



## LEGUMINOSAS

TÉCNICA DIETÉTICA GASTRONÔMICA

### CLASSIFICAÇÃO

Existem muitas espécies de leguminosas, como: feijão (preto, roxinho, vermelho, fradinho, mulatinho, branco, jalo, rosinha, verde, canário, azuqui, lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha, fava e amendoim.



### VARIEDADES - SOJA

Soja: utilizada como grão ou matéria prima de vários produtos:

1. **Óleo:** usado como aditivo nas indústrias de biscoitos, sorvetes, massas alimentícias, cosméticos, produtos farmacêuticos, tintas, animais).
2. **Farinha de soja integral:** obtida à partir de grãos limpos, secos e descascados sem que tenham sofrido extração de óleo.
3. **Lecitina de soja:** utilizada como aditivo nas indústrias de margarina, leite em pó, chocolate, panificação, produtos cárneos, petróleo, sabões e ração, desempenhando o papel de um emulsificante.



### CONCEITO

As leguminosas são grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso. Algumas espécies podem ser consumidas quando ainda verdes (ervilhas e vagens).

Os grãos apresentam um envoltura de celulose, que representa 2 a 5%, e contém, no seu interior, 50% de amido e cerca de 23% de proteínas.



### VARIEDADES - FEIJÃO



O feijão é o prato básico na alimentação do brasileiro.

- ✓ Feijão preto (Rio de Janeiro, Goiás, Maranhão, Rondônia)
- ✓ Feijão mulatinho e carioquinha (São Paulo, Bahia, Ceará, Paraíba, Sergipe)
- ✓ Feijão de corda ou macaçar (Região Nordeste)

- Além dos citados acima, temos: fradinho, rajado, roxo, jalo, jalinho, azuki, rosinha, branco, etc...

### VARIEDADES - SOJA



1. **Extrato de soja:** mais conhecido como "leite de soja", porém esta denominação só pode ser atribuída aos produtos que são extraídos das glândulas mamárias de fêmeas de mamíferos.
2. **Proteína texturizada de soja (PTS):** erroneamente conhecida como "carne de soja". É um produto desidratado, de teor protéico elevado. É usada também no preparo de produtos animais (línguiças, patês, salsichas, mortadelas, salames, almôndegas, hambúrguer, etc...), além de sopas, molhos, massas, pães. O PTS ou PVT é obtido a partir da farinha de soja desengordurada.
3. **Alimentos tradicionais de soja:** produtos orientais, podem ser fermentados como o molho de soja "shoyu" ou não fermentados como o "tofu".
4. **Isoflavonas:** "fito hormônio" com atividade estrogênica e atualmente tem sido muito indicada nos tratamentos de menopausa, por ser um produto natural.

**VARIETADES - LENTILHA****VARIETADES – GRÃO DE BICO****VARIETADES – ERVILHA****VARIETADES – FAVA****VARIETADES – AMENDOIM****VALOR NUTRICIONAL**

Em geral, os grãos apresentam de 2 a 5% de celulose, em torno de 50% de amido, cerca de 23% de proteínas de baixo valor biológico (incluindo a faseolina), minerais como ferro (não heme – de baixa biodisponibilidade), zinco e potássio, além de vitaminas do complexo B e ácido fólico, ou seja, têm pouca gordura, não possuem colesterol e apresentam quantidade significativa de fibras solúveis e insolúveis, com exceção do amendoim, que possui em sua composição alto teor de lipídios

## VALOR NUTRICIONAL



As leguminosas possuem um aminoácido limitante, a metionina, por isso há necessidade de combinar leguminosas com cereais para proporcionar uma proteína com melhor perfil de aminoácidos.

Entretanto, uma importante consideração a respeito do ferro nas leguminosas deve ser elucidada: o ferro presente nos feijões é menos biodisponível do que o ferro presente nas carnes, o que pode ser melhorado na presença de vitamina C.

## FATORES ANTINUTRICIONAIS



Estão presentes nas leguminosas, especialmente no grupo dos feijões, determinadas substâncias capazes de prejudicar a digestão e a absorção de alguns nutrientes como os inibidores de tripsina, fitatos, polifenóis e oligossacarídeos.

Os inibidores da tripsina (enzima proteolítica) interferem na digestão das proteínas. Já os fitatos e polifenóis tem a capacidade de se ligar ao Fe e o Zn, diminuindo sua absorção.

## FATORES ANTINUTRICIONAIS



O consumo de vitamina C de forma coadjuvante melhora biodisponibilidade do Fe, pois a vitamina C se liga ao Fe, evitando que o fitato estabeleça ligações com o Fe.

O remolho reduz significativamente o teor de fitato dos feijões e a cocção é capaz de inativar os fatores antinutricionais.

## PRÉ PREPARO



O pré-preparo de feijões envolve o processo de escolha ou catação, que visa selecionar os grãos separando aqueles quebrados, murchos ou carunchados, seguindo de remolho por algumas horas. Durante o remolho ocorre a eliminação de grande parte dos fitatos e a reidratação dos grãos o que facilita o processo de cocção.

Após o remolho dos grãos a água deve ser desprezada pois, apesar de haver perdas de algumas vitaminas hidrossolúveis e potássio, são eliminados fatores antinutricionais e sujidades presentes na casca dos grãos.

## TEMPO DE DEMOLHA DO COZIMENTO DAS LEGUMINOSAS SECAS

| LEGUMINOSAS           | DEMOLHA A FRIO | DEMOLHA QUENTE  | TEMPO MÉDIO DE COZIMENTO |
|-----------------------|----------------|-----------------|--------------------------|
| Favas                 | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 1½ hora              |
| Ervilha, inteira seca | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 45 – 60 minutos          |
| Ervilha partida       | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 25 – 30 minutos          |
| Feijão azuki          | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 1½ hora              |
| Feijão branco         | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 45 – 60 minutos          |
| Feijão carioca        | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 1½ hora              |
| Feijão fradinho       | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 25 – 30 minutos          |
| Feijão preto          | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 1½ hora              |
| Feijão vermelho       | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 1½ hora              |
| Grão de bico          | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 2 horas              |
| Lentilha              | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 20 – 30 minutos          |
| Soja                  | 6 – 8 horas    | 45 – 60 minutos | 1 – 3 horas              |

## LEGUMINOSAS NA GASTRONOMIA

Saladas



## LEGUMINOSAS NA GASTRONOMIA

Sopas



## LEGUMINOSAS NA GASTRONOMIA

Cozidos



## LEGUMINOSAS NA GASTRONOMIA

Purês



## LEGUMINOSAS NA GASTRONOMIA

Farofa – “Virado”

