INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
COORDENAÇÃO DE PLANEJAMENTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NOTA TÉCNICA Nº 001/2022

ORIENTAÇÃO SOBRE ARMAZENAMENTO, REMOLHO E COCÇÃO DO FEIJÃO *IN NATURA*

O feijão é a leguminosa mais consumida no Brasil, sendo uma importante fonte proteica na dieta dos brasileiros. Para que o feijão possa ser consumido sem riscos é necessário se atentar a algumas características dos grãos, bem como seguir alguns passos no seu preparo e armazenamento. A seguir apresentamos dicas para auxiliar no manejo do feijão.

- **Armazenamento do feijão**:

O feijão *in natura* deve ser armazenado em um local seco, fresco e sem a incidência direto de raios solares, preferencialmente em temperatura ambiente e em local sem a presença de insetos. É muito importante que o estoque da escola seja mantido limpo, sem caixas de papelão ou outros objetos estranhos no local para evitar a proliferação de insetos, conforme orienta o manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (Stolarki, 2015).

- **Escolha dos grãos:**

Os alimentos destinados às escolas são submetidos a análise em laboratório credenciado para garantir a qualidade dos gêneros que chegam aos nossos alunos. Entretanto é importante reconhecer os defeitos no feijão que o tornam inadequados para o consumo, conhecidos como defeitos graves:

Grãos mofados

Grãos ardidos (fermentados)

Grãos germinados

Grãos carunchados

Grãos atacados por larvas

Os defeitos graves restringem e inviabilizam o consumo do feijão, porém, os defeitos leves, como grãos danificados, amassados, partidos e quebrados não restringe a utilização do feijão para o consumo.

- **Remolho e cozimento do feijão:**

Para um cozimento mais fácil do feijão e para eliminar fatores antinutricionais, como os fitatos, que podem prejudicar a digestão desse alimento e causar desconforto após o consumo, o remolho prévio se faz necessário.

O remolho consiste na reidratação das leguminosas por algumas horas, com posterior descarte dessa água, onde estarão os fitatos. Duas técnicas podem ser empregadas:

1. Água em temperatura ambiente durante 10 a 14 horas, em local arejado, recipiente tampado. Após esse período desprezar a água do remolho e cozinhar em panela de pressão.
2. Ferver o feijão por 2 minutos, desligar o fogo e deixar nessa água quente por 1 hora. Essa técnica é mais rápida e impede a proliferação de micro-organismos. Após o período de remolho desprezar a água e cozinhar em panela de pressão.

Alimentos ácidos (cebola, alho), sal e gordura podem interferir no cozimento do feijão de modo negativo, causando endurecimento dos grãos. Sendo assim, eles só podem ser acrescentados no feijão no final do cozimento, para temperá-lo.

- **Guardando o feijão cozido:**

O feijão cozido que não for consumido no dia pode ser armazenado na geladeira por até 5 dias, desde que esteja em um recipiente fechado. Os grãos cozidos também

podem ser submetidos ao congelamento por até 06 meses, sendo importante colocar etiqueta com o nome do alimento, a data em que foi cozido e o prazo de validade.

As medidas tomadas contribuem para que os alunos recebam alimentos com qualidade e seguros para o consumo, além de evitar desperdícios e contaminações.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar