



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**CENTRO DE EXCELÊNCIA EM TURISMO**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO GASTRONOMIA E SAÚDE**

**FEIJÃO: DA ETIMOLOGIA À MESA**

**MARCELLE LARA MAMEDE MACIEL**

**PROF. DRA. ELLEN FENSTERSEIFER WOORTMANN**

**Brasília – DF**

**2008**

**MARCELLE LARA MAMEDE MACIEL**

## **FEIJÃO: DA ETIMOLOGIA À MESA**

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo – UnB como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Orientador: Prof. Dra. Ellen Fensterseifer Woortmann

Brasília-DF, setembro de 2008  
MARCELLE LARA MAMEDE MACIEL

## **FEIJÃO: DA ETIMOLOGIA À MESA**

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo – CET, da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Aprovado em:

---

Profª. Dra. Ellen Fensterseifer Woortmann

---

Profª. Dra. Janine Helfst Leicht Collaço

---

Prof. MsC. Verônica Cortez Ginani

Brasília – DF  
2008

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu avô Silvio Mamede, mestre eterno para quem dedico toda e qualquer realização da minha vida (*in memoriam*).

A todos que direta ou indiretamente, material ou espiritualmente ajudaram na conclusão desse trabalho.

A minha amada avó Nelina Corrêa, exemplo de superação e de busca por um crescimento constante me ensinando que nunca devemos parar de aprender.

A minha mãe, Denise, por me apoiar incondicionalmente compreendendo ou não, aceitando ou não. Pelo amor, pelo carinho e pelas correções nas únicas horas em que poderia descansar.

A Rafaela Vilarinho amiga de toda vida que corrigiu este trabalho.

Ao Pedro Henrique, pelas broncas, pelas críticas imparciais, pelas risadas, pela tolerância e por tudo que significa na minha vida.

A professora Ellen por ter me aceitado tão em cima da hora e ter orientado pacientemente na busca por um trabalho satisfatório em meio às dificuldades.

A professora Verônica por ter sido “mãe” na faculdade e ter continuado a me apoiar, a me salvar e a me dar rumo.

A todos que me apoiaram, acreditando que eu iria conseguir, e que me toleraram ao telefone. Minha madrinha Lindaura, Criss, Raysson e Lucas. Obrigada!

O Preto que Satisfaz  
(Gonzaguinha, 1979)

Dez entre dez brasileiros preferem feijão  
esse sabor bem Brasil  
verdadeiro fator de união da família  
esse sabor de aventura  
famoso Pretão Maravilha  
faz mais feliz a mamãe, o papai,  
o filhinho e a filha.

Dez entre dez brasileiros elegem feijão!  
Puro, com pão, com arroz  
com farinha ou macarrão  
macarrão, macarrão!  
É nessas horas que esquecem dos seus  
preconceitos  
gritam que esse crioulo  
é um velho amigo do peito.

Feijão tem gosto de festa  
é melhor e mal não faz  
ontem, hoje, sempre  
feijão, feijão, feijão  
o preto que satisfaz!...

## SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO .....	08
2. DESENVOLVIMENTO .....	13
2.1 FISILOGIA .....	13
2.1.1. – Grupos .....	14
2.1.2 – Classes .....	14
2.1.3 – Tipos .....	15
2.1.4 - Umidade, impurezas e matérias estranhas.....	15
2.1.5 - Abaixo do padrão.....	16
2.2 ASPECTOS HISTÓRICOS .....	19
2.3 FEIJÃO .....	20
2.4 ASPECTOS DO CONSUMO .....	24
2.4.1 O feijão no Brasil .....	24
2.4.2 O feijão, a feijoada e a comida de escravo .....	29
2.4.3. O feijão: Forte, quente e pouco reimoso .....	34
2.4.4. Preparo .....	36
2.5 MUDANÇAS NO CONSUMO .....	41
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	45
REFERÊNCIAS.....	48
ANEXOS .....	51

## **RESUMO**

Neste trabalho partiu-se do princípio que todos os aspectos relacionados ao ato de se alimentar devem ser levados em consideração para avaliar a importância e as modificações no consumo de determinadas preparações e/ou alimentos dentro da cultura brasileira. O feijão foi escolhido para nortear essa pesquisa sendo o objeto de estudo avaliado a partir da gastronomia, levando-se em conta algumas modificações nutricionais da sociedade e alguns aspectos antropológicos da análise da sociedade que o consome. Partindo de um apanhado histórico de sua origem até o desenvolvimento e fixação do seu consumo no Brasil, em diferentes períodos históricos, desde as modificações na sociedade brasileira nas últimas décadas; uma explicação satisfatória para a diminuição do seu consumo e, concomitantemente, a valorização que o grão do feijão vem alcançando na busca de uma gastronomia nacional pelos chef's atuais foi buscada através de bibliografia pertinente e entrevistas dirigidas. A escolha desse grão deu-se pelo importante símbolo que ele representa para a cultura brasileira e como uma forma de explicitar a importância do estudo do alimento em suas várias formas e significados. Concluiu-se que devidos a fatores econômicos e sociais o consumo vem diminuindo ao mesmo tempo em que a preparação é valorizada por razões culturais, sociais e econômicas.

Palavras-chave: feijão; cultura brasileira; consumo e gastronomia brasileira

## **ABSTRACT**

This project assumes that all aspects related to the feeding process are relevant to the analysis on the importance of certain aliments for Brazilian culture, as well as the changes these varieties of food have been going through. Beans have been chosen as the subject of this gastronomic analysis. Some changes in Brazilian society nourishment and its anthropological aspects have also been taken in account. Through the bibliography and interviews this paper tried to determine the role of beans in Brazil, starting from their historical origins up to their establishment in the country within different periods of time. This study also aims to comprehend some changes Brazilian society has faced, the reduction of beans consume and their role in the development of a national gastronomy by Brazilian chefs. The study is grounded on the importance of food studies and on the symbol beans represent for Brazilian culture. This study shows that while, for social and economic factors, beans consume has decreased, their preparation is valued for cultural, social and economic reasons.

Key words: beans; Brazilian culture; consume and Brazilian gastronomy

## 1- INTRODUÇÃO

O feijão é um símbolo nacional, e isso, considerando o tamanho do Brasil, merece ser discutido e analisado. A gastronomia vem alcançando um novo patamar nos últimos anos, com a mídia transformando os “*chefs*” em grandes estrelas e com a busca pelos cursos de gastronomia por pessoas de todas as idades. Este fator tem levado vários profissionais a buscarem novas formas de pensar a gastronomia, o que é um movimento natural que já havia sido previsto por Brillat-Savarin (1995, p. 61). “Assim, é impossível que, dentro de poucos anos, a gastronomia não conte com seus acadêmicos, seus cursos, seus professores e suas indicações de prêmios”.

A maneira como isso ocorre é particular. Em países como França e Itália a evolução da gastronomia aconteceu a partir da valorização dos alimentos, das técnicas e das formas de preparo, primeiro dentro do país e depois pelo mundo. No Brasil, como reflexo de um comportamento cultural, inicialmente estrangeiros vieram para cá e começaram a utilizar e preparar frutos nacionais, repaginando pratos principais, considerando boa a comida da terra para que depois os cozinheiros e as pessoas comessem a valorizar os pratos regionais. Hoje pratos que valorizem raízes de determinadas regiões, ou que utilizem ingredientes nacionais em fusões com outras cozinhas, ou em novas técnicas de preparo e/ou apresentação são a grande sensação do momento nos restaurantes.

O feijão com arroz continua sendo considerado pela maioria como “*comida de casa*” e grande parte dos profissionais que almejam trabalhar com a alta gastronomia deixa de lado essa comida para adentrar nas técnicas de “cozinha molecular”<sup>1</sup>, “cozinha clássica”<sup>2</sup>, “cozinha asiática”<sup>3</sup>, entre outras. Em contrapartida, em outros países e especialmente nos Estados Unidos está em voga a *comfort food* (comida que conforta), que visa servir uma comida que dê a sensação de aconchego, que lembre a infância, servida em restaurantes sofisticados e que está na moda, como lembra Marina de Camargo Heck (2004, p.139). Alex Atala, chef

---

<sup>1</sup> A cozinha molecular é um conceito novo, com relutâncias de certos profissionais inclusive quanto a esse nome, e que se baseia na cozinha repaginada tendo como aliado conhecimentos físico-químicos. O grande nome dessa cozinha é o espanhol Ferran Adrià.

<sup>2</sup> A cozinha francesa também denominada cozinha clássica, é assim conhecida por ter sistematizado o trabalho da cozinha, tendo a organização de suas técnicas e seus preceitos permitido o desenvolvimento de novas preparações que partiam de sua base.

<sup>3</sup> A cozinha asiática é uma forma geral de se referir à cozinha daquele continente.

símbolo desse novo momento brasileiro, momento de resgate das suas raízes, há alguns anos afirmou em uma entrevista, que o prato de feijão com arroz em seu restaurante custava em média R\$ 32 reais, e que quem comia sabia o porquê desse valor, além de considerar um absurdo um profissional que não soubesse prepará-lo, como havia muitos no mercado.

No entanto o grão, o feijão em si, vem sendo repaginado, procurado, modificado por chefs que buscam nele as mil qualidades declaradas dessa leguminosa, segundo Barbara “hoje o feijão ampliou seus domínios, mudou de imagem, não é mais “coisa de pobre”. Tornou-se *fashion*” (Barbara, 2002, p.12). Mas que fique claro que não é o “feijão nosso de cada dia”, mas sim as variantes de apresentação, de tipos de grãos. Sendo utilizado no preparo de canapés, de sorvetes e de tudo mais que passar pela imaginação. É o apelo das desconstruções da cozinha molecular, ou a busca por uma releitura de alguma preparação. O que nem sempre ocorre de forma positiva. Existem as modificações que desconstruíram demais o prato ou que causaram o aumento do valor calórico e/ou lipídico como no caso do *baião-de-dois* com creme de leite e embutidos. Mas esse não é o mote desse trabalho.

Comer uma feijoada é totalmente diferente de comer feijão no cotidiano. A feijoada tem uma cerimônia, um ritual. É comida de muitos, de casa cheia, de final de semana. É servida com a “batidinha de limão”, com a caipirinha feita com a cachaça de alambique. O feijão refogado com arroz é prato de todos os dias, comido muitas vezes sozinho na rotina semanal, novo ou requentado.

Segundo pesquisa de Ferreira & Yokoyama realizada em 1999 (*apud* Yokoyama; Stone, 2000), quanto maior o nível econômico menor é o consumo de feijão. De forma imperceptível, o consumo dessa leguminosa vem caindo ainda que seu símbolo de força e energia continue existindo: “tem que comer muito feijão *pra* chegar aqui”, “o feijão que escora a casa”, e como se escuta muito nas mesas de sinuca quando a bola não cai na caçapa “cadê o feijão?”. Os benefícios do consumo de arroz com feijão vêm sendo divulgados constantemente em jornais, revistas e televisão.

Mas outras proteínas ficaram mais acessíveis e o feijão mais caro tornando as substituições naturais. O Brasil, maior produtor mundial não planta o suficiente para seu consumo interno e é obrigado a importar principalmente o feijão

preto que, segundo alguns, teria um “delicado sabor de cogumelos” (Barbara, 2002, p.12).

O segredo dos pratos de feijão mais famosos das famílias ainda é passado geração por geração e aqueles que aprendem dizem com orgulho que “fazem igual aos primeiros”.

Na nova dinâmica gastronômica, cada vez mais ciências dialogam em torno das preparações. As interações químicas e físicas, a nutrição e, recentemente, mas com uma grande importância no quesito *comida*, a antropologia no que se relaciona com o significado do que vai ser oferecido, seja em relação ao alimento em si ou na forma como é servido e preparado em determinada situação. Por isso o objetivo de escrever sobre o feijão com toda a sua carga histórica e cultural. Tentando descobrir um pouco do seu valor cultural, levantando parte da sua participação na história brasileira, percebendo algumas características culturais nas suas formas de preparo e consumo (mesmo tendo em vista todas as diferenças regionais nesse aspecto), como uma tentativa de estabelecer relações entre diferentes áreas que estudam a alimentação.

Para consumação desse objetivo foi realizada uma pesquisa bibliográfica que, segundo Gonçalves, (2003, p. 34), “[...] caracteriza-se pela identificação e análise dos dados escritos em livros, artigos de revistas, e demais publicações. Sua finalidade é colocar o investigador em contato com o que já se produziu a respeito do seu tema de pesquisa”. Para esse trabalho a pesquisa ocorreu em livros, artigos, publicações da EMBRAPA (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária).

