurais, de merenda escolar, o Laboratório de tecnologia de alimentos L.T.A da Embrapa Algodão com o financiamento do Banco do Nordeste do Brasil desenvolveram uma receita de biscoito à base de farinha de gergelim com boa aceitação pelos jovens e ao mesmo tempo

com elevado valor nutricional e facilidade no preparo.

As sementes de gergelim são pequenas, achatadas, de coloração variando do branco ao preto, contêm cerca de 25% de proteína (de alta digestibilidade), vitaminas A, do complexo B e niacina. É rica em constituintes minerais, como cálcio e ferro, fósforo, potássio, magnésio, zinco e selênio. Também contém fibras (altos teores), carboidratos e lipídios.

O óleo de suas sementes (que também está contido em sua farinha), é muito rico em ácidos graxos insaturados, como o oléico (média de 47%) e linoléico (média de 41%) e representa de 44 a 58% do peso da semente. É um óleo especial e muito procurado, apresentando vários constituintes secundários importantíssimos na definição de suas qualidades, incluindo Omega 3.

Tabela 1. Informações nutricionais do biscoito de gergelim.

NUTRIENTES	PORÇÃO DE 30g=25 Unidades	%VD*
Valor energético	138 Kcal = 581 KI	7
Carboidratos	19g	6
Proteínas	3,3	4
Gorduras totais	5,2g	9
Gorduras saturadas	1,0g	5
Fibra alimentar	0,8g	4
Sódio	62mg	3

(%)* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

O enriquecimento deste biscoito com a farinha de gergelim deve-se principalmente pelo fato desta semente possuir elevado valor nutricional, substâncias nobres e preventoras de doenças e de sua cultura ser adaptada ao semi-árido, fator este que é de suma importância, pois além de usarmos uma espécie conhecida da população e inserida em sua culinária e culturas locais, permite a geração de emprego e renda no campo e a movimentação de capital nos municípios onde é produzido e comercializado.

ANÁLISES LABORATORIAIS

Tabela 2. Análise físico-química do biscoito de gergelim.

CONSTITUINTES	RESULTADOS
Umidade e substâncias voláteis (g/100g)	1,40
Proteína (g/100g)	10,98
Cinzas (g/100g)	1,92
Lipídeos (g/100g)	17,48
Hidrato de carbono (g/100g)	68,22
*VCT (kcal/100g)	474,12
Fibra enzimática (g/100g)	3,72
Sódio (mg/100g)	205,95

*VCT: Valor calórico total.

Nas Tabelas 1 e 2, constata-se a boa concentração de proteínas, lipídeos, fibras e valor energético do biscoito enriquecido com farinha de gergelim.