

Farinha de Feijão Jugo e seus Usos



IIAM
Instituto de Investigação Agrária de Moçambique





**Ministério da Agricultura e Segurança Alimentar
Instituto de Investuigação Agrária de Moçambique**

Ficha Técnica

Autora

Luísa Penicela

Colaboração

Américo João

Verificação Científica e Revisão Técnica

Rafael A. Massinga

Revisão Linguísticas e Composição Geral

Roseiro Moreira

Capa, Maquetização e Arte Final:

Marcos Vieira Niuaia

Impressão

Reprografia do IIAM

Tiragem

500 Exemplares

Ano

2016



Instituto de Investuigação Agrária de Moçambique

Instituto de Investuigação Agrária de Moçambique

Sede: Av. das FPLM, N° 2698; Bairro: Mavalane B - Caixa Postal 3658

Telefone: (+258) 21462241; Fax: (+258) 21461581

Email: info@iiam.gov.mz; Website: www.iiam.gov.mz

Maputo - Moçambique

1. Introdução

1.1. Importância do feijão jugo

O Feijão Jugo (*Vigna subterranea L. Verdc*) é uma leguminosa cujas propriedades químicas (alta concentração de carboidratos, proteínas e lipídios) e funcionais (absorção de água e óleo entre outras) podem enriquecer alguns produtos alimentares tornando-se matéria prima ideal para sua utilização com sucesso em diversos produtos alimentares e diferentes bebidas.

Em Moçambique, o feijão jugo é geralmente consumido fresco. Porém, esta leguminosa desempenha um papel importante nas zonas rurais principalmente no período de escassez de alimentos. Neste folheto mostra-se o processamento de feijão jugo em farinha e sua mistura com farinhas de milho, mapira, mandioca para enriquecimento de papas ou xima; mistura com farinha de trigo para panificação. O processamento de feijão jugo em farinha adiciona valor pois melhora o sabor e pode contribuir na geração de renda familiar e na segurança alimentar e nutricional.

2. Informação nutricional do feijão jugo

O feijão jugo possui um valor nutricional apreciável podendo contribuir na redução da desnutrição onde a proteína animal é cara e a produção de outras leguminosas é ariscada devido a baixos níveis de precipitação. A seguir apresentamos a composição química de grão seco de feijão jugo.

Carboidratos - 54.5-69.3%

Proteínas- 17-24.6%

Gorduras- 5.3-7.8%

Calorias- 367-414 Kalpor 100g

Boa fonte de fibra, Cálcio, Ferro e Potássico

Curiosamente rico em metionina, um aminoácido essencial

3. Preparação de farinha de feijão jugo

O Feijão jugo seco previamente limpo é torrado e moído em farinha. A farinha é depois ceifada para garantir que seja finha. No caso de enriquecimento de cereais, a farinha de feijão jugo é misturada com farinhas de cereais na proporção 3:1 (Farinha de cereal :farinha de feijão Jugo) para diferentes usos desde papas, xima, confeição de bolos, biscoitos e mais.

O Primeiro passo é colher o Feijão Jugo



O Segundo passo é torrar Feijão Jugo



O Terceiro passo é o de pilar e peneirar o Feijão Jugo



Finalmente obtem-se a farinha de Feijão Jugo



4. Alguns usos da farinha de feijão jugo

A farinha de feijão jugo pode ser misturada com farinha de cereais e mandioca na proporção de 1:4 (uma medida de farinha de feijão jugo e 4 medidas de farinha de milho, mapira ou mandioca) para preparação de papas ou xima, enriquecidas e misturada com farinha de trigo nas mesmas proporções para ser utilizada na panificação.

Papas Bolo Biscoitos



