

AMENDOIM

Nome: Emanuele Maria Ferreira Siqueira Prestes

1º Biológicas



Amendoim (*Arachis hypogaeai L.*) é uma planta de origem sul-americana, cujas sementes, ricas em óleo e proteínas, são produzidas abaixo da superfície do solo. Achados arqueológicos de mais de 3,7 mil anos fundamentam a utilização do amendoim na dieta dos povos pré-colombianos. Este é um dos alimentos mais nutritivos e, ao mesmo tempo, de fácil digestão. Por isso, contribuiu bastante para a nutrição da humanidade pré-histórica.

Atualmente são diversos os outros alimentos feitos com amendoim. Entre os mais populares, estão a farinha, o óleo, a pasta de amendoim, a paçoca, o pé de moleque e o torrone. As sementes também podem ser consumidas como petisco, in natura, torradas e salgadas, ou trituradas para doces e sobremesas.

Benefícios do amendoim

O amendoim é um alimento funcional, mas deve ser consumido em quantidades adequadas. Essa oleaginosa contém propriedades que atuam na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso ajuda na prevenção do desenvolvimento de câncer e reduz tumores já existentes. Ele ainda ajuda a controlar as taxas de colesterol ruim e de triglicérides, além de equilibrar o metabolismo.

Os grãos de amendoim apresentam alto valor energético (596 cal/100 g de sementes), e alto teor de lipídios e proteína. Ainda são fonte de minerais, como cálcio, potássio, magnésio, fósforo, entre outros.

Riscos do consumo de amendoim

Apesar de apresentar muitas vantagens nutricionais, algumas pessoas podem ter alergias ao consumir amendoim. Por isso, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos classifica o alimento entre os oito maiores responsáveis por alergias alimentares. Essa reação é provocada por proteínas alergênicas resistentes à digestão enzimática, que apresentam alto grau de ligação a células de defesa do organismo.

As reações causadas pelo amendoim incluem asfixia, urticária, angioedema, rinite, eczemas, úlceras bucais, náuseas, prurido, diarreias, colapso cerebral, ataque cardíaco e, em casos graves, a morte. O ideal para os alérgicos é evitar o consumo. No entanto, isso pode ser difícil, pois muitos alimentos acabam se contaminando com amendoim durante o processamento.

Cultivo do amendoim

O amendoim se desenvolve melhor em regiões com temperaturas na faixa entre 20°C e 30°C ao longo do ciclo de cultivo. Já as regiões com baixas temperaturas e ocorrência de geadas não são adequadas ao cultivo de amendoim. Além disso, durante a fase de floração é importante que o clima se mantenha seco.

Para plantar amendoim, o solo deve apresentar boa drenagem, alta fertilidade e boa carga de matéria orgânica, além de ser leve e solto. Seu pH deve se manter entre 5,5 e 6,5 para que a planta se desenvolva com vigor.

Geralmente, o plantio de amendoim ocorre por sementes em local definitivo. Outra opção é realizar a semeadura em vasilhos para produzir as mudas. Quando elas alcançarem 10 a 15 cm de altura, elas podem ser transplantadas. O espaçamento deve respeitar as distâncias entre 15 e 30 cm (entre plantas) e entre 60 e 80 cm (entre linhas).

Dependendo da cultivar, a colheita do amendoim ocorre de 100 dias a seis meses após a semeadura. Ela é realizada no momento em que as folhas das plantas amarelecem. As vagens maduras apresentam veios mais escuros. Assim que são colhidas, devem passar por secagem de até duas semanas. O armazenamento deve ser feito em local fresco e seco para evitar que surja um fungo cancerígeno.

Fontes:

<https://www.cpt.com.br/cursos-agricultura/artigos/aprenda-a-plantar-amendoim-com-especialista>

<https://www.ecycle.com.br/amendoim/>