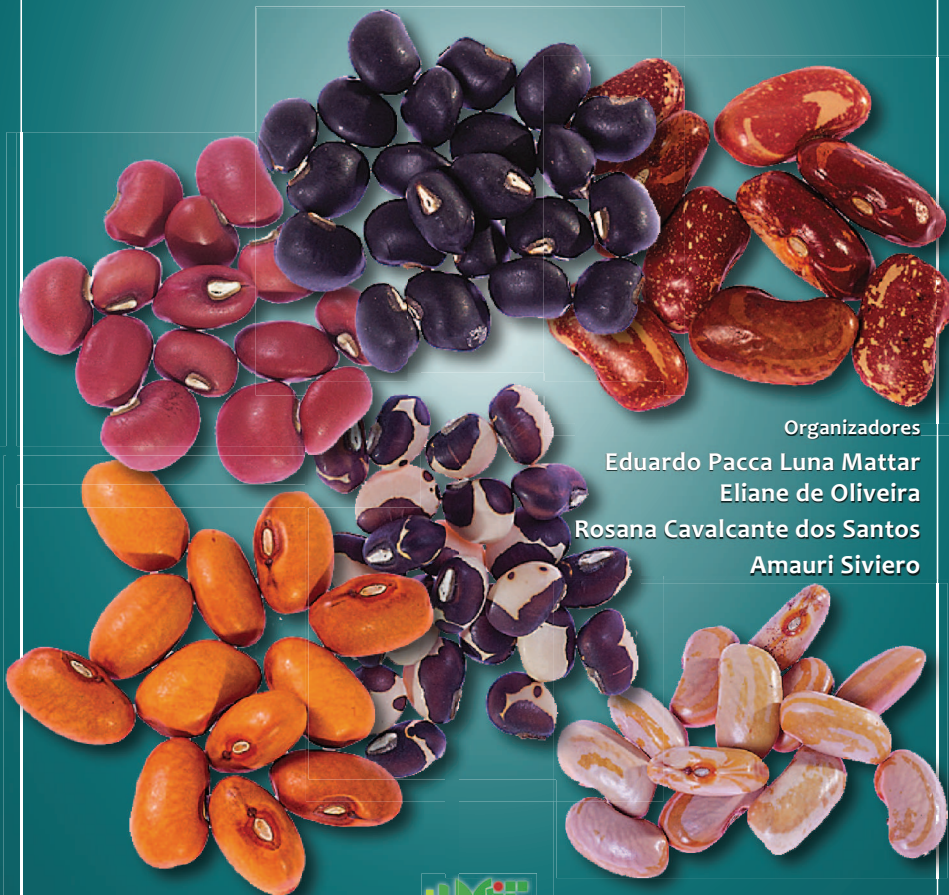


# Feijões do Vale do Juruá



Organizadores

Eduardo Pacca Luna Mattar

Eliane de Oliveira

Rosana Cavalcante dos Santos

Amari Siviero



### Aspectos nutricionais e culinários do feijão comum e do caupi consumidos no Acre

- Amauri Siviero
- Madalena Braga
- Rosana Cavalcante dos Santos
- Vanderley Borges dos Santos.

#### 12.1 Principais características das plantas de feijão comum e de caupi

O feijoeiro comum, pertencente à classe Dicotiledoneae, família Fabaceae, subfamília Papilionoidae, gênero *Phaseolus* e espécie *Phaseolus vulgaris* L., é a espécie mais cultivada do gênero *Phaseolus*.

Comumente chamada de leguminosa, tem seu centro de origem e de diversidade no México, Américas do Sul e Central, suas vagens e sementes possuem elevado valor nutritivo. Há milhares de variedades de feijão, entre as quais o feijão comum (*Phaseolus vulgaris* L.), o preto (*Phaseolus derasus*) e o anão (*Phaseolus nanus*) são alguns dos mais conhecidos (BITOCCHI et al., 2012).

O feijão-caupi (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) é uma planta dicotiledônea, ordem Fabales, família Fabaceae, subfamília Faboideae, tribo Phaseoleae, subtribo Phaseolinae, gênero *Vigna*, subgênero *Vigna*, seção Catianga, espécie *Vigna unguiculata* (L.) Walp. e subespécie *unguiculata* (WETZEL et al., 2005), tem seu centro de origem e de diversidade na África (STEELE; MEHRA, 1980).

A planta do feijoeiro apresenta ciclo anual, possui hábito de crescimento determinado ou indeterminado, trepador ou não, atingindo entre 40 a 50 cm de altura. A planta de caupi apresenta arquitetura altamente variável entre e dentro dos cultivares (ARAÚJO, 1979).

De acordo com Freire Filho et al., (2005), os diferentes tipos de porte da planta são classificados em ereto, semiereto, semiprostrado e prostrado, com o número de nós e de ramificações variáveis.

O primeiro par de folhas é sésbil, simples e opostas. As folhas são compostas por três folíolos, sendo um terminal e dois laterais e opostos. As folhas secundárias são trifoliadas e longo pecioladas. O folíolo terminal é frequentemente comprido e de maior tamanho que os folíolos assimétricos laterais, as formas podem variar de lineares lanceoladas a ovaladas (ARAÚJO, 1979).

A inflorescência é do tipo sisneiro e se encontra na axila da folha. As flores são hermafroditas e dispostas em racimos axilares muito mais curtos que as folhas. A flor é zigomorfa, composta de cálice e corola com as pétalas formando o estandarte, as duas asas e a quilha. O cálice apresenta cor verde e a corola é composta por cinco pétalas de coloração branca, amarelada, rosada ou violácea.

