

FEIJÃO *IN NATURA*



Neste ano será ofertado às escolas o feijão *in natura* através da distribuição centralizada, e por esse motivo seguem algumas dicas e orientações sobre o modo de conservação e preparação deste alimento nutritivo e muito presente na dieta diária da maior parte da população brasileira.

- O produto deve ser armazenado em depósito exclusivo para armazenamento de alimentos, limpo, livre de insetos, organizado e bem arejado, protegido de sol e umidade. Devem ser conservados afastados do piso, paredes e teto, a fim de permitir a adequada ventilação e permitir a higienização, evitando acúmulo de sujidades e diminuindo o risco de surgimento de pragas e insetos como o caruncho.
- Como preparar o feijão: Deixar o feijão de molho no dia anterior ao preparo, na proporção de uma medida de feijão e duas de água em temperatura ambiente. Quando for cozinhá-lo, descartar a água. Acrescentar o dobro da medida do feijão de água fervendo e levar para cozinhar em panela de pressão ou panela comum. O processo de deixar o feijão de molho, além de reduzir o tempo de cozimento, também ajudará eliminar o ácido fítico presente nas leguminosas. O ácido fítico ou fitato pode causar gases durante a digestão, além de reduzir a absorção de alguns minerais como ferro e zinco.
- Deixar os grãos de molho é um processo de fermentação para neutralizar a ação do fitato. Essa fermentação solta bolhas, que poderão ser observadas durante o processo de molho.