



arroz e
feijão:
comida
brasileira

PROFA. ASSOC. BETZABETH SLATER

PTCAN II

CONSIDERADO DE GRANDE
IMPORTÂNCIA PELA
RELAÇÃO COM OS
ASPECTOS CULTURAIS E
HÁBITOS ALIMENTARES
DA POPULAÇÃO
BRASILEIRA

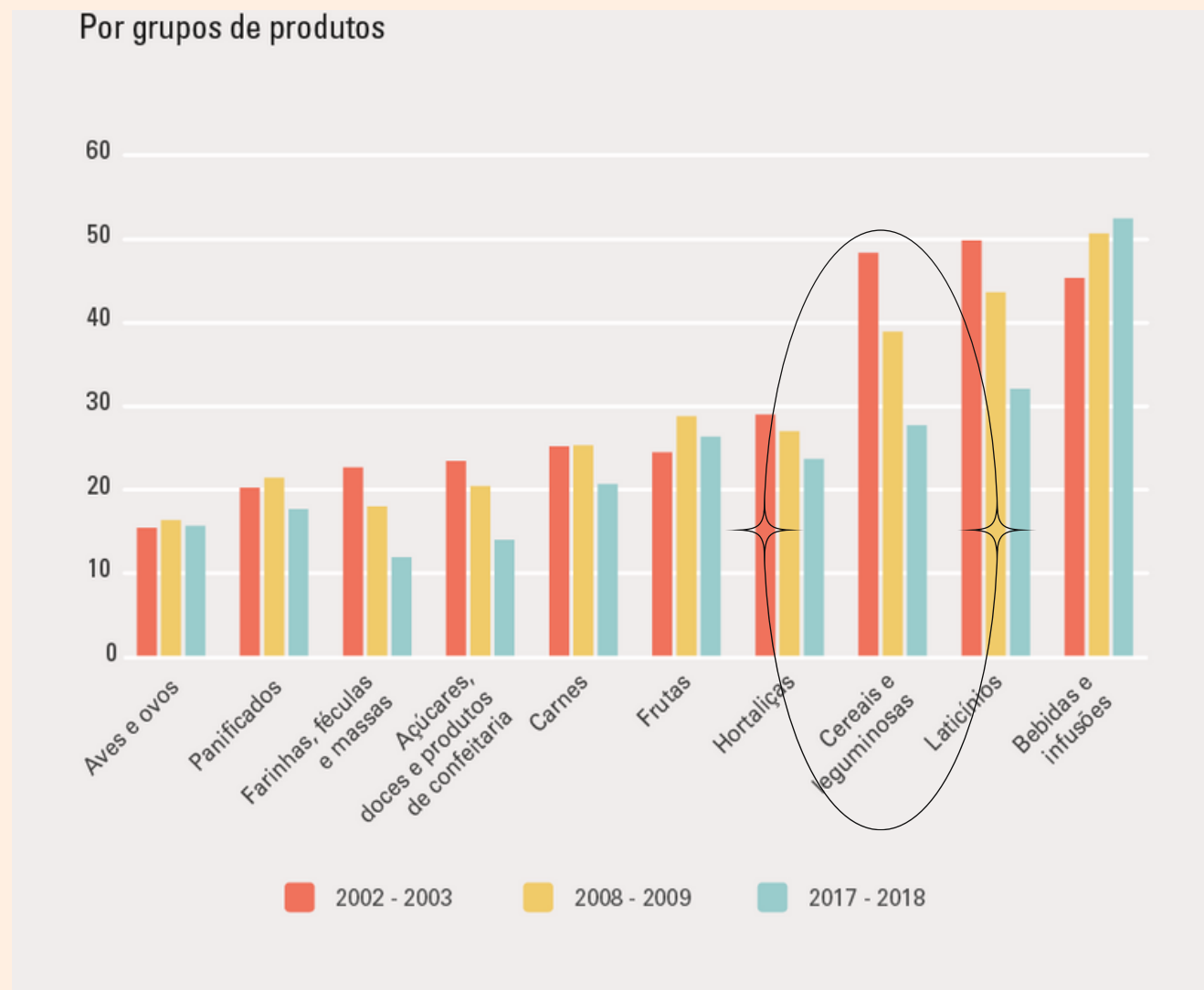
O prato base, no Brasil está
constituído pelo arroz e feijão
presentes no dia a dia da
população brasileira, tanto no
almoço como no jantar



Dignóstico: O que esta acontecendo com o consumo de Arroz e feijão no Brasil?

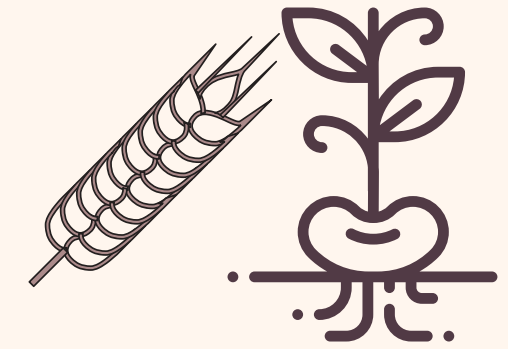
as maiores frequências de consumo alimentar foram do café (78,1%), arroz (76,1%) e feijão (60,0%).

Sendo que o consumo medio é de feijão (142,2 g/dia), arroz (131,4 g/dia) (POF 2017-2018)



feijão (182,9g), arroz (160,3g)
POF 2008-2009

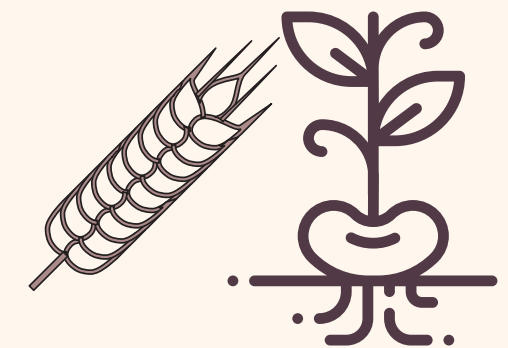
feijões, ervilhas e outras leguminosas



ESTE ALIMENTO PERTENCE
À SEGUNDA FAMÍLIA
(HERBÁCEAS) MAIS
IMPORTANTE NA DIETA
HUMANA, DEPOIS DAS
GRAMÍNEAS

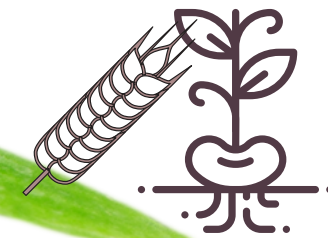
As vagens das leguminosas são ricas em tecido fibroso. Em algumas espécies, estas estruturas podem ser consumidas quando verdes, como é o caso das ervilhas e vagens.

feijões, ervilhas e outras leguminosas



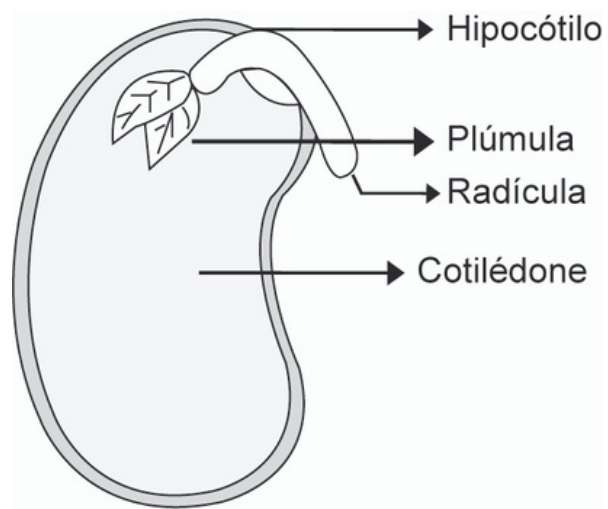
- O feijão está presente no planeta, e junto com o arroz e milho a base da alimentação de todos os povos do mundo. A soja, ou feijão soja, faz parte da alimentação das populações asiáticas.
- No Brasil os indígenas consumiam variedade de feijões entre estes o feijão preto. Atualmente existe uma regionalização do consumo de determinadas variedades.

