

# CAPÍTULO 23

*Evolução Histórica do Consumo de  
Feijão - Sugestões de Pratos  
Típicos e Exóticos*

*Priscila Zaczuk Bassinello*



A presença do feijão comum em nossa dieta diária é tão certa que nem mesmo é questionada a sua origem, parecendo que esse hábito nasceu juntamente com nossa nação ou sociedade. Porém, é curiosa a história da chegada do feijão em nossas refeições, que de fato está registrada desde tempos remotos, e também como se deu a evolução de seu consumo no país.

Neste capítulo, foi realizada uma pequena revisão bibliográfica sobre alguns aspectos da introdução do hábito de consumo de feijão comum na dieta brasileira e sua relação com a diversidade cultural, ambiental e gastronômica. Além disso, sua importância nutricional e alguns tabus contra seu consumo também são abordados.

Encerrando o capítulo, são divulgadas algumas preparações diferenciadas com o nosso feijão do dia-a-dia, com sugestões saudáveis e saborosas de inovação do cardápio.

## Histórico

A satisfação das necessidades nutricionais é condição indispensável para a sobrevivência de seres humanos. Entretanto, os significados da alimentação para as sociedades não podem ser compreendidos apenas a partir de indicadores nutricionais. Dessa forma, o ato alimentar implica também valoração simbólica. Por isso, o que é considerado comestível em uma sociedade – ou, mais precisamente, em um grupo social – não o é em outra (MACIEL; MENASCHE, 2007).

Nas sociedades humanas, a fome e a sede, necessidades vitais, são formuladas e satisfeitas em termos culturais, sociais e históricos. O que se come, com quem se come, quando, como e onde se come: as opções e proibições alimentares – que, como ensina Igor de Garine, eventualmente distinguem os grupos humanos – são definidas pela cultura: “O homem se alimenta de acordo com a sociedade a que pertence” (GARINE, 1987). Qual a boa comida? O que se come em dias comuns, fins de semana, dias de festa? Que alimentos são considerados perigosos? Quais os alimentos tidos por saudáveis? Homens, mulheres, idosos (as), jovens e crianças: quem come o quê? (MACIEL; MENASCHE, 2007).

A frase de Brillat-Savarin (1995): “Dizes-me o que comes, e eu te direi quem és”, datada do século XIX, indica que a alimentação é marcadora de identidade: somos o que comemos. Ou, como afirma Amado Millán: “Na alimentação humana, se materializa a estrutura da

sociedade, se atualiza a interação social e socioambiental, as representações socioculturais (crenças, normas, valores) que dão significado à ação social [...] dos que têm em comum uma mesma cultura". A abstração conceitual da cultura se concretiza no prato (MILLÁN, 2002). É assim que, perpassadas por aspectos simbólicos, as escolhas dos alimentos podem expressar o *status* do indivíduo em uma sociedade, da mesma forma que a cozinha de um grupo social expressa sua identidade. Entendida como uma linguagem (LÉVI-STRAUSS, 1965), a cozinha de uma sociedade indica seus valores.

Se, em linhas gerais, pode-se dizer que as populações que se deslocaram para as Américas trouxeram com elas seus hábitos, costumes e necessidades – todo um conjunto de práticas alimentares, incluindo plantas, animais e temperos, além de preferências, interdições e prescrições –, é importante salientar que as várias influências não são meras "contribuições", mas fazem parte de um processo colonial que confrontou povos diferentes e, consequentemente, sistemas alimentares muito diversos (MACIEL; MENASCHE, 2007).

Não se pode negar que aquilo que hoje é denominado de "cozinha brasileira" seja o resultado de uma grande mistura de elementos, das mais diversas procedências. Ao se afirmar que o Brasil (e sua cozinha) é marcado pelos diferentes povos que viveram e vivem em seu território, reafirma-se o papel deles, porém traçando um pano de fundo que não é harmônico e tampouco igualitário.

Outro aspecto a ser abordado ao se falar em "cozinha brasileira" refere-se às regiões. Dado o tamanho do país, o Brasil apresenta uma significativa diversidade regional, derivada não apenas de seus aspectos físicos, mas também das variadas condições históricas e de apropriação e colonização do território.

Cada região possui hábitos alimentares próprios, mas também pratos emblemáticos, que servem como marcadores identitários regionais. Assim, alguns pratos costumam ser mais intimamente associados a suas regiões de origem e a seus habitantes, tais como – a título de exemplo – o acarajé e o vatapá baianos, o arroz com pequi goiano, o tutu e o pão de queijo mineiros, o tucupi e o tacacá do Norte, o churrasco gaúcho (MACIEL; MENASCHE, 2007). Em São Paulo, o sucesso fica por conta do "virado paulista", feito com o feijão carioca ou o mulatinho. O feijão azuki, muito apreciado pela colônia japonesa que reside na capital paulista, é utilizado para fazer doces e também uma espécie de "feijoada vegetariana". Em Minas Gerais, são indispensáveis o "tutu à mineira", feito

com o feijão preto, e o “feijão-tropeiro”, que leva feijão jalo sem caldo, farinha de mandioca e ovos fritos em pedaços. No Paraná, a “salada de feijão cavalo” serve para acompanhar o churrasco. Em Santa Catarina, o feijão branco é cozido com joelho de porco, sendo muito apreciado na região. No Pará, há um prato bem típico feito com feijão fradinho (“fradão”) e vinagrete, que é servido com farofa, arroz e peixe no espeto. No Centro-Oeste, o “feijão à moda do Pantanal” é feito com a variedade rosinha misturada com lombo de porco, linguiça e repolho branco.

Se alguns pratos regionais são famosos em todo o país, outros são quase desconhecidos pelas demais regiões, muitas vezes pelo simples fato de que os ingredientes necessários são exclusivos do lugar de origem, mas também por razões de ordem cultural, que determinam certos hábitos alimentares. Mas, além das práticas alimentares diversificadas, existem outras, encontradas em todo o país e em todas as classes sociais, representadas pelo consumo do feijão com arroz e da farinha de mandioca, combinação que se constitui na comida básica do brasileiro. Essa combinação pode variar conforme a região, mas, no todo, é a que prevalece. Em geral, o prato da refeição principal do Brasil constitui-se na mistura feijão, arroz, carne e salada. Quando se quer fazer referência ao cotidiano, a algo comum, familiar, repetido, rotineiro, diz-se: é feijão-com-arroz. Essa metáfora surge e ganha sentido pelo fato de que, no país, uma grande parcela da população come, diariamente, arroz e feijão. Mesmo quando o prato é de algum outro tipo, “bastando-se em si mesmo”, o arroz e feijão são, seguidamente, servidos como acompanhamentos, sendo, dessa forma, quase obrigatórios em pelo menos uma das refeições do dia (MACIEL; MENASCHE, 2007).

O feijão é conhecido em alguns lugares como “carne de pobre”, pelo fato de ser alimento rico em proteínas, carboidratos complexos, vitaminas, minerais e fibras.

Não há consenso sobre a origem dos feijões. Sabe-se que existiam em diversos continentes, principalmente na África. Quando os europeus chegaram ao Brasil, já havia várias espécies conhecidas por indígenas do litoral. Mas, com a chegada dos portugueses e a introdução de novas variedades, os feijões adquiriram importância na alimentação do país.

Já no século XVII, segundo Cascudo (2004), o binômio feijão/farinha estava presente no cardápio brasileiro. O feijão constituía o alimento da população escravizada em todo o território, juntamente com a farinha de mandioca ou milho, podendo – conforme as condições impostas por seus senhores – ser suplementado com carne seca,

toucinho, banana e canjica, ou ainda com laranja e, posteriormente, arroz (RUGENDAS et al., citados por CASCUDO, 2004).

No século XIX, conforme relato do naturalista europeu Carl Seidler, o feijão estava estabelecido, também nas “mesas distintas”, como alimento básico no país:

*[...]O feijão, sobretudo o preto, é o prato nacional e predileto dos brasileiros; figura nas mais distintas mesas, acompanhado de um pedaço de carne de rês seca ao sol e de toucinho à vontade. Não há refeição sem feijão, só o feijão mata a fome. É nutritivo e sadio, mas só depois de longamente acostumado sobe ao paladar europeu, pois o gosto é áspero, desagradável.* (SEIDLER, citado por CASCUDO, 2004).

A vinda de novos imigrantes europeus – sobretudo italianos e alemães, a partir do século XIX – e as grandes transformações advindas, no século XX, do processo de urbanização e industrialização não alteraram o lugar do feijão na alimentação básica de brasileiros.

Quanto ao arroz, há registros da existência, no período pré-colonial, de um tipo de arroz selvagem, coletado pelos índios tupis. Mas seria, também nesse caso, com os portugueses que o cultivo do arroz se estabeleceria e se desenvolveria.

A conjunção arroz e feijão, tão desejada dos brasileiros de todos os estados é, por sua vez, devida aos maranhenses e ao fomento da produção de arroz em suas terras para a exportação ainda no século XIX. Precursors da produção desse cereal oriundo da Ásia, os maranhenses foram logo apelidados de “papa-arroz”. Mal sabiam eles que estavam lançando as bases da mistura mais trivial da história da alimentação de nosso país (MACHADO, 2007).

Para Roberto da Matta (MATTÀ, 1986, 1987):

*[...] a combinação de feijão com arroz é expressão da sociedade brasileira, combinando o sólido com o líquido, o negro com o branco, resultando em um prato de síntese, representativo de um estilo brasileiro de comer: uma culinária relacional que, por sua vez, evidencia uma sociedade relacional. O mulato, tido como “o brasileiro”, seria a própria mistura: nem o preto do feijão, nem o branco do arroz, um prato miscigenado.*

A combinação desses dois alimentos tradicionais revela um povo que teve que equacionar valor nutritivo, praticidade, simplicidade, sabor, economia, oferta, conservação e assim garantir sua sobrevivência. São a união e a sobrevivência das etnias originárias da raça Brasil (MIRANDA, 2007).

Comer feijão é um hábito muito brasileiro. O feijão está presente na mesa dos brasileiros praticamente todos os dias, agregando um sabor agradável, além de prevenir muitos problemas nutricionais e reduzir riscos de doenças cardiovasculares e de certos tipos de câncer.

O feijão representa importante fonte de nutrientes (carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais) para a população brasileira. Dados do Estudo Nacional de Despesa Familiar (ENDEF) indicam que o feijão contribui com 18,5% do consumo de proteínas no País.

O feijão promove a identificação cultural e é um dos alimentos mais lembrados pelo povo brasileiro. Ele foi escolhido pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), em 2007, como símbolo da Semana Nacional da Alimentação no país, por ser um produto que retrata a variedade étnica, a pluralidade cultural e suas tradições alimentares.

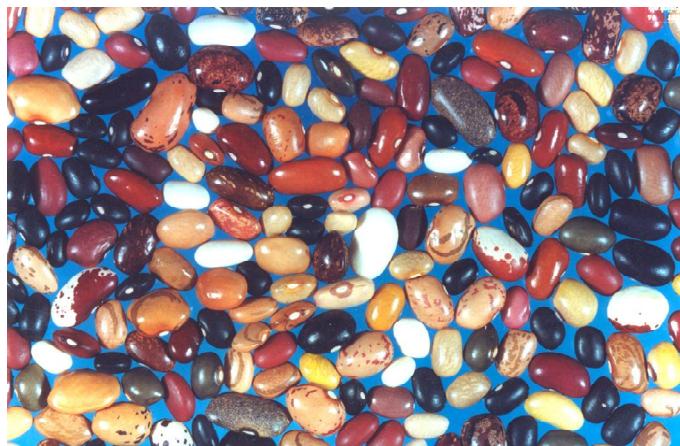
## O alimento do povo

É importante destacar que ao se denominar o feijão como alimento popular reconhece-se que esse membro da família das leguminosas é uma iguaria consumida em larga escala em todos os continentes e que, ao mesmo tempo, por seu preço acessível, é um alimento presente a mesa tanto dos mais humildes quanto dos mais ricos cidadãos.

Seu forte apelo popular fez com que o feijão se tornasse protagonista em diversos segmentos culturais. Vale recordar a obra de Orígenes Lessa, *O Feijão e o Sonho*; outra forte reminiscência artística foi a telenovela *Feijão Maravilha*; a cantora Simone cantava no final dos anos 1970 uma música cujos versos iniciais eram “pode ir preparando aquele feijão preto eu to voltando”; há ainda uma dança popular chamada *Coco* cujos passos foram nomeados como feijão preto, feijão mulatinho e feijão miudinho (MACHADO, 2007).

Há diversos grupos comerciais desse alimento conhecidos mundialmente (Figura 1), entre os quais os mais difundidos são: feijão preto, feijão mulatinho (também chamado de roixinho ou rosinha), feijão carioca (denominação recebida devido ao desenho de ondas existente em sua casca, semelhante ao calçadão da Praia de Copacabana no Rio de Janeiro), feijão bico de ouro, feijão jalo, feijão branco, feijão fradinho, feijão borlotti (ou romano), feijão cannellini, feijão-de-lima, feijão mungo, feijão da china, feijão encarnado (ou mexicano), feijão manteiga, feijão

azuki, feijão verde e o feijão da praia. Alguns desses feijões não pertencem à espécie *Phaseolus vulgaris*, como, por exemplo, o feijão azuki e o fradinho (ou feijão-caupi).



**Fig. 1.** O feijão é encontrado em várias partes do mundo e em diversas variedades

Fonte: Machado (2007).

O feijão é encontrado em várias partes do mundo e em diversas variedades. Sua história tem registros tão longínquos quanto a Grécia Antiga, destacados no artigo *Cidades e Campos Gregos*, de autoria de Marie-Claire Amouretti, onde há algumas menções de autores clássicos em que o feijão aparece ao lado de tradições da península balcânica como vinhos, queijos, figos e grãos de trigo (AMOURETTI, 1998).

Não era, é claro, um alimento de regular utilização entre os helenos. Tanto é que não consta entre as heranças gastronômicas legadas pelos conterrâneos de Sócrates, Platão e Aristóteles aos romanos. Também estava presente entre os produtos vendidos nos mercados de Roma, a Cidade Eterna. Era, no entanto, apenas uma leguminosa a mais e não uma variedade verdadeiramente incorporada aos cardápios de então (MACHADO, 2007).

Novas histórias em que o feijão se torna protagonista voltam a aparecer somente na Idade Média. Nessa época, essa leguminosa e também a fava, o grão de bico, o cizirão e a ervilha juntam-se ao centeio, à cevada, à aveia, ao sorgo, à espelta e ao milheto como concorrentes do trigo, o grande campeão de plantio durante o Império Romano. São alimentos considerados inferiores ao cereal de preferência dos romanos, no entanto exigiam menos cuidados em seu plantio e eram mais rentáveis em termos de produtividade.

O plantio de feijão entre os europeus medievais pôde ser verificado com maior incidência especialmente na baixa Idade Média. Há registros de plantações espalhadas por toda a Europa, com maior destaque, no entanto, para as produções alemãs e inglesas. Sabe-se também que essa leguminosa era plantada tanto em campos abertos quanto em hortas. Essa particularidade quanto ao local de produção esclarece que o destino das safras variava, no primeiro caso, destinando-se aos nascentes mercados das cidades medievais e, no segundo, das hortas, à subsistência dos camponeses.

No Império Bizantino, a importância do feijão e de alguns outros alimentos, assim como as preocupações quanto aos direitos sobre a terra e a produção, fizeram com que surgissem leis severas e punições duras a todos aqueles que ousassem invadir propriedades e roubar alimentos. Previam-se chicotadas, indenizações em valores de mercado para os produtos roubados (ou ainda pagando-se o dobro do prejuízo causado) e, se o autor do delito fosse funcionário do dono das terras, esse trabalhador perderia o direito ao recebimento de seu salário (MACHADO, 2007).

A preocupação com as colheitas e também com o abastecimento de seus mercados levava os bizantinos a definirem os períodos de plantio regular de seus alimentos, dentre os quais se destacava a presença marcante do feijão, cuja semeadura deveria acontecer no mês de fevereiro, juntamente com cebolas, cenouras e alguns tipos de hortaliças. Essa determinação também esclarece que, para os cristãos do Oriente, a agricultura planejada era a garantia de estoques alimentares nos períodos de escassez. Nesse sentido, o feijão, alimento que pode ser armazenado por um bom período de tempo, ganhava vulto na dieta bizantina.

Também os árabes fizeram uso regular do feijão como alimento, a partir das definições de suas bases culturais na Idade Média. Não eram os feijões que seriam encontrados na América, mas sim variedades africanas e orientais, na maior parte dos casos, consumidas ainda verdes. São suplantadas nas dietas mulçumanas pelas lentilhas e favas e competem com as ervilhas enquanto alimento secundário. Foram formas encontradas pelos povos da antiga Ásia Menor para combater a escassez de cereais em seus períodos de entressafra. Seduzido pelo sabor do feijão desde seus primórdios enquanto civilização, o mundo árabe sucumbe, anos depois, ao poder das variedades dessa iguaria, importadas da América, também as incorporando ao seu cardápio. São tradições que se renovam (MACHADO, 2007).

Os judeus do medievo igualmente se apropriam do feijão verde e incorporam-no à sua dieta. Fazem uso desse alimento para a produção de caldos, sopas e pães (utilizando-o enquanto legume seco). O feijão também é secundário na dieta semita (como já havíamos observado em sua trajetória histórica anterior, desde os gregos até os mulçumanos), tendo sido suplantado pelo grão de bico nas receitas locais. O importante é perceber que, apesar de estar sempre legado a um espaço discreto nos cardápios das civilizações anteriores à modernidade, o feijão existe e está presente nesse enredo.

Originário da região situada entre o México e o Peru, onde foi domesticado há cerca de 10.000 anos, os grãos de feijão chegaram ao Brasil antes mesmo da frota de Cabral. Esse movimento aconteceu por meio de troca de sementes entre os povos. O feijão, o milho e, às vezes, a carne de boi constituíam a principal alimentação do explorador europeu. Assim, à medida que penetravam nos sertões inóspitos, deixavam atrás de si roças de milho e feijão, para garantir os víveres à retaguarda. Por ser rico em proteínas, o feijão é considerado um dos melhores substitutos da carne. No período colonial, o feijão e angu formavam a base alimentar da população brasileira (MIRANDA, 2007).