Os conhecimentos empíricos da cultura popular foram buscados em alguns livros de receitas e livros de leitura corrente, bem como em manifestações artístico-literárias sobre o assunto. Além disso, foram feitas entrevistas dirigidas a pessoas de diferentes idades de uma mesma família, considerando as diferenças culturais sabidas nas formas de preparo do feijão. Sobre as lembranças das relações estabelecidas com o objeto de estudo, tanto de preparo quanto de consumo e histórias de infâncias. Alguns livros, poemas e músicas também foram consultados nessa parte da pesquisa.

Por fim, foram consultados livros de história da alimentação para traçar, ao menos um esboço, das relações culturais estabelecidas com o feijão ao longo dos anos, e alguns reflexos dessas relações no consumo desde o descobrimento até os dias atuais.

A importância desse trabalho se manifesta dentro da busca por uma gastronomia brasileira. Sendo o feijão um elemento comum, a busca por entendê-lo e conhecê-lo permite modificar as formas de preparo e de consumo de forma honesta para com o significado da comida já que segundo Woortmann, K. “[...] a comida é mais que apenas alimento... Em outras palavras, a comida possui um significado simbólico – ela *fala* de algo mais que nutrientes” (2006, p. 23). Indo além, a comida hoje passa por modificações que representam a sociedade inserida dentro do processo de globalização. A busca por gastronomias diferentes, de outros países, com outros ingredientes, a valorização pelo saudável, pelo leve, ao menos durante o dia-a-dia, se consolida através do feijão mais *light* feito sem as carnes, as gorduras e o toucinho.

Segundo Woortmann, “Na medida que diferentes grupos ou categorias nacionais, étnicas ou regionais elegem diferencialmente o que se pode ou não comer, ou discriminam entre o que é comido por nós e o que é comido pelos *outros*, os hábitos alimentares alimentam identidades e etnocentrismos” (2006, p. 24).

Logo, algumas das mudanças e das permanências de consumo, bem como alguns dos aspectos históricos e sociais, serão expostas em busca de uma compreensão mais abrangente sobre um dos alimentos que ajuda a delimitar os brasileiros.

No processo de construção do Brasil, o papel do feijão é notório e já foi discutido em vários âmbitos das ciências sociais e da nutrição. O que esse trabalho pretende é entender alguns de seus significados na cozinha brasileira em meio a essa busca pela compreensão de uma gastronomia nacional e as mudanças no cardápio cotidiano do brasileiro, bem como analisar o uso do feijão tanto na cozinha doméstica quanto na cozinha gastronômica.

A vontade de analisar a gastronomia por um prisma diferente do que hoje está em foco é a motivação do presente trabalho. Os estudos que movem a maioria dos pesquisadores dessa área têm, como fator principal: as interações químico-físicas dos alimentos e a procura por preparações que surpreendam e que valorizem os ingredientes regionais.<sup>4</sup> Todavia, o alimento tem uma relação com a sociedade

---

<sup>4</sup> Veja a cozinha molecular do catalão Ferran Adrià inspiração para geração de cozinheiros, os estudos de Hervé This, nessa área, Alex Atala, Chef Ofir e tantos outros que buscam a cozinha regional em suas cozinhas, quando não buscam a comida regional utilizando os conhecimentos postos a disposição pelo estudo dessas interações.

que não deve ser menosprezada. A história da humanidade está relacionada com a maneira como ela interagiu com o alimento ao longo dos anos. As preparações típicas de uma população formam a síntese de suas relações históricas e geográficas, bem como vários fatores intangíveis de interações sociais.

Com essa forma de pensar surge a certeza de que para ter uma visão ampla da gastronomia é preciso uma visão ampla de quais alimentos e ingredientes são representativos nutricional e culturalmente. Uma gastronomia nacional e valorizada não surge dissociada do povo que a consome, conseqüentemente os estudos acadêmicos não devem valorizar apenas o alimento, mas também a identidade de quem o consome.

Existem aspectos culturais do consumo de feijão que são absolutamente ligados à identidade da cultura brasileira. O chef de cozinha não pensa o feijão como a cozinheira de casa que o prepara refogado com temperos para servir para a família com o arroz e os acompanhamentos. A busca dos chef's é transcender, encantar e, principalmente, surpreender o comensal, e ele não o será com o feijão do dia-a-dia, já que esse obedece à outra lógica, lógica tradicional de permanência, de "fazer igual", de continuação de práticas antigas e familiares.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 FISILOGIA

De acordo com Yokoyama e Stone (2000) leguminosas de grão referem-se àquelas espécies de plantas da família *Fabaceae* que podem ser consumidos verdes, maduros, ou ainda quando contidos em vagens.

Segundo os mesmos autores, o feijão é do gênero *Phaseolus*, que compreende cerca de 60 espécies das quais somente cinco são cultivadas: o petaco, o tepari, o comum, o ayocote e o feijão-de-lima. O feijão branco, apesar de assim ser conhecido pela cultura popular, não é do mesmo gênero. A espécie mais consumida e cultivada do mundo é o feijoeiro comum (*Phaseolus vulgaris*). O Brasil é o maior produtor desse gênero, seguido pelo México. Ainda no Brasil é produzida mais uma espécie considerada feijão pela *Norma de Identidade, Qualidade, Apresentação e Embalagem do Feijão* (Ministério da Agricultura, 1987): é a espécie *Vigna unguiculata* denominado feijão caupi, mais conhecido comercialmente como feijão de corda, ou feijão macaçar. Ainda assim, a produção nacional não é suficiente para suprir o mercado interno, mesmo com o aumento da produtividade, por conta de diminuição da área plantada. Medidas para superar essas dificuldades vêm sendo estudadas exaustivamente pelos agrônomos e produtores.

Uma preocupação cada vez maior é com a segurança alimentar, essencial para quem almeja entrar no agronegócio. Cada vez mais consolidado com a indústria de processamento de alimentos; a segurança alimentar é hoje a maior preocupação entre as indústrias. Por outro lado, os consumidores estão cada vez mais preocupados com o impacto ambiental que é promovido desde a colheita até o processamento. Isso influencia nas escolhas de estratégias, tanto para o aumento da produção quanto para questões de empacotamento e manuseio.

A qualidade nutricional do feijão depende diretamente de fatores genético-agronômicos que são alterados se o armazenamento for inadequado (Yokoyama; Stone, 2000). Vários estudos estão sendo feitos, pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – EMBRAPA no sentido de melhorar a qualidade do grão, bem como melhorar a qualidade e quantidade da proteína presente no grão.

Foram lançadas oficialmente, na década de 90, várias cultivares do feijoeiro comum de grão preto, mulatinho, roxo/rosinha e jalo por conta da alta produtividade e das características superiores de porte e resistência a doenças. Entretanto, pouco foi feito quanto ao aspecto de qualidade tecnológica dos grãos. É imprescindível obter novas cultivares adaptadas ao consumo atual porque o feijão é ingerido por todas as camadas sociais e ainda mais, é importante fonte de proteínas, minerais, fibras e vitaminas das camadas de menor poder aquisitivo. Segundo Yokoyama e Stone (2000), a EMBRAPA vem estudando sistematicamente novas formas de melhoramento em todos os aspectos necessários, nutricionais e comerciais.

A *Norma de Identidade, Qualidade, Apresentação e Embalagem do Feijão* (Ministério da Agricultura, 1987) preceitua que os feijões são os grãos provenientes das espécies *Phaseolus vulgaris* e *Vigna unguiculata*. De acordo com a espécie, a coloração e a qualidade, ele se dividirá em grupos, classes e tipos, como está reproduzido abaixo:

### 2.1.1. – Grupos

De acordo com a espécie a que pertença, o feijão será classificado em 02 (dois ) grupos:

- Grupo I - Feijão proveniente da espécie *phaseolus vulgaris* L.
- Grupo II - Feijão-de-corda (macaçar): quando proveniente da espécie *vigna unguiculata* (L) Walp.

### 2.1.2 – Classes

De acordo com a coloração da película, o feijão anão (grupo I) será classificado em 04 (quatro) classe e feijão-de-corda (grupo II) será classificado em (quatro) classes, assim identificadas:

#### Classes do Grupo I - Feijão Anão

- **Branco** - É o produto que contiver, no mínimo, 95 % (noventa e cinco por cento) de grãos de coloração branca.

- **Preto** - É o produto que contiver no mínimo 95% (noventa e cinco por cento) de grãos de coloração preta.
- **Cores** - Constituído de grãos coloridos, admitindo-se no máximo, 5%(cinco por cento) de mistura de outras classes e até 10%( dez por cento) de outras cultivares da classe cores, desde que apresentem cores contrastante ou tamanhos diferentes.
- **Misturado** - É o produto que não atender às especificações de nenhuma das classes anteriores, devendo constar, obrigatoriamente, no certificado de classificação, as percentagens de cada uma das classes e o percentual da cultivar predominante.

### **Classes Do Grupo II - Feijão- de- Corda (Macaçar)**

- **Brancão** - É o produto que contiver, no mínimo, 80% (oitenta por cento) de grãos de coloração branca.
- **Preto** - É o produto que contiver, no mínimo, 80% - (oitenta por cento) de grãos de coloração preta.
- **Cores** - É constituído de grãos coloridos, admitindo -se, no máximo, 5 %(cinco por cento) de mistura de outras classes e até 15% (quinze por cento) de outras cultivares da classe cores, desde que apresentem cores contrastantes ou tamanhos diferentes.
- **Misturado** - É o produto que não atender às especificações de nenhuma das classes anteriores, devendo constar, obrigatoriamente no certificado de classificação, as percentagens de cada uma das classes e o percentual da cultivar predominante.

### **2.1.3 – Tipos**

O feijão será classificado em 5 (cinco) tipos, de acordo com a qualidade do produto, expressos por número de 1 (um) a 5(cinco) e definidos, de acordo com limites máximos de tolerância de defeitos, que estão estabelecidos nos anexos I e II.

### **2.1.4 - Umidade, impurezas e matérias estranhas**

Independente do Grupo e do Tipo do feijão, os teores de Umidade, Impurezas e Matérias Estranhas não poderão exceder aos seguintes limites máximos de tolerância:

<b>Umidade</b>	15%(quinze por cento)
<b>Impurezas e matérias estranhas</b>	2% (dois por cento)

#### **2.1.5 - Abaixo do padrão**

Quando os percentuais de ocorrência excederem aos limites máximos de tolerância especificados nos anexos I e II para o tipo 5 (cinco), o feijão será classificado como “abaixo do padrão”.

- O produto classificado como “abaixo do padrão” poderá ser:
- Comercializado como tal, desde que perfeitamente identificado e cuja identificação esteja colocada em lugar de destaque, de fácil visualização e de difícil remoção.

Quanto à qualidade dos grãos, vários são os fatores intervenientes. O cozimento é imprescindível para inativação de elementos anti-nutricionais e para caracterização das propriedades sensoriais, que interferem na escolha do produtor para o plantio de cultivares de feijão, já que essas precisam cozinhar rápido para proporcionar maior economia.

O feijão sempre foi essencial na dieta da população brasileira, fonte de carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais. Segundo pesquisa do ENDEF (Estudo Nacional de Despesa Familiar) e do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) citadas no livro “Cultura do feijoeiro no Brasil: características da produção” (2000) o feijão contribui com 18,5% das proteínas consumidas no Brasil. No Nordeste o feijão é responsável por 34% do ferro consumido na região. Seu alto teor de fibras ajuda no controle de doenças como diabetes e hiperlipidemia, além de efeitos preventivos contra a hipertensão, doenças cardiovasculares e desordens intestinais como constipação intestinal (se preparado com os cuidados necessários já que é um alimento que provoca flatulências).

Uma boa parte dos carboidratos presentes no feijão está na forma de fibras como a celulose e hemicelulose, lignina, variando no feijão cozido de 3 a 7%. Os feijões são ricos em fibras solúveis que comprovadamente ajudam na diminuição

do colesterol e de açúcar no sangue, em pesquisas feitas por Anderson & Gustafson, em 1989, foi comprovado que a proporção HDL/LDL aumentou 17% nas dietas à base de feijão.

Além dos carboidratos componentes das fibras e dos carboidratos digeríveis, como o amido e a sacarose, compõem o feijão ainda alguns oligossacarídeos (rafinose, estaquiose, verbascose) que são os principais responsáveis pelos gases e flatulências provocados pelo feijão (A cultura do feijoeiro no Brasil: 2000, p. 55-57).