feijões, ervilhas e outras leguminosas



·Na Europa antiga, era muito considerado e reconhecido pelos romanos que nomeiam as quatro principais espécies:

- Fabius -----Fava
- Lentulus-----Lentilhas
- Piso-----Ervilhas
- Cicero-----Grão de Bico



feijões, suas cores e substâncias flatulentas

- A cor é determinada principalmente por antocianinas hidrossolúveis, por tanto, técnicas culinárias devem ser aplicadas para manter a cor:
- Feijão vermelho geralmente mantém a cor
- Os outros rajados e com tegumento transparente tendem a desaparecer com a cocção por tanto, é necessário controlar a quantidade a água e o tempo de cozimento .
- Comesse o processo de cozimento somente cobrindo os grão e ir adicionando água fervente aos poucos até completar a cocção.
- Para eliminar os carboidratos problemáticos "oligosacarídeos"
- recomenda-se :
 - escaldar em bastante água
 - deixar de molho no mínimo uma (1) hora , logo descartar a água.



feijões: O liquido (caldo), textura e uso do sal

- a qualidade do caldo esta diretamente relacionada a quantidade de liquido e tempo de cozimento
- a turbulência da ebulição ira desintegrar o tegumento e abrir o grão favorecendo a exposição dos grãos de amido.
- Assim se desejamos feijões integros, cozinhe este a fogo lento
- A qualidade e quantidade de outras substancias na água também ira afetar o cozimento dos feijões:
 - ÁGUA DURA: com alto teor de Ca e Mg irão reforçar as paredes celulares tornando difícil o amaciamento do feijão.
 - Substancias Acidas retarda a dissolução da hemicelulosa;
 - O sal pode **retardar o amaciamento** se o processo não for bem controlado,

•



feijões: reduzindo o tempo de cocção

- deixar de molho reduz em 25% o tempo de cozimento dos feijoes;
- a absorção de água dos feijões é diretamente proporcional a temperatura da água
- recomendação:
 - faça um branqueamento por 1 a 2 minutos
 - deixar de molho em água quente
- depois de 2 a 3 hora retirar o excedente de água
- o uso de panelas de pressão esta amplamente difundido na sociedade brasileira, provocando uma redução do tempo de cozimento em ate 50%.
- Algumas leguminosas como amendoim ou grão de bico pode ser torradas





RESUMO DA BIOGRAFIA DE **LUÍS DA CÂMARA CASCU DO**

OCUPAÇÃO

Folclorista brasileiro

DATA DO NASCIMENTO

30/12/1898

DATA DA MORTE

30/07/1986



O paladar não é tão universal como a fome", disse Luís da Câmara Cascudo, em 1968.

O ilustre etnógrafo e mais importante folclorista do País referia-se a um prato brasileiro, talvez o mais tipicamente brasileiro: a feijoada.

Para ele, era preciso uma predisposição especial para que se pudesse apreciar os sabores do prato, assim como para usufruir de todas as nuances de certos vinhos.



O feijão fradinho (origem africano) foi introduzido pelos colonizadores. Entretanto, a população indígena apreciava ainda mais a mandioca.

O Frances Saint- Hilaire em 1817 em Minas Gerais afirmava da importância central do feijão como alimento nacional :dizia.....

... "o feijão preto forma parte imprescindível na mesa do rico e esse legume constitui quase a única iguaria do pobre" .



O feijão preto, aquele que se consome diariamente na cidade do Rio de Janeiro, tem suas origens na América do Sul, e o povo indígena brasileiro já o consumia antes da colonização portuguesa.