O fruto apresenta-se em forma de vagem com comprimento podendo variar entre 10 a 20 cm, com forma reta ou curvada, contendo numerosas sementes de cor e formato que variam de acordo com a variedade, há assim feijões brancos, amarelos, vermelhos, pardos, róseos, pretos e pitalgos.

O fruto é uma vagem com tamanho e forma variável, contendo em seu interior sementes que podem ter diversas formas, tamanho e cor do tegumento (MAFRA, 1979); havendo feijões verdes, roxos, amarelados e pretos (FREIRE FILHO et al., 2005).

## 12.2 Aspectos nutricionais dos grãos de feijão comum e do caupi

O feijão representa uma importante fonte de proteína e energia para a alimentação humana, em especial nos países onde o consumo de proteína animal é limitado, por razões econômicas ou religiosas e culturais, muito embora já tenha sido considerado de baixo valor nutritivo.

No Brasil, esta leguminosa apresenta importância social e econômica, por ser responsável pelo suprimento de grande parte das necessidades alimentares da população de baixo poder aquisitivo, permeando as classes mais abastadas, embora apresente elevado consumo *per capita*, cerca de 17,1 kg.pessoa<sup>-1</sup>.ano<sup>-1</sup> (CIFEIJÃO, 2012; Embrapa, 2012). A contribuição nutricional dos feijões deixa a desejar, pois suas proteínas têm baixa digestibilidade, quando comparados às proteínas de origem animal (SGARBIERI, 1996), entretanto, apresenta maior digestibilidade proteica quando comparado à soja que possui o dobro do teor de proteína em relação ao feijão (GOMES et al., 2012).

Em relação à qualidade proteica, apresenta teores baixos de alguns aminoácidos essenciais como os sulfurados, a metionina, a cisteína e a cistina, além do triptofano, bem como substâncias tóxicas e antinutricionais, especialmente quando cru ou mal processado (SGARBIERI, 1996). Muitos estudos têm procurado entender o significado desses agentes prejudiciais à qualidade nutricional dos feijões, resultando no isolamento de alguns deles, enquanto outros continuam desconhecidos (ANTUNES et al., 1995).

Essa leguminosa pode ser usada verde (em vagens ou brotos) ou seca (grãos maduros). Apesar de o feijão maduro apresentar-se altamente nutritivo, algumas pessoas possuem estômagos intoleráveis ao grão devido à causa de flatulências (produção de gases) e também lento processo de digestão. Nesses

casos, é recomendado amassá-los ou liquidificá-los, não sendo indicada a remoção das cascas dos grãos, pois essas apresentam sais de fósforo e enxofre.

No passado era comum, principalmente nas localidades de intensa imigração europeia, relacionar o nível econômico dos imigrantes com sua alimentação e dessa forma eram classificados como pobres ou de poucos recursos aqueles cuja alimentação era basicamente arroz com feijão.

Atrelado a um Brasil que ingressou tardiamente na era da industrialização, a marmita, que simbolizava o operariado de uma época, mostrava um cardápio pouco variado, sendo então considerado “sem sustância”, como era conhecido: arroz, feijão e ovo. Entretanto, o avanço da ciência por meio das pesquisas, promoveu a valorização da simples combinação feijão-arroz, firmando-se como de grande valor nutricional. Muitos estudos apontam a riqueza nutricional das variedades de feijão no país.

De acordo com Ferreira et al. (2002) o processo de urbanização ocorrido nas últimas décadas, a inserção da mulher no mercado de trabalho, fora do lar e com isso menor tempo disponível para o preparo da alimentação da família, promoveram mudanças nos hábitos alimentares de parte da população, em busca de produtos com maior praticidade.

Especificamente, verificou-se acentuada queda do consumo do produto feijão, sendo aos poucos substituído por outros alimentos, como frango e macarrão, iogurtes, cereais matinais, leite tipo longa vida e bebidas esportivas, todos de preparo fácil e rápido. Uma alternativa visando à praticidade no preparo do feijão e sua reinserção na alimentação familiar seriam, por exemplo, feijões que apresentem menor tempo de cozimento (COELHO et al., 2007).

A qualidade nutricional do feijão é evidente e apresenta impactos positivos sobre a saúde do consumidor. Nesse sentido, estudos têm sido conduzidos para avaliar genótipos quanto às características nutricionais, principalmente as

relacionadas aos teores de proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas, micronutrientes e minerais nos grãos secos (HENSHAW, 2008; SALGADO et al., 2006). Na Tabela 12.1, apresenta-se a composição centesimal e dos minerais do feijão comum (PIRES et al., 2005) e do caupi (FROTA et al., 2008) em que pode ser evidenciado a maior riqueza do caupi em termos nutricionais.

**Tabela 12.1 – Composição centesimal em g.100 g<sup>-1</sup> e de minerais em mg.100 g<sup>-1</sup> dos feijões tipo preto, tipo carioca e do caupi em base seca.**

Tipo de feijão/ composição	Feijão preto	Feijão carioca	Caupi
	(g.100 g <sup>-1</sup> )		
Calorias	-	-	51 cal
Proteínas	18	19	25
Lipídeos	1,21	1,3	2,2
Colesterol	0,0	0,0	0
Carboidratos	77	77	51
Fibras totais	8,4g	8,5	19
	(mg.100 g <sup>-1</sup> )		
Ferro	5,8	5,3	6,8
Cálcio	127,3	172,2	140
Manganês	1,9	1,6	1,5
Magnésio	205,9	205,5	-
Cobre	1,5	1,8	-
Zinco	3,3	3,2	4,1
Potássio	15425	1332,5	1430

**Fonte:** FROTA et al. (2005); PIRES et al. (2005).

### 12.3 Tipos de feijão comum e de caupi mais consumidos pela população no Acre incluindo aspectos de cocção

Alguns fatores podem interferir no tempo de cozimento (cocção) dos grãos de feijão, como por exemplo: a idade das sementes, a época de colheita, ou seja, a qualidade do feijão. Podem-se usar diversos tipos de feijão como, por exemplo: carioquinha, mulatinho, roxinho, preto, etc. Cada tipo de feijão tem seu tempo adequado de cozimento.

