

Artigos em Destaque



O feijão nosso de cada dia...

Texto original produzido por Sueli Longo (CRN3-3599)

Você sabe o que são leguminosas?

Feijões, ervilhas, lentilhas, grão de bico e soja são alguns dos exemplos que podemos citar de leguminosas em grãos (pulses).

Quando verde, em forma de vagem ou brotos são considerados como legume.

Se nós buscarmos nos registros na história da alimentação encontraremos a informação de que as leguminosas fazem parte da cultura e padrão alimentar de muitos países. Vários pratos típicos regionais, nacionais e internacionais têm por ingrediente as leguminosas.

A fim de destacar os benefícios das leguminosas em grãos como parte da produção sustentável de alimentos voltados para segurança alimentar e nutrição, a FAO declarou o ano de 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. Em seu documento destaca a importância das mesmas em cinco grandes eixos:

- As leguminosas contribuem com a segurança alimentar em todos os níveis, sendo produzidas e consumidas amplamente em países em desenvolvimento;
- As leguminosas possuem alto valor nutritivo destacando-se em sua composição o teor de proteínas vegetais, vitaminas do complexo B e minerais;
- O consumo de leguminosas traz benefícios à saúde e contribui com a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis;
- O cultivo de leguminosas está relacionado à agricultura sustentável e redução no impacto das mudanças climáticas.



Artigos em Destaque

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) em seu capítulo sobre feijões temos:

... Há muitas variedades de feijão no Brasil: preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho, feijão-fava, feijão de corda, entre muitos outros. Entre os alimentos que fazem parte do grupo das leguminosas e compartilham propriedades nutricionais e usos culinários com o feijão, os mais consumidos são as ervilhas, as lentilhas e o grão-de-bico. A alternância entre diferentes tipos de feijão e de outras leguminosas amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores e diversidade para a alimentação. A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão-tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras. Feijão-branco, feijão-fradinho, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico cozidos são consumidos também em saladas.

O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do período prolongado de cozimento. Estratégias que podem abreviar esse tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento (neste caso, recomenda-se descartar a água em que o feijão ficou de molho e usar outra para cozinhá-lo). Outra boa alternativa é cozinhá-lo em panela de pressão. Além disso, feijões cozidos em maior quantidade em um único dia podem ser armazenados no congelador para uso em preparações feitas ao longo da semana.

Como em todas as preparações de alimentos, deve-se atentar para a moderação no uso de óleo e de sal no feijão. Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola ou outro –, mas sempre na menor quantidade possível para não aumentar excessivamente o teor de calorias da preparação. A mesma orientação se aplica à quantidade de sal, que deve ser a mínima possível para não tornar excessivo o teor de sódio.

Para reduzir a quantidade de óleo e sal adicionada ao feijão, e o eventual uso de carnes salgadas, prepare-o com quantidades generosas de cebola, alho, louro, salsinha, cebolinha, pimenta, coentro e outros temperos naturais de que você goste e lembre-se de que todos esses temperos naturais pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras. Cozinhar o feijão com outros alimentos como cenoura e vagem igualmente acrescenta sabor e aroma à preparação.

Feijões, assim como todas as demais leguminosas, são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama conferem a esses alimentos alto poder de saciedade, que evita que se coma mais do que o necessário...

Artigos em Destaque

Conhecendo as leguminosas

Feijões mais consumidos no Brasil:

Feijão Carioca



Feijão Preto



Feijão Bolinha



Feijão Azuki



Feijão Branco



Feijão de Corda/Fradinho



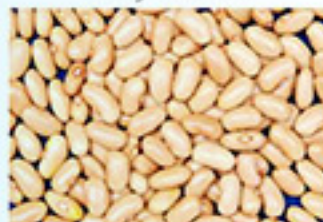
Feijão Vermelho



Feijão Rajado



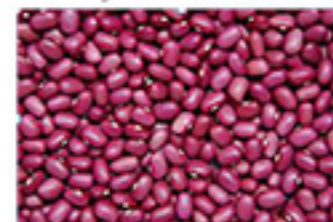
Feijão Jalo



Feijão Rosinha



Feijão Roxinho



Feijão Mulatinho



Fontes das imagens:

1) <https://www.embrapa.br/busca-de-imagens/-/midia/busca/feijao?>
(acesso 22/01/2016)

2) <http://economia.uol.com.br/agronegocio/album/2014/01/09/conheca-as-diferencas-entre-os-tipos-de-feijao-no-brasil.htm>
(acesso 20/01/2016)

Artigos em Destaque

Curiosidade sobre os feijões:

• Os feijões fazem parte do padrão alimentar dos brasileiros, que habitualmente consome este alimento associado ao arroz. Trata-se de um casamento bem interessante, pois as leguminosas possuem boa quantidade dos aminoácidos lisina e leucina, enquanto os cereais possuem o triptofano e metionina. Os aminoácidos limitantes de um se complementam com os aminoácidos limitantes do outro e possibilitam o fornecimento de todos os aminoácidos essenciais ao organismo.

Ervilhas



As variedades de ervilha podem ser separadas em dois grupos: o grupo de vagem comestível, em que as sementes são consumidas juntamente com a vagem...

... e o grupo para debulhar, cujos grãos são consumidos verdes ou secos depois de separados da vagem. Todas as variedades pertencem à família Fabacea, a mesma do feijão e da soja (Embrapa Hortaliças).

Espécies mais comercializadas: ervilha-azul, ervilha-verde partida, ervilha-amarela mexicana.



Grão de Bico



O grão-de-bico é uma leguminosa originária da região sudeste da Turquia, nas adjacências com a Síria, de onde se expandiu para a Índia e para outros países da Europa. (Embrapa Hortaliça). O consumo de grão-de-bico tem aumentado em nosso país, no entanto, a produção nacional não consegue atender ao mercado interno, sendo necessária a importação do produto. A variedade mais comercializada no Brasil é a Kabul ou Kabuli.

Leguminosa muito utilizada na culinária árabe (ex. Homus e Falafel), africana (ex. Cuzcuz), espanhola (ex. Puchero) e na portuguesa (ex. bacalhoadas, sopas e cozidos)

Artigos em Destaque

Lentilhas

A lentilha é um alimento originário do Oriente Médio e possui várias cores (verde, amarela, vermelha, preta) e formatos.

Leguminosa muito utilizada em preparações da culinária indiana e árabe. Consumida em sopas, purê, farinhas, pães e saladas.



Soja



Fonte da imagem: www.embrapa.br/busca-de-imagens/-/midia/1774002/soja-em-estudio

A soja é um alimento que tem muita história para contar. As primeiras citações sobre esta leguminosa datam do período de 2883 a 2838 AC quando figurava como um grão sagrado, ao lado do arroz, do trigo, da cevada e do milheto.

Planta rasteira que se desenvolvia na costa leste da Ásia, a soja traz em seu currículo vários processos de cruzamentos e melhoramentos até chegar ao que conhecemos hoje.

A soja é considerada como única fonte de proteína de origem vegetal que possui todos os aminoácidos essenciais.

Sendo assim é classificada como proteína de alto valor biológico.

Como todos os demais alimentos de origem vegetal não contém colesterol.

O grão é encontrado nas cores amarelo verde, preto e vermelho-escuro.



Fonte: <https://www.embrapa.br/busca-de-imagens/-/midia/1774004/soja-em-estudio>



Artigos em Destaque

Alimentos pelo Mundo

Leguminosas na culinária Brasileira:

- Nordeste: Feijão com Charque, Feijão Tropeiro Baiano, Feijoada Baiana, Baião de Dois, Acarajé
- Norte: Baião de Dois do Acre
- Centro Oeste: Cassoulet
- Sudeste: Feijão Tropeiro Mineiro, Tuta à Mineira, Feijoada, Virado à Paulista, Feijão com Carne Seca, Grão de Bico à Mineira
- Sul: Feijão Campeiro, Feijão Tropeiro Gaúcho

Leguminosas na culinária Árabe:

- FALAFEL: bolinho de grão de bico, frito, com cebola, alho e coentro
- YUVARLAMA: sopa de origem turca, feita com carne, grão de bico, menta, azeite de oliva e iogurte
- KOSHARY: prato de massa, arroz e lentilha com adição de cebola, pimentões e molho de tomate
- LOUBIA (fassulya): feijões cozidos no molho de tomate
- HOMMUS: pasta feita com grão de bico e tahine (pasta de gergelim), que é normalmente temperada com suco de limão, cominho, alho, azeite e páprica

Leguminosas na culinária Oriental:

- SHOYO – molho de soja
- MISSÔ – pasta de soja
- KURO-MAME: soja preta
- ANKO – pasta doce de feijão Azuki
- WAGASHI – doces tradicionais



Artigos em Destaque

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Disponível em http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf

(acesso em 22/01/2016)

Embrapa Hortaliça.

Disponível em <https://www.embrapa.br/hortalicas/busca-de-projetos/-/projeto/208173/analise-de-crescimento-do-grao-de-bico-em-funcao-da-epoca-de-plantio-no-norte-de-minas-gerais>

(acesso 23/01/2016)

Embrapa Hortaliça.

Disponível em <http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/ervilha.html>

acesso (01/02/2016)

Embrapa soja

Disponível em <https://www.embrapa.br/web/portal/soja/cultivos/soja1/historia>

acesso (01/02/2016)

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Disponível em <http://www.fao.org/pulses-2016/en/>

(acesso em 20/01/2016)

Vasconcelos, Cloves. Grãos e Cereais que você encontra em São Paulo. 1ªed. São Paulo. Ed. Do Autor. 2012