

# **PROGRAMA EMBRAPA & ESCOLA**



**Embrapa**



## ***Apresentação***

A Embrapa Soja é uma das 40 unidades da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa). Foi criada em 1975 e tem cerca de 300 empregados.

Seu principal objetivo é fazer pesquisa científica, em parceria com várias instituições, desenvolvendo e transferindo tecnologia para o agronegócio da soja e do girassol no Brasil e do trigo no Paraná, em benefício da sociedade.

As tecnologias geradas pela Embrapa Soja devem ser eficientes e sustentáveis, isto é, precisam prevenir e/ou solucionar problemas, aumentar a produtividade das lavouras a custos racionais e, principalmente, preservar o meio ambiente e proteger a saúde dos elementos naturais. (ar, água, solo, vegetais, animais e ser humano)

O Programa Embrapa & Escola promove a interação da pesquisa com a comunidade escolar. É com muito orgulho que a Embrapa Soja compartilha seus resultados de trabalho com estudantes e professores, que trazem para a empresa suas dúvidas, experiências e alegrias, tornando o ambiente da ciência mais próximo da rotina dos cidadãos.

Sejam bem-vindos à Embrapa Soja. Aproveitem bastante a visita e não deixem de perguntar o que quiserem aos monitores, que os atendem com muito carinho!

E voltem sempre!

**Norman Neumaier**  
**Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios**



# A Lenda da Soja

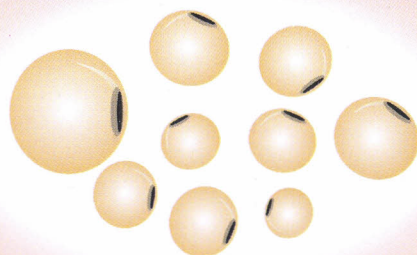
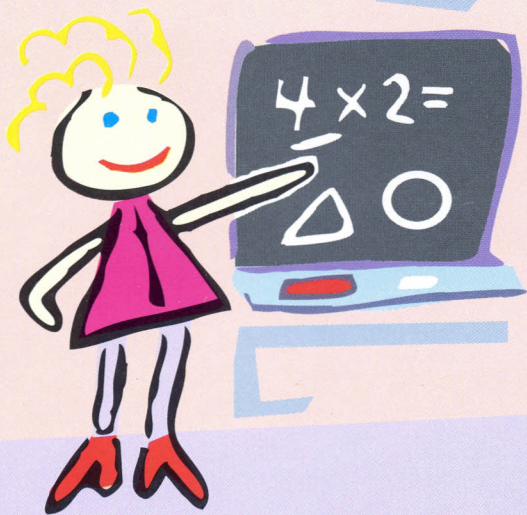
A lenda conta do nascimento do menino-rei. E os deuses festejaram, cada qual enviando uma dádiva ao recém-nascido: Força, Coragem, Vida longa, Perseverança, Disciplina, Sabedoria, Compreensão.

Por fim, a deusa Kannon olhou demoradamente o menino, retirou seu colar e, com cada uma das suas nove mãos, estendeu ao berço nove contas douradas. E disse:

- O céu, o menino já possui, tantos são os seus dons. Resta-lhe, portanto, conquistar a terra.

E as contas douradas se transformaram em sementes amarelas, que uma vez plantadas, renasceram em mil.

E uma vez colhidas, alimentam milhões.





**A**s dietas ricas em fibras e com baixos teores de gorduras saturadas, aliadas a exercícios físicos e a um estilo de vida saudável, podem auxiliar no controle da obesidade e proteger contra doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose e diabetes.

**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.

**A** soja e seus derivados têm importante participação nesse quadro, pois são ricos em proteínas de alta qualidade

**O** Programa Embrapa & Escola vem estimular esse consumo, por meio da divulgação de receitas práticas e saborosas, para serem saboreadas por toda a família.

#### Farinha de soja "Kinako"

##### Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar)
- 3 litros de água

##### Modo de preparo:

Ferver a água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);

Descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;

Escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;

Torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);

Deixar esfriar;

Triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;

Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina e guardar em vasilhame herméticamente fechado.

(Rendimento: 1 (um) quilograma de farinha)



## Bolo de laranja com farinha de soja

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (soja) fermento em pó
- 4 ovos inteiros

### Modo de preparo:

separar claras e gemas, passando as últimas por uma peneira fina para retirar as pelúcias (isso evita que, depois de pronto, o bolo apresente cheiro característico de ovo cru);

bater por 3 minutos no liquidificador, o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem pelúcias);

despejar a mistura batida em um recipiente fundo (bacia);

acrescentar aos poucos as farinhas de trigo e soja previamente peneiradas e misturar bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");

adicionar o fermento em pó e misturar bem; despejar a massa em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;

levar para assar por aproximadamente 35 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; deixar esfriar e confeitado.

### Cobertura

#### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeitado ("Glaúcar")
- 4 colheres (sopa) de água

#### Modo de preparo:

Em um recipiente (tigela), misturar bem o açúcar de confeitado e a água, até obter a consistência de creme ou pasta; despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro") ou colher.

(Rendimento: aproximadamente 25 porções)

## Biscoito de côco e farinha de soja

### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de margarina
  - 02 ovos
  - 1 e meia xícara (chá) de açúcar
  - 1 xícara (chá) de farinha de soja
  - 1 xícara (chá) de côco ralado
  - 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- Bater na batedeira a margarina, os ovos e o açúcar, até formar um creme.

### Modo de Preparo:

Adicionar a farinha de soja com o côco 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)



Organizado Por:  
Gilceana Soares M. Galerani  
Yara Santos Cioffi

Folder nº 02/2007  
Tiragem: 3.000 exemplares  
Março/2007



---

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Soja*

*Rod. Carlos João Strass - Distrito de Warta  
Fone: (43) 3371-6000 Fax: (43) 3371-6100  
Caixa Postal 231 - CEP 86001-970 Londrina PR  
<http://www.cnpso.embrapa.br>  
[sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)*

**Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento**

