

Técnicas de preparo de feijão *Phaseolus vulgaris* entre consumidores Bagé/RS

RENI ROCKENBACH¹; MONICA PALOMINO DE LOS SANTOS²; GUILHERME CASSÃO MARQUES BRAGANÇA³; JANDER LUIS FERNANDES MONKS⁴; WILLIAM PERES⁵; MOACIR CARDOSO ELIAS⁶.

1 Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFPEL – reni@provesul.com.br

2 Prof. da Universidade da Região da Campanha – monicapalomino1962@gmail.com

3 Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFPEL – guilhermecassao@yahoo.com.br

4 Prof. do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense de Pelotas jandermonks@pelotas.ifsul.edu.br

5 Prof. Titular do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFPEL noty62@hotmail.com

6 Prof. Titular do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos/UFPEL – eliasmc@uol.com.br

1. INTRODUÇÃO

Os antinutrientes presentes em alguns vegetais causam efeitos indesejáveis no organismo humano. Tal condição está ligada diretamente as suas concentrações e a forma como se preparam esses alimentos. A maceração do feijão é um procedimento recomendado por diversos autores (COSTA, 2004; FERREIRA, 2004; QUEIROZ-MONICI, 2005), por reduzir a concentração de fatores antinutricionais no pigmento da casca ou do grão (CHIARADIA, 1999; OLIVEIRA et al., 2001a; OLIVEIRA et al., 2001b). Porém, estes mesmos compostos estão associados a benefícios à saúde auxiliando na prevenção e controle de doenças crônicas (SHAHIDI; WANASUNDARA, 1997).

O tratamento térmico do grão de feijão tem implicações de ordem nutricional, pois promove o desenvolvimento do sabor e textura adequados para o consumo, além de inativar fatores antinutricionais, todavia, os tempos prolongados de cozimento causam a perda de minerais, vitaminas e proteínas (PUJOLA et al., 2007; RAMÍREZ-CÁRDENAS et al., 2008).

O objetivo deste estudo foi identificar as técnicas de preparo de feijão entre consumidores da cidade de Bagé.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo quantitativo, realizado com cem consumidores da cidade de Bagé/RS. Foi aplicado um questionário nos meses de abril a junho de 2014, identificando características sócias demográficas e questões de preparo de feijão. As pessoas que aceitaram participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram tabulados e analisados nos programas estatísticos Epi-Data e Epi-Análise versão 3.1.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a maioria dos entrevistados era do gênero feminino (85%) prevalecendo a faixa etária de 25 a 34 anos (33%).

Tabela 1. Características sócio demográficas de consumidores de feijão na cidade de Bagé/RS (n=100).

Variável	N	%
Gênero		
Feminino	85	85
Masculino	15	15
Idade		
18 a 24	18	18
25 a 34	33	33
35 a 44	11	11
45 a 54	19	19
55 a 64	19	19
Total	100	100

Em relação ao modo de preparo do feijão (Tabela 2), mais da metade dos entrevistados utilizavam a maceração com o descarte da água, sendo que a panela de pressão foi o método de cocção predominante (93%). Bassinelo et al. (2003) investigou a realização de maceração de feijão observando que do total dos respondentes, 9% deixavam os grãos de molho em água durante a noite, 25% deixavam de molho por algumas horas (variando de 10 minutos a 5 horas, com predomínio de 1 hora) e os 66% restante não realizavam maceração. Apenas 1% referiu utilizar a água do molho para cozinhar.

A técnica de macerar é importante pois atua na diminuição de componentes antinutricionais e flatulentos, aumenta a biodisponibilidade de minerais, mantém o amido resistente, que age como fibra solúvel, além de auxiliar na redução do tempo de cozimento, pois infere na cocção mais homogênea dos grãos (FERNANDES; PROENÇA, 2011). Ramirez-Cárdenas (2008) salienta que a presença destes elementos no alimento deve ser avaliada com cautela, pois poderia auxiliar na prevenção e tratamento de doenças crônicas, contudo, em caso de carências nutricionais, é importante o processamento a fim de minimizar os seus efeitos e interações com outros nutrientes.

Tabela 2. Forma de preparo do feijão entre consumidores entrevistados na cidade de Bagé/RS (n=100).

Variável	N	%
Tipo de Feijão		
Preto	83	83
Carioca	14	14
Branco	03	03
Remolho		
Sim	55	55
Não	45	45
Aproveitamento da água		
Sim	24	24
Não	38	38
Não se aplica	38	38
Panela de Pressão		
Sim	93	93
Não	7	7
Total	100	100

Na tabela 3 observa-se que a preferência dos entrevistados é pela utilização de temperos naturais (90%), embora mais de um terço utilize também temperos industrializados. De acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006), devem ser estimulados experimentos com ervas e especiarias que permitam reduzir a quantidade de sal utilizada. Também foi observado que 65% dos entrevistados utilizavam carne no preparo do feijão, sendo observado ainda que 28% utiliza gordura animal.

