



# 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.

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.

Os feijões são considerados alimentos de alta densidade nutricional, pois contêm baixo valor de energia e são ricos em fibras e proteínas vegetais, além de fornecerem vitaminas e minerais. Temperos utilizados no preparo (como alho, cebola, cheiro-verde, pimentas e ervas aromáticas) complementam esses benefícios agregando sabor e

compostos bioativos, sem alterar o teor de calorias. Mas fique atento pois a adição de óleos e gorduras ao preparo aumenta o teor de calorias em função da energia proveniente desses ingredientes.

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.

Portanto, consumir feijões é um hábito alimentar saudável. Ao consumir uma concha média de feijão (aproximadamente 100 g – sendo 50% grão e 50% caldo), o seu corpo receberá em média 66 calorias, 5,3 g de proteínas vegetais, 5,0 g de carboidratos disponíveis e 9,6 g de fibras (48% da recomendação diária).

## Conhecendo as leguminosas

---

### Feijões mais consumidos no Brasil:

**Feijão Carioca**



**Feijão Preto**



**Feijão Branco**



**Feijão de Corda / Fradinho**





**Feijão Jalo**



**Feijão Rosinha**



**Feijão Bolinha**



**Feijão Azuki**



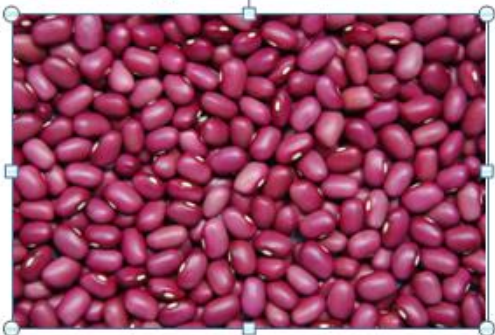
**Feijão Vermelho**



**Feijão Rajado**



**Feijão Roxinho**



**Feijão Mulatinho**



## 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)

## 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



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.

## Referências:

1. 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.
2. Embrapa Hortaliça. Disponível em < <https://www.embrapa.br/hortalias/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)
3. Embrapa Hortaliça. Disponível em <http://www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb/ervilha.html> acesso (01/02/2016)
4. Embrapa soja. Disponível em < <https://www.embrapa.br/web/portal/soja/cultivos/soja1/historia> > acesso (01/02/2016)
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations Disponível em < <http://www.fao.org/pulses-2016/en/> > (acesso em 20/01/2016)
6. Vasconcelos, Cloves. Grãos e Cereais que você encontra em São Paulo. 1ªed. São Paulo. Ed. Do Autor. 2012

# Leguminosas na culinária brasileira



## 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.

**LOUBIA (fassulya):** feijões cozidos no molho de tomate.

**KOSHARY:** prato de massa, arroz e lentilha com adição de cebola, pimentões e 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

Shoyu - molho de soja

Missô – pasta de soja

Kuro-mame – soja preta



## Leguminosas na culinária Oriental



Anko (pasta doce de feijão Azuki)

Wagashi (doces tradicionais)