

Dicas práticas:

- Deixe o feijão de molho por 12 horas e troque a água pelo menos uma vez;
- Na hora de cozinhar, invista em temperos clássicos que combinam com o feijão e deixam a receita mais saborosa, como folhas de louro, cebola, alho, coentro, cheiro verde e pimenta-do-reino;
- Para deixar a receita mais nutritiva, acrescente legumes e verduras ao feijão. Basta incluí-las na hora de temperar os grãos, refogando junto com o tempero. A dica é investir em opções como cenoura, abóbora, beterraba, inhame, batata, quiabo, couve e hortaliças não convencionais, como beldroega, moringa, ora pro nobis e cariru.
- Diversifique a forma de preparo. Dentre as receitas que podem ser realizadas estão: baião de dois, tropeiro, arrumadinho, salada de feijão caupi, cuscuz com feijão, massa e recheio de torta e pastel.

Referências:

- CARVALHO, A. F. U. et al. Nutritional ranking of 30 Brazilian genotypes of cowpeas including determination of antioxidant capacity and vitamins. *Journal of Food Composition and Analysis*, v.26, n. 1-2, p. 81-88, 2013.
- FAIVRE, J.; BONITHON-KOPP, C. Diets, fibers, and colon cancer. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, New York, v.472, p. 199-206, 1999.
- FELDHEIM, W.; WISKER, E. Studies on the improvement of dietary fibre intake. *Deutsche Lebensmittel-Rundschau*, Hamburg, v. 96, n. 9, p. 327-330, 2000.
- FREIRE FILHO, F. R. Feijão-caupi no Brasil: produção, melhoramento genético, avanços e desafios. Teresina: Embrapa Meio-Norte, 2011, 84 p.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro, 2004.

IQBALA A.; KHALIL, I. A.; ATEEQ, N.; KHAN, M. S. Nutritional quality of important food legumes. *Food Chemistry*, v. 97, p. 331-335, 2006.

MENCION, J. P.; VAN DER POEL, A. F. B. Process technology and antinutritional factors: principles, adequacy and process optimization. In: VAN DER POEL, A. F. B.; HUISMAN, J.; SAINI, H. S. (Eds.). *Recent Advances of Research in Antinutritional Factors in Legume Seeds*. Wageningen Pers: Wageningen, 1993, p. 419-434

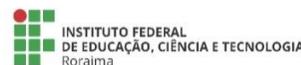
Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. revisada e ampliada -- Campinas: NEPAUNICAMP, 2011. 161 p.

ORGANIZAÇÃO GERAL



**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM AGROECOLOGIA**

APOIO



Autores:

Maria Fernanda Berlingieri Durigan
Pesquisadora - Pós-colheita e Agroindústria
Embrapa Roraima

Flavia Amaro Gonçalves
Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro
Universitário Estácio da Amazônia



Popularização e valorização do feijão caupi na alimentação e nutrição humana



BOA VISTA – RR
2018

O feijão caupi

O feijão caupi (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) é muito cultivado no Brasil, com destaque para as regiões Norte e Nordeste. Na agricultura convencional como na agroecológica, em extensos plantios ou em pequenas áreas da agricultura familiar, peri-urbana e/ou de subsistência, vem ganhando novas receitas e adaptações culinárias com frequência.

Muitas variedades diferentes são utilizadas e é conhecido por diversos nomes, sendo geralmente “cowpea” no exterior e, no Brasil, os mais populares são:

- ✓ Feijão macassa
- ✓ Feijão de corda
- ✓ Feijão de praia
- ✓ Feijão miúdo
- ✓ Feijão fradinho*
- ✓ Feijão manteiguinha**
- ✓ Feijão verde***

*Ideal para o popular acarajé.

*Grãos pequenos e coloração creme, muito cultivado na região Norte do Brasil (Freire Filho, 2011).

**Feijão caupi imaturo, onde o termo “verde” está ligado ao estágio de maturação em que a vagem é colhida.

Importância nutricional

✓ Com alto valor nutritivo, os grãos de feijão caupi possuem quantidades importantes de proteínas, carboidratos, fibra alimentar e minerais, com destaque para ferro e zinco.

(CARVALHO et al., 2012).

✓ Possui de 23 a 30% de proteína, dependendo da variedade, e é rico em vitaminas do complexo B e aminoácidos, com destaque para lisina (MOREIRA et al., 2007).

✓ Quando comparado a outras leguminosas, como grão de bico, lentilha e ervilha, o feijão caupi apresenta maiores concentrações de potássio, magnésio e fósforo (IQBALA et al., 2006).

✓ O teor de fibras alimentares totais no feijão caupi é elevado, o que poderia implicar na prevenção do risco de doenças como câncer, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e a constipação (FAIVRE; BONITHON-KOPP, 1999; FELDHEIM; WISKER, 2000).

✓ O feijão caupi apresenta elevado potencial nutricional, especialmente para as populações de baixa renda, pelo fato de que no Brasil ainda há ocorrência de casos de desnutrição energético-protéica e carência de diversos micronutrientes (IBGE, 2004).

Porque deixar o feijão de molho?



Figuras: Feijão caupi de molho.

*Quando os grãos de feijão ficam de molho, entre 8 e 12 horas, além de acelerar a etapa de cozimento, é possível eliminar ou dissolver alguns componentes considerados antinutricionais, responsáveis pelo desconforto abdominal e pela formação de gases e flatulência. É obrigatório o cozimento do feijão caupi antes do consumo, a fim de inativar fatores antinutricionais, melhorar a digestibilidade da proteína e sua palatabilidade (MENCION; VAN DER POEL, 1993; LIENER, 1994; LALLES; JANSMAN, 1998; CARBONARO et al., 2000).