

Feijão: alimento de grande valor nutritivo para todas as idades

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Fôlder / 2003

Cód. Acervo: 36610

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/36610>

Documento gerado em: 07/11/2018 15:59

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

TUTU À MINEIRA

Ingredientes:

Feijão cozido
1 cebola
1 dente de alho
1 pimentão
2 tomates
toucinho, farinha de mandioca
sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Amassar bem o feijão cozido e passar por uma peneira grossa e reservar.
- 2º Fritar o toucinho picado, deixando derreter bem.
- 3º Retirar o torresmo e reservar.
- 4º Na gordura refogar a cebola picada, o alho amassado, até dourar.
- 5º Juntar o pimentão e o tomate picados e o feijão amassado.
- 6º Temperar com o sal e pimenta e ir acrescentando a farinha aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos até que a farinha cozinhe e fique uma mistura cremosa.
- 7º Servir com o torresmo, lingüiça frita, rodelas de ovo cozido, acompanhado de arroz branco e salada de hortaliças.

FEIJÃO COM FRANGO

Ingredientes:

500g de feijão de cor
500g de frango
50g de toucinho defumado
100g de tomate
2 colheres de sopa de óleo
1/2 pimentão
alho, cebola, louro, cebolinha verde, salsa, sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Medir, escolher, lavar bem o feijão e deixe-o de molho de véspera.
 - 2º Limpar bem o frango e deixar temperado a gosto de um dia para o outro, conservando na geladeira bem tampado.
 - 3º Após cozinhar o feijão, junto com o toucinho defumado picado e o louro, a salsa e a cebolinha, amarrados num molhinho (só para dar gosto).
 - 4º Refogar no óleo, em uma panela grande, a cebola ralada, o alho esmagado, os tomates sem pele e sementes, o pimentão e a cenoura, acrescentando água e formando um refogado.
 - 5º Juntar ao refogado o frango em pedaços e deixar cozinhar.
 - 6º Juntar então ao feijão, mexer bem, verificando se o tempero está a gosto. Deixar no fogo baixo até que o caldo fique consistente. Servir quente.
- Este prato pode ser acompanhado de arroz e salada de diversos legumes.

FEIJÃO

ALIMENTO DE
GRANDE VALOR
NUTRITIVO

ALIMENTO
PARA TODAS
AS IDADES



COMPOSIÇÃO DE LEGUMINOSAS EM 100g

| | Calorias | Prot. (g) | Lip. (g) | Glic. (g) | Fibr. (g) | Minerais (mg) | | | | | Vitaminas (mg) | | |
|--------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|-----|----------------|----------------|----------------|---|--------|
| | | | | | | Ca | P | Fe | B ₁ | B ₂ | Niac | C | A (µg) |
| Feijão | 337 | 22,0 | 1,6 | 60,8 | 4,3 | 86 | 247 | 7,6 | 0,54 | 0,19 | 2,1 | 3 | 2 |
| Grão-de-bico | 364 | 18,2 | 6,2 | 61,1 | 3,4 | 134 | 324 | 7,3 | 0,49 | 0,16 | 1,7 | 1 | 5 |
| Lentilha | 340 | 23,7 | 1,3 | 60,7 | 3,2 | 98 | 353 | 7,0 | 0,49 | 0,33 | 2,4 | 5 | 3 |

Fonte: ENDEF



EMATER/RS
Comissão
Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria de Agricultura e Abastecimento



ASSOCIAÇÃO
SULINA DE CRÉDITO E
RESERVAÇÃO RURAL



Governo do
Rio Grande do Sul
Estado do Rio Grande do Sul

FEIJOADA

Ingredientes:

500g de feijão preto
50g de toucinho defumado
200g de lingüiça de porco
250g de charque de boi
150g de costela de porco defumada
250g de carne de porco salgada
1 pé de porco salgado
2 rabos de porco salgados
250g de carne fresca de rês
100g de pele de porco salgada
cebola, alho, óleo, sal
manjerona e outros temperos a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Medir, escolher e lavar bem o feijão e deixar de molho em água fria de um dia para o outro.
- 2º Lavar bem as carnes para tirar o excesso de sal e deixar também de molho, trocando de água de vez em quando.
- 3º No dia seguinte, acrescentar mais água e cozinhar o feijão em panela grande até ficar bem macio.
- 4º Escorrer a água que ficou nas carnes, lavar em água corrente e levar a ferver em bastante água por alguns minutos.
- 5º Escorrer a água, e colocar a cozinhar juntando água e as demais carnes, por aproximadamente 1 hora.
- 6º Refogar no óleo a cebola, o alho picado, o sal e juntar uma concha de grãos de feijão, amassar, acrescentar um pouco de caldo de feijão e deixar ferver.
- 7º Juntar esta mistura e as carnes cozidas à panela de feijão.
- 8º Deixar fervendo até formar um caldo consistente.
- 9º Servir com arroz branco, couve refogada, farinha de mandioca torrada e laranja descascada, em fatias.

BOLINHO DE FEIJÃO

Ingredientes:

1 xícara de grãos de feijão
1 ovo
1/2 xícara de leite
Tempero a gosto
Farinha de trigo até dar o ponto.

Modo de fazer:

- 1º Medir a xícara de grãos de feijão cozido e esmagar bem ou bater no liquidificador com a 1/2 xícara de leite e o ovo.
- 2º Se não usar o liquidificador, depois do feijão bem amassado juntar o leite e o ovo.
- 3º Juntar, após, os temperos a gosto e a farinha até dar o ponto, semelhante ao bolinho de arroz.
- 4º Fritar e servir quente.

SALADA DE FEIJÃO

Ingredientes:

2 xícaras de feijão mulatinho
1/2 xícara de polpa de tomate
1/2 xícara de polpa de pimentão
1/2 xícara de cebola
1 ovo cozido
suco de limão, sal e óleo a gosto.

Modo de fazer:

- 1º Fazer com o limão, o sal e o óleo o molho para a salada.
- 2º Misturar bem todos os ingredientes picados e juntar o molho. Por último, juntar o ovo picado. Servir acompanhando sua refeição normal.

CROQUETE DE FEIJÃO

Ingredientes:

1 xícara de grãos de feijão
1 cebola pequena, pimenta a gosto
1 ovo
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 ovo batido
Farinha de rosca
Óleo para fritar.

Modo de fazer:

- 1º Liquidificar o feijão cozido, cebola, pimenta e ovo e passar para uma panela.
- 2º Misturar a farinha e levar ao fogo, mexer sempre até desprender do fundo da panela
- 3º Colocar em um prato e deixar esfriar.
- 4º Fazer os croquetes, passar pela farinha de rosca, pelo ovo e novamente pela farinha de rosca.
- 5º Fritar em óleo não muito quente.

FEIJÃO DE OXALÁ

Ingredientes:

500g de feijão branco
leite de um coco grande
1 colher (sopa) de açúcar.

Modo de fazer:

- 1º Medir, escolher e lavar bem o feijão.
- 2º Deixar de molho de um dia para o outro.
- 3º Cozinhar o feijão até ficar macio.
- 4º Juntar o leite de coco e o açúcar.
- 5º Deixar em fogo fraco até que a mistura engrosse.
- 6º Servir bem quente, de preferência com prato de carne bem temperado.