

## **ESTUDO PARA DETERMINAÇÃO DO TEOR DE FERRO EM FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO SEM BETERRABA**

Valéria de Lemos Brandão (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 1,6 mg/100 g de feijão cozido sem beterraba. Conclui-se, portanto, que a quantidade encontrada de ferro para grãos de feijão carioquinha cozidos sem beterraba está de acordo com a literatura científica atual. Sendo assim, corrobora-se a necessidade de ampliar o consumo desta leguminosa que já faz parte da cesta básica brasileira.

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

**Apoio: BIC/PROPE/PUC Goiás**