É, porém, a chegada dos tempos modernos que difunde amplamente o consumo do feijão pelo mundo afora. Seu papel de coadjuvante na dieta mundial é superado pela rápida transposição das fronteiras físicas que separavam a América e suas novas variedades de feijão do restante do mundo. O “feijão antigo e medieval”, também conhecido como faséolo, (FLANDRIN, 1998, citado por MACHADO, 2007), vai sendo superado discreta e rapidamente pelos seus parentes de além-mar, surgidos no Novo Continente. Atualmente, é até difícil imaginar que os africanos os tenham conhecido há tão pouco tempo e que os ibéricos só os tenham adicionado às receitas de suas terras depois do século XVI.

É nesse momento específico da história mundial que o Brasil entra em cena e começa a mostrar a sua predileção pelo feijão. Identificado pelos indígenas locais como comandá, o feijão está entre os registros e anotações feitos pelos primeiros exploradores europeus que anotaram as peculiaridades brasileiras e as levaram para o outro lado do Atlântico. Apesar de conhecido pelos portugueses desde o século XIII, conforme nos conta Câmara Cascudo em sua célebre obra História da Alimentação no Brasil, não eram as variedades americanas as utilizadas em terras lusitanas, mas espécies trazidas da África (MACHADO, 2007).

Para os portugueses, o feijão era (e continua sendo) o parceiro ideal para seus caldos, sopas, dobradinhas e até mesmo pastéis. A

incorporação de variedades provenientes das colônias americanas realça e valoriza pratos que já eram tradicionais desde a Idade Média entre a população lusa. No Brasil, o feijão divide as atenções inicialmente com a mandioca e o milho. Somente o advento das expedições de desbravamento do território nacional rumo ao interior, em busca de bugres, ouro e diamantes é que fará o feijão brilhar na gastronomia brasileira.

As facilidades relativas ao seu transporte em farnéis; a possibilidade de rápido plantio de suas variedades ao longo das rotas que levavam às “Geraes”, Goiás, Mato Grosso e outras localidades; a durabilidade do produto; a facilidade de cozimento e o seu sabor delicioso quando adicionado à farofa faziam do feijão o melhor companheiro para os bandeirantes paulistas e demais viajantes que se aventuravam em direção ao centro do nosso país-continente (MACHADO, 2007).

Dessas fabulosas viagens surgiu a variação da feijoada portuguesa, feita originalmente com feijões brancos. Na ausência do ingrediente original e diante da oferta do seu irmão negro, as escravas-cozinheiras de sinhás portuguesas que se estabeleceram nas rotas e cidades surgidas, assim como nas litorâneas capitais brasileiras (Salvador e Rio de Janeiro) e demais cidades de vulto e relevância, adicionavam aos pedaços do porco (orelha, toucinho, patas, rabos, lombos) a leguminosa herdada dos nativos e repassada aos africanos, dando origem ao prato típico brasileiro mais conhecido internacionalmente, a feijoada.

No Brasil, o prato representativo nacional é uma transformação dos elementos tradicionais que constituem a comida do cotidiano. Transformação que se dá, sobretudo, no significado. É quando a metáfora do corriqueiro, feijão-com-arroz, transforma-se em especial, a feijoada (MACIEL; MENASCHE, 2007). Comida do cotidiano, o feijão com arroz acompanhado por farinha de mandioca assume outro caráter quando se transforma num prato detentor de um sentido unificador e marcador de identidade, oferecido ao estrangeiro quando se quer apresentar a cozinha brasileira, traduzindo a nacionalidade e, assim, alçado-o a prato nacional. E ela é preparada justamente com os três elementos fundamentais da cozinha do dia-a-dia do Brasil, uma derivação dessa combinação cotidiana, mas cujas características estão tanto nos ingredientes acrescidos quanto no sentido do prato, festivo e emblemático (MACIEL; MENASCHE, 2007). Por meio da famosa “feijoada brasileira”, divulga-se no cenário internacional a nossa culinária.

Não há consenso sobre a origem da feijoada. Segundo versão corrente, que atualmente vem sendo contestada, a feijoada teria sido criada nas senzalas, por escravos e escravas. Qualquer que tenha sido sua

origem, sabe-se que é um antigo hábito brasileiro misturar feijão com toucinho e carne-seca.

Uma feijoada (ou a feijoada completa) necessita de feijão preto, cozido com várias carnes (carne-seca; pé, orelha, rabo e pele de porco; toucinho; linguiça; e paio), servida com arroz branco e farinha de mandioca (Figura 2). Embora também tenha outros acompanhamentos, tais como couve, laranjas e molho de pimenta, a base do prato são os três elementos fundamentais.



**Fig. 2.** Acompanhado de arroz e farofa, o feijão é tradicionalmente uma parte indispensável no cotidiano alimentar dos brasileiros

Fonte: Machado, 2007.

Mas não são apenas os ingredientes que fazem a diferença. Esta é encontrada também no significado atribuído ao prato. Uma feijoada não é, então, apenas feijão com arroz, ela é feijoada, um prato especial, que exige muito mais tempo para fazer (e para digerir), em geral reservado às ocasiões especiais, com convite aos amigos, enfim, a feijoada implica comensalidade (MACIEL; MENASCHE, 2007). Além da Feijoada, a Dobração, o Mocotó, o Cabo de Relho, o Tutu à Mineira, o Baião de Dois (à base de feijão fradinho ou feijão-caupi) e o Feijão Tropeiro são preparos típicos de povos de origem africana no Brasil (MIRANDA, 2007).

Atualmente, o Brasil continua figurando entre os maiores produtores e consumidores mundiais de feijão. O mundo contemporâneo viu, entretanto, a rápida disseminação desse produto entre os países do hemisfério sul, transformados em produtores de matérias-primas para os ricos países europeus ou ainda para os Estados

Unidos. Atualmente, além dos brasileiros, também os africanos destacam-se quanto países onde as áreas destinadas ao plantio do *Phaseolus vulgaris* são grandes e determinantes para a economia.

## Fatos e boatos sobre o feijão brasileiro

O feijão sempre fez parte da dieta dos brasileiros, no entanto, nos últimos anos, cita-se uma redução constante no consumo *per capita* do produto.

