

O Remolho Certo das Leguminosas — Neutralizando Fitatos e Gases Intestinais

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/04/2025

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/o-remolho-certo-das-leguminosas-neutralizando-fitatos-e-gases-intestinais-2025-04-15>

Feijões, lentilhas e grão-de-bico contêm ácido fítico e oligossacarídeos (rafinose e estaquióse) que bloqueiam a absorção de minerais essenciais e causam desconforto abdominal e flatulência.

O processo de hidratação e ativação de fitases

Mergulhar os grãos em água morna com algumas gotas de limão ou vinagre de maçã por 18 a 24 horas ativa as enzimas fitases intrínsecas da semente, que quebram a molécula de fitato.

O descarte obrigatório da água de remolho

Os oligossacarídeos fermentáveis e o ácido fítico solubilizam-se na água da tigela, formando uma espuma branca superficial. Descartar essa água e enxaguar bem os grãos elimina a causa primária dos gases.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Homus Cremoso de Grão-de-Bico Digestivo

Ingredientes: 2 xícaras de grão-de-bico remolhado por 24h e cozido até amaciar; 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim); suco de 1 limão; 1 dente de alho descansado; cominho e azeite.

Preparo: Bata os grãos mornos no processador com tahine, limão, alho e água gelada do cozimento até formar uma pasta ultracremosa. Finalize com cominho moído (ação carminativa).

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 15/04/2025 às 01:45.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.