O feijão também é uma boa fonte de vitaminas hidrossolúveis como a tiamina, a riboflavina, a niacina e a folacina. Em 1998, a Academia Nacional de Ciências (NAS) do Instituto de Medicina dos Estados Unidos, divulgou que essas vitaminas conhecidas como vitaminas do complexo B estariam ligadas à prevenção de alguns defeitos fetais, doenças cardiovasculares e certos tipos de cânceres (Yokoyama; Stone, *op. cit.*). No caso dos minerais, o feijão é considerado boa fonte de cálcio, ferro, cobre, zinco, fósforo, potássio e magnésio, ou seja, é um bom aliado se combinado com outros nutrientes, afinal uma alta quantidade de minerais nem sempre é proporcional a sua bio-disponibilidade. Além disso, alguns fatores do próprio feijão como os componentes da fibra, os compostos fenólicos e o ácido fítico têm a habilidade de reagir com os minerais diminuindo sua bio-disponibilidade. Aconselha-se o consumo de feijão, para melhor absorção do ferro, em parceria com a vitamina C presente na laranja, no tomate e em outros.

Conforme a mesma fonte, mesmo com as características pertinentes a bio-disponibilidade e do possível aumento da ocorrência de gases após sua ingestão, o consumo do feijão é vantajoso do ponto de vista nutricional. O consumo do feijão apresenta desvantagens se feito sem nenhum complemento dado o baixo valor biológico de suas proteínas, sua baixa digestibilidade e a baixa bio-disponibilidade de aminoácidos sulfurados. Todavia, é alto seu valor protéico e elevado o teor de lisina (que complementa as proteínas dos cereais), assim como seus aminoácidos, além de apresentar baixo teor de gordura e sódio. (A cultura do feijoeiro no Brasil, 2000; Boa mesa com feijão, 2004).

Logo, o feijão juntamente com o arroz, é sem dúvida o retrato do prato brasileiro, são os responsáveis por uma das melhores dietas no mundo já que fornece todos os aminoácidos essenciais podendo, eventualmente, substituir carne ou frango. Segundo o site da Embrapa Arroz e Feijão (acesso em 31/08/08) o

consumo desses dois alimentos juntos pode prevenir a incidência de câncer oral, além da diminuição do consumo dessa dupla ser considerado fator importante para o aumento dos casos de obesidade. A dupla, rica em carboidratos facilmente digeríveis, está sendo substituída por lanches rápidos e refeições ricas em lipídeos.

O arroz possui várias vitaminas do complexo B, carboidratos, cálcio, folato e ferro. O feijão, também possui ferro, vitaminas e fibras na sua composição. O aminoácido lisina, que é essencial ao nosso organismo e quase não está presente no arroz é facilmente encontrado no feijão; por sua vez, o aminoácido metionina é pobre no feijão, mas encontrado em abundância no arroz. Por isso se fala em casamento perfeito, é a complementação das necessidades diárias encontradas nesses dois alimentos.

## 2.2 ASPECTOS HISTÓRICOS

O feijão é uma planta da qual não se sabe ao certo a origem, sabe-se apenas que ela é das Américas, pairando a dúvida se é da América do Sul ou Central. Existem achados arqueológicos de 10.000 a.C. com referências a ele no México e também no Peru, onde existem vasos de barro decorados com desenhos tanto de homens quanto de mulheres segurando o feijão numa mão e o milho na outra. No Egito, existem relatos de 2.000 a.C. constando que essa civilização considerava o feijão um símbolo da vida e que nele estavam contidas as almas dos mortos, já que possuem o formato de fetos. E até na antiga Tróia, existem referências do consumo de feijão no dia-a-dia (Barbara, 2002).

Quando os espanhóis aportaram em território americano, certas culturas indígenas já tinham desenvolvido técnicas avançadas de agricultura, com plantações bem cuidadas e consorciadas para prevenir pragas de abóbora, milho e feijão. Já na Europa os únicos feijões que eles conheciam eram da espécie *Vicia faba*.

O cultivo do feijão pelas Américas só se deu realmente nos séculos XV e XVI, incentivado pelos espanhóis e ingleses. Já na África e na Ásia, seu cultivo foi introduzido pelos portugueses no começo do século XVII (Franco, 2006).

Na Europa, a introdução do feijão ocorreu por volta de 1530 quando o Papa Clemente VII, tio de Catarina de Médicis ganhou um saquinho com o que ele julgou estranhas favas no formato de um rim e não as conhecendo e nem sabendo para o que serviam deu-as a um padre amante de botânica, Pietro Valeriano, que plantou, colheu e degustou os feijões. Em suas experiências culinárias, descobriu que esses feijões deixavam as sopas mais cremosas que a fava ou o grão-de-bico. Com essa descoberta, plantou novamente os feijões e presenteou o Papa ensinando a maneira de prepará-los, o sucesso foi imediato e tão grande que o feijão foi incluído no dote de sua sobrinha na ocasião de seu casamento.

A maioria dos países da América Latina é consumidora de feijão em várias e diferentes formas de preparo. Na América do Norte o consumo é maior no México e nos Estados Unidos, país onde a produção de feijão se concentra em seis estados diferentes e ainda são importadas grandes quantidades principalmente sobre a forma enlatada ou empacotada (Oliveira, *et. al.*, 2004).

## 2.3 FEIJÃO

Como mencionado anteriormente, no Brasil, são produzidos o feijoeiro comum (*Phaseolus vulgaris*) e o chamado caupi, ou feijão-de-corda, ou macaçar (*Vigna unguiculata*). Segundo Yokoyama e Stone, *op. cit.*, nas últimas décadas o consumo nacional de feijão foi de cerca de 245 mil toneladas/mês. Todavia a produção interna é de aproximadamente 276 mil toneladas, suficiente apenas para consumo interno de 34 dias, isso explica o valor tão alto do produto a maior parte do ano.

O consumo *per capita* de feijão apresenta oscilações constantes. Nos anos 80, foi de 15,8 kg por habitante/ano; em 1990, caiu para 14,5; em 1995, volta a aumentar indo para 18,9; em 1998, diminui para 13,9; em 1999, vai para 16 kg. O consumo máximo de feijão dos últimos 30 anos foi na década de 70, quando chegou a 23-24 kg por habitante em um ano.<sup>5</sup> Reflexo de um novo período social, dificilmente o consumo chegará novamente a esse número. As razões para isso são claras: a substituição já consolidada do feijão por outros produtos como macarrão e frango e também pelo valor mais em conta destes produtos em detrimento do primeiro.

Apesar da produção relativamente baixa, se relacionada com o consumo do feijão no Brasil, as importações do grão não são feitas em grandes quantidades e nem de forma regular. São feitas apenas para eventuais momentos de escassez, principalmente no último quadrimestre do ano, quando a produção alcança os níveis mais baixos. Nesses momentos, e também nos períodos que a safra não pode ser colocada em tempo hábil no mercado as brechas para as importações ocorrem. É importado principalmente o feijão preto da Argentina. No caso do feijão preto isso também ocorre pela baixa qualidade do produto plantado no Brasil, de produção concentrada em pequenos produtores que plantam com muitas misturas varietais o que estimula a importação pelas grandes marcas para o empacotamento, além da importação do feijão branco, que não é produzido no país. O fato de a safra não poder chegar em tempo hábil ao mercado ocorre em momentos diversos, com

---

<sup>5</sup> Esses dados não incluem a feijão de auto subsistência, tampouco o comercializado em feiras locais. (Ellen Wortmann, 2008)

motivações distintas: o clima, a flutuação na área plantada ou o preço oferecido aos produtores (Yokoyama; Stone, 2000).

A variedade mais consumida pelos brasileiros, e com um consumo praticamente restrito ao Brasil, é o feijão carioca com 71,7% do consumo e 53% de área cultivada; em seguida, o feijão preto com 17,6% que tem grande valor no Rio Grande do Sul, Santa Catarina, sul e leste do Paraná, Rio de Janeiro, sudeste de Minas Gerais e sul do Espírito Santo. No restante do país, ele tem baixíssimos valores comerciais e de aceitação (ou mesmo nenhum valor), e o macaçar com 7,8%, consumido principalmente na região nordeste. O restante da porcentagem, 2,9%, é representado por mais de 70 tipos (Yokoyama; Stone, *op. cit.*).

De acordo com a mesma publicação, o grão mulatinho é mais aceito na região Nordeste e os tipos, roxo e rosinha, são mais populares nos estados de Minas Gerais e Goiás. A tendência definida no paladar diz respeito também às preferências visuais dos grãos de feijão. Os grãos menores e opacos são mais aceitos que os maiores e brilhantes, o que dificulta a seleção de novas cultivares pelos produtores e pesquisadores. Apesar de centenas de cultivares de feijão no país, todas elas apresentam sementes pequenas, com exceção dos tipos enxofre e jalo que alcançam tamanhos médios e grandes, e dos tipos chita fina e bagajó.

Uma das grandes preocupações de agrônomos e produtores é achar novas formas de melhorar a qualidade do feijão produzido, aumentando seu consumo e valor comercial. O tempo de cozimento do feijão é uma das características que mais afetam a venda do produto tanto para indústria quanto para a dona-de-casa. O longo tempo de cozimento representa desperdício de tempo e energia, fatores considerados essenciais na atual organização social e que atuam diretamente na ordem econômica. Esse período está diretamente relacionado com problemas na armazenagem do grão, quando leguminosas são guardadas em altas temperaturas e umidade. Sendo reações químicas e enzimáticas desencadeadas e catalisadas, causando um defeito de textura que torna o grão resistente à cocção, chamado de "*hard to cook*", que causa além de prejuízos econômicos, prejuízos nutricionais. Os motivos das alterações de cor, depois da colheita de cultivares claras, como o carioca e o mulatinho, ainda não são totalmente conhecidos e também interferem na escolha do produto pelo consumidor (Yokoyama; Stone, 2000).

Essa distribuição da porcentagem não é homogênea. O consumo do feijão preto é maior em Brasília, nos estados do Rio de Janeiro, Santa Catarina e parte do Rio Grande do Sul. E frisando, na região Nordeste o consumo maior é de feijão macaçar e nas outras regiões a opção mais comum é o carioca. De acordo com *A cultura do feijoeiro no Brasil* (2000), o consumo “per capita” de feijão nas cidades brasileiras diminuiu no período analisado que vai de 1987 a 1996 em todas as principais cidades com exceção de Curitiba e Rio de Janeiro. Além disso, pela ordem de maior consumo temos as regiões Nordeste, Sudeste, Norte, Centro-Oeste e Sul. Diferença que, segundo a já citada publicação, se deve a aspectos culturais e regionais, entretanto um dado interessante, em relação a esse consumo é que, entre as classes mais baixas, ele é superior em mais de 30%, o que se torna ainda mais peculiar considerando que ainda nessa pesquisa a maioria das pessoas respondeu que com aumento do poder aquisitivo manteriam ou ainda aumentariam a ingestão de feijão. Segundo a mesma fonte, uma das explicações possíveis é o fato de ele estar arraigado à cultura brasileira e as pessoas, possivelmente, não perceberem sua substituição.

Ainda de acordo com a mesma publicação, as últimas projeções para a cultura do feijoeiro no Brasil foram feitas visando 15 anos e vão até o ano de 2014. Entre vários fatores analisados, fez-se uma projeção de um crescimento populacional de 1,5% a.a., um aumento no consumo de 0,01% a.a. *per capita* e um estoque final de 285 mil toneladas. Isso acarretará em uma importação de 84,6 toneladas de feijão para o Brasil. Todavia, quando os pesquisadores levaram em conta a importância do feijão para população brasileira e com a intenção de fazer campanhas para aumentar ainda mais o consumo chegou-se a conclusão que em 2014 o Brasil necessitaria, de acordo com a pesquisa, de 4563,1 mil toneladas de feijão e uma importação de 622,1 mil toneladas, levando-se em conta um consumo de 18,6 kg anual por habitante. Outras projeções foram feitas baseadas em divulgação de tecnologias e com outras variáveis. Essas projeções foram mostradas para se ter uma idéia do que é feito no Brasil antes da chegada do produto à mesa ou à indústria.

