

EQUIPE TÉCNICA

Raquel Fernandes de Araújo Rodrigues

raquel@cpamn.embrapa.br

José Alves da Silva Câmara

camara@cpamn.embrapa.br

Maria da Conceição Araújo Alves

mceica@cpamn.embrapa.br

Solicitação deste documento pode ser feita à:



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa Agropecuária do Meio-Norte
Ministério da Agricultura e do Abastecimento
Av. Duque de Caxias, 5650 • Caixa Postal 01
Cep 64006-220 • Teresina, PI
Fone: (086)225-1141 Fax: 225-1142
e-mail:publ@cpamn.embrapa.br*

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA,
PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**

Teresina, PI Maio, 2002 • Tiragem: 1000 exemplares

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento

FEIJÃO-CAUPI: valor nutritivo e culinária



Embrapa
Meio-Norte

INTRODUÇÃO

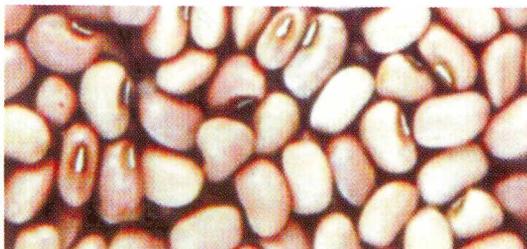
O Feijão-caupi, conhecido também por feijão-de-macassar ou feijão-de-corda tem importância fundamental no contexto sócio-econômico das famílias, sendo um dos principais componentes da dieta alimentar nas zonas rural e urbana. É uma planta que produz grãos comestíveis de alto valor nutritivo.

A Embrapa Meio-Norte é o Centro de referência para esse produto, em virtude dos conhecimentos, das tecnologias geradas, e da liderança na pesquisa e desenvolvimento.

Por meio do Programa de Melhoramento Genético do Feijão-caupi, a Embrapa Meio-Norte coordena esforços em parceria com instituições brasileiras que buscam a melhoria genética do produto.

Além da maneira tradicional de uso do feijão-caupi na alimentação humana, ou seja, cozinhado na água com sal e verduras, é possível diversificar seu uso na culinária, consumindo-o como salada, pizza, doce, acarajé, bife e a tradicional feijoada.

É com esse objetivo que a Embrapa Meio-Norte coloca à disposição do público apreciador do feijão-caupi algumas receitas cuja utilização tornará o nosso feijão de cada dia bem mais saboroso.



Composição química das sementes de genótipos de feijão-caupi (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) expressa em porcentagem de peso seco.

Genótipo	Umidade	Proteína total*	Lipídio total	Carboidrato**	Cinza
Santo Inácio	11,60	21,30	2,22	61,70	3,18
Canapu	13,74	23,60	2,82	58,64	1,20
BR 7-Parnaíba	11,30	22,20	3,08	61,28	2,14
BR 12-Canindé	15,34	21,80	2,70	57,98	2,18
BR 17-Gurguéia	11,07	27,39	1,27	57,64	3,70
BR 14-Mulato	11,11	29,29	1,37	55,64	3,68
Vita 7	13,93	22,07	1,49	73,34	2,47
Ce-315	11,63	21,06	1,71	74,11	3,19

*Nitrogênio x 6,25 (fator)

** Obtido por diferença.

Fonte: Araújo, F.M.M.C. Caracterização bioquímica de sementes de cultivares de caupi (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.) Fortaleza:UFC.84p. Tese Mestrado, 1997

SALADA DE FEIJÃO-VERDE

Ingredientes

½ kg de feijão-caupi verde; 50 g de bacon; 2 tomates sem pele e sem sementes, picados; 1 cebola picada; 1 pimentão verde picado; ½ maço de salsa picada; ½ xícara (chá) de azeite; 4 colheres (sopa) de vinagre; 100 g de presunto; ovos de codorna cozidos; azeitonas verdes.

Modo de preparo

Escolha e lave o feijão-caupi. Coloque-o para cozinhar com o bacon até ficar macio, mas não muito mole. Escorra todo o caldo e deixe esfriar. Prepare o molho vinagrete, pondo os tomates, a cebola, o pimentão e a salsa, todos bem picados, misture com o vinagre e o azeite e uma colher de chá de sal. Numa saladeira, misture bem o feijão-caupi com o presunto, ovos de codorna e com vinagre. Tempere a salada de feijão-caupi. Sirva fria.

Rendimento: 5 porções

COXINHA DE MASSA DE FEIJÃO-CAUPI

Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão-caupi cozido; 2 ovos batidos 1 tablete de caldo de galinha; 4 colheres (sopa) de leite quente; 1½ xícara (chá) de farinha de rosca; 1 colher (sopa) de salsa; 150 g de presunto em cubos; 150 g de mussarela em cubos; óleo para fritura.