Enquanto em 1975 o consumo *per capita* de feijão girava em torno de 18,5 kg/hab/ano, em 2002 esse consumo caiu para aproximadamente 16,3 kg/hab/ano (-11,9%). Tal fato tem preocupado os especialistas da cadeia produtiva do feijão. Algumas das possíveis causas dessa queda de consumo no Brasil estão relacionadas com a substituição por outras fontes protéicas, o êxodo rural, bem como, a mudança de hábitos alimentares com o advento do *fast food*, em que a dificuldade de preparo caseiro e o tempo de cozimento (falta de praticidade) contrapõem-se à necessidade de redução do tempo de trabalho doméstico, e consequentemente, há maior número de pessoas fazendo suas refeições fora do lar (WANDER, 2007). A cadeia produtiva do feijão é desafiada a encontrar novas oportunidades de mercado para o produto. No mercado interno, por exemplo, poderia ser ressaltado o seu valor alimentar, por meio de campanhas de conscientização junto aos consumidores, para estimular o consumo. De acordo com economistas da Embrapa, há argumentos tradicionais utilizados para justificar a redução do consumo de feijão, como o fato do produto ter elasticidade de renda negativa, ou seja, à medida que a renda do consumidor aumenta o consumo do produto diminui, caracterizando fortes flutuações de oferta e preços. Por sua vez, outros afirmam que ocorreu um crescimento do preço real do feijão em comparação a outros alimentos. Baseando-se em uma recente pesquisa sobre hábitos alimentares do brasileiro, publicada na mídia eletrônica por Marcelo Eduardo Lüders (24/09/2007), afirma-se que nas capitais onde se pensava que o consumo do feijão havia caído, pelo contrário, houve pequeno aumento nos últimos anos. No almoço, 94% e no jantar, 68% dos consumidores entrevistados consomem diariamente feijão. Muito provavelmente no interior, em que não foi feita nenhuma pesquisa do gênero, o consumo deva ser maior. O autor conclui que não se tem noção do que representa hoje a cultura de feijão, no Brasil. Enquanto países como Estados Unidos incentivam o consumo, investindo, por exemplo, US\$ 1.500.000,00 somente na coleta dos resultados de pesquisas que demonstram o quão saudável é o consumo de feijão, no Brasil não se sabe exatamente quanto se consome. Nos últimos anos, algumas pesquisas mal interpretadas

apontam para a errônea conclusão de que o consumo de feijão está caindo ano a ano. Dados do IBGE revelam, sim, a diminuição do consumo na residência de certas faixas da população, exatamente naquelas em que a família faz cada vez menos refeições em casa, principalmente o almoço, que geralmente é consumido na empresa ou na escola. Além disso, 14.000.000 de brasileiros ganham como benefício conquistado uma cesta básica que invariavelmente contém de dois até quatro quilos de feijão. Esses números não são computados e podem chegar a 500.000 t.

O *fast food*, até mesmo em grandes centros comerciais, vem se rendendo ao bom e saudável arroz com feijão. Além disso, somente em cozinhas industriais, mais de 70.000.000 refeições são servidas todos os dias. Tomando-se a média de 0,30 g por consumidor, tem-se 960.000 t ao ano. Para constatar-se o quanto apaixonado é o brasileiro por seu prato típico, bastaria propor a qualquer restaurante a quilo a retirada do feijão por uma semana, o que seria praticamente impensável, ainda nos dias atuais.

Outra falácia é a afirmação de que feijão é alimento do brasileiro pobre. Se assim fosse, o cidadão mais privilegiado que passa temporadas fora do país não afirmaria com rara sinceridade sua vontade em experimentar novamente um prato de arroz com feijão quando retornar ao Brasil. Jogadores de futebol milionários mantêm o feijão como importante ingrediente na sua dieta, não o trazendo apenas nas lembranças, mas solicitando seu envio ao país onde treinam e jogam. “Ronaldinho pediu que fosse levado feijão para ele na Europa”. “Zico leva feijão brasileiro para fortalecer zagueiros japoneses” (LÜDERS, 2007).

## **Perfil do Consumidor**

Entre as características culinárias do feijão comum desejáveis pelos consumidores estão a rápida hidratação, baixo tempo de cocção, produção de um caldo espesso, bom sabor e textura, grãos moderadamente rachados, casca delgada e boa estabilidade de cor. A integridade dos grãos depois de cozidos é importante para a aplicação industrial (BRESSANI, 1989). Para a qualidade comercial dos grãos, a coloração e o tamanho são os atributos primeiramente avaliados pelos consumidores, apresentando papel decisivo na aceitação do produto (BRESSANI, 1989).

Segundo Bassinello et al. (2003), estudando a aceitabilidade de três cultivares de feijoeiro comum em Goiânia, as características qualitativas consideradas mais importantes no ato da compra do feijão nos pontos de venda foram aparência e cor do produto. Após o cozimento, a consistência do caldo e o tempo de cozimento foram as características de maior

relevância na opinião das famílias goianas consultadas. Os dados indicaram que o procedimento de cozimento de feijão mais comum é o de uso do fogão à gás com panela de pressão, justificando o processo de não se deixar os grãos previamente de molho ou, quando sim, durante curto período de tempo (em torno de uma hora ou menos), associado à necessidade atual de se economizar tempo. Esses resultados sinalizam que o consumidor atual de feijão está mais exigente quanto à qualidade, uma vez que considera mais as condições de aparência e cor do produto em detrimento do preço e marca a ele atribuídos. Os autores observaram que a disposição à compra dos feijões não parece estar diretamente influenciada pelo grau de escolaridade, mas sim pela faixa etária dos consumidores.

A cor do feijão é um atributo de grande influência no momento da compra e na aceitabilidade do consumidor, devido ao escurecimento do tegumento ao longo do armazenamento. O consumidor associa esse fenômeno de escurecimento do grão ao seu envelhecimento e, portanto, ao endurecimento do mesmo. Os dados revelam uma tendência do consumidor em preferir os feijões de boa consistência de caldo sem perder a integridade dos grãos cozidos e que cozinhem rápido, este último especialmente justificado, se for considerado que atualmente a maior parte das donas de casa possui vida ativa no campo profissional e muito valor tem sido dado aos alimentos práticos (*fast food*).

Alguns fatores tecnológicos e nutricionais que podem exercer certa influência na aceitabilidade ou consumo do feijão pelo consumidor estão descritos na Tabela 1, de acordo com Chiaradia e Gomes (1997).