O tempo de cozimento pode direcionar a escolha do consumidor, que busca um grão com menor tempo de cozimento. Apresenta tempo de cocção em panela de pressão em torno de 3.035 minutos. É recomendável deixar o feijão de molho em água (maceração em água), antes do seu cozimento, pois assim eliminam-se toxinas que causam a produção de gases, provocando desconforto intestinal.

Com relação às cultivares de feijoeiro comum consumidos no Acre, destaca-se a cultivar do grupo Carioca sendo a mais consumida no Brasil e no Acre. Cerca de 85% do feijão consumido no Acre é o da variedade Carioca de coloração marrom claro. Esse feijão é aquele importado de outros estados do Brasil e desde a abertura da Rodovia BR 364, em 1992, foi introduzido no Acre chegando ao mercado com preços bem acessíveis ao consumidor. A seguir citamos os principais tipos de feijão consumidos.

**Feijão Carioca** – Essa variedade não pode ser considerada como local, no entanto, devido a sua importância comercial foi colocada entre as demais como comparação em relação às variedades cultivadas localmente. O tamanho médio e as listras de uma tonalidade marrom mais forte no grão identificam a variedade, sendo sua “marca registrada”. O feijão carioca rende um bom caldo e cozinha rapidamente. Com os grãos quando cozidos e o caldo escorrido faz-se um bom feijão tropeiro, misturando-se farinha, cheiro verde, linguiça ou carne de sol.



**Rosinha** – O feijão Rosinha é o segundo mais consumido no Acre, notadamente na regional Alto Acre. Embora não seja de coloração tipicamente rosa como sugere o nome, a sua cor tende mais para um vermelho suave do que para o marrom. Os grãos da variedade Rosinha são pequenos, apresentam casca delicada, produzem bom caldo e cozinham com facilidade. A variedade estudada é comercial, seguramente importada de outros estados para o Acre há mais de trinta anos. Como vem sendo observada em feiras livres, mercados e junto a agricultores familiares que a cultivam há muito tempo no Acre, pode-se afirmar que sofreu um processo de adaptação e seleção direcionada pelos agricultores locais, revelando um processo de *criolização* da variedade comercial.

**Feijão Preto** – O Feijão Preto é a variedade preferida no estado do Rio de Janeiro, Espírito Santo e Zona da Mata de Minas Gerais. A variedade é uma herança dos tempos da antiga corte do Brasil Império. A variedade apresenta casca delicada sendo recomendada para o preparo da feijoada e do prato feijão de coco que consiste em uma mistura de feijão cozido com coco fresco ralado. Outro modo de consumo é na forma de feijão maravilha em que a textura do caldo acolhe com maestria os sabores da carne e da abóbora, fazendo uma combinação nutritiva, saborosa e de cores contrastantes. Essas duas formas de consumo são preparações típicas do Nordeste do Brasil trazidas para o Acre, por meio dos seringueiros, no início do século XX.

Em amostras coletadas em mercados públicos em Cruzeiro do Sul, AC, observou-se que havia mistura de variedades de feijão preto com caupi preto. Essa mistura gera problemas para a dona de casa devido à cocção diferencial dos feijões, pois o caupi é mais duro que o feijão comum. Não se sabe se a mistura é casual fruto de contaminação no campo na hora do plantio ou no momento de embalagem pelo atacadista visando empurrar, no mercado, feijões há muito tempo armazenados.

Apresenta tempo de cocção em panela de pressão em torno de 30 minutos.



**Canário** – Também conhecido como Enxofre ou Peruano Amarelo. O Canário é um feijão de origem Peruana sendo o mais consumido naquele país e no Vale do Juruá. A produtividade no Vale do Juruá atinge, em média, 400 quilos de produção por hectare, ficando abaixo da média nacional que é de 1,6 toneladas por hectare em cultivos comerciais. Assim, o feijão Canário é mais raro nas bancas do mercado chegando a custar o dobro em relação ao feijão comercial Carioca. O feijão Enxofre possui sabor forte e encorpado especial para ser misturado ao arroz.

Com relação a alguns aspectos nutritivos, Gomes et al. (2012) verificaram que o feijão peruano apresenta teor de matéria seca em torno de 96%, teor de umidade de 3,57% e de matéria mineral de 3,98%. Para a proteína bruta foi verificado um teor de 25,58%, fibra bruta de 5,02% e de nitrogênio não proteico de 3,75%. Apresenta tempo de cozimento, em panela de pressão, entre 40 a 45 min e, após a maceração em água (molho em água por cerca de 17h), esse tempo cai para 20 minutos de cozimento.

