



**MOTIVANDO - “Feira de Inovação e Ciências do UNIVAG”
Categoria EXPERIMENTE - Resumo Científico**

Título do Experimento realizado: Por que devemos colocar o feijão de molho?

Escola: Escola Estadual Pedro Alberto Tayano.

Município: Tangará da Serra

Série: 7º Ano

Nome completo dos alunos: Valdiney Wictor Gonçalves Martins, Deusdete Pereira Neto, Maycon Weverton Santos da Silva.

Nome completo do(a) professor(a): Luis Fernando de Farias

Objetivo do Experimento:

Compreender a necessidade de realizar o molho antes do cozimento do feijão.

Princípios que levam o experimento a funcionar:

Em uma tigela, foi colocado 250 gramas de feijão e coberto com água. O processo de liberação de gases e fermentação foi acompanhado durante 30 horas. Após isso, o feijão foi cozido, o qual o cozimento foi realizado de forma mais rápida. O molho libera as substâncias tóxicas para o nosso corpo, inclusive as substâncias que não são possíveis de ser digeridas. A substituição da água utilizada a cada quatro-seis horas é importante, pois isso irá descartar as substâncias liberadas do feijão. Nesse experimento foi possível visualizar que o feijão pode fermentar, devido a ação das substâncias que não são digeríveis do nosso corpo (carboidratos). Destaca-se que essa fermentação acontece no nosso corpo, sendo o motivo da importância do molho antes do cozimento. A água hidrata o feijão, o fazendo amolecer, auxiliando na diminuição do tempo de cozimento. Além disso, esse processo libera esses gases na água fazendo com que não consumimos esses compostos.

Aplicação do experimento na sociedade:

Com a realização do experimento, conseguimos visualizar a liberação de um gás, como se fosse uma espuma, após algumas horas sobre o feijão. Em nosso corpo, as dores intestinais (flatulência) e inchaço são provocadas após a alimentação do feijão cozido, sem a realização do molho, devido a presença de carboidratos vegetais e outras substâncias (fitato e taninos) que não são possíveis de digerir. Isso acontece, pois, o nosso corpo não consegue degradar essa substância, onde ocorre a formação de gases intestinais, por causa da fermentação realizada por bactérias, que geralmente auxiliam na nossa digestão. Assim, o consumo de feijão sem realizar o molho antes do cozimento deve ser evitado.

Vale salientar que devido o objetivo do experimento era mostrar a importância de colocar o feijão de molho, a água não foi trocada, mas a substituição é recomendada a cada quatro-seis horas (período total de 24 horas). Destaca-se também que esse período de molho, não irá diminuir o valor nutritivo, as vitaminas e proteínas do feijão.

Conclusão: Percebe-se que é importante colocar o feijão de molho, pois há gases nas leguminosas (família dos feijões, ervilhas, lentilha, milho, grão de bico etc.) que podem fazer mal para nossa saúde, causando dores intestinais (principalmente flatulências) e mal-estar. Esse período consegue eliminar essas substâncias que fazem mal para saúde. Com a realização do nosso experimento, verificamos que colocar o feijão por pelo menos 24h de molho é importante, pois além de prevenir que o alimento faça mal para nossa saúde, também economiza o gás de cozinha, pois acelera o processo de cozimento.