**Tabela 1.** Componentes de aceitabilidade e de qualidade nutricional do feijão comum.

| <i>Componentes de Aceitabilidade</i>  | <i>Componentes Nutricionais</i>  |
|---|--|
| Aparência, cor, sabor, tamanho (específicos da cultura)                               | Positivos: 1- Relacionados com nutrição: Alto conteúdo protéico; Alto conteúdo de lisina; Proteína suplementar para cereais;   |
| Tempo de cozimento (resistência ao cozimento)   | Positivos: 2- Relacionados com saúde: Boa fonte de fibra protéica; Reduz o colesterol plasmático; Reduz o açúcar no sangue;  |
| Textura   | Negativos: 1- Fatores antinutricionais: Inibidor enzimático; Hemaglutininas; Fatores de flatulência; Taninos; Ácido fítico;  |
| Produtos derivados: por exemplo, caldo de cozimento; feijões cozidos, fritos e outros | Negativos: 2- Relacionados com nutrição: Baixa digestibilidade protéica; Deficiência de aminoácidos sulfurados; a Provável redução da biodisponibilidade de nutrientes pela fibra alimentar; Biodisponibilidade de carboidratos. |

Fonte: Bressani (1989).

Em 2003, um grupo de pesquisadores do Instituto Politécnico Nacional (México) realizou um estudo do mercado consumidor de feijão, por meio de questionário aplicado a 1908 consumidores, com o objetivo de conhecer as preferências e tendências no consumo de feijão. Observou-se que os principais critérios de compra foram o sabor, o preparo necessário para o consumo do produto e o tipo de preparo do produto pronto para consumo, sendo que o sabor obteve praticamente 50% dos votos. Também foram identificados consumidores que preferiam preparar o feijão em suas residências ou adquiriam o feijão já cozido. Em menor proporção ficaram os feijões enlatados, porém, seu consumo não era insignificante (VELASCO-GONZÁLEZ et al., 2005).

Com base nessa pesquisa, decidiu-se realizar a comercialização de feijão, de modo a satisfazer as exigências dos consumidores, ou seja, o feijão deve se apresentar macio após cozimento, o que exigiria classificação por tamanho, pois deveria ser primeiro ofertado o feijão de menor tamanho, que endurece rapidamente e se este não fosse vendido no prazo de seis meses, deveria ser retirado das prateleiras e processado por extrusão, com o fim de preparar diversos produtos, tais como sopas instantâneas de alto valor nutricional, biscoito tipo *alfajor* com cobertura de chocolate, biscoitos doces, e outros lanches nutritivos de aceitação generalizada na população infantil, feijões fritos, e de preparação rápida (3-5 minutos) (VELASCO-GONZÁLEZ et al., 2005). A tecnologia proposta inclui o aproveitamento da "bandinha" do feijão, subproduto que até o momento tem uso limitado, destinando-se apenas ao consumo animal, além de sugerir a utilização do feijão manchado, que na atualidade também ainda tem uma aplicação muito limitada.

Alguns processos tecnológicos, tais como a extrusão, permitem obter produto com elevado valor agregado e de baixo custo, preparando alimentos com elevado valor nutricional, destinado às populações marginalizadas, desenvolvido por misturas de cereais integrais e leguminosas (milho/feijão), e, desta forma, melhorar o aporte nutricional da bem conhecida "carne dos pobres" (chamada desta forma porque a carne é o alimento que contém a maior quantidade de proteínas, porém de alto custo, enquanto o feijão também contém um alto conteúdo de proteínas, mas é de baixo custo, além de ser mais fácil a sua aquisição e conservação).

Além de sopas instantâneas do feijão (três minutos), assim como outros produtos altamente nutritivos, semelhantes ao valor

nutricional do leite e também ricos em fibras, tais como aqueles preparados a partir de misturas de milho-feijão 70-30%, como: a segunda geração de *snacks* (salgadinhos) expandidos de diferentes sabores, que têm uma grande aceitação por parte da população infantil (VELASCO-GONZÁLEZ et al., 2005), todos com um elevado valor nutritivo (o valor da proteína do leite = 2,35, lanches extrusados = 2,23; consumo de 35 gramas de um lanche equivale ao consumo de um copo de leite 120ml). Além disso, os feijões extrusados podem ser usados como um extensor de carne de até 50%, no desenvolvimento de linguiça, mas também têm sido utilizados na alimentação animal, beneficiando o setor pecuário, pois os resultados obtidos com suínos foram altamente promissores (HERRERA et al., 2006). Com a tecnologia de extrusão, poderiam ser utilizadas variedades altamente produtivas e de elevado teor de proteínas, mas de pouca aceitação para consumo no domicílio.

A contemporaneidade transformou o feijão em produto industrializado, observou-se, na Figura 3 vários produtos existentes no mercado.



Fig. 3. Diversificação do feijão na alimentação<sup>1</sup>.

Um fato preocupante da nova tendência de hábito alimentar diz respeito à carência de nutrientes, reflexo de uma dieta mal planejada.

<sup>1</sup> Feijão Asteca - Machado (2007); Feijão Vapza (<http://www.vapza.com.br>); Nutrição CAP (cortesia Márcio Almeida, Pink Alimentos, Belo Horizonte, MG); Feijão Quero (Priscila Zaczuk Bassinello, Embrapa Arroz e Feijão); (Panco-<http://www.paodeacucar.com.br>)

Uma parcela importante da população encontra-se fora das recomendações para ferro e cálcio, conforme aponta o último “Estudo Multicêntrico sobre Consumo Alimentar”, divulgado pelo Ministério da Saúde e realizado em cinco cidades brasileiras (Campinas, Curitiba, Goiânia, Ouro Preto e Rio de Janeiro). O agravante, segundo o relatório, é que há um consumo desproporcional de gordura saturada e colesterol (SANTAROSA, 2007).

No Rio de Janeiro, por exemplo, 58% dos homens e 43% das mulheres consomem mais do que 300mg de colesterol por dia, bem acima do recomendado pelos médicos. Segundo o estudo, também há uma diferença de padrões alimentares de acordo com a renda familiar. Até meio salário mínimo *per capita*, arroz, óleo, açúcar, feijão, leite e macarrão são os alimentos mais consumidos, em ordem decrescente; já para a última faixa de renda (entre 10 e 15 salários mínimos *per capita*) esses alimentos são pão de forma, arroz, óleo, açúcar, pão francês e leite. A dieta usual tem um excesso de gordura, que é uma caloria vazia. Isso leva a uma deficiência de micronutrientes, principalmente minerais e vitaminas.