As mudanças no consumo do feijão no Brasil vão além de considerações culturais e perpassa por uma mudança na cultura do produtor. Essa mudança afeta diretamente a forma de consumir e pode delinear uma nova cultura. Para o Brasil se tornar auto-suficiente na cultura do feijão falta pouco, mas o crescimento necessário

para que isso ocorra não vem sendo alcançado. A questão é: por quê? Afinal, a EMBRAPA disponibiliza estudos, novas tecnologias e apoio para esse produtor, fora questões político-econômicas (essas tecnologias e esses conhecimentos estão chegando ao produtor? Se estão chegando, ele tem usado essa tecnologia? Se não, por quê?) tem a questão da transferência da cultura para áreas marginais com o objetivo de culturas de exportação. Além disso, o custo da produção do feijão é muito alto e com vários fatores intervenientes. Considerando-se o fato de que as variações ocorrem muitas vezes ao longo de um mesmo ano, a variação de preço final do produto é muito alta desestimulando seu plantio. O que explica sua constante alta nos preços e que interfere diretamente no costume brasileiro de comer feijão, afinal as classes mais altas já vêm, de forma imperceptível para ela mesma, diminuindo o consumo com o preço mais alto a população de menor renda vai procurar consumi-lo menos vezes durante a semana, reafirmando a substituição, principalmente, por macarrão e frango.

## 2.4 ASPECTOS DO CONSUMO

### 2.4.1 O feijão no Brasil

É importante ressaltar que não é pretensão deste trabalho fazer um tratado de antropologia sobre o feijão no Brasil. Uma profunda pesquisa de campo teria de ser realizada para que realmente esse objetivo fosse alcançado, dada a extensão geográfica do país. Dessa forma, aqui estão reunidas algumas informações da trajetória do feijão, desde os tempos coloniais, com foco no feijão consumido nas regiões Centro-Oeste, Sudeste e Nordeste, algumas poucas referências ao consumo do feijão no restante do país. O que não muda o alcance dos significados do feijão no Brasil, com ressalvas, obviamente, às formas de preparo, de consumo e as relações de plantação e de colheita entre outros códigos sociais.

Que o feijão era e é consumido em todas as partes do Brasil é um fato, mas ele pode ser preparado de várias maneiras, como o surpreendente feijão cozido no sumo do coco, ou o feijão preto servido com peixe como cita Câmara Cascudo (1959), o que é impensável para alguém do centro de Minas ou Goiás. Tais diferenças dizem respeito ao tipo do feijão consumido, ou às diferentes formas de preparo nas regiões brasileiras. Esse fato não diminui a importância do feijão no Brasil. Com tantas gastronomias diferentes, pode-se afirmar que ele é um denominador comum.

É já uma certeza o fato de a comida espelhar os hábitos e a cultura daqueles que a comem. Sendo o Brasil um país formado por índios com colonizadores europeus, principalmente portugueses, e como consequência dessa colonização, escravocrata, as influências ocorreram de uma maneira natural e bastante diversificada. Como mostra Silva (2007) em “Farinha, Feijão e Carne-seca” o fato de não existirem alimentos conhecidos no Brasil não significou um grande problema para os exploradores portugueses. Novos hábitos alimentares foram impostos já que as provisões trazidas pelos navios para solo brasileiro eram insuficientes e, não raro, em processo de decomposição. A fome logo os convenceu a apreciarem e aprenderem sobre a culinária local. E o feijão foi um dos principais representantes desse novo comer que se delineava em uma terra desconhecida. E,

dentre os diversificados hábitos alimentares dos indígenas, o destaque era para a mandioca que era matéria-prima para a produção de farinhas, que seria, ao lado do feijão, um dos pilares da nova dieta da colônia.

Um fator interessante dentro dessa dieta colonial, é que, apesar do que a cultura popular dissemina, as preparações nas mesas dos ricos e dos pobres não se diferenciavam substancialmente, mesmo o tipo de feijão se mostra igual, como cita Hilaire.

O feijão-preto forma prato indispensável na mesa do rico, e esse legume constitui quase a única iguaria do pobre. Se a esse prato grosseiro ainda se acrescenta mais alguma coisa, é arroz, ou couve, ou outras ervas picadas (Saint-Hilaire *apud* Silva 2007 p.27).

O que causava muita estranheza nos estrangeiros que visitavam o país nessa época era justamente essa não diferenciação no que tangia aos hábitos dos ricos e dos pobres.

Essa carência na cozinha salgada do Brasil colônia não era só pela resistência à comida da terra. O Brasil era produtor de cana-de-açúcar o que não estimulava os produtores a plantarem alimentos para consumo próprio e por isso se tem essa linearidade nas cozinhas nas classes econômicas diversas.

Apesar de existirem escritos que dizem que a diferença do feijão dos senhores e dos escravos era o acréscimo de um pouco de sal (sendo servido o mesmo tipo de feijão), isso dependia muito da região que se encontrava esse escravo e também do seu senhor já que este decidia o que o outro iria comer. Segundo Frieiro (1966) geralmente os escravos que tinham como senhor ingleses ou descendentes era bem melhores tratados que os outros, que o feijão era cozido com toucinho e que alguns recebiam uma ração diária de sal.

Apesar do feijão ter sido um alimento usualmente considerado inferior no restante do mundo, segundo Cascudo (1959) isso nunca aconteceu no Brasil, salvo aos indígenas, que os tinham mesmo como alimento secundário (Silva-2007). Consta que ele era muito apreciado pela população brasileira e facilmente encontrado no país.

O feijão está presente na cultura indígena que o denominava *cumandá* ou *cumaná* tanto em referências às favas quanto aos feijões, provavelmente por suas semelhanças de morfologia (Cascudo, 1979). No entanto, os nomes que

permaneceram foram os mesmos usuais em Portugal e no mundo nesse século, favas e feijões. Na América do Sul, precisamente no Brasil, o feijão era alimento secundário entre os nativos e era cultivado após a colheita do milho, batata-doce ou demais alimentos de subsistência (Silva, 2007). O feijão, como todas as outras leguminosas, era cozido em água que depois era escorrida. Isso porque o hábito dos indígenas era comer com a mão, em pequenos punhados que eram jogados diretamente na boca, logo, a comida não poderia ser muito molhada, o que dificultaria esse processo. Já na Europa, as comidas eram muito molhadas, “[...] sopas grosseiras e mingaus, feitos da mistura de cereais como trigo, fécula, milho miúdo, aveia e arroz, a um caldo quente de verduras” (Silva, 2007, p. 25).

Existem anotações de descrições de viagens de alta classe em que estão documentadas as preferências dos brasileiros abastados pelo feijão preto com carne-seca (Frieiro, 1966, p. 100) que, sem levar em consideração outros pratos ou os pães, juntam a farinha de mandioca e o degustam sendo muitas vezes motivo de nojo para estrangeiros como está documentado pelas palavras do Conde de Suzaneet “Os brasileiros comem carne salgada, geralmente fétida e feijão prêto que eles misturam com farinha de mandioca ou de milho” (*apud* Frieiro, 1966, p. 127)

A paixão pelo feijão se fixou mesmo com o brasileiro já formado a partir da miscigenação já conhecida do negro, com índio e português. A princípio sendo consumido e propagado pela facilidade de sua plantação e pela abundância de sua colheita, sendo inclusive cogitado que ele teria nascido para as tarefas femininas, dada a facilidade de sua cultura. Os cuidados com os feijões plantados ao redor das casas eram exclusivamente feminino, obrigação diária e já maquinal (Cascudo, 1959).

O feijão aparece como ingrediente obrigatório para as cozinheiras do século XVIII sendo dado seu caldo para as crianças logo após o desmame. Além disso, não tinha grandes aplicações comerciais ou protecionistas da Coroa em relação a ele, como o tinha o açúcar. Acompanhava tudo, de carnes de caça, a pescados secos ou frescos, sempre acompanhado da farinha.

Essa comida sem muita variedade perdurou durante o período de mineração em São Paulo e Minas Gerais:

Que comia o faisqueiro na sua lavra? Comia do pouco que se plantava nas roças. Milho, feijão, farinha de pau e alguma fruta da terra eram o cotidiano

sustento dos paulistas. Não era outro o dos primeiros mineradores (Frieiro, 1927, p.55).

Esse mesmo autor continua falando do que se comia dizendo que os escravos armavam um tripé de varas e pendurava um caldeirão de ferro para cozinhar o feijão com o toucinho e que esse era servido em pratos de estanho com farinha e aguardente. É muito compreensível que a comida dos mineradores seja o feijão, não só por uma questão de paladar, mas também pela obrigatoriedade legal.

Nesses deslocamentos nasce um dos símbolos da cozinha mineira de hoje, o feijão-de-tropeiro, ou simplesmente, *feijão-tropeiro* que é basicamente o feijão cozido com o caldo escorrido, toucinho e farinha de mandioca. Assim se firmou como base de uma organização social e econômica, dita como planta que acompanha o deslocamento do homem (Cascudo, 1959).

Segundo Frieiro (1966) durante o período de mineração o preparo do feijão ficava a cargo do cozinheiro da tropa, que, ao terminar a refeição do dia começava a catar o feijão para o dia seguinte. O feijão era cozido em um caldeirão que ia ao fogo pendente em uma tripeça volante, feita de pau que recebia o nome de *mariquita*. O feijão era então vigiado para não queimar e poder ser preparado no dia seguinte.

Antonio Cândido (1975) dissertando sobre a alimentação do caipira paulista da década de 30, diz que uma das decisões tomadas no período dos bandeirantes foi a plantação de certos alimentos durante a passagem pelas bandeiras para que a tropa, ou outras tropas que também haviam feitos plantações pudessem se alimentar, e que esse fator foi um dos principais pilares na formação da dieta do paulista.

Toda pessoa de qualquer qualidade que seja, que for ao certão a descobrimento será obrigado a levar milho, e feijão e mandioca, para poder fazer plantas e deixa-las plantadas, porque com esta diligência se poderá penetrar os certos, que sem isso hé impossivel [...] Mandará semear as roças, que já ficão as terras beneficiadas de milho, feijão e abóbora (Castel-Blanco *apud* Cândido, 1975, p. 49).

Essa alimentação muito similar a dos indígenas era fácil de plantar, não necessitava de muitos cuidados e era preparada para ser comida com as próprias mãos. Sendo usual nos caminhos dos sertanejos e bandeirantes que usavam o feijão só nos momentos de pouso, já que ele implicava lavar, ferver, e cozinhar e

esperar, por uma comida quente e revigorante. Tal alimento era saboreado com certo cerimonial. Os comensais em círculo, comendo devagar já que era a refeição, o sustento, e a força.

O que é um reflexo da sociedade da época. Em uma terra de buscas constantes pelo ouro, pela riqueza rápida a preocupação não era com as plantações, com a alimentação, o cuidado com a terra, e sim resultados monetários rápidos. A riqueza do novo mundo, de uma terra quase sem lei. A comida para espelhar esse período seria uma que fosse fácil de plantar, com uma colheita rápida, e de uma forma de comer prática, não só isso, uma comida que fornecesse força já que a carne de gado era algo que quase nunca aparecia, galinha, frango era comida de mulher que tinha dado a luz, ou pessoas doentes (Brandão, 1981). E a força dos alimentos, conceito existente ainda hoje na cultura popular é algo que o feijão, principalmente o preto cozido com carne de porco, ou refogado na banha fornece (Brandão, 1981). Algumas vezes dispunham de algumas batatas, mas de modo geral só mesmo a farinha, o milho, preparado de várias formas e o feijão, quando muito, com toucinho, que de tanto aparecer nas mesas foi comparado por um estrangeiro como o “arroz dos europeus” (Frieiro, 1966).

O feijão, como ainda hoje se escuta no interior de Minas é a base e a sustentação da cozinha: “*Feijão que escora a casa*” diz o ditado mineiro. Com a entrada dos bandeirantes era comum plantar milho e feijão para que os que vinham atrás pudessem se alimentar. A primeira plantação com esse objetivo data de 1674, posteriormente, em volta de 1700 os gêneros alimentícios alcançaram preços altíssimos sendo que o feijão chegou a preços absurdos fazendo com que a população plantasse suas próprias roças sem relevância econômica. Panorama que mudou no final do século com a preocupação de plantarem feijão e arroz para exportação, o que foi feito mesmo sem atender a demanda do mercado interno.