Os grupos Guarani o chamavam de :

comanda

comaná

cumaná

E os cronistas da época descreveram e identificaram as variações da espécie, assim como seu uso culinário,

DESTA IGUARIA



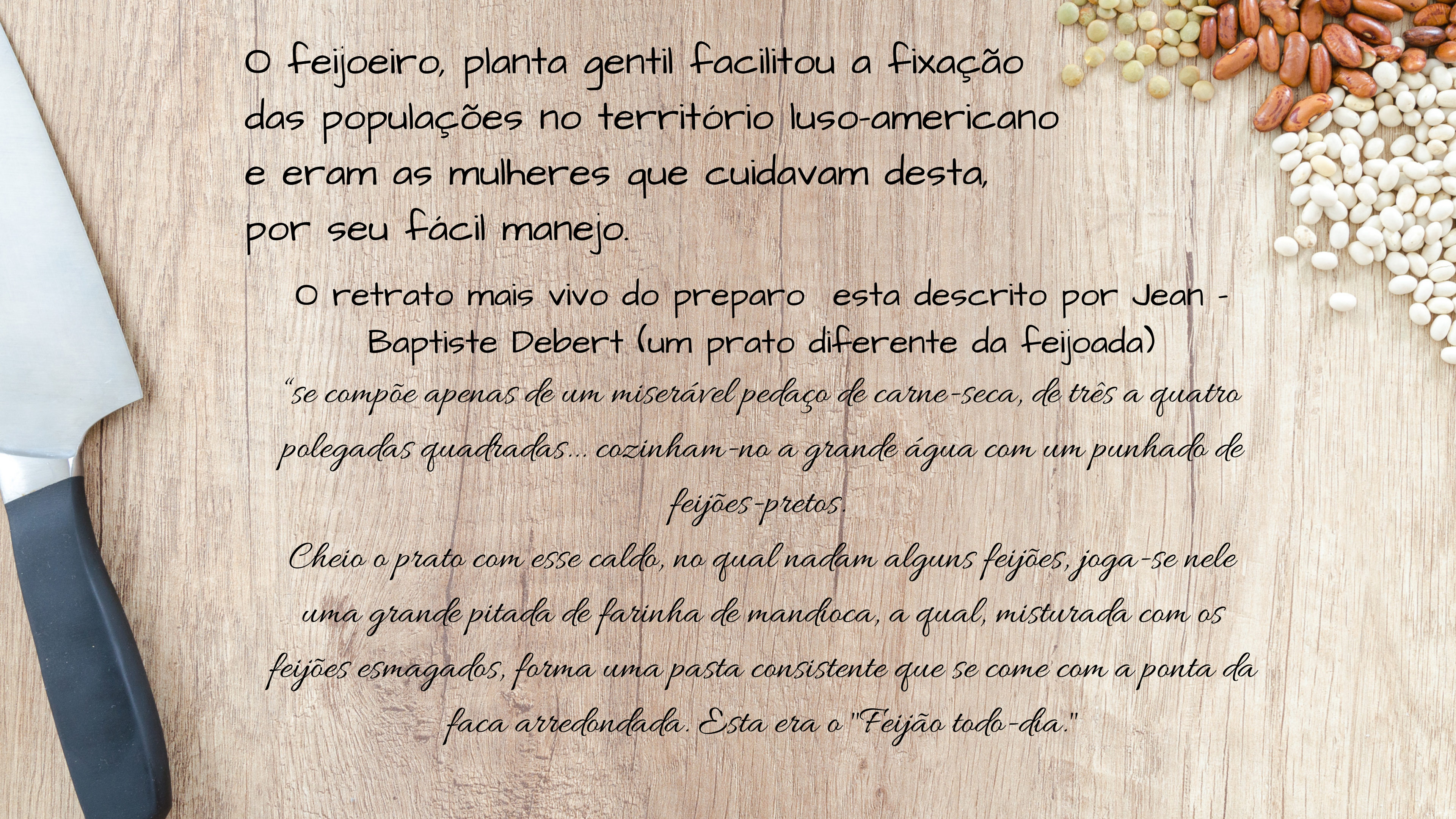


Nesta época existia uma distância entre feijoada e feijão.

Câmara Cascudo relatava: "Preparação que tem como ingredientes as carnes, legumes, hortaliças" Essa combinação só ocorre no século XIX, e bem longe das senzalas

Vale lembrar que as partes salgadas do porco, como orelha, pés, e rabo, nunca foram restos. Eram apreciados na Europa enquanto o alimento básico nas senzalas era uma mistura de feijão com farinha.

