

ESTUDO PARA DETERMINAÇÃO DO TEOR DE FERRO DE FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO COM BETERRABA

Polyana Resende Silva de Moraes (Acadêmica)
Nástia Rosa Almeida Coelho (Orientadora)

O feijão comum (*Phaseolus vulgaris*, L.) é um alimento básico que compõe o cardápio de grande parte da população brasileira, sendo a principal leguminosa consumida tanto em áreas rurais quanto urbanas, sendo responsável por fornecer nutrientes essenciais como proteínas, carboidratos complexos, ácidos graxos insaturados, ferro, cálcio, magnésio, zinco, vitaminas (principalmente do complexo B), fibra alimentar (especialmente fibra solúvel). O descascamento, a maceração, o cozimento e a germinação são métodos que geralmente melhoram a qualidade nutricional do feijão, ao reduzir seus componentes antinutricionais. Os efeitos desses métodos variam de acordo com a cultivar e o tipo do tratamento empregado, sendo que durante o cozimento e a maceração observa-se ainda perda no teor protéico e de grande parte dos macro e micronutrientes, especialmente vitaminas e minerais. Apesar de todas as vantagens nutricionais, notou-se uma redução no consumo desta leguminosa nos últimos anos. Foram utilizados grãos de feijão comum (*Phaseolus vulgaris*), da variedade Carioca adquiridos no comércio varejista em Goiânia – GO / Brasil. A matéria-prima foi submetida aos seguintes parâmetros de cocção adotados para este experimento (250 g de feijão, para 750 mL de água em temperatura ambiente, com 35 minutos de cozimento em chama baixa com movimento da válvula de pressão). Foram encontrados 1,2 mg/100 g de feijão cozido com beterraba em cubos. Com esse resultado, a hipótese inicial da pesquisa, que era a de confirmar o senso popular de que o cozimento de feijão junto a beterraba aumentaria o teor de ferro da preparação ajudando no combate a anemia ferropriva, não se confirma, ou seja, cozinhar beterraba junto com feijão e utilizar os grãos, sem o caldo, não aumenta a disponibilidade de ferro do respectivo prato.

Palavras-Chaves: 1) Feijão; 2) Determinação; 3) Ferro.

Apoio: BIC/PROPE/PUC Goiás