Nas chamadas *classes arranjadas*, que seria o equivalente à classe média, formada de profissionais liberais, estudantes, funcionários públicos era farta e saborosa, constituída de variedades, o feijão aparece então do mais alto senhor até a família mais humilde variando a forma de preparo e tendo em vista a predileção pelo feijão mulatinho, mas com uso ainda do feijão preto. Nas classes mais elevadas tem-se muito o feijão como, por exemplo, o *tutu de feijão* com torresmos, feijão simples ou virado com farinha. E à noite a sopa de feijão branco. Já nas casas mais humildes o feijão era o simples com angu e um produto da horta, como a abóbora

e/ou a couve, como variação mais comum o feijão com torresmos e arroz. Interessante que o tutu de feijão foi denominado *cataplasma de feijão* pelos estrangeiros irlandeses que o comeram certa vez em uma viagem.

Ao longo dos anos, a história foi mudando e o Brasil foi se firmando como nação desenvolvendo sua própria agricultura intensificando e assumindo os hábitos que estavam apenas se delineando enquanto era uma colônia. Dentro dessas mudanças, o hábito do consumo do feijão continuou e perdura fortemente na cultura brasileira.

O feijão é o alimento que é “forte”, que é “motor”, que dá a *sustança* do prato, constitui o alimento certo da refeição. Pode faltar o arroz, mas o feijão não. O arroz aparece depois de determinado tempo como o casamento certo do feijão, não substituindo a farinha. Em “Parceiros do Rio Bonito” Antônio Cândido (1975) aponta as refeições dos parceiros e os elementos diários e sempre presentes estão o arroz, o feijão e a farinha, sendo o feijão predominante. Entretanto, o arroz é hoje o elemento certo do feijão em todas as suas variáveis, é o *feijão-com-arroz* para representar o dia-a-dia, aquilo que é rotina, que é imutável, e considerado um símbolo que reflete a miscigenação, o meio-termo de que tanto gostariam os brasileiros.

Misturando as duas porções num só prato, é assim formando uma massa indiferenciada que assume as propriedades gustativas dos dois elementos. De tal modo que o feijão, que é preto, deixa de ser preto, e o arroz, que é branco, deixa também de ser branco. A síntese é uma papa ou pirão que reúne definitivamente arroz e feijão, construindo algo como um ser intermediário, desses que a sociedade brasileira tanto admira e valoriza positivamente (DaMatta, 2001, p. 56).

#### **2.4.2 O feijão, a feijoada e a comida de escravo**

A feijoada é um ícone brasileiro servido todas as vezes que é preciso “apresentar o país”. É uma unanimidade quando se trata de prato nacional, com relevâncias é claro, porque quando se fala em feijoada é sempre da carioca (só o feijão preto, as carnes e os tradicionais acompanhamentos). Quando não, especifica-se que é da feijoada nordestina que está sendo falado, que leva hortaliças junto com as carnes e com o feijão que nem sempre é o preto, sendo o usual o mulatinho ou feijão-manteiga.

Elevada ao plano espiritual, ou o pecaminoso, já tendo recebido vários adjetivos um dos mais curiosos foi ter sido definida como “*barroca*” por Pedro Nava (apud Barbara, *op.cit.*, p. 24) tendo explicado:

Barroco e mais, orquestral e sinfônico, o rei dos pratos brasileiros está para a boca e a língua como, para o ouvido – as ondulações, os flamboiantes, os deslumbramentos, os adejamentos, a ourivesaria de chuva e o plataresco dos mestres mineiros [...] Filosófica, a feijoada completa pelo luto de sua cor e pelos restos mortais que são seus ingredientes é também memento. Depois dela, como depois da orgia, a carne é triste. Não a do prato, a nossa, a pecadora.

Segundo Barbara, um ofensor parisiense teria recuado e exclamado um princípio da palavra *merda* ao abrirem a tampa do panelão. A maior ofensa estrangeira ao prato máximo da cultura brasileira teria rendido um tapa na cara, com a mão da batuta, do mestre Villa-Lobos.

Desde 1930 que ela é considerada uma representação oficial. Diziam os folcloristas que a feijoada representava o cruzamento de raças da nação brasileira, com o branco, o preto, o amarelo, o vermelho e até o verde da couve que representariam na ordem, o europeu, o negro, o amarelo, o índio e o verde representando as matas nativas.

Importante salientar o caráter cerimonial da feijoada. Ela não é uma comida de todos os dias, geralmente é comida no sábado, ou no domingo. Também não é um prato para comer sozinho: é motivo de reunião, de festa, de família e amigos reunidos. Diferente do feijão, que é do dia-a-dia, que é simples, que se pode comer sozinho; a feijoada tem os acompanhamentos corretos, a farinha, o molho de pimenta, a laranja sem a casca, a couve e o arroz e uma caipirinha sempre bem gelada. Essas características exclusivas que ajudam a compor a representação desta preparação.

Não é a intenção deste trabalho fazer um tratado sobre a feijoada, no entanto é importante citar a preparação com feijão, mais difundida pelo país, além de refletir sobre o surgimento dessa preparação. Existem duas histórias correntes sobre o surgimento da feijoada propagadas pelo Brasil. Uma, de que seria uma comida de escravos, e outra, que diz que ela era uma comida de senhores. De forma simplificada a primeira se justifica dizendo que por ser um prato feito com as partes menos nobres do porco não seria servido na mesa de um senhor. Já a segunda leva em consideração que algumas características do prato se assemelham ao cozido

português, levando em conta inclusive que em uma região de Portugal existe um prato de feijão com as partes usadas no Brasil para o preparo da feijoada, o rabo, as orelhas e outros.

Segundo Elias *apud* Lopes (2006) as partes como orelha, pé e rabo salgados nunca foram considerados restos e eram muito apreciados na Europa. Já Barbara (2002, p. 24) afirma: “Se começou como prato de escravos, aproveitando restos de carne de porco desprezados pelos patrões para incrementar o caldo de feijão, hoje virou iguaria nobre...”. Ao que parece, numa conclusão empírica a partir de conversas sobre o tema, a corrente mais aceita pela população é que a feijoada seria mesmo comida de escravos. Já entre *gourmets* e estudantes de gastronomia a mais aceita seria de ser uma comida de senhores.

Sem o objetivo de colocar fim a essa polêmica, que tantas vezes e em tantos trabalhos foi dada como definida, as incongruências bibliográficas não permitem dizer ao certo qual o berço dessa preparação, e talvez, um pouco de cada teoria seja verdadeira. Dado o tamanho continental do país certas diferenças são muito marcantes. Pode ter sido uma comida de escravo em uma região e, em outra, devido a maiores dificuldades, ou devido a uma colonização diferente, ou devido outros fatores pode ter sido considerada uma comida mais nobre.

Cascudo (1979) diz que a comida misturada era de característica portuguesa, para os indígenas e africanos, misturar a comida ou prepará-la junta podia mesmo matar, pois ofendia ao corpo. A refeição misturada de feijão com milho foi uma imposição portuguesa que se manteve posteriormente, inclusive chegando a países africanos como Angola. Ele afirma que a feijoada é uma “solução européia adotada no Brasil” (Cascudo, 1979, p. 110) já que a é técnica portuguesa com elementos brasileiros.

O cozido com várias carnes e legumes é prato certo em países europeus, cada um com suas peculiaridades e maneiras de servir. No Brasil de hoje, a feijoada com hortaliças é algo que acontece principalmente no Nordeste. Câmara Cascudo (1959, p. 113) afirma que feijoada é somente aquela em que se têm as carnes com os legumes, mas já na transição de Império para República as verduras apareciam muito pouco nas receitas com feijão, de forma geral. Também reproduz várias receitas da feijoada feita com carne de vaca, carne verde, seca e outros elementos.

Citando outro período histórico, um pouco mais no começo da colonização de fato, Silva (2007) conta as restrições da cozinha colonial, e faz

considerações interessantes. No Nordeste, devido ao sucesso dos engenhos, quase nenhum espaço era destinado à lavoura, mesmo com a ordem que definia que os escravos teriam um dia da semana livre para trabalharem numa horta própria isso não ocorria, pois todas as áreas eram destinadas à plantação de cana. Desse modo a alimentação dos senhores de engenho eram muito precárias, sem grandes diferenciações das refeições dos escravos, nesses locais as carnes eram muito valorizadas e pouco comidas para poder disponibilizá-las para um possível viajante, muitos são os relatos de carnes servidas ensopadas, já duras pela idade avançada dos animais. E o porco era morto quando se queria fartura

Em dias mais inspirados, um porco era morto e a comida ficava mais farta, já que dele extraía o toucinho, que era cozido com o feijão, frito com torresmo ou guardado em grandes potes de barro, conservando-se em imersão a carne que sobrava (Silva, 2007, p.28).

Sobre essa região o príncipe Maximiliano Von Wied-Neuwied escreveu:

Nestas regiões, os proprietários que possuem cento e vinte escravos, ou mais, moram comumente em casas de barro, e, como as pessoas pobres, vivem de farinha, feijão-preto e carne-seca. Raramente pensam em melhorar seu modo de vida, que os bens da fortuna não tornam mais alegres (Wied-Neuwied *apud* Silva, 2007, p. 31).

Considerando essa realidade da região é difícil crer que partes menos nobres do porco fossem simplesmente dadas aos escravos, ainda mais levando em consideração a herança portuguesa de comer todas as partes do porco. E essa é uma realidade totalmente diferente de outras regiões do país, como Minas e São Paulo, com uma economia mais diversificada, já que o solo não propiciava a plantação da cana-de-açúcar, onde as plantações de itens como a mandioca, o feijão, algumas hortaliças eram feitas e cuidadas por homens livres e escravos. Posteriormente, no tempo das bandeiras, ainda existiam as obrigações legais de deixar essas plantações nos caminhos percorridos. Desse modo, com uma alimentação mais diversificada e mais abundante as pessoas comiam melhor, em “Feijão, angu e couve: um ensaio sobre a comida dos mineiros” (Frieiro 1966), são várias as citações de que em algumas regiões de Minas realmente se extraía do porco a gordura, o toucinho e o lombo. Logo, em algumas ocasiões a comida do escravo era mais farta e podia contar com outras partes do porco, dependendo é claro, da maneira como o senhor os tratava.

A semelhança da comida do senhor e do escravo ficava por conta, pelo menos em Minas, dos derivados do milho, que os senhores usavam para fazer as mais variadas preparações e usavam o fubá para alimentar os escravos com o famoso *angu mineiro* (Frieiro, 1966), que até hoje é acompanhamento certo do feijão nos pratos de Minas e que mantém o hábito de ser cozido sem sal. Nesse período em Minas mesmo as pessoas de posses comiam muito mal, Frieiro (1966) afirma que em duas casas de Condes situadas em Ouro Preto a comida servida era igual ao administrador, ao intendente e aos feitores, era servido:

ao almoço, feijão preto com farinha de milho e um pouco de toucinho frito ou de carne de sol cozida; ao jantar, um pedaço de porco assado; na ceia, hortaliças cozidas e um bocado de toucinho para lhes dar gosto” enquanto que, aos negros, era servido: “...ao almoço e à ceia, com farinha de milho cozida misturada com água quente, o angu, pròpriamente dito no qual punham um naco de toucinho, e ao jantar davam-lhes feijão (Frieiro, 1966, p. 79).

Durante as festas, dependendo da casa, os escravos também eram servidos de uma refeição mais farta, uma descrição de uma festa chamada *bandeira* ou *mutirão* diz o seguinte:

Os cativos tinham também a sua festa, mais ruidosa, mais animada, e era-lhes servida, no pátio anterior, a abundante refeição constante de feijão com lombo de porco, abóbora, couve rasgada e farinha de milho a discrição (Frieiro, 1966, p. 182).

De um modo geral em todas as Minas Gerais citada por Frieiro serve-se o mesmo, feijão cozido com toucinho, e nada se fala de sal mesmo na mesa dos abastados. Mesmo em um jantar de rica família no Rio de Janeiro tem-se à mesa a carne-seca e o feijão.

Têm-se, então, duas realidades totalmente diferentes em um mesmo país. Pode-se afirmar uma origem, ou outra, para o surgimento da feijoada? Pode-se considerar que alguma das duas origens como incorreta? Questões que para serem respondidas é necessário uma profunda análise de hábitos, elementos históricos, influências e obviamente, uma diferenciação aprofundada do preparo da feijoada que é diferente em uma região e em outra.

Interessante notar que nos dados históricos não existe a preocupação em dar uma diferenciação quanto ao consumo de diferentes variedades de feijão. Dados e pesquisas em livros de receitas comprovam facilmente a predileção pelo feijão

mulatinho em Minas Gerais, mas o preto também é muito citado, principalmente no começo da ocupação daquela região. A real diferença no prato da mesa do senhor e do escravo era relacionada a outros elementos da comida, pois o consumo do feijão é unânime no Brasil desde a colonização.