Modo de preparo

Misture muito bem o feijão-caupi, os ovos, o caldo dissolvido no leite quente, 1 ½ xícara (chá) de farinha de rosca e a salsa. Pegue aproximadamente uma colher (sopa) de massa e achate-a na palma da mão. Recheie com presunto e mussarela. Coloque outra colherada de massa por cima do recheio e molde a mistura no formato de uma pequena laranja, de modo que o queijo e o presunto fiquem totalmente cobertos. Passe cada bolinha cuidadosamente pelo restante de farinha de rosca e frite-as no óleo quente até que fiquem douradas por igual. Escorra-as em papel absorvente.

Rendimento: 60 unidades

ACARAJÉ

Ingredientes

1 Kg de feijão-caupi; ½ cebola ralada; 1 colher (sopa) 1 Kg de feijão-caupi; ½ kg cebola; 1 colher (sopa) de sal; 1 litro de azeite-de-dendê.

Preparo

De véspera, deixe o feijão-caupi de molho em água fria. Retire o olhinho preto e o resto da pele. Passe no processador, ou máquina de moer carne, com a cebola. Tempere com o sal. Bata muito bem com uma colher até obter um creme consistente. Frite a massa às colheradas, no azeite-de-dendê bem quente, deixando dourar dos dois lados. Em seguida, abra os acarajés com uma faca, recheie e sirva quente.

Rendimento: 40 unidades

BAIÃO-DE-DOIS

Ingredientes

½ kg de feijão-caupi; 1 paio cortado em rodelas; 1 cebola ralada; 1 dente de alho amassado; 3 colheres (sopa) de óleo; meia colher (sopa) de coentro picado; 2 ½ xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido; 150 g de queijo de coalho cortado em fatias finas; sal a gosto.

Modo de preparo

Deixe o feijão-caupi de molho de véspera. No dia seguinte cozinhe-o juntamente com o sal e dois litros e meio 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-caupi 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.

Rendimento: 10 porções

FEIJOADA

Ingredientes

½ kg de feijão-caupi; 250 g de carne-seca; 250 g de lingüiça calabresa; 250 g de lombo de porco salgado; 250 g de costeleta de porco salgada; 1 pé de porco; 1 orelha de porco salgada; 150 g de toucinho; 2 colheres (sopa) de óleo; 2 cebolas raladas; folhas de louro.

Modo de preparo

De véspera coloque o feijão-caupi e as carnes salgadas de molho, separadamente. Troque a água das carnes algumas vezes. No dia seguinte, cozinhe o feijão-caupi na água que ficou de molho. Lave novamente as carnes e cozinhe-as por 10 minutos em outra panela. Quando o feijão-caupi estiver quase cozido, junte as carnes, a lingüiça bem picadas e as folhas de louro. Se necessário, junte mais água. Doure a cebola no óleo. Retire uma concha de feijão-caupi cozido e amasse bem. Junte com um pouco de caldo de feijão-caupi e deixe refogar com a cebola. Despeje essa mistura na panela em que está a feijoada e deixe no fogo por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 8 porções

FEIJÃO-TROPEIRO

Ingredientes

½ kg de feijão-caupi cozido; 300 g de lombo em cubinho; 50 g de bacon picado; 2 gomos de lingüiça calabresa defumada; ½ xícara (chá) de óleo; 1 cebola grande picada; 2 xícaras (chá) de farinha branca de mandioca; 1 maço de cheiro-verde picado; pimenta-do-reino e sal a gosto.

Modo de preparo

Pegue o feijão-caupi já cozido, sem temperar, e espere esfriar. Despeje-o em uma peneira e deixe escorrer bem. Em uma panela, frite no óleo o lombo, o bacon e a lingüiça calabresa até dourarem. Adicione metade da cebola picada, Refogue o feijão-caupi no restante da cebola. Coloque a farinha de mandioca, mistura bem e, por último, junte o cheiro-verde picado. Sirva acompanhado de torresmo.

Rendimento: 8 porções

BIFE DE FEIJÃO-CAUPI COZIDO

Ingredientes

3 xícaras(chá) de feijão-caupi (cozido); 1 xícara(chá) de trigo; 2 ovos; 1 lata de sardinha ou atum; tempero a gosto (tomate, pimentão, cebola, cheiro verde, etc).

Modo de preparo

Liquidificar o feijão-caupi, trigo, e ovos (menos a sardinha). Depois de liquidificado juntar a sardinha ou atum, amassado. Colocar o óleo na frigideira e assar às colheradas.

Rendimento: 20 unidades



PIZZA DE FEIJÃO-CAUPI

Ingredientes

2 xícaras(chá) de feijão-caupi; 1 xícara(chá) de trigo; 2 ovos inteiros; 1 copo de leite; 1 colher (sopa) de margarina; 1 colher (sopa) de fermento em pó; sal a gosto; 2 dentes de alho; 1 cebola.

Modo de preparo

Ponha o feijão-caupi de molho um dia antes, depois tire as cascas e passe no liquidificador com todos os ingredientes, levar ao forno para endurecer, retirar e cobrir com catchup, calabresa, mussarela, orégano, azeite de oliva. Levar ao forno quente.

Rendimento: 2 pizzas médias