Philippi (2006) sugere que os condimentos utilizados para temperar o feijão sejam basicamente cebola, alho e o cheiro verde podendo, também, ser utilizado o louro. Souza et al. (2009) reafirmam a importância de políticas de alimentação e nutrição, que envolvam o estímulo ao consumo de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e grãos integrais, e a manutenção do consumo de alimentos básicos tradicionais, como o arroz e o feijão, e, ao mesmo tempo, que incentivem a redução do consumo de alimentos processados ricos em sódio, gordura saturada e açúcar.

Tabela 3. Temperos utilizados no preparo do feijão entre consumidores entrevistados na cidade de Bagé/RS (n=100)

Variável	N	%
Temperos naturais		
Sim	90	90
Não	10	10
Temperos industrializados		
Sim	38	38
Não	62	62
Carnes		
Sim	65	65
Não	35	35
Gordura		
Animal	28	28
Vegetal	55	55
Nenhuma	17	17
Total	100	100

4. CONCLUSÕES

Os resultados permitem concluir que a maioria dos entrevistados utiliza a maceração com o descarte da água, sendo que a panela de pressão foi o método de cocção predominante. Observou-se preferência pela utilização de temperos naturais e carne no preparo do feijão, sendo ainda observado que 28% utiliza gordura animal para temperar a leguminosa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASSINELO, P. Z.; COBUCCI, R. M. A.; ULHOA, V. G.; MELO, L. C.; DEL PELOSO, M. J. **Aceitabilidade de três cultivares de feijoeiro comum**. Santo Antonio de Góias: Embrapa Arroz e Feijão, 2003.

BRASIL – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Edição Especial, Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF: 2006.

CHIARADIA, A.C.N; COSTA, N.M.B.; GOMES, J.C. Retirada do tegumento e da extração dos pigmentos na qualidade protéica do feijão-preto. **Revista de Nutrição.**, Campinas,12(2): 131-136, maio/ago., 1999.

CROWFORD, A. M. **Alimentos: seleção e preparo** - um guia indispensável em todas as boas cozinhas. Rio de Janeiro: Distribuidora Record de Serviços de Imprensa Ltda., 1966.

FERREIRA, S. M. R. et al. Características físicas do feijão comum. **Higiene Alimentar**, v.18, n.126/127, nov/dez, 2004.

FERNANDES AC, PROENÇA R PC. Técnica recomendadas para pré-preparo de feijão: remolho e descarte da água. **Nutrição em Pauta**. 2011 Nov/Dez; 19: 50-56.

OLIVEIRA, A. C., et al. O processamento doméstico do feijão-comum ocasionou uma redução nos fatores antinutricionais fitatos e taninos, no teor de amido e em fatores de flatulência rafinose, estaquiose e verbascose. **ALAN**, Caracas, 51(3), 276-283, set. 2001a.

OLIVEIRA, A. C. de et al. A eliminação da água não absorvida durante a maceração do feijão-comum aumentou o ganho de peso em ratos. **Revista de Nutrição** Campinas, 14(2):153- 155, maio/ago., 2001b.

ORNELAS, L.H. **Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2.ed.rev. e atual. Barueri (SP): Editora Manole, 2006.

PUJOLA, M.; FARRERAS, A.; CASANAS, F. Protein and starch content of raw, soaked and cooked beans (*Phaseolus vulgaris* L.). **Food Chemistry**, v. 102, n. 4, p. 1034-1041, 2007.

QUEIROZ-MONICI, K. da S. Biofidogenic effect of dietary fiber and resistant starch from leguminous on the intestinal microbiota of rats. **Nutrition**: v.21, p.602-608, 2005.

RAMÍREZ-CÁRDENAS, L.; LEONEL, A. J.; COSTA, N. M. B. Effect of domestic processing on nutrient and antinutritional factor contente in different cultivars of common beans. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v.28, p.200 – 213, 2008.

SILVA, M. R.; SILVA, M. A. A. P. Aspectos nutricionais de fitatos e taninos. **Revista de Nutrição** Campinas, 12(1): 21-32, jan./abr., 1999.

SHAHIDI, F.; WANASUNDARA, P. Cyanogenic glycosides of flaxseeds. In: SHAHIDI, F. (Ed). **Antinutrients and Phytochemicals in Food**. Washington, DC, p.171-185, 1997.

SOUZA, A. M; PEREIRA, R. A; YOKOO, E. M; LEVY, R. B; SICHIERI, R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista Saúde Pública** 2013;47(1 Supl):190S-9S.