#### **2.4.3. O feijão: Forte, quente e pouco reimoso**

O forte, o fraco, o quente, o frio e a reima são etnoclassificações bem definidas dentro da cultura brasileira, contudo, definir em palavras quais os reais significados desses valores é algo bem mais complicado. São definições totalmente encaixadas em contextos específicos que se explicam e se definem melhor que um conjunto de sentenças soltas dentro de um dicionário. Interferem em universos totalmente diferentes; tem a ver com o momento ideal de cortar o cabelo, com o momento correto de plantar ou deixar de plantar determinado alimento tendo em vista o objetivo para aquela planta (Woortmann, E.; Woortmann, K., 1997), com estados de saúde, com o gênero, com o trabalho executado.

Logo, o fato de comentar que um alimento é quente, não é, necessariamente, falar de sua temperatura, falar que um alimento é quente ou frio é definir sua natureza, como e quando se deve consumir determinado alimento; são as definições de *reima*, de forte ou fraco, e de quente e frio que classificam a cultura alimentar, principalmente das pessoas mais velhas, das grandes periferias urbanas e das cidades do interior.

O feijão e o arroz seriam a *massa* do prato, aquilo que é obviamente presente nele, o restante faz parte de outras classificações que não são o foco<sup>6</sup> dessa pesquisa. Assim, o feijão e o arroz seriam a parte forte e a parte fraca do prato, como na busca por um equilíbrio, lembrando que a força aqui é diretamente proporcional ao tempo de saciedade que a comida oferece após seu consumo, e que também está associada à palavra *sadia* como um modo de determinar uma pessoa, um alimento e outra série de nuances correlacionadas (Da Matta, 2001).

---

<sup>6</sup> Para mais informações consultar *Plantar, Colher, Comer: um estudo sobre o campesinato goiano* de Carlos Rodrigues Brandão.

O feijão é considerado mais forte, logo ele é denominado *comida* em um sentido oposto à *mistura* que seriam os outros acompanhamentos que formariam o restante do prato, sendo sua compra privilegiada em momentos de carência (Woortmann, K., p. 30). Ele fica mais forte de acordo com sua forma de preparo e com o seu tipo, assim sendo o preto feito com muita banha, muito toucinho e torresmo, é mais forte que em outras formas de preparo. E também pode ser considerado mais forte dependendo do período que foi produzido. Acredita-se que, antigamente, a própria terra era mais forte e, por conseguinte, produzia alimentos mais fortes (Woortmann, E.; Woortmann, K., 1997). E ainda acredita-se que os alimentos produzidos no sítio são mais fortes que os alimentos comprados nas cidades. Isso vale, segundo comentários coletados em conversas informais, até hoje principalmente para as pessoas mais idosas, e inclusive para o feijão, que seria mais saboroso, com mais caldo que proporcionaria mais saúde e mais força.

No entanto, ressalvas são feitas, cada vez mais e por motivos diversos e não comprovados, a comida *forte* é vista como uma comida que faz mal, como se as pessoas de hoje em dia não tivessem mais resistência para esse tipo e fossem, por conseguinte, fracas. Tais considerações se deduziriam, entre outros fatores, pela diminuição do consumo de feijão em relação ao consumo de arroz. A pessoa comeria uma comida mais leve ficando o estômago e intestino desacostumados com a comida que realmente sustenta (Brandão, 1981).

É certo que todos esses fatores dependem, conforme já foi mencionado no início do capítulo, da hora, do local, da condição climática, do gênero, da saúde e mais outros tantos valores que são analisados na hora de uma refeição, de maneira já inerente a quem vai consumir ou não determinado alimento.

De uma forma menos abrangente, quanto à classificação do feijão em quente ou frio, pela região de Mossâmedes, no interior de Goiás, ele foi determinado como um alimento quente. É muito difícil definir com exatidão o porquê de um alimento ser considerado quente; não é uma característica, ou uma composição que torna o alimento quente ou frio, e, de um modo geral, a pessoa simplesmente sabe que aquela iguaria é classificada como tal ou qual. Todavia, de um modo geral, a comida quente, faz, ou pode vir a fazer mal ao estômago. Segundo o depoimento de uma senhora, de 77 anos, da região de Uberaba, em Minas Gerais, a comida quente é fácil de observar porque geralmente é uma comida que faz suar, que gera uma força, mas que, em excesso, também causa uma preguiça, o que não ocorreria com

as comidas frias. Quanto à temperatura do consumo, *pode ser* um fator considerado, mas lembrando que o *feijão-tropeiro*, tido como forte e quente é saboreado em temperatura ambiente. Agora, quanto à reima, essa já bem mais difícil de definir, o feijão seria ligeiramente reimoso, não muito dependendo da maneira como foi preparado.

Pode-se perceber um padrão de classificação quanto ao feijão, ele não é muito quente, nem muito forte, nem é muito reimoso. Pode ser consumido sem grandes preocupações, tendo cuidado com a forma como é preparado e, mesmo com a característica de provocar gases, é um alimento sem restrições.

#### **2.4.4. Preparo**

Muitas das pessoas de outrora se lembram de quando o feijão tinha de ser cuidadosamente escolhido, por vir cheio de impurezas. Era um processo demorado e considerado enfadonho por muitos, pois qualquer descuido poderia resultar em uma pedra no prato de alguém. O feijão, depois de catado, era lavado e então colocado de molho para ser cozido no dia seguinte pela manhã, bem cedo se fosse sem a panela de pressão (fato que ocorria com frequência). Após ser cozido, era refogado em temperos diversos, de acordo com a região e, de preferência, cozido com o próprio caldo de seu cozimento para aproveitá-lo e conferir maior cremosidade ao caldo do feijão. Sendo esse o processo mais comum na cidade.

No interior, o remolho do feijão era um pouco diferente: o processo de catar o feijão era o mesmo, com uma dificuldade um pouco maior, pois tinha a sujeira da própria terra e as saúvas que não eram prevenidas com venenos; e com a diferença de que o feijão era posto em água, para essa cata feita na noite anterior ao consumo. Depois disso, o feijão era lavado com sabão (ainda hoje em algumas casas se lava o feijão com detergente) e enxaguado com bastante água corrente, depois seguia geralmente para um caldeirão de ferro que era posto no fogão à lenha e precisava abrir uma primeira fervura antes de o fogo ser apagado (caso contrário ficaria duro). O fogo ia se apagando lentamente e o cozimento do feijão continuava por toda manhã seguinte.

O processo nos dias de hoje não difere muito. O feijão, às vezes armazenado no freezer, ainda é catado superficialmente já que hoje já vem

previamente selecionado de forma eletrônica, depois, ele é lavado e deixado de molho em água até o momento de ser cozido, em panela de pressão, por cerca de 20 minutos (contados a partir do momento da pressão) e depois refogado com temperos a gosto, e regado com o próprio caldo.

O que acontece, muitas vezes, é que no cotidiano esse processo de deixar o feijão de molho, o chamado *remolho*, é ignorado e isso causa uma demora maior no cozimento e ainda prejudica algumas características sensoriais do feijão, já que o remolho ou a primeira fervura, com descarte da água, ajuda a diminuir a incidência dos gases causados pelo consumo.

Toda essa relação com o processo do preparo do feijão, que envolve tantos níveis, acaba criando uma relação íntima com o alimento. De várias maneiras, essa relação é lembrada em livros, contos, músicas e, os chamados “*causos*” da cultura popular. Atividade comum que reunia as pessoas nas fazendas era debulhar os feijões contando “casos de assombração” em volta de fogueiras (Barbara, 2002).

Assim como é constantemente mencionada, a falta e a necessidade quase física que os brasileiros sentem ao passar um tempo prolongado sem consumi-lo seja por conta de viagens, ou do aumento dos preços, a verdade é que o povo deste país não consegue viver sem este alimento tão rico em nutrientes, saboroso e que faz um “casamento” perfeito com o arroz.

As mulheres desde cedo aprendiam a cozinhar. É uma tradição feminina o ato de preparar o feijão do cotidiano. Cada região tem uma especificidade no modo de preparo do mesmo feijão do dia-a-dia. Ou de outros pratos derivados do feijão.

Para exemplificar essas diferenças, entrevistas foram realizadas entre membros de uma mesma família de raiz genealógica mineira e/ou goiana, e com um membro natural de Curitiba para perceber diferenças de preparo mesmo entre pessoas próximas. Uma mulher de 23 anos, neta de mineiros e que já havia residido em várias cidades do Brasil contou que ficou muito decepcionada com o feijão tropeiro encontrado em Brasília. Convivendo com vários descendentes de nordestinos ficou animada quando soube que em um churrasco haveria o citado feijão, lá chegando ficou olhando decepcionada para o que ela definiu como “*farofa de feijão*” por ser mais seco, feito com uma farinha amarela que não era de milho e nem de mandioca e com calabresa e bacon, bem seco e solto no prato, que “*entalava*” na garganta. Mesmo com problemas estomacais e adepta de uma dieta leve e saudável, a base de frutas, com pouco sal e pouca gordura a cultura do feijão

de tropeiro comido nas casas da família nas cidades mineiras de Tupaciguara, Uberaba e Uberlândia se perpetua na casa da família em Brasília.

*O feijão tropeiro lá em casa é bem forte, muitos nem agüentam comer demais. E não é seco como esse que a gente vê por aqui não, ele é bem molhado e brilhante, por causa da gordura. E farinha não é esse exagero que entope a gente, não. É só o suficiente pra juntar os grãos, pra fazer um bolinho. E com muito, com bastante alho.*

Quando questionada sobre como e com quem aprendeu a fazer o feijão, uma senhora de 57 anos, residente em Caldas Novas, Goiás, nascida na cidade de Panamá, sul de Goiás disse o seguinte:

*Aprendi olhando minha mãe e depois, movida pela curiosidade, perguntando, mas não perguntei pra minha mãe, perguntei para uma amiga dela. E vendo minha avó. A minha avó esfregava na panela um pedaço de toucinho e aí ela colocava o alho e depois um pouco de gordura. Ela nunca deixava o alho fritar, depois colocava o feijão e um pouco de caldo, na minha família variava muito, mas tinha quem gostasse dele amassado e tinha quem não gostava.*

Outra senhora, essa de Uberaba, com 77 anos quando questionada respondeu:

*-Uai filha, aprendi com minha mãe. Do jeito que eu te ensinei.  
-Não, vó, isso eu sei. Quero saber era direitinho como a Sinhá fazia, não foi ela que te ensinou? Então, do jeitinho que ela passou pra você.  
-Ah, tá. Pega a gordura de porco põe na panela, aí coloca o alho e deixa ele fritar um pouquinho. Depois coloca o feijão, refoga um pouquinho e vai colocando o caldo, aos poucos e sem amassar o feijão, tem que deixar ele inteirinho.*

Já sua filha, 50 anos, residente em Brasília contou o seguinte:

*Eu aprendi a fazer feijão com minha mãe. Depois eu escutei meu avô falando que o feijão tinha que ser feito antes do arroz e ir pingando água até terminar o almoço pra ele ficar com caldo bem grosso e saboroso.*

E continua:

*Já o feijão tropeiro pelejei até fazer igual ao da Sinhá, minha avó, mulher desse avô aí. Ela cozinhava o feijão, mas deixava ele mais duro, mais firme, escorria assim, aí botava na panela, na bacia que ia fazer o feijão, um pouquinho de sal, pimenta, alho, cebola batidinha, cheiro verde. Depois ela jogava uma gordura BEM quente por cima daquilo ali, mexia e vinha com a farinha de mandioca bem pouquinho que era pra ele ficar soltinho.  
-Não tinha bacon, não?*

*-Ou bacon ou torresmo. E olha... Sou uma das poucas netas que sabe fazer o feijão igual ao da minha avó.*

Já uma senhora de 50 anos, residente em Brasília, mas natural de Curitiba contou que o feijão é feito de modo completamente diferente:

*Aprendi olhando minha mãe e minha avó, mas eu não faço igual. Elas cozinhavam o feijão em água em uma panela. Numa frigideira baixa colocavam para fritar o alho e a cebola batidinhas e iam colocando o feijão “de concha” com cerca de uma ou duas conchas de caldo, misturavam e socavam bem com aquele socadorzinho de madeira, sem ser o de estrela, aí colocavam o tempero, um pouco de sal, não muito, um pouco de pimenta e azeite. Depois devolvia para panela para misturar o tempero nele todo. Agora tem um segredinho, minha mãe sempre colocava para cozinhar junto desde o início, mas desde o início mesmo, um pedacinho de lombo defumado, pois nunca fomos de comer bacon, essas coisas mais gordas. Eu não faço igual porque tenho medo. Pois quando joga ele na frigideira ele pula muito então já joga tudo dentro da panela.*

Nessa mesma família outro processo ocorre de forma automática e foi notado por uma amiga, descendente de nordestinos. Mesmo com o fogão cheio de panelas uma fila se forma para se servir, nenhum dos membros coloca alguma coisa no prato antes do arroz com o feijão. Primeiro o arroz e depois o feijão, por cima, de modo geral com uma busca maior pelo caldo. O feijão é o mais importante hierarquicamente, nada vai por cima dele, o arroz, como um suporte, ele por cima, em uma quantidade maior que a do primeiro, e as carnes e verduras na lateral do prato. Já a hierarquia familiar respeitava a questão da idade, independente do gênero, considerando que especificamente essa família é extremamente matriarcal

Nessa família muitas tradições se perderam, mas uma ainda se mantém forte e foi percebida ao longo da elaboração deste trabalho, não importando o gênero a busca de todos que sabem cozinhar é pelo feijão “*perfeito*” aquele que, não simplesmente se assemelhe, se iguale ao feijão feito ou pela mãe, ou pela avó, ou pelo tio, enfim, por aqueles que já dominem essa arte. Como deixou clara a entrevista feita a um senhor de 46 anos pertencente a essa mesma família.

*Eu já havia descoberto o segredo da mamãe, mas nesse fim de semana eu cozinhei sobre orientação dela e vi que eu estava certo. Ela cozinha feijão em uma água só, meia panela, aquela coisa toda, aí ela congela o feijão em potinhos já porcionados com a água. Aí, óleo na panela, ela amassa dois dentes de alho para cada punhado de feijão do potinho, amassa com o sal. Frita esse alho e coloca o feijão com água e tudo dentro da panela, vai aferventando e apurando o sal no fogo baixo. Presta atenção que o segredo vem agora. Põe mais ou menos uma colher de óleo, antigamente era banha, mas hoje em dia é óleo de girassol mesmo, mistura bem e deixa*

*ferver, é esse óleo que apura os temperos e que faz ele ficar grosso, tão grosso que você pode esquentar com água depois que ele mantém a consistência original.*

Ainda que na família tenha uma cozinheira de formação, graduada em gastronomia e que cozinha desde menina sua grande frustração é o fato de seu feijão estar totalmente abaixo dos padrões estabelecidos por ela e de acordo com os outros feijões da família, considera que:

*Meu feijão é horrível, já fiz de tudo, cozinheiro de tudo, mas quando chega na hora do feijão... é aquela tristeza. Acho mais fácil acertar o ponto de um risoto que fazer um feijão tão gostoso quanto o da minha mãe, grosso, com muito caldo mesmo que cozido sem carne, ou bacon, ou toucinho ele fica saboroso. Quando consigo deixar com caldo ele fica ralo, quando fica grosso, fica seco, já anotei passo-a-passo, cresci observando atentamente, mas até hoje não adiantou.*

Sendo essa uma busca constante em seus estudos. É interessante notar que o *tutu de feijão* e o *feijão tropeiro* só são passados para aqueles que já sabem fazer o feijão refogado do dia-a-dia.

Pouco foi dito ou lido sobre algumas considerações atuais no preparo feijão, como por exemplo, o feijão para vegetarianos, nesse caso o uso de ervas é o substituto para as carnes. As ervas são várias e a observação empírica dessas preparações permitiu concluir que o louro é presença constante, também foi observado o uso, menos comum, de tomilho, alecrim, orégano e cominho. Outro cuidado que se deve levar em conta hoje em dia é quanto ao uso de farinha de trigo para engrossar o feijão, como uma conscientização maior quanto às restrições alimentares vem crescendo paulatinamente é importante evitar esses tipos de acréscimo, o que prejudicaria, por exemplo, uma pessoa celíaca<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Pessoa com restrição à ingestão de glúten.

## 2.5. MUDANÇAS NO CONSUMO

Para entender um pouco das mudanças no consumo do feijão apontadas pelas pesquisas da EMBRAPA (Yokoyama; Stone, 2000) alguns esclarecimentos acerca das mudanças alimentares em geral ocorridas, em escala global, nos últimos anos, precisam servir de pano de fundo para qualquer avaliação.

O feijão não é um patrimônio brasileiro, mas pode ser comparado a um dentro do conceito que patrimônio é assim denominado para preservar memórias e lembranças (Pelegri, 2003, p. 116). Um povo se reconhece como tal a partir de suas memórias e dos elementos que a formaram, isso vai desde o espaço físico (paisagens naturais ou construídas) até elementos culturais (Pelegri, 2003, p. 117), através de seus costumes. E dentro de costumes, a alimentação é um dos mais facilmente reconhecíveis por estar diretamente ligada à identidade de quem consome aquele alimento (como a brasileira, cuja entrevista consta nesse trabalho, que mesmo adepta de uma alimentação saudável não dispensa o feijão tropeiro com muita gordura que a lembra de sua infância e que, para ela, a caracteriza absolutamente, como descendentes de mineiros).

Todavia, pensar o feijão (feijão como *comida* e não *mantimento*)<sup>8</sup> como um símbolo identitário da cultura brasileira leva a uma outra discussão. A análise da cultura alimentar é feita observando os componentes diversos da própria cultura (Garcia, 2003), contudo se for levado em consideração que a cultura brasileira é formada basicamente por três linguagens diferentes, a negra, a indígena e a ibérica que resultaria em uma permissividade maior para absorver diferentes práticas de países estrangeiros (Dória, 2002 *apud* Garcia, 2003) vemos que as mudanças ocorridas no consumo são naturais, bem como a já citada valorização do grão do feijão em si, em formas diferentes de apresentação.

Com a abertura do mercado brasileiro na década de 90 muitas importações foram feitas em diferentes áreas e serviços. Na alimentação esse movimento alcançou números astronômicos principalmente em artigos

---

<sup>8</sup> Segundo Woortmann o *mantimento* só se torna *comida* depois de cozido pelas mãos da mulher. (Para mais informações, consultar *O Sentido Simbólico das Práticas Alimentares*, Cortes e Recortes, volume I, 2006).

industrializados (Garcia, 2003). A alimentação cotidiana do brasileiro começa a sofrer mudanças com o acesso a esses novos produtos e com as facilidades que eles permitem. Segundo Botelho (2006) o processo de industrialização e urbanismo que por hoje passam as sociedades desenvolvidas resultou numa nova organização familiar com “*o distanciamento da mulher das atividades tradicionais*”. Logo, esses fatores somados ao acesso facilitado às refeições prontas, congeladas, o aumento das redes *fast food’s*, e ainda o fato que esses serviços e facilidades mais que responder às novas necessidades fornecem uma capacidade do homem interagir socialmente (Heck, 2004) forma um panorama totalmente diferenciado do que aquele que influenciou na formação do “gosto” brasileiro, com os feijões, as farinhas, as carnes e tudo o mais.

Segundo o Estudo Multicêntrico sobre Consumo Alimentar (Ministério da Saúde, 1997), no município de Campinas o feijão ocupa a quarta posição de prioridade para as pessoas de menor renda, enquanto para os mais abastados ele ocupa a décima segunda posição. Já o arroz que já foi considerado acompanhamento e/ou alimento secundário (Candido, 1987) ocupa, respectivamente, a primeira e a segunda posições. Ainda em Campinas, a maior parte do aporte energético é fornecida por alimentos industrializados como refrigerantes, bolachas doces e salsicha. A Pesquisa de Orçamento familiar (POF) de 1995-1996 aponta que houve diminuição no consumo de alimentos fornecedores de carboidratos complexos, nessa pesquisa a diminuição do consumo do feijão ficou em 15,56% se comparado com o POF de 1987-1988.

Entretanto, considerar todas essas colocações sobre a sociedade atual não é afirmar que os hábitos tradicionais foram totalmente ignorados nesse processo. No Brasil várias modificações ocorreram; nas cadeias de *fast food*, mesmo as que tinham como objeto de venda os hambúrgueres, aceitaram algumas modificações que se encaixassem melhor com a realidade brasileira, algumas servindo até mesmo feijão com arroz. Além disso, outra forma de alimentação rápida se desenvolveu no Brasil, os restaurantes a quilo, que dentro da lógica do pouco tempo para se alimentar que moveu à criação do *fast food*, também permite uma refeição rápida, mas sem a padronização dos sabores que se tornou uma das principais características desse serviço, e com a presença diária do feijão.

Segundo Garcia (2003) a alimentação “é uma instância cultural que preserva costumes, é um pilar da identidade cultural e traduz a estabilidade do grupo

social”, mas com o processo de trocas de informações e disseminação das culturas em escala global acaba resultando em uma “desterritorialização” de elementos das cozinhas tradicionais, bem como sua industrialização em larga escala mantendo-se a essência da preparação, mas modificando os processos tradicionais de fabricação. E dentro desse contexto que a cozinha tradicional volta em uma nova roupagem; saindo de dentro das casas com as elaboradas com “*as receitas de família*” e indo para as mesas dos restaurantes, geralmente em ocasiões especiais (fator que é diferente do caráter ritualístico da feijoada, essa tem possui esse fator como parte de sua característica, por, como já foi citado, ser comida de muitos, de final de semana e outros).

Outro fator é a volta dessas preparações servidas com uma preocupação maior para com as realidades nutricionais da sociedade atual. Seve-se a feijoada, mas retirando o excesso de gordura, ou serve-se uma feijoada de soja (existente no mercado de alimentos prontos), cozinha-se o feijão sem as carnes, sem o toucinho, sem a banha de porco, ou, como citou na entrevista a senhora curitibana, cozinha-se o feijão com lombo, mas com esse sendo defumado. Aumentam a quantidade de ervas, que quase não apareciam no preparo do feijão, para substituir todos essas formas mais gordas de cozimento. Até porque, considerando o conhecimento popular, as pessoas de hoje em dia com o trabalho geralmente mais mental que braçal, com um consumo maior de arroz, legumes, macarrão, coisas que antigamente eram consideradas “*misturas*” não seriam “*fortes*” o suficiente para consumir tamanha quantidade de gordura.

Essa tradição que segundo Ortiz (1994) *apud* Garcia (2003) significaria “tradição da modernidade” é uma releitura da tradição convencional, reciclando as memórias que a tradição preserva. E essa definição que permite entender a valorização do *grão* feijão frente à diminuição do consumo do feijão no cotidiano. Já que essa é a busca dos cozinheiros os sabores do Brasil, como Alex Atala pronunciou “*o que eu quero é botar o produto nacional lá na frente*” (revista Gula, agosto, 2008) o intuito de grande parte dos cozinheiros e dos que buscam essa profissão é transcender a expectativa do comensal usando elementos que valorizem a nacionalidade da cozinha que eles estão buscando, por razões ideológicas, estéticas e também pelo sabor, já que ingredientes nacionais são, de modo geral, mais saborosos (por serem mais frescos), além da valorização de certos conceitos

do *slow food*<sup>9</sup> como a preocupação de valorizar os produtores regionais e os produtos frescos. Logo o feijão é repaginado das mais diferentes formas, sendo servido inclusive na forma de doces, que seria a forma mais estranha dentro das raízes culturais brasileiras.<sup>10</sup>

O consumo do feijão então se mostra de duas formas diferentes, tanto com seu consumo diminuído frente às modificações da sociedade brasileira, modificações essas que ocorrem em escala global e de forma natural, quanto a sua valorização dentro de um conceito que essas mesmas modificações ajudam a criar, que é a tentativa de resgatar, mesmo que de maneira modificada, as memórias tradicionais. Importante ressaltar que esse recorte do consumo atual foi focado somente nos centros urbanos de modo geral e a partir de uma renda salarial mais alta, no campo e nas periferias urbanas um estudo diferente e aprofundado, com base em outras realidades econômicas e culturais teria que ser realizado.

---

<sup>9</sup> Movimento iniciado na Itália na década de 80, como repúdio ao movimento do *fast food* e a padronização dos sabores. Valoriza a informação, a preservação dos sabores tradicionais, o cuidado com o meio ambiente como forma de preservar o prazer de saborear diferentes sabores e a proteção às tradições culturais e gastronômicas.