**Peruano vermelho** – Também conhecido como o mudubim de vara, é de origem peruana e apresenta sabor acentuado, usado para ensopados, apresenta caldo grosso quando cozido, adequado para servir com carnes fortes. Apresenta teor de matéria seca em torno de 96%, teor de umidade de 3,78% e de matéria mineral de 3,48%. Para a proteína bruta foi verificado um teor de 24,21%, fibra bruta de 4,37% e de nitrogênio não proteico de 4,08% (GOMES et al., 2012). Esse feijão chega a apresentar entre 40 a 45 minutos para seu cozimento, entretanto, esse tempo de cozimento pode ser reduzido para 20 minutos, após 17h de “molho” em água potável.

**Gurgutuba** – Devido ao seu tamanho avantajado, é popularmente conhecido como “arromba homem”. Apresenta teor de matéria seca em torno de 96%, teor de umidade de 3,90% e de matéria mineral de 3,76%. Para a proteína bruta foi verificado um teor de 25,65%, fibra bruta de 5,12% e de nitrogênio não proteico de 3,52 % (GOMES et al., 2012). O tempo médio de

cozimento para esse feijão pode chegar a 40 minutos e após “molho” em água por 17 h, esse tempo cai para 20 minutos de cozimento.

**Feijão de Corda ou Caupi** – Também chamado Feijão Macassar ou Feijão de Corda ou ainda Fradinho, sendo usado para o preparo da massa do acarajé é uma cultura de importante destaque na economia nordestina e de amplo significado social, constituindo a principal fonte de proteína na alimentação de muitos agricultores e de suas famílias. Na Paraíba, é cultivado em quase todas as microrregiões, ocupando o quarto lugar em área plantada no Nordeste. Geralmente possui coloração clara e um olho (hilo) de coloração negra.

O feijão de corda sem denominação de varietal é o mais consumido entre as variedades de caupi cultivadas no Acre. As importações são realizadas a granel diretamente de grandes fazendas do Mato Grosso para atacadistas do Acre, sendo comumente encontrado nas redes de supermercados. O produto é empacotado por atacadistas de Rio Branco ou do sul de Rondônia e comercializado em Rio Branco, sendo distribuído para outras regiões do estado.

O aumento do seu consumo se dá quando o preço do feijão comum se eleva no mercado, forçando o atacadista a importar mais feijão de corda, que tem um mercado cativo de nordestinos que habitam em Rio Branco, desde as migrações causadas pelos ciclos da borracha. São mais frequentes quando os preços do feijão comum se elevam no mercado e o produto é importado.

O prato conhecido, nacionalmente, como Baião de Dois, no Acre, é preparado com feijão de corda, incluindo a banana frita. Apresenta tempo médio de cozimento variando entre 15 a 25 minutos, dependendo do tipo do feijão. Em um trabalho realizado por Campos et al. (2010) foi observado que a hidratação por vinte horas dos grãos de cinco cultivares de feijão-caupi dobrou a sua massa. Sendo que a cultivar BRS Mazagão foi a única a dobrar a massa dos grãos secos antes de duas horas de

hidratação e a cultivar UFRR Grão Verde não apresentou boa capacidade de absorção de água, necessitando mais de cinco horas de hidratação para dobrar a sua massa.

**Quarentão** – O Quarentão Branco de Arranca é uma variedade de feijão-branco também chamado de feijão de praia e feijão leite. A variedade Quarentão é mais cultivada entre os agricultores do Acre, sendo maior concorrente local do feijão de corda importado de outros estados do Brasil.

Gomes et al. (2012) avaliando os aspectos nutritivos de feijões crioulos cultivados no Vale do Juruá no Acre, entre eles o Quarentão, verificaram que este apresentou um teor de matéria seca em torno de 97%, o teor de umidade de 13,24% e de matéria mineral foi de 3,18%. Para a proteína bruta foi verificado um teor de 23,58%, fibra bruta de 4,22% e de nitrogênio não proteico de 3,98%. Esse feijão pode apresentar tempo médio de cozimento de 24 minutos e após maceração em água por cerca de 17h, esse tempo cai para 10 minutos de cozimento.

**Manteiguinha** – em Cruzeiro do Sul, AC, é consumido na forma de saladas e harmoniza pratos de peixes, por exemplo, a costela de tambaqui. O feijão de corda, variedade Manteiguinha, apresenta um ciclo de três meses no campo sendo preferido para comer em salada com tempero suave. No trabalho realizado por Gomes et al. (2012), citado anteriormente, foi verificado que o feijão manteiguinha apresentou um teor de matéria seca em torno de 96%, o teor de umidade foi de 3,67% e de matéria mineral foi de 3,58%. Para a proteína bruta foi verificado um teor de 23,12%, fibra bruta de 4,85% e de nitrogênio não proteico de 4,18%. Vale ressaltar que entre os oito feijões crioulos avaliados por aquele autor, o Manteiguinha foi o que apresentou o menor teor de proteína bruta. Esse feijão apresenta tempo médio de cozimento de 15 minutos e após maceração em água por cerca de 17h, esse tempo cai para 10 minutos de cozimento.

## 12.4 Aspectos culinários do feijão comum e do caupi no Acre

Os aspectos culinários do feijão comum e do caupi com ênfase aos pratos mais preferidos e procurados no Acre estão apresentados abaixo na forma de receitas. A maioria das receitas foram cedidas pela extensionista da Secretaria de Extensão Agroflorestal e Produção Familiar do Acre (SEAPROF), Madalena Braga, e envolvem pratos salgados e doces que empregam os feijões comuns e feijão de corda na sua constituição. As fotos deste capítulo foram gentilmente cedidas por Bruno Imbrosi, analista da Embrapa Acre a quem os autores agradecem a gentileza. Os pratos para confecção das fotos foram preparados pela Madalena Braga.