O arroz e o feijão ainda são prioridades para os indivíduos de renda menor, de acordo com o levantamento do Ministério. Já para os mais abastados, esses alimentos ocupam posições menos privilegiadas. Em Campinas (SP), por exemplo, itens como o refrigerante, a bolacha doce e a salsicha estão entre os principais itens que garantem o aporte energético diário dos moradores (SANTAROSA, 2007).

E, finalmente, quanto ao consumo de feijão na alimentação do brasileiro, os dados parecem apontar para a sua diminuição progressiva ao longo dos anos, mas deve-se atentar para as condições em que as informações divulgadas foram coletadas, antes de qualquer alarme. Importante se faz ter em mente que a aparente redução do consumo de feijão acarretará um prejuízo para o necessário consumo nacional de proteína, o que é indesejável, considerando a carência nutricional de nossa população mais acentuadamente nas classes mais baixas.

## Aproveitamento Culinário

Quanto ao aspecto culinário, os feijões são excepcionais, sendo utilizados tanto para preparo de pratos salgados quanto doces, aceitando os mais diferentes temperos e combinações com outros alimentos. Podem ser apresentados simplesmente cozidos, com os

grãos inteiros ou amassados, formando caldo grosso; ou como sopa, salada, farinhas e muitas outras formas.

No desenvolvimento de novos alimentos, a partir desse grão tão importante para a nossa identidade, deve ser considerado o consumidor final e as suas preferências relativas aos produtos que estariam dispostos a consumir, porque o sucesso de um alimento depende essencialmente da aparência e do *flavor*. Reforçando o que disse José Vasconcelos: “Uma civilização que ignora os seus sabores não se pode concluir uma civilização”; e, considerando o que sugeriu Joseph N. Iturriaga: “Comer é um ato biológico e cozinhar é um evento cultural” (VELASCO; VELASCO-GONZÁLEZ, 2008), convida-se o leitor a testar e saborear os pratos diferenciados sugeridos ao final deste capítulo.

Para ilustrar melhor a versatilidade do feijão na culinária brasileira, as receitas anexadas a seguir foram selecionadas do trabalho desenvolvido pela Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão, sob a coordenação da pesquisadora Dra. Priscila Zaczuk Bassinello e da assistente Sra. Renilda Aparecida Ferreira. A Cozinha Experimental nasceu da Campanha de Resgate do Consumo do Arroz e do Feijão liderada pela Embrapa Arroz e Feijão e tem como tema a exploração culinária do “Par Perfeito – Feijão com Arroz” por meio da divulgação da importância e formas diversificadas e inovadoras de aproveitamento desses dois valiosos alimentos, com preparo e degustação, em cursos teórico-práticos por todo o país, atingindo diferentes públicos (donas de casa, supermercados, indústrias de alimentos, universidades, instituições de pesquisa etc.) conforme demanda. Algumas receitas foram desenvolvidas com a colaboração de parceiros da Embrapa. O intuito é apresentar maneiras atrativas, nutritivas e saudáveis de saborear nosso produto por diferentes faixas etárias (especialmente as crianças!) e ou grupos com necessidades especiais na dieta (celíacos, por exemplo). Há receitas extraídas do livro editado pela Embrapa Arroz e Feijão chamado “Boa mesa com Feijão” (OLIVEIRA et al., 2005) e disponível para aquisição no seu *homepage* (<http://www.cnfaf.embrapa.br>) e algumas novas receitas a serem publicadas no seu próximo livro de receitas que será lançado em meados de 2009, como fruto do trabalho da Cozinha Experimental.

## Sugestões de Receitas Apetitosas (brigadeiro, bolo exótico, pé-de-moleque...)

### CASADINHO “PAR PERFEITO”

#### *Recheio de Doce de Arroz*

1 litro de leite

1 copo\* de farinha de arroz\*\*

1 lata (395g) de leite condensado

1 pitada de sal



\*a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.

\*\*se não encontrar a farinha de arroz para comprar, moer os grãos crus de arroz branco em liquidificador e peneirar até obter uma farinha fina.

#### *Preparo do Doce de Arroz*

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo brando até formar um creme firme, mexendo sempre. Deixe esfriar e reserve.

#### *Recheio de Doce de Feijão*

3 copos\* de açúcar refinado

3 colheres (sopa) de essência de baunilha

6 copos\* de feijão preto cozido

#### *Preparo do Doce de Feijão*

Cozinhe o feijão em panela de pressão, utilizando apenas água, e bata-o no liquidificador com o próprio caldo. Coloque esse creme em uma panela e adicione o açúcar e a essência de baunilha. Leve ao fogo brando até ferver. Mexa sempre para não grudar na panela. Depois, deixe tudo cozinhando durante aproximadamente uma hora. Aumente o fogo e cozinhe até apurar, ou seja, até quando a massa desgrudar da panela e adquirir consistência firme. Posteriormente, passe tudo para uma vasilha em separado e deixe esfriar.

#### *Ingredientes*

1 copo de farinha de arroz

1 litro de leite

1 lata (395 g) de leite condensado

1 pitada de sal

1 kg de chocolate em barra - branco

1 kg de chocolate em barra - preto

#### *Preparo do Casadinho “Par Perfeito”*

Derreta separadamente os chocolates em barra branco e preto (ao leite). Despeje-os em quantidade suficiente em pequenas fôrmas plásticas sem misturá-los. Pincele os chocolates nas fôrmas para espalhá-los e formar a cobertura (casca) do casadinho, que não deve ser muito espessa. Atenção: prepare quantidades iguais de coberturas

de chocolates branco e preto. Leve tudo à geladeira. Depois de endurecidas, destaque as cascas de chocolate da fôrma e recheie cada metade com doce de arroz e doce de feijão. Para facilitar, podem-se unir as metades com uma gota de doce de leite cremoso. Se desejar, polvilhe levemente o casadinho com leite em pó para decorar. Mantenha na geladeira para conservá-lo.

**Rendimento médio:** até 200 unidades.

**Autoria:** Dra. Priscila Zaczuk Bassinello e Sra. Renilda Aparecida Ferreira/Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão.

