

COZINHANDO LEGUMINOSAS SECAS



PORQUE COZINHAR LEGUMINOSAS?

Feijões, ervilhas, grão-de-bico e lentilhas apresentam uma enorme diversidade de cores, formas e tamanhos, texturas e sabores.

Cozinhar leguminosas secas é fácil e fornece uma base nutritiva para uma refeição saudável. Uma vez que são ricas em proteínas e fibras alimentares, pobres em gordura e contêm vitaminas e minerais, elas podem ser uma boa alternativa aos produtos de origem animal em sua

dieta.

Para preparar uma refeição rápida com leguminosas, você pode comprar leguminosas já prontas e cozidas, enlatadas. Recomendamos que você compre leguminosas orgânicas locais em vidro, quando disponíveis, pois geralmente são melhores para você e para o meio ambiente.

No entanto, cozinhar as leguminosas em casa oferece várias vantagens:

Baixo custo	> As leguminosas são uma alternativa barata aos produtos de origem animal. Cozinhe em casa para ficar ainda mais barato
Aumentar a diversidade	> Nem todas as variedades estão disponíveis prontas já cozidas
Remover os açúcares fermentáveis	> Esses açúcares podem causar flatulência
Reduzir o desperdício	> Você seleciona a quantidade que você quer usar. Você pode cozinhar em pequenas porções evitando desperdício ou cozinhar em um grande lote que permite você congelar o excesso para usar depois, deixando prontas várias refeições.
Melhorar sabor	> Algumas pessoas preferem o sabor das leguminosas feitas em casa
Adicionar outros ingredientes	> Dê aos seus cozidos de leguminosas um toque pessoal e especial durante o cozimento
Poupar espaço de armazenamento	> Leguminosas secas ocupam menos espaço que latas e potes.
Diminuir a pegada de carbono	> A pegada de carbono de transporte de legumes secos é menor do que a de legumes em latas e potes.

Prazer de cozinhar do zero > Estar no controle de todos os passos do cozimento desde os ingredientes crus até o prato final

Com um pouco de planejamento e seguindo nossas dicas, você mesmo pode cozinhar essas deliciosas e versáteis leguminosas!

ESCOLHA, PREPARO, DEMOLHO E COZIMENTO DE LEGUMINOSAS

1. Escolhendo e armazenando suas leguminosas

Você pode escolher entre todos os tipos de feijão, e as versões inteiras ou partidas de lentilhas, ervilhas, grão de bico e favas. As leguminosas partidas já são descascadas, o que significa:

- tempo de cozimento reduzido
- digestão mais fácil, especialmente útil quando você começa a comer mais leguminosas
- se transformam rápido em purê durante o cozimento

As leguminosas cozinham mais rápido e têm um sabor melhor quando colhidas nos últimos dois anos. Além disso, é importante armazenar leguminosas secas em lugares frescos, secos e arejados.

Considere cozinhar os feijões mais do que o necessário para uma receita. Pode guardar o excesso na geladeira por até 3 dias ou congelar para consumir mais tarde (até 6 meses), fica tão bom quanto quando se acaba de cozinhar!

2. Preparando suas leguminosas

Lave os grãos com água corrente em um escorredor ou tigela grande. Esteja atento que em alguns casos pode ter também pequenos pedregulhos junto dos feijões. Se tiver, separe eles dos feijões.

3. Demolho (não é indispensável mas é muito recomendável)

A imersão das leguminosas na água (demolho) por 1 a 24 horas “acorda” as sementes e inicia seu processo de germinação, o que reduz seu tempo de cozimento, libera vários compostos antinutricionais na água, facilitando a sua digestão. Consulte os tempos de imersão por tipo de leguminosa na tabela de resumo abaixo. Coloque as leguminosas em uma saladeira grande ou em uma panela e coloque água até cobrir. As sementes vão aumentar, dobrando ou triplicando de tamanho: verifique se elas estão cobertas com água durante todo o processo. Lave as leguminosas depois do demolho antes de cozinhar, e nunca use a água desse demolho para cozinhar!

4. Cozimento

O mais importante: cozinhe sempre as leguminosas até ficarem macias!

Exceto se você planeja adicionar a uma sopa ou um ensopado onde elas continuarão cozinhando, as leguminosas cozidas devem ser macias o suficiente para serem amassadas quando pressionadas entre dois dedos e não ‘al dente’ quando você prova. As leguminosas mal cozidas são sempre mais difíceis de digerir do que as bem cozidas. Permitir que as leguminosas descansem na água morna após o cozimento garante hidratação e maciez adicionais.

Cozimento “Tradicional”:

1. Coloque as leguminosas em uma panela grande com tampa e cubra com água fria (exceto grão-de-bico). Consulte o volume de água de cozimento na tabela de resumo abaixo.
2. Deixe as leguminosas ferverem sem tampa. Quando começar a ferver, reduza o fogo, tampe e deixe cozinhar lentamente.
3. Durante os primeiros 10 minutos, cheque e retire a espuma (ou espuma) que por vezes se forma, usando uma escumadeira.

- Cheque a maciez e tire do fogo quando terminar o cozimento. Consulte os tempos de cozimento indicativos por tipo de leguminosa na tabela de resumo abaixo.

Cozimento na panela de pressão:

Graças à temperatura mais alta da panela de pressão (120°C), o tempo de cozimento pode ser reduzido aproximadamente pela metade. Quando a água estiver fervendo, reduza o fogo ao mínimo necessário para manter a alta pressão. Atenção: nunca encha a panela mais de dois terços e verifique sempre se a pressão baixou antes de abrir a tampa! Se não tiver certeza, siga as instruções do fabricante.

Ingredientes opcionais:

A adição de ervas e especiarias digestivas, como por exemplo: endro, erva-doce, anis, segurelha, cominho, cardamomo, coentro, anis estrelado, gengibre, à água de cozimento dos feijões reduz a flatulência e aumenta a digestibilidade deles. Adicionar um pedaço de kombu (uma alga marinha que se encontra em lojas de produtos japoneses) na água de cozimento também melhora a digestibilidade.

Uso de sal: O sal não prolonga o processo de cozimento e deixa as leguminosas mais saborosas, que tendem a permanecer inteiras. Você pode cozinhar as leguminosas com outros ingredientes como vegetais ou cereais.

5. Depois do cozimento

As leguminosas cozidas pesam de duas a três vezes mais do que o seu peso quando secas. Se quiser usar diretamente as leguminosas cozidas, escorra a água de cozimento. Caso contrário, deixe esfriar no líquido de cozimento, guarde na geladeira com o líquido de cozimento por até 4 dias ou congele com o líquido de cozimento em sacos ou potes bem fechados. Antes de usar descongele lentamente, ou seja, comece deixando algumas horas na geladeira primeiro.

Pronto para aproveitar!

Pode usar as suas leguminosas em todo o tipo de receitas: ensopados e sopas, hambúrgueres vegetarianos, cremes e saladas frescas, sem esquecer dos doces como pastas, bolos e biscoitos!

RESUMO: TEMPOS DE DEMOLHO E COZIMENTO

O cozimento “tradicional” é quando se colocam as leguminosas demolhadas com uma pitada de bicarbonato para cozinhar a fogo baixo em uma panela comum. Se cozinhar a partir dos grãos secos não demolhados, o tempo de cozimento será de 1,2 a 2 vezes maior.

Leguminosa	Tempo de demolho (horas)	Quantidade de água para o cozimento (volume de grãos demolhados : volume de água)	Tempo de cozimento (minutos, depois da água começar a ferver)	
			Método “Tradicional”	Na pressão
Feijões	10 - 20	1:2.5	40 - 120	15 - 25
Favas	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
Grão de bico	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
Ervilha inteira	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
Ervilha partida	0.5 - 2	1:3 para um purê grosso	30 - 80	10 - 20
Lentilha inteira	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	nenhum		25 - 45	10 - 20
Lentilha partida	nenhum	1:2 para um purê grosso	15 - 25	não recomendado

INFORMAÇÃO POR ESPÉCIE

Feijões (*Phaseolus communis* and *Phaseolus coccineus*)

- O tempo de cozimento é muito variável. Tem uma grande diversidade dentre os feijões. É possível agrupá-los em três categorias de cozimento e textura: “feijões para ensopados”, “feijão para purês e cremes”, “feijão para sopas”.

Fava verdadeira (*Vicia faba*)

- Existe uma grande variedade de tamanhos de sementes: feijões maiores geralmente têm casca mais grossa e maior tempo de cozimento. Estamos falando aqui das favas secas, as frescas tem um jeito de cozinhar bem diferente!

Grão de bico (*Cicer arietinum*)

- Para cozinhar bem, o grão-de-bico requer um choque térmico: coloque-o quando a água estiver fervendo.
- Existem diferenças nas variedades em relação ao seu tempo de cozimento, sabor e textura.

Ervilhas (*Pisum sativum*)

- Há muita diversidade dentro das ervilhas, desde as grandes ervilhas amarelas até ervilhas verdes enrugadas que ficam moles, até ervilhas cinzas grandes e pequenas que podem ou não ficar inteiras quando cozidas.
- Estamos falando de ervilhas secas, as ervilhas frescas são cozidas de um jeito muito diferente!

Lentilhas (*Lens culinaris*)

- O demolho não é necessário, mas as lentilhas inteiras demolidas por até duas horas antes cozinham mais rápido.
- As variedades de lentilha têm diferentes tempos de cozimento e textura. Em geral, as pequenas redondas (por exemplo, verdes 'Puy-type', pretas “Beluga”) tendem a manter sua forma melhor do que as lentilhas planas bege, que muitas vezes tendem a ficar moles, como lentilhas vermelhas ou amarelas.

Referências:

Indicações baseadas na nossa experiência e nos seguintes livros, sites e artigos:

- Livro “La cocina de las legumbres” da Fundación Alicia (2016)
- Livro “Savez-vous goûter... les légumes secs” de Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich and Caroline Rio (2014)
- <https://legumechef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>
- Sobre o impacto ambiental: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

Autores:

Nicolas Carton: agrônomo, embaixador de leguminosas (@lumineuses_div nas redes sociais)

Eva Kemp: bioquímica, embaixadora da biodiversidade



The Global Bean Project é uma rede europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas.

Veja mais informações, autores e referências online:

bean@2000m2.eu
www.globalbean.eu



Supported by:

 Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag