

NOTA TÉCNICA Nº 013/2025

COZIMENTO DO FEIJÃO

O cozimento adequado do feijão é uma etapa crucial no seu preparo, influenciando não apenas a textura e o sabor, mas também a segurança alimentar e o aproveitamento nutricional dos grãos.

1. Pré-preparo: Remolho (Demolho)

O remolho é uma técnica fundamental e altamente recomendada, consistindo na imersão dos grãos em água por um período antes da cocção.

- Finalidade:
 - Acelera o Cozimento: Promove a reidratação dos grãos, facilitando e reduzindo o tempo de cozimento.
 - Redução de Fatores Antinutricionais: Ajuda a eliminar ou reduzir a concentração de fitatos (ácido fítico) e lectinas, que podem interferir na absorção de minerais (como ferro, zinco, cálcio e magnésio) e causar desconforto gastrointestinal (gases).
- Procedimento:
 - Tempo Ideal: Recomenda-se de 8 a 12 horas (idealmente até 24 horas). Uma alternativa é a técnica de choque térmico: ferver o feijão por 2 minutos, desligar o fogo e deixá-lo na água quente por 1 hora.
 - Água: Cobrir os grãos com, pelo menos, o dobro da quantidade de água, pois eles irão inchar.

- Descarte: A água do remolho deve ser sempre descartada antes do cozimento para eliminar os antinutrientes liberados.
- Cuidados: Trocar a água pelo menos uma vez, se o remolho for prolongado.

2. Cocção (Cozimento)

O cozimento deve ser realizado em temperatura elevada, preferencialmente sob pressão, para garantir a maciez dos grãos.

- **Proporção Água/Feijão:** Geralmente, utiliza-se uma proporção de 2,5 a 3 partes de água para 1 parte de feijão (ex: 2,5:1). A quantidade deve cobrir o feijão com cerca de três dedos de água acima do nível dos grãos.
- **Método:** Panela de Pressão.
- **Tempo de Cozimento (em panela de pressão):**
 - a- **Com Remolho:** O tempo médio de cozimento após o início da pressão varia de 20 a 25 minutos (alguns tipos de feijão ou remolho longo podem requerer menos, como 8 a 15 minutos).
 - b- **Sem Remolho:** O tempo é consideravelmente maior, podendo chegar a 30 a 40 minutos ou mais.
- **Adição de Temperos:** Evitar a adição de sal, alho, cebola, gordura e alimentos ácidos (como tomate ou vinagre) no início do cozimento. Esses ingredientes podem endurecer os grãos, pois seus componentes interagem com as pectinas da casca, dificultando o amolecimento. O tempero deve ser adicionado após o cozimento dos grãos (no refogado) ou no final, para engrossar o caldo.
- **Conduta:** Após pegar pressão, abaixar o fogo para cozinhar em fogo brando e evitar queimar o fundo da panela. Desligar o fogo e esperar a pressão sair completamente antes de abrir a panela. Em hipótese alguma pode retirar a pressão ou colocar debaixo da água.



**INSTITUTO PARANAENSE DE
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL**



3. Fatores que Afetam a Qualidade do Cozimento

- Idade e Armazenamento do Grão: Feijões mais velhos ou mal armazenados (em altas temperaturas e umidade) tendem a apresentar o fenômeno do "hard-to-cook" (duro para cozinhar), tornando-se mais resistentes ao amolecimento.
- Adição de Ácidos/Sal: Como mencionado, a adição precoce de sal ou ácidos, como o vinagre dificulta o amolecimento.

Curitiba, 12 de dezembro de 2025.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Coordenação Técnica da Alimentação Escolar