

Amendoim

O amendoim (*Arachis hypogaea* L.) é uma planta da família Fabaceae. A planta do amendoim é uma planta herbácea, com caule pequeno e folhas compostas e pinadas, contendo quatro folíolos de formato elíptico e com inserção alternada. Possui abundante indumento, raiz aprumada, medindo entre 30–50 cm de profundidade. As flores são pequenas e amareladas e, depois de fecundadas, penetram no solo, com a ajuda de uma estrutura denominada ginóforo e de um fenômeno conhecido como geocarpia, onde os legumes se desenvolvem subterraneamente. O fruto é uma vagem.

Fonte: <https://pt.m.wikipedia.org>



Fonte: Mundo Ecológia

Onde se originou?

Alguns especialistas acreditam que a leguminosa foi descoberta no Brasil ou tenha surgido na região do Gran Chaco, localizada entre o Paraguai, norte da Argentina e Peru. Porém, há documentos de 3.800 a.C. a 2.900 a.C., que afirmam que a semente surgiu ao leste dos Andes, onde era muito utilizada pelos indígenas.

Fonte: [https:// www.restaurantefrutosdaterra.com.br](https://www.restaurantefrutosdaterra.com.br)

Quais os benefícios do amendoim?

- Nutrientes e minerais

•O grão do amendoim possui de 25 a 32% de proteína (albuminas e globulinas), 8 a 12% de carboidrato, 3% de fibra, e 2,5% de minerais. Podemos citar como vitaminas e minerais presentes no amendoim:

- Vitamina E
- Vitaminas do complexo B
- Folato
- Magnésio
- Zinco
- Fósforo
- Cobre
- Potássio
- Cálcio

Fonte: unimed.coop.br

Quais os malefícios para a saúde?

Pra começar, o amendoim costuma ‘abrigar’ uma micotoxina chamada ‘aflatoxina’, substância tóxica e cancerígena produzida por alguns tipos de fungos. Além disso, tem um alto potencial alergênico e, em alguns casos, pode provocar reações imediatas como urticárias ou diarreia. Mas, na grande maioria das vezes, os efeitos dessa alergia não são imediatos.



Fonte: <https://emails.estadao.com.br>

Informações nutricionais

Quantidade por 100g	
Calorias	567
Gorduras Totais	49g
Gorduras Saturadas	7g
Colesterol	0mg
Sódio	18mg
Potássio	705mg
Carboidratos	16g
Fibra alimentar	9g
Açúcar	4g
Proteínas	26g

Vitamina C	0mg
Ferro	4,6mg
Vitamina B6	0,3mg
Magnésio	168mg
Cálcio	92mg
Vitamina D	0 IU
Cobalamina	0

Fonte USDA

O seu uso?

- O amendoim quando transformado em óleo é muito utilizado na culinária mundial, por seu sabor suave. O óleo tem também grande importância industrial: é usado em tintas, vernizes, óleos lubrificantes, roupas de couro, inseticidas, sabão e cosméticos. Também pode ser usado para fazer leite sem lactose.
- Suas cascas são aproveitadas na fabricação de plástico, gesso, abrasivo e combustível. São usadas também para fazer celulose (rayon e papel) e mucilagem (cola). A parte aérea da planta de amendoim é utilizada como feno para alimentação animal.

Fonte: <https://unimed.coop.br>



Sua produção?

A planta do amendoim foi, durante os últimos 500 anos, se espalhando pelas regiões do mundo, e, atualmente, a China é o maior produtor de amendoim em casca. Em 2011 os chineses já produziam quase a metade do total mundial: 15.709.036 toneladas métricas, colhidas em 4.547.917 hectares. No século 18 o amendoim foi levado à Europa; no século 19, difundiu-se do Brasil para a África, e do Peru para as Filipinas, China, Japão e Índia. Trata-se de um produto que é conhecido e apreciado pelo seu sabor inconfundível e pela versatilidade de uso em pratos salgados e doces e na indústria.

Fonte: [https:// www.ecycle.com.br](https://www.ecycle.com.br)