<sup>10</sup> Para mais informações sobre restaurantes e receitas que buscam inovar a forma de consumir ao diferentes tipos de grãos de feijão consultar *Feijão*, Editora SENAC-Rio 2002.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O feijão, alimento ameríndio, já estava presente no Brasil quando os primeiros colonizadores chegaram. Alimento relegado a segundo plano teve no seu preparo a síntese das principais culturas que se instalaram no Brasil. Sua característica de cozido sim, como comiam os indígenas, mas com muito caldo como gostavam os portugueses representa essa afirmação. Devorado com as mãos como faziam os indígenas, mas com um pouco de farinha que dava a consistência de “pirão” sem deixá-lo seco seja talvez uma das primeiras representações da predileção dos brasileiros pela cultura do “meio-termo”.

Dependendo da região era a única refeição que se dispunha na época, junto com a carne-seca e o toucinho. Sendo o Brasil um exportador de cana-de-açúcar, praticamente toda a terra disponível era reservada para esse fim, principalmente no Nordeste, ficando inclusive os escravos sem o seu quinhão de terra para plantar em um dia da semana, como determinava a lei. Nesses estados, a alimentação dos senhores e dos escravos não diferia muito. E ao contrário do que possa ter ocorrido em outras regiões, onde áreas maiores eram destinadas a plantação de subsistência, os porcos só eram mortos em ocasiões especiais, e dele se aproveitava todas as partes, não sendo relegado aos escravos.

Foi alimento presente no deslocamento do Brasil no período das bandeiras, essencial para sustentação e para a força que esse tempo exigia. Teve que sua plantação, assim como de outros alimentos, ter sido obrigada para que algumas pessoas não morressem de inanição. Nesses caminhos as sementes eram preparadas pelos que iam à frente para que os que passassem depois tivessem com o que se alimentar. O feijão surge como um alimento de restauro, servido geralmente nos momentos de pouso dada a demora de sua preparação. Todavia, para facilitar o consumo de alimento tão valioso para a “força” do organismo surge, nesse período o *feijão-tropeiro*, umas das mais famosas preparações com essa leguminosa no Brasil que é feito basicamente com os três elementos mais valorizados do período colonial, o feijão, a farinha e a carne-seca.

Durante a transição do Império para a República, e seguindo nessa lógica após esse período, o feijão continua presente e significativo na cultura brasileira.

Sendo o elemento principal das refeições tanto na área rural quanto na área urbana, fortalece o trabalhador braçal tornando *mistura* os elementos como arroz, verduras e macarrão. Ainda nesse período vigora como alimento principal, ao lado da farinha de mandioca e da carne-seca.

Nos tempos atuais pesquisas indicam que o feijão vem sendo relegado a segundo plano, dentro da alimentação cotidiana, sem que haja uma consciência desse fato. Reflexo uma época cheia de mudanças globais, numa sociedade que busca e valoriza a miscigenação, a mistura, o meio termo em vários aspectos de sua cultura. Tal atitude, ao mesmo tempo em que traz benefícios, traz também aspectos negativos, como a subnutrição em crianças, pela diminuição do consumo do feijão-com-arroz.

Substituições deste prato no almoço de modo geral significam uma comida mais calórica, mais gordurosa, enfim, menos saudável para o organismo. Quem sabe futuramente, em um quadro mais fatalista, não cause prejuízos até para essa identidade brasileira que se manifesta pelo feijão. Uma geração menos habituada a essa leguminosa está se formando e daqui a 20 anos e talvez uma nova análise desse consumo possa ser feita.

Uma pergunta não quer calar: o que é preciso ser feito para que uma gastronomia nacional se forme?

Sabe-se que os primeiros a valorizarem e buscarem esses elementos foram os estrangeiros. Observando a possibilidade de buscarem as frutas, os sabores da terra para a elaboração de pratos mais vistosos e mais valorosos. O *slow food* e, mais recentemente, a *confort food* são demonstrações desse novo momento que preza justamente os sabores simples (e como simples não se entende simplificado, mas sim valorizado, sem molhos pesados ou quaisquer elementos que escondam o sabor do alimento), ou que busquem uma preservação desses pratos que construíram a história de um povo, de uma região e que estão sendo extintos, (ou por questões ambientais ou por questões históricas), e que possam trazer de volta os sabores de uma infância, de uma preparação caseira sem a artificialização dessa comida rápida que padroniza sabores e texturas.

Dentro desse panorama, têm-se a gastronomia por um novo foco. Existe uma valorização dos estudos das questões físico-químicas dos alimentos, a preocupação com o aspecto nutricional aos poucos invade as cozinhas do país, respondendo ao novo apelo dos consumidores por uma comida mais saudável e

mais saborosa. Todavia, os aspectos antropológicos, se podem ser denominados dessa maneira, continuam a serem desprezados, de certo modo, pelos profissionais de alimentação. De uma maneira geral, gastrônomos e nutricionistas não se atentam para: quem vai comer? Qual o apelo, restrições, e significados que aquela comida possui dentro daquela situação, data ou região?

O consumo do feijão é variado. Tem o feijão do dia-a-dia e tem os feijões especiais, os nobres, a feijoada, todos com uma história diferente. E a gastronomia conta histórias e talvez essa seja uma das suas maiores belezas. No Brasil as variações desse prato ocorrem com cada vez mais frequência, são crepes e tortinhas doces, saladas, peixes, moluscos e tudo o mais acompanhado por ele ou o tendo como prato principal. O feijão mulatinho, carioca, preto refogado com alho, cebola, cheiro-verde e o que mais a riqueza cultural permitir é cada vez mais difícil de achar bem feito.

Em restaurantes é comum achá-lo ralo ou engrossado com farinha de trigo. Poucos são os que conseguem ter um bom feijão, e em uma observação empírica por restaurantes que sejam próximos a outros do Gama, Taguatinga e Plano Piloto os que têm o feijão bem feito são os mais frequentados. Coincidência? Talvez, só um questionário poderia responder com certeza. A verdade é que o brasileiro sente muita falta do feijão quando por alguma razão ele está em falta, como exemplifica bem o trecho de *O quiabo comunista* de Carlos Eduardo Novaes encontrado anexado no fim dessa pesquisa.

Ainda que o consumo precise ser estimulado, que a área plantada não seja suficiente para atender a demanda interna e que as substituições do feijão sejam cada vez mais correntes, o consumo ainda é significativo e a presença do feijão no prato dos brasileiros merece um destaque nesse novo caminho que está sendo construído por nossas panelas.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Wilma M. C.... [et.al]; **Alquimia dos alimentos**. Brasília: Senac-DF, 2007.

BÁRBARA, Danusia. **Feijão**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Senac Rio, 2002. (Aromas e sabores da boa lembrança; v.2).

BRANDÃO, Calos R. **Plantar, colher e comer**: um estudo sobre o campesinato goiano. Rio de Janeiro: Graal, 1981.

BOTELHO, Raquel Braz Assunção. **Culinária regional**: o nordeste e a alimentação saudável. 2006. 192 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

CANDIDO, Antonio. **Os parceiros do Rio Bonito**. São Paulo: Duas Cidades, 1987.

CANESQUI, Ana M. Antropologia e Alimentação. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, 22(3): 207 – 16, 1988.

CASCUDO, Luis da C. **História da alimentação no Brasil**. 2v. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1968.

FRANCO, Ariovaldo. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. 4ª ed. rev. São Paulo: Senac, 2006.

FRIEIRO, Eduardo. **Feijão, angu e couve**: ensaio sobre a comida dos mineiros. Belo Horizonte: UFMG, 1966.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. Campinas, n. 04, p. 483-492, out-dez, 2003.

GONSALVES, Elisa P. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 3 ed. Campinas: Alínea, 2003.

HECK, Marina de Camargo. Comer como atividade de lazer. **Estudos Históricos: alimentação**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas – FGV, n. 33, p. 136-146, jan-jun, 2004.

MACIEL, Maria Eunice. Identidade cultural e alimentação. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 49-55, 2005 (antropologia e saúde).

MATTA, Roberto A. **O que faz o Brasil, Brasil?** 12 ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

NOVAES, Carlos E. **O quiabo comunista**. 10 ed. Rio de Janeiro: Nórdica, 1977.

OLIVEIRA, Marina A. de Souza; DEL POLOSO, Maria José; VIEIRA, Noris Regina de Almeida. **Boa mesa com feijão**. Goiânia: EMBRAPA, 2004.

PELEGRINI, Sandra. Cultura e natureza: os desafios das pratas preservacionistas na esfera do patrimônio cultural e ambiental. **Revista Brasileña Historia**. São Paulo, v. 26, n. 51, p. 115-140, jan-jun, 2006.

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto**. Trad. Paulo Neves. São Paulo: Cia. Das Letras, 1995.

SILVA, Paula P.e. **Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial**. São Paulo: Senac São Paulo, 2005.

WOORTMANN, Ellen F. A lógica e a simbólica dos sabores tradicionais. In.: ARAÚJO, Wilma M.C.; TENSER, Carla M.R. **Gastronomia: cortes e recortes**. V. 1. Brasília: Senac-DF, 2006 p. 56 – 68.

WOORTMANN, Klaas A.A.W.. O sentido simbólico das práticas alimentares. In.: ARAÚJO, Wilma M.C.; TENSER, Carla M.R. **Gastronomia: cortes e recortes**. V. 1. Brasília: Senac-DF, 2006 p. 23 – 55 .

YOKOYAMA, Lidia Pacheco; STONE, Luís Fernando. **Cultura do feijoeiro no Brasil**: características da produção. Santo Antonio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2000.

## ANEXOS

### **Feijoada Carioca**

#### **Ingredientes:**

1kilo de feijão preto;  
4 colheres (sopa) óleo;  
4 dentes de alho amassados;  
2 folhas de louro;  
1 cebola ralada;  
500 gramas de carne seca;  
500 gramas de lombo fresco;  
500 gramas de carne de peito bovino magra;  
250 gramas de lombo salgado;  
300 gramas de lingüiça fresca grossa;  
250 gramas de costela defumada;  
1 pé de porco salgado;  
1 orelha de porco;  
2 rabos de porco;  
2 paios e  
250 gramas de bacon.

#### **Acompanhamentos:**

1 maço de couve;  
6 laranjas cortadas em rodela e  
farinha de mandioca torrada.

Disponível em <http://www.portalafro.com.br/aculinaria/carioca.htm> Acesso em 27 ago 2008

### **Feijoada nordestina**

#### **Ingredientes**

1 quilo de feijão mulatinho  
água o quanto baste

½ quilo de peito bovino  
¼ quilo de carne de sol  
¼ quilo de lingüiça de porco fresca  
¼ quilo de toucinho  
2 paios  
½ xícara de óleo  
4 cebolas  
4 dentes de alho  
5 tomates maduros  
uma pimenta vermelha picada  
4 folhas de louro  
100 gr. de abóbora  
100 gr. de quiabo  
100 gr. de chuchu  
100 gr. de jiló  
½ repolho pequeno  
4 batatas grandes  
2 batatas-doce  
4 bananas da terra verdes  
sal, se necessário

Disponível em: <http://www.novasociedade.com.br/cozinha/receitas/feijao.html#fn> .  
Acesso: 27 ago. 2008

### **Feijão Tropeiro (receita de família)**

“Cozinhe o feijão até o ponto de cozido mas ainda firme, coloque em uma panela totalmente escorrido e tempere com sal, cebola batidinha, bastante alho socado, pimenta a gosto. Frite os torresmos, escorra e reserve, acrescente a gordura do torresmo ao feijão –para escaldar , coloque farinha, misture se quiser pode acrescentar cheiro verde picado e couve picada, o torresmo, ovos fritos “

### **Tutu de Feijão (receita de família)**

Bata o feijão já temperado no liquidificador ou amasse bem. Junte gordura, cebola batidinha e farinha de mandioca até dar ponto. Acrescente torresmo e cheiro verde”

“As pessoas, quase beirando a histeria, corriam pelos corredores do supermercado. Algumas reviravam as prateleiras, outras chamavam pelo feijão com assobio de chamar cachorro, agarravam-se as pernas dos funcionários, implorando: “O feijão, pelo amor de Deus, onde está o feijão?”

...A confusão era geral. Tinha gente dando o relógio em troca de um quilo de feijão. Alguns trocavam rádios de pilha, dormitórios e houve uma senhora que, sem comer feijão há mais de vinte dias, encontrou uma lata de feijoada nas prateleiras. “Estava tão necessitada, meus caros, que injetou a feijoada na veia.” (Carlos Eduardo Novaes - *O quiabo comunista*- 1977, p.98)