### ● Bife de feijão de corda

#### **Ingredientes:**

2 xícaras de sobras de feijão cozido caupi (marrom);  
1/2 xícara de caldo de feijão;  
2 latas de sardinhas ou atum;  
1 xícara de farinha de trigo;  
1 xícara de cheiro verde;  
1 tomate cortado em cubos pequenos;  
1 cebola cortada em cubos pequenos;  
Sal a gosto;  
Óleo para fritar.

#### **Modo de preparo**

Coloque o feijão e o caldo em uma bacia e amasse com uma colher até virar uma pasta. Acrescente a farinha de trigo e misture muito bem. Adicione o cheiro verde, tomate e cebola.



Coloque a sardinha ou atum e misture vagarosamente amassando um pouco. Prove o sal, se necessário coloque um pouco mais. Frite as colheradas em óleo bem quente virando até dourar. Sirva com arroz branco e salada verde.

### ○ Salada de feijão

#### **Ingredientes:**

2 xícaras de chá de feijão-caupi (marrom) cozido sem caldo;  
3 tomates picados sem sementes;  
2 cebolas picadas;  
100 g de bacon picado;  
1 linguiça calabresa sem pele e picada;  
Sal a gosto;  
Coentro a gosto.

#### **Modo de Preparo**

Em uma panela coloque o bacon, mas não acrescente óleo. Não deixe dourar muito e acrescente a linguiça calabresa juntamente com o bacon e frite. Reserve para poder esfriar um pouco. Em uma tigela, coloque o feijão, o tomate, a cebola e a mistura de linguiça e bacon. Misture bem e acrescente o sal aos poucos, uma vez que o bacon e a linguiça já possuem sal.

Próximo de servir, coloque coentro picadinho e mexa bem

**Dicas:** Não é necessário regar com azeite, devido ao óleo do bacon e da linguiça. Se não colocar o óleo do bacon na salada regue com azeite, também fica uma delícia e mais magra.

## ○ Baião de Dois

### Ingredientes:

1/2 kg de feijão-caupi ou de corda (branco);  
1 paio cortado em rodelas;  
1 tablete de caldo de carne;  
1 cebola ralada;  
1 dente de alho amassado;  
3 colheres (sopa) de óleo;  
1/2 colher (sopa) de coentro picado;  
2 xícaras e 1/2 de arroz lavado e escorrido;  
150g de queijo de coalho cortado em fatias finas;

### Modo de preparo

Deixe o feijão de molho de véspera. No dia seguinte, cozinhe-o juntamente com o caldo de carne e 2,5 litros de água fria.

Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 1 hora. Em outra panela, doure a cebola e o alho no óleo. Junte o coentro e o arroz e refogue bem.

Acrescente o feijão já cozido, juntamente com o caldo. Misture bem. Tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Cubra o arroz com as fatias de queijo. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo. Sirva acompanhado de carne de sol frita ou assada.



## ○ Baião de dois e ovo de galinha caipira

### Ingredientes:

300 g de bacon;  
1/2 xícara de manteiga de garrafa;  
1 cebola;  
3 dentes de alho;  
300 g de linguiça calabresa;  
200 g de paio;  
3 pimentas dedo de moça;  
300 g de carne seca;  
4 xícaras de arroz branco;  
3 xícaras de feijão de corda;  
Queijo coalho;  
Salsinha e cebolinha a gosto;  
Ovos de galinha caipira.

### Modo de Preparo

O importante no Baião de dois é a ordem dos ingredientes, é importante já deixar pronto o arroz e o feijão. No caso do feijão é importante não cozinhar muito tempo, deixá-lo firme, para esta receita, ele cozinhou 15 minutos na pressão.

Em uma panela grande, comece adicionando o bacon e deixe fritar bem. Coloque a manteiga de garrafa. Adicione a cebola e o alho picados, deixe refogar um pouco. Adicione a calabresa e deixe fritar por 2 minutos. Sempre mexendo, acrescente o paio e deixe fritar por 3 minutos. Coloque a pimenta dedo de moça picada. Sempre mexendo adicione a carne seca e deixe fritar por 4 minutos.





Adicione o arroz, misture bem e, na sequência, acrescente o feijão de corda. Misture bem. Acrescente o queijo coalho, misture e deixe fritando por mais 2 minutos. Adicione a cebolinha, a salsinha e misture. Desligue o fogo, frite o ovo, preferencialmente o de galinha caipira. Monte no centro do prato, coloque o ovo por cima e sirva em seguida.

### ● **Baião de dois com leite de castanha**

#### **Ingredientes:**

250g de feijão-caupi;  
1 paio cortado em cubos;  
1 litro de água;  
1 litro de leite de castanha;  
1 cebola ralada;  
1 dente de alho amassado;  
3 colheres (sopa) de óleo;  
2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido;  
Cheiro verde e coentro a gosto.

#### **Modo de Preparo**

Deixe o feijão-caupi de molho por cerca de 2 horas. Escorra-o e coloque em uma panela de pressão com água e o paio. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora.

Em outra panela com óleo, doure a cebola e o alho, junte o arroz e refogue bem. Acrescente o feijão e o paio já cozidos, juntamente com leite de castanha. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa, por cerca de 20 minutos. Finalize com cheiro verde e coentro.

## ○ Baião de dois maravilha

### **Ingredientes:**

2 xícaras de feijão;  
2 xícaras de arroz.

### **Temperos para o feijão:**

1 tomate;  
1 pimentão;  
Cheiro verde a gosto;  
2 cebolas;  
Sal, pimenta e 2 cubos de caldo de feijão;  
1 copo de requeijão;  
1/2 kg de queijo coalho.