## FEIJÃO-FRADINHO COM ARROZ VERMELHO (Rubacão)

### Ingredientes

- 2 copos\* de arroz-vermelho
- 1 copo\* de feijão-fradinho (de corda ou macassar)
- 300 g de queijo de coalho
- 2 cebolas pequenas
- 1 pimentão
- 1/2 copo\* de pimenta de cheiro
- 1/2 copo\* de óleo ou 2 colheres de sopa de margarina
- 2 tabletes de caldo de carne ou legumes
- Sal e cheiro verde a gosto

\* a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.



### Modo de Preparo

Cozinhe o feijão-fradinho em 1 litro de água e sal e deixe levantar a fervura. Quando a água do cozimento estiver pela metade, adicione o arroz-vermelho, abaixe o fogo e mexa. Quando o arroz-vermelho estiver macio, coloque o queijo de coalho cortado em cubos. Se achar muito seca a mistura, acrescente mais um pouco de água. Ao final, salpique o rubacão com o cheiro verde e a pimenta de cheiro.

### Molho

Corte as cebolas, o pimentão e os dentes de alho em pedaços pequenos e, a seguir, adicione óleo ou manteiga previamente aquecida. Refogue estes ingredientes e junte-os ao rubacão já cozido.

**Observação:** Essa receita pode ser feita com feijão preto ou carioca no lugar do feijão-fradinho.

**Rendimento médio:** 1,6 kg

**Cortesia:** José Almeida Pereira / Embrapa Meio-Norte

**Adaptação:** Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão

## FEIJOADA VEGETARIANA



### *Ingredientes*

- ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja em pedaços
- ½ xícara (chá) de feijão azuki ou feijão preto
- ½ maço de (aipo ou) coentro
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de mandioquinha (ou inhame) picada

### *Temperos*

- 1 folha de louro
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 copo\* de cheiro verde
- 1 colher de chá de sal

\* a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.

### *Modo de Preparo*

Coloque o feijão de molho em água fervente. Após 2 horas, cozinhe-o na mesma água do molho com o louro em panela de pressão. Adicione o sal, os vegetais picados e cozinhe por mais 30 minutos. Doure separadamente, em óleo quente, a cebola, o alho e a proteína de soja, previamente hidratada em água quente e fatiada. Junte com o feijão e os temperos verdes.

Dica: caso tinhá intolerância ao feijão, sugere-se trocar a água do molho e cozinhar com água nova, para reduzir as substâncias que causam flatulência.

**Rendimento médio:** 952,20g ou 7 copos de 100 ml

**Fonte:** adaptado de Reis (2007).

## SALADA DE FEIJÃO



### *Ingredientes*

- 3 copos\* de feijão branco
- 1 copo\* de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de gengibre picado ou ralado
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 tomate maduro
- 1 pimentão
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 copo\* de presunto picado
- 200 g de bacon
- 2 copos\* de cheiro verde
- ½ copo\* de pimenta de cheiro

\* a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.

### *Modo de preparo*

Corte os legumes e o bacon em cubos pequenos. Cozinhe o feijão branco em panela de pressão, temperado com sal e escorra o caldo. Separadamente, refogue a cebola, o tomate e o pimentão, escorra o óleo e reserve. Frite o bacon no mesmo óleo. Junte ao feijão cozido todos os ingredientes e temperos.

Dica: pode-se usar o caldo com molho de pimenta para servir de entrada.

**Rendimento médio:** 1 kg ou 9 copos de 100 ml

**Fonte:** adaptado de Oliveira et al. (2005).

## BRIGADEIRO DE FEIJÃO



### *Ingredientes*

0,5 kg de feijão preto  
3 copos\* de açúcar cristal  
2 colheres de (sopa) de essência de baunilha  
2 litros de água  
300g chocolate granulado

\* a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.

### *Modo de preparo*

Cozinhe o feijão normalmente e bata-o no liquidificador com o próprio caldo. Coloque o creme formado em uma panela e adicione o açúcar e a essência de baunilha. Leve ao fogo brando até ferver, mexendo sempre para não grudar. Cozinhe durante uma hora, aproximadamente. Aumente o fogo e cozinhe até apurar ou até que desgrude da panela, formando uma massa firme. Coloque em um recipiente e deixe esfriar. Faça as bolinhas de brigadeiro e passe no chocolate granulado para enfeitar.

**Rendimento médio:** 60 unidades

**Autoria:** Dra. Priscila Zaczuk Bassinello e Sra. Renilda Aparecida Ferreira/Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão.

## PÉ DE MOLEQUE DE DOCE DE FEIJÃO



### *Ingredientes:*

- 2 copos\* de grãos de feijão preto cozido
- 1 copo\* de caldo de feijão preto
- 3 copos\* de açúcar cristal (ou refinado – demora mais) 438g
- 2 copos\* de amendoim torrado e moído
- 3 colheres (sopa) de essência de baunilha

\* a medida do copo utilizada nas receitas equivale ao copo americano.

### *Modo de preparo*

Bata o feijão no liquidificador com o próprio caldo, coloque na panela com o açúcar e a essência de baunilha até dar o ponto de brigadeiro (fogo alto mexendo sempre). Depois que o doce de feijão estiver pronto, desligue o fogo e coloque o amendoim batido, misture bem e despeje em uma forma polvilhada com amendoim batido. Desenforme e corte o doce em cubos.

**Rendimento médio:** 50 unidades

**Autoria:** Dra. Priscila Zaczuk Bassinello e Sra. Renilda Aparecida Ferreira/Cozinha Experimental da Embrapa Arroz e Feijão.

## BOLO EXÓTICO DE FEIJÃO RETO



### Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão reto cozido  
½ xícara (chá) de caldo de feijão  
1 colher (sopa) de mel  
1 colher (sopa) cheia de margarina  
2 ½ xícaras(chá) de farinha de trigo  
1 colher de (sopa) de creme de leite  
2 ovos  
2 colheres (cafê) noz-moscada ralada  
2 colheres (cafê) de canela em pó  
1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado  
100g de coco ralado extra úmido  
1 colher (chá) de fermento em pó

### Modo de Preparo

Primeiro, bata o feijão preto com o caldo no liquidificador. Numa batedeira, misture o feijão, a farinha, a margarina, a noz-moