

Projetos

Interatividade da Ciência, Tecnologia e Cidadania na Região do Triângulo e Alto Paranaíba Estado de Minas Gerais

Transferência e Difusão de Tecnologia da EPAMIG na Região do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba

Coordenação: Reginério Soares de Faria/EPAMIG

Desenvolvimento de Cultivares de Soja Adaptadas aos Diversos Sistemas Agrícolas Brasileiros

Coordenação: Carlos Alberto Arrabal Arias/Embrapa Soja

Desenvolvimento de cultivares de soja para Minas Gerais

Popularização do uso da soja na alimentação humana no município de Uberaba

Coordenação: Ana Cristina P. Juhász/EPAMIG

O Projeto **Interatividade da Ciência, Tecnologia e Cidadania na Região do Triângulo e Alto Paranaíba Estado de Minas Gerais**, com apoio do **CNPq** e da **Fapemig**, tem como principal objetivo propiciar a interação entre ciência, tecnologia e cidadania, outrossim, conscientizar o cidadão da importância da pesquisa agropecuária para o desenvolvimento sustentável e a melhoria da qualidade de vida da sociedade.

Uma das ações desse Projeto é o programa **“Soja com Saúde x Ciência e Tecnologia”**, que além da interatividade, mostra ao consumidor uma tecnologia inovadora com relevante contribuição social e incremento nutricional na dieta do cidadão.

A simples divulgação dos resultados de pesquisas nos meios de comunicação tradicionais tem-se mostrado ineficaz. É estratégico ir aos interlocutores e cidadãos ou, eventualmente, trazê-los aos centros de ciência e pesquisa, para degustarem e testemunharem a importância do processo de desenvolvimento da ciência e tecnologia.



Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Warta - Caixa Postal 231
CEP 86001-970 Londrina-PR
Telefone: (43)3371-6000 - Fax: (43)33716100
www.cnpso.embrapa.br E-mail: sac@cnpso.embrapa.br

**Embrapa Produtos e Mercado
Escritório de Negócios do Triângulo Mineiro**

Rua John Carneiro, 600 - Bairro Lídice
CEP 38400-070 Uberlândia-MG
Telefone: (34)3231-8555 - www.embrapa.br/snt - E-mail: enudi.snt@embrapa.br



EPAMIG

UNIDADE REGIONAL EPAMIG TRIÂNGULO E ALTO PARANAÍBA

Rua Afonso Rato, 1301 - Caixa Postal 311 - Bairro Mercês
CEP 38001-970 Uberaba-MG
Telefone: (34)3317-7662 - E-mail: ctp@epamig.br



FUNDAÇÃO TRIÂNGULO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO

Rua Afonso Rato, 1301 - Caixa Postal 110 - Bairro Mercês
CEP 38001-970 Uberaba-MG
Telefone/Fax: (34)3312-3580 - www.fundacaotriangulo.com.br
E-mail: ftriang@fundacaotriangulo.com.br

Apoio



Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais



Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico



PARA O BEM DE NOSSA GENTE



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Interatividade da Ciência, Tecnologia e Cidadania



Saborosa e nutritiva, uma nova opção para o seu dia a dia



PARCERIA



Sobre a soja

Evidências históricas indicam que, inicialmente, a soja foi cultivada no noroeste da China por volta do século 11 a.C. e foi mencionada pelo imperador Sheng-Nun em livro escrito há quase cinco mil anos, como uma das cinco culturas sagradas, junto com o arroz e trigo. No Brasil a soja chegou pela Bahia em 1882. Atualmente, o País é o segundo maior produtor mundial e maior exportador.

A soja é um alimento rico em proteínas (40%), quase o dobro do feijão, além de ser importante fonte de lipídios, vitaminas, minerais (cálcio, ferro e fósforo), aminoácidos e outros compostos bioativos. Vários estudos correlacionam o maior consumo dessa leguminosa e o estilo de vida saudável das populações asiáticas com a baixa ocorrência de alguns tipos de doenças, comparativamente a outras populações.

O consumo de proteínas de soja já foi comprovadamente relacionado com a **redução dos níveis de colesterol, o que contribui para diminuir os riscos de doenças cardiovasculares.** Com base na decisão do Food and Drug Administration (FDA) - órgão do governo dos Estados Unidos - de 1999, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou no Brasil, para o rótulo de alimentos contendo soja, o uso da seguinte alegação de propriedade funcional ou de saúde: "O consumo diário de no mínimo 25 g de proteína de soja pode ajudar a reduzir o colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis."

Duas novas cultivares de soja estão sendo disponibilizadas pela parceria **Embrapa, EPAMIG e Fundação Triângulo: BRSMG 790A (Fit Soy)** e **BRSMG 800A (Nutri Soy)**. Ambas não transgênicas, de sabor suave e apropriado para alimentação humana. Além do sabor agradável, o aspecto visual e a textura dos grãos cozidos (casca macia e menor tempo de cozimento) foram considerados durante o desenvolvimento das cultivares, com a finalidade de obter um produto com melhor aceitação pelo consumidor. A **Fit Soy**, de casca amarela, é indicada para uso na forma de saladas, ou processada (farinha, extrato, tofu, sucos, maionese, patês). A **Nutri Soy** tem cor marrom e pode ser misturada ao feijão carioca em partes iguais ou preparada isoladamente, como "tropeiro".

*Experimente!
Mais saúde e sabor.*

Fit Soy: Leve e saudável

Soja de casca amarela, indicada para o uso em saladas e pratos leves.



*Pratique saúde com a
Fit Soy,*

*uma fonte rica em proteínas
com muito mais sabor.*



Nutri Soy: Sabor e nutrição para o dia a dia

Com casca marrom, pode ser misturada ao feijão, consumida isoladamente na forma de "tropeiro" ou como alimento básico do dia a dia.

*Aumente proteínas no dia a dia
da sua família.*

*Quase o dobro da porcentagem
de proteínas em relação ao feijão.*



Soja de Minas Nutri Soy com feijão carioca

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de Soja de Minas Nutri Soy
2 xícaras (chá) de feijão carioca
1 colher (sopa) de óleo de soja
10 xícaras (chá) de água



Modo de preparo

Cozinhar os grãos de soja e o feijão carioca em panela de pressão com a água e o óleo, até os grãos de soja ficarem macios (aproximadamente 50 min após a fervura). Após o cozimento dos grãos refogar com óleo e tempero a gosto.

Obs.: Como a soja não contém amido, não engrossa o caldo como o feijão, por isso a necessidade dessa combinação da soja com o feijão na proporção de 1:1. Não é necessário colocar os grãos de soja de molho antes do cozimento.

Salada Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grãos de Soja de Minas Fit Soy
8 xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) de óleo de soja
1 tomate picado
1 cenoura ralada
½ xícara de azeitona verde picada
1 colher (sopa) de azeite
Sal, cheiro verde e orégano a gosto



Modo de preparo

Cozinhar os grãos de soja com a água e o óleo em panela de pressão até ficarem macios (aproximadamente 50 min após a fervura). Escorrer a água e acrescentar os temperos. Mexer cuidadosamente e servir.

Obs.: não é necessário colocar os grãos de soja de molho antes do cozimento.