### **Modo de Preparo**

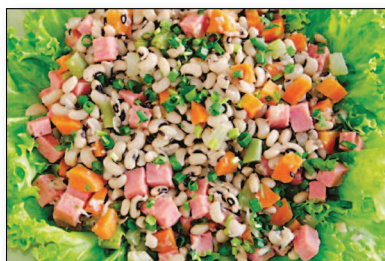
Cozinhe o feijão em água e acrescente todos os temperos para o feijão: 1 tomate, 1 pimentão, cheiro verde a gosto, 2 cebolas, sal, pimenta e 2 cubos de caldo para feijão. Quando o feijão estiver ao dente, acrescentar o arroz na mesma panela, mexer bem e aguardar até que o arroz fique no ponto. Posteriormente, é só acrescentar o requeijão e o queijo coalho cortado em cubos.

## ○ Salada de feijão fradinho

### **Ingredientes:**

1/2 kg de feijão-caupi ou de corda (marrom);  
1 linguiça calabresa;  
200 g de bacon;  
Cebola;

1 caldo de carne;  
Alho;  
Cheiro verde;  
Coentro;  
Pimentões verde e vermelho.



### **Modo de Preparo**

Cozinhe o feijão com água e caldo de carne, mas não deixe cozinhar muito para não desmanchar. Em outra panela, frite o bacon, a linguiça e a cebola. Quando o feijão estiver pronto, escorra e coloque em um pirex, acrescente o bacon com a linguiça frita, os pimentões, o cheiro verde e o coentro.

### **● Salada de feijão fradinho com pirarucu**

#### **Ingredientes:**

500 g de feijão-caupi ou de corda (branco) cozido;  
500 g de pirarucu escaldado e desfiado em pedaços médios;  
3 cebolas picadas em rodela finas;  
3 tomates picados em cubos pequenos sem semente;  
2 pimentões verdes picados em tiras finas;  
2 pimentões vermelhos picados em tiras finas;  
8 dentes de alho amassados;  
5 colheres de sopa de azeite;  
100 g de azeitona picada;  
1 xícara de suco de limão;  
1 xícara de cheiro verde picado;  
1/2 xícara de azeite;  
Orégano a gosto;  
Uma pitada de manjericão;  
Sal a gosto.

### **Modo de Preparo**

Em uma panela grande, esquite as cinco colheres de azeite e refogue o alho e a cebola. Refogue os pimentões, depois acrescente bacalhau, suco de limão, azeitona, sal, orégano, cheiro verde e manjericão. Misture bem e coloque em uma travessa o feijão, o azeite, o pirarucu e sirva.

### **● Salada de feijão com Castanha-do-brasil torrada**

#### **Ingredientes:**

250 g de feijão-caupi ou corda (branco);  
1 cenoura;  
Azeitonas verdes;  
1/2 lata de milho;  
100 g de queijo minas;  
1/2 tomate picado;  
Salsa e cebolinha picadinha;  
1 ovo cozido;  
250 gramas de Castanha-do-brasil torrada.

#### **Modo de Preparo**

Deixe de molho o feijão de um dia para o outro. Lave bem, retire toda fermentação, depois coloque para cozinhar com um pouco de sal ou, se preferir, cozinhe com 1 caldo de frango para dar um sabor mais especial. Pode ser em uma panela de pressão por aproximadamente 15 minutos, não deixe que cozinhe muito, pois o feijão deve ficar inteiro.

Cozinhe a cenoura picadinha, escorra e deixe esfriar. Pique o tomate bem pequeno, o queijo Minas, acrescente ao feijão já cozido, o ovo cozido, a salsa, o milho e a castanha torrada e picada. Depois de tudo misturado, acrescente azeite de oliva e bom apetite.

## ○ Feijão branco com carne de carneiro

### **Ingredientes:**

1 ½ kg de carne de carneiro;  
½ kg de feijão branco;  
½ copo de vinho branco seco;  
1 colher (sopa) de manteiga;  
2 colheres (sopa) de azeite;  
1 colher (sopa) de óleo;  
2 colheres (sopa) de vinagre;  
4 fatias de bacon;  
2 cebolas médias;  
Limão, hortelã e cheiro verde;  
Folha de louro;  
Pimenta-do-reino moída;  
06 tomates;  
03 dentes de alho;  
Coentro e cebolinha.

### **Modo de preparo**

Limpe bem a carne de carneiro e corte-a em pedaços regulares. Coloque em uma vasilha e tempere bem com sal, alho, pimenta, azeite, cebola, vinho, vinagre e caldo de limão. Junte a hortelã, a salsa e a cebolinha e deixe na geladeira até o dia seguinte. Escolha bem o feijão e lave em água corrente, depois de limpo, coloque de molho.

Algumas horas antes da refeição, leve o feijão ao fogo com bastante água para ferver brandamente, até cozinhar e ficar com o caldo reduzido. Estando pronto, retire do fogo e reserve. Enquanto isso, prepare a carne da seguinte forma: leve ao fogo uma panela com o óleo e o bacon; junte o louro e os pedaços de carne; frite bem, diminua o fogo e vire a carne, de vez em quando, para corar por igual; pingue, uma vez ou outra, um

pouco de vinho na água fervente da carne; proceda dessa forma até a carne amaciar bem e ficar dourada; junte então, a cebola picadinha e os tomates sem peles e sem sementes. Refogue bem, cubra com água e cozinhe mais.