O que se sabe de concreto é que as referências mais antigas à feijoada não têm nenhuma relação com escravos ou senzalas, mas sim, a restaurantes **frequêntados pela elite escravocrata urbana.**

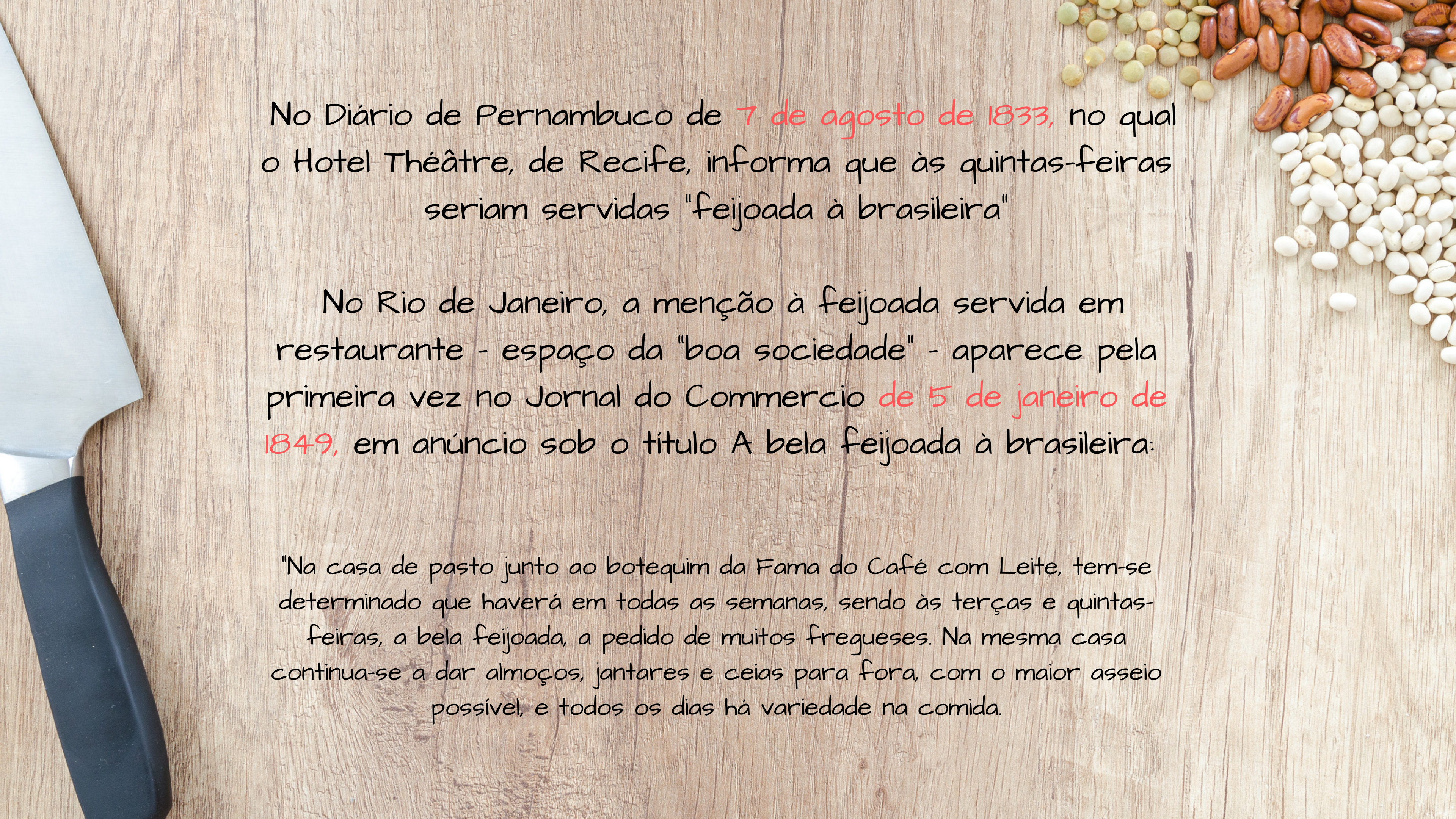


O feijoeiro, planta gentil facilitou a fixação das populações no território luso-americano e eram as mulheres que cuidavam desta, por seu fácil manejo.

O retrato mais vivo do preparo esta descrito por Jean - Baptiste Debert (um prato diferente da feijoada)

“se compõe apenas de um miserável pedaço de carne-seca, de três a quatro polegadas quadradas... cozinham-no a grande água com um punhado de feijões-pretos.

Cheio o prato com esse caldo, no qual nadam alguns feijões, joga-se nele uma grande pitada de farinha de mandioca, a qual, misturada com os feijões esmagados, forma uma pasta consistente que se come com a ponta da faca arredondada. Esta era o "Feijão todo-dia."



No Diário de Pernambuco de 7 de agosto de 1833, no qual o Hotel Théâtre, de Recife, informa que às quintas-feiras seriam servidas "feijoada à brasileira"

No Rio de Janeiro, a menção à feijoada servida em restaurante - espaço da "boa sociedade" - aparece pela primeira vez no Jornal do Commercio de 5 de janeiro de 1849, em anúncio sob o título A bela feijoada à brasileira:

"Na casa de pasto junto ao botequim da Fama do Café com Leite, tem-se determinado que haverá em todas as semanas, sendo às terças e quintas-feiras, a bela feijoada, a pedido de muitos fregueses. Na mesma casa continua-se a dar almoços, jantares e ceias para fora, com o maior asseio possível, e todos os dias há variedade na comida.

Um cronista brasileiro da segunda metade do século XIX, **França Júnior**, chegou a dizer que a feijoada não era o prato em si, mas o festim, a patuscada, na qual comiam todo aquele feijão. Como na Feijoada completa de **Chico Buarque**: "Mulher / Você vai gostar / Tô levando uns amigos pra conversar". O sabor e a ocasião, são fatos importantes para entendê-la e apreciá-la, como vêm fazendo os brasileiros ao longo dos séculos. (R.B: Rodrigo Elias -Textos do Brasil /Sabores do Brasil)





Feijoada Completa - Roberta Sá e Marcelo Gonçalves

Share

Watch on YouTube

A video player overlay is centered on the wooden background. The video shows a woman with dark hair, wearing a black top and yellow earrings, singing into a microphone. A red play button icon is overlaid on the video. The video title "Feijoada Completa - Roberta Sá e Marcelo Gonçalves" is at the top. A "Share" button is in the top right corner. At the bottom left, it says "Watch on YouTube".



Arroz e cereais





NH

- Os cereais compõem de 50 a 60 % do volume total de alimentos que as populações consomem diariamente.

Estes alimentos estão ligados ao surgimento das civilizações. (Babilônia, Egito, Grécia, China, Japão e das Américas).

O Arroz e outros cereais pertencem a família das gramíneas e se apresentam sob a forma de espigas.

- **O grão:**

o gérmen, rico em proteínas e gorduras (10% de proteína), grão propriamente dito (contendo principalmente hidratos de carbono, 70% de amido)

película constituída por diversas camadas ricas em vitaminas e sais minerais.





De forma geral são ricos em amido, ácidos graxos insaturados e vitamina E. Suas proteínas são de qualidade média (deficientes em lisina) e não possuem vitamina C.





O AMIDO constituído de cadeias cuja unidade é a glicose, possui forma granulada de cor branca, insolúvel na água e sem sabor. Possuem diversos tamanhos, dependendo do vegetal.





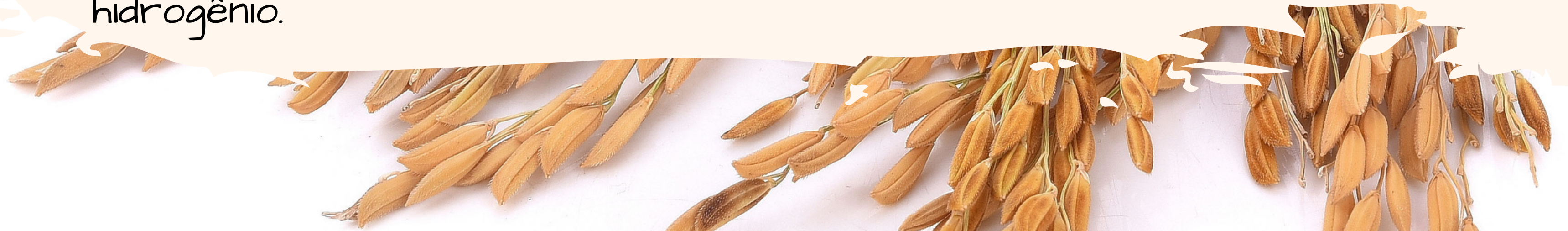
60° C: torna-se menos fluida.

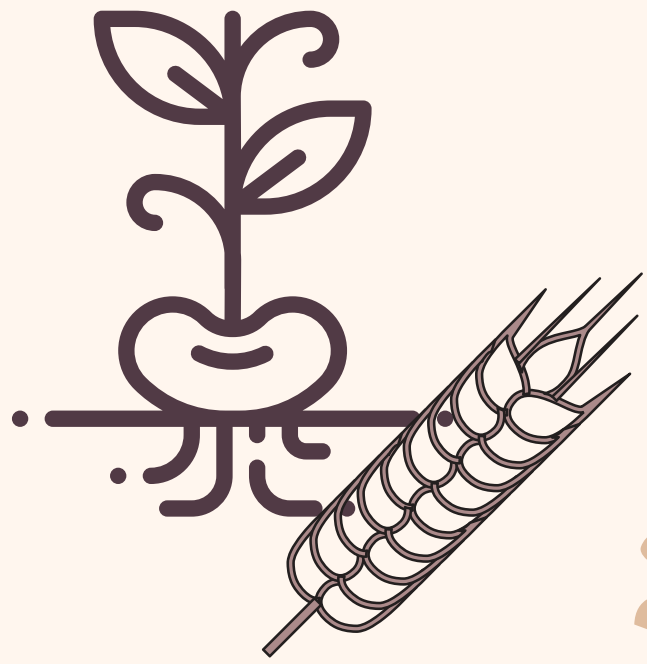
70° C: com intumescimento do grânulo de amido o líquido torna-se viscoso.

80° C: corpo sólido gelatinoso, os grânulos se aderem uns aos outros, sem água.

95° C: ponto máximo de gelatinização, massa translúcida, goma de amido. No resfriamento formam géis firmes (polenta, curau de milho)

> 95° C: rompem-se as membranas que envolvem o grão e ocorre retrogradação quando, após uma solubilização durante o processo de gelatinização, as cadeias de amilose, mais rapidamente que as de amilopectina, agregam-se formando duplas hélices cristalinas estabilizadas por pontes de hidrogênio.





Preparações culinárias com alimentos acidas

A envoltura do grão de amido se rompe;
Por tanto, não retém o mesmo volume de água;
Reduz a viscosidade, produzindo um gel mais macio;
Preparações com sucos ácidos de frutas, deve-se aumentar a quantidade de amido.



Proteína dos cereais

Possuem proteínas de natureza variada mas as que predominam são as prolaminas e glutelinas; No trigo existe duas proteínas predominantes são:

- Glutenina (glutelina)
- Gliadina (prolamina)

O valor da panificação é dado pela qualidade destas proteínas em formar o glúten (uma nova proteína dado pela presença de água e amassado).



Usos: pré-preparo

- Devem ser selecionados e retiradas as possíveis impurezas;
- Em seguida é necessário lavar para eliminar o pó da superfície;
- Algumas variedades de arroz como os aromáticos são postos de molho por 20 30 minutos após a lavagem, isto permite a incorporação de água e conseqüentemente acelerar a cocção. Este procedimento se aplica também ao arroz integral e arroz selvagem
- Para alguns grãos é necessária uma panela de pressão.
- Deve-se cozinhar em panelas com tampas de bom ajuste



Preparo

- A panela deve conter um pouco de óleo para evitar que os grãos grudem no fundo;
- Dependendo do cereal deve-se destampar a panela para evitar que derramem os líquidos;
- Após o cozimento a fogo alto com a panela aberta, abaixar o fogo, a panela deve ser novamente tampada até que todo o líquido tenha sido absorvido;
- Depois de apagar o fogo é conveniente misturar os grãos da parte superior com os da parte inferior para obter um cozimento homogêneo.





Preparo

- Pode-se também refogar alho, cebola, pimenta em óleo antes da adição de água quente especialmente no caso da cevada, arroz e trigo
- Neste procedimento pode-se também agregar corantes vegetais, verduras e outros condimentos, especialmente açafrão, e coentro
- Quando se mistura cereais, tais como arroz com trigo ou cevada obtém-se resultado mais consistente e saboroso.
- Deixe descansar antes de servi no prato para que os grão se firmem
- Para reaquece-lo será necessário adicionar um pouco de água e levar ao microondas ou em uma panela de vapor















Métodos de cocção

Método de absorção : arroz de nossos dia a dia, os risotos, e arroz Pilaf






Classic Rice Pilaf - How to Make Perfect Rice



Share



Watch on  YouTube

Métodos de cocção

Método de água quente Cocção em grande quantidade de água, depois de cozido escorre-se . Deixa os grãos soltos e secos, o arroz pode esfriar e ser re-aquecido sem grudar.

Arroz na panela de pressão Seguir os mesmos procedimentos para o arroz por método de absorção e apenas a válvula da panela apitar, desligue o fogo





Cereal	Preparações
Milho	<p>Doces: canjica, pamonha, pão, bolos, mingau, sorvete, biscoito, doces.</p> <p>Salgadas: cuscuz, pipoca, creme, saladas, snacks (petiscos), espiga, grãos, molhos.</p>
Arroz	<p>Doces: arroz doce, mingau.</p> <p>Salgadas: arroz à grega, salada de arroz selvagem, baião-de-dois (arroz com feijão), arroz de carreteiro, bolinho de arroz, rocambole, risotos, com temperos (acafrão), paella.</p>
Trigo (farinha de trigo)	<p>Doces: bolo comum, tortas, pão-de-ló, biscoitos.</p> <p>Salgados: pães, tortas, pizza.</p>

<i>Aveia</i>	<i>Doces: mingaus, biscoitos, bolos, creme, vitaminas de frutas.</i> <i>Salgadas: pão, sopa.</i>
<i>Centeio</i>	<i>Doces: bolo, biscoito.</i> <i>Salgadas: pão, torrada.</i> <i>em bebidas: uísque, vodca e álcool.</i>
<i>Cevada</i>	<i>em bebidas: cerveja (malte), infusão (parecida com o café).</i> <i>Salgadas: sopas, pão (natural).</i>
<i>Quírua e amaranto</i>	<i>Sopas, saladas, "atamalados", sobremesas</i>



Castanhas



Definição e características

1. Frutos secos ou sementes que tem em comum **serem ricos em óleos**, que são a referência do seu sabor.
2. São também ricas em minerais, como o **selênio** da castanha-do-pará
3. Grande chances de oxidação pelo alto teor de gordura, por isso não são armazenadas por muito tempo. Secas ou na casca, duram um tempo maior.
4. Podem ser mantidas na geladeira.



EXEMPLOS



Recomendações para o consumo de castanhas e nozes



Pé de moleque- amendoim



Molho pesto- nozes

Menos importantes na dieta humana, pois sua produção é mais difícil

Ingredientes de preparações de cereais ou saladas
Moídas com acréscimo de água, criam cremes ou “leites” - molhos. Ex: creme de castanha de caju, muito utilizado em preparações veganas

Se in natura, fazem parte da base da alimentação (embora sejam naturalmente consumidas em pequenas quantidades)

Se adicionadas industrialmente de sal/açúcar, devem ser consumidas com moderação.

Podem ser usados como ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces, e também ser adicionados a saladas de frutas. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para pequenas refeições.




O preto que satisfaz (Feijão maravilha)



Share



Watch on  YouTube



Feijão Com Arroz - Zé Paulo

A gente não pode comer arroz / A gente não pode comer feijão / Ainda tem que andar descalço / Sem ter que pisar no chão / Deixa de bobeira / Deixa de

☆ Letras.mus.br

OBRIGADA!