Quando a carne estiver bem cozida e o molho grosso, adicione o feijão, a manteiga e bastante coentro e cebolinha picadinha. Mexa bem, prove os temperos, ferva um pouco mais, retire e sirva em seguida acompanhado com arroz branco.

### ● **Feijão com frango e cenoura**

#### **Ingredientes:**

3 xícaras de água;  
½ xícara de feijão de corda;  
200 g de peito de frango cortado em cubos pequenos;  
1 colher (sopa) de óleo;  
1 sachê de tempero;  
Coentro, cebolinha e chicória;  
1 cenoura média cozida cortada em cubos pequenos;  
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada.

#### **Modo de preparo**

Em uma panela de pressão, ferva a água e junte o feijão e o frango. Tampe a panela e cozinhe por 30 minutos, contados a partir do início da pressão.

Apague o fogo, aguarde sair todo o vapor e verifique o cozimento do feijão. Se necessário cozinhe com a panela destampada por mais 10 minutos ou até ficar macio. Em uma outra panela coloque o óleo e o tempero, refogue rapidamente por 30 segundos, junte a cenoura cozida, a chicória e o feijão reservado. Cozinhe por mais 3 minutos. Coloque em uma tigela e salpique a cebolinha. Sirva em seguida.

## ○ Feijão de corda com legumes e leite de castanha

### **Ingredientes:**

1 kg de feijão cozido de corda ou caupi;  
200 gramas de linguiça;  
200 gramas de bacon (frito);  
1 cebola grande picada;  
6 dentes de alho picados;  
1/2 colher de sopa de sal;  
1 colher de chá de pimenta do reino;  
6 pimentas de cheiro;  
2 cenouras em cubos;  
2 batatas em cubos;  
Feijão (vagem cozida);  
2 maços de couve rasgada e escaldado;  
1 couve-flor cozido;  
1 brócolis cozido;  
1 litro de leite de castanha;  
1 kg de charque;  
Coentro, chicória e cheiro verde;  
Pimenta de cheiro.

### **Modo de preparo**

Numa panela com um pouco de óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os demais ingredientes já cozidos. Mexa bem. Adicione o feijão cozido com o charque, mexa e, por último, acrescente o leite de castanha e a pimenta de cheiro. Deixe ferver e está pronto o feijão. Faça o acabamento com cheiro verde e coentro.





## ○ Feijoada

### Ingredientes:

1 laranja inteira, pimenta malagueta, sal a gosto e pimenta do reino.

500g feijão-caupi;  
200g de carne seca;  
200g de carne defumada;  
200g de paio;  
200g de linguiça calabresa;  
200g de costela de porco;  
150g de bacon;  
1 cebola média picada;  
1 dente de alho picado;  
1 colher (sopa) de cheiro verde picado;  
1 pitada de colorau;  
1 pitada de cominho.



### Modo de preparo

Escolha o feijão e coloque num recipiente fundo. Acrescente bastante água e deixe os feijões de molho cerca de 4 horas. Corte a carne seca em pedaços, retire as gorduras e coloque num recipiente. Cubra com água e deixe de molho por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas. Corte o bacon em cubos grandes. Separe uma pequena parte para o refogado e corte em pequenos pedaços. Para cortar a costela em pedaços, apoie a costela sobre uma tábua e deixe a parte dos ossos virada para cima.

Com uma faca afiada, corte a carne seguindo a linha entre os ossos. Reserve. Escorra a água da carne seca e coloque-a numa panela. Cubra com água fria e leve ao fogo para ferver. Ao ferver, escorra a água e cubra novamente com água fria. Leve

novamente ao fogo e espere ferver. Escorra a água e reserve. Escorra a água do feijão e coloque-os numa panela grande. Cubra os feijões com bastante água e leve ao fogo alto para ferver. Ao ferver, abaixe o fogo e acrescente a laranja inteira (com casca) e a carne seca.

Após 30 minutos, acrescente as costelinhas reservadas. Após mais 30 minutos, acrescente a carne defumada. Retire a laranja e despreze. Em seguida, acrescente as linguiças inteiras e o bacon. Deixe cozinhar por mais 90 minutos ou até que as carnes e o feijão fiquem macios. Pique a cebola, o alho e o cheiro verde. Leve uma frigideira grande ao fogo baixo e acrescente um pouco de azeite e o bacon picado. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto. Coloque o cheiro verde, o cominho, o colorau, a pimenta picada e mexa bem. Pegue uma concha de feijão macio, sem o caldo, de dentro da feijoada e coloque sobre uma tábua. Amasse com um garfo, formando uma papa.

Acrescente a papa de feijão dentro da frigideira com o refogado e mexa bem. Se for preciso, acrescente um pouco de caldo. Jogue o refogado com a papa dentro da panela da feijoada e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Prove a feijoada e verifique se precisa acrescentar sal e pimenta. Retire as linguiças de dentro da panela e coloque-as sobre uma tábua. Corte as linguiças em fatias finas e volte às rodelas para a panela. Espere a feijoada aquecer e sirva em seguida. Para os acompanhamentos: arroz branco, couve refogada, farofa, gomos de laranja e mandioca frita.



## ○ Feijão-caupi tropeiro



### Ingredientes:

500g de feijão;  
200g de carne seca;  
500g de toucinho fresco cortados bem pequeno;  
200g de bacon picado em cubinhos;  
500g de linguiça calabresa fina cortada em rodelas finas;  
1 cebola grande bem picada;  
4 dentes de alho amassados;  
1 maço de cheiro verde picado;  
2 dedos de pimenta vermelha (opcional);  
2 folhas de louro;  
Sal a gosto;  
1/2 xícara de óleo;  
Farinha de mandioca até dar ponto.

### Modo de preparo

Cozinhe o feijão junto com a carne seca, deixando-o macio, porém com consistência firme. Frite o toucinho no óleo, quando estiver quase pururucando, desligue a panela e deixe descansar um pouco. Em outra panela, coloque um pouco da gordura que se acumulou na panela do toucinho e frite o bacon. Retire da panela e reserve.

Na mesma gordura, refogue a linguiça calabresa, junte a cebola, frite um pouco, junte o alho e frite mais um pouco. Depois, junte o feijão já cozido com a carne seca, o bacon já frito, o louro, o cheiro verde e a pimenta. Deixe ferver, experimente o sal e adicione mais, se for necessário.

Enquanto o feijão absorve os temperos, leve novamente ao fogo o toucinho, agora o deixando pururucar bem, retire da panela, escorra e reserve. Junte ao feijão à farinha de mandioca, deixando

com consistência de farofa molhada. Junte o torresminho, misture bem e sirva com arroz branco e couve picadinha.

### Referências

ARAÚJO, J. P. P. Morfologia, estágios de crescimento e desenvolvimento do feijão-caupi *Vigna unguiculata* (L.) Walp. In: **Curso de treinamento para pesquisadores de feijão-caupi**, 1, 1979, Goiânia. Assuntos abordados. Goiânia, GO: Embrapa - CNPAF/IITA, 1979, p. 01-19.

ANTUNES, P. L.; SGARBIERI, V. C. Effect of heat treatment on the toxicity and nutritive value of dry bean (*Phaseolus vulgaris* var. Rosinha G2) proteins. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, Washington, v. 28, n. 5, 1980, p. 935-938.

BITOCCHI, E. et. **Mesoamerican origin of the common bean (*Phaseolus vulgaris* L.) is revealed by sequence data.** PNAS. Disponível em: <[www.Pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1108973109](http://www.Pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1108973109)>. Acesso: 31 jul. 2012.

CIFEIJÃO, 2012. Disponível em: <[http://www.cifeijão.com.br/index.php?p=produção\\_valores](http://www.cifeijão.com.br/index.php?p=produção_valores)>. Acesso em: 03.abr.2014.

COELHO, C. M. M. Influência das Características Morfológicas e Físicas os Grãos de Feijão (*Phaseolus vulgaris* L.) na sua capacidade de hidratação e cocção. **Revista Brasileira de Biociências**, Porto Alegre, v. 5, supl. 2, 2007. p. 105-107.

CAMPOS, E. S. et al. Características morfológicas e físicas de grãos secos e hidratados de cinco cultivares de feijão-caupi. **Revista Agro@ambiente On-line**, v. 4, n. 1, 2010, p. 34-41.

FERREIRA, C. M.; DEL PELOSO, M. J.; FARIA, L. C. **Feijão na economia nacional**. (Documentos, 135), Santo Antônio de Goiás, GO: Embrapa Arroz e Feijão, 2002. 47p.

FREIRE FILHO, F. R. et al. Melhoramento Genético. In: FREIRE FILHO, F. R.; LIMA, J. A. DE A.; RIBEIRO, V. Q. (Orgs.). **Feijão-caupi: avanços tecnológicos**. Brasília/DF: Embrapa Meio-Norte, 2005. p. 29-75.

FROTA, K. de M. G.; SOARES, R. A. M.; ARÊAS, J. A. G. Composição química do feijão-caupi (*Vigna unguiculata* L. Walp), cultivar BRS-Milênio. **Ciência e Tecnologia Alimentos**. v. 28, n. 2, 2008, p. 211-217.

GOMES, F. A. et al. Aspectos nutritivos de feijões crioulos cultivados no Vale do Juruá, Acre, Brasil. **Enciclopédia Biosfera**. Centro Científico Conhecer – Goiânia, v. 8, n.14, 2012, p.85-96.

MAFRA, R. C. Contribuição ao estudo do “feijão massacar”: fisiologia, ecologia e tecnologia de produção. In: **Curso de treinamento para pesquisadores de feijão-caupi**. Goiânia. Assuntos abordados. Goiânia, GO: Embrapa-CNPAF/IITA, 1979. p. 01-39.

PIRES, C. V. et al. Composição físico-química de diferentes cultivares de feijão (*Phaseolus vulgaris* L.). **Alimentos Nutritivos**, v. 16, n. 2, 2005, p. 157-162.

STEELE, W. M.; MEHRA, K. L. Structure, evolution and adaptation to farming system and environment in *Vigna*. In: SUMMERFIELD, D. R.; BUNTING, A.H. In: **Leg. Sci. England**: Royal Botanic Gardens, 1980, p. 459-468.

SGARBIERI, V. C. **Proteínas em alimentos proteicos**: propriedades, degradações, modificações. São Paulo: Varela, 1996, p. 184-229.

WETZEL, M. M. V. S. et al. Recursos genéticos: coleção ativa e de base. In: FREIRE FILHO, F. R. et al. (Eds.). **Feijão-caupi: avanços tecnológicos**. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Teresina: Embrapa Meio-Norte, 2005. p. 29-92.

WANDER, A. E.; FERREIRA, C. M. **Consumo de Feijão**. Disponível em: <[http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Agencia4/AG01/arvore/AG01\\_62\\_1311200215103.html](http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Agencia4/AG01/arvore/AG01_62_1311200215103.html)> Acesso em: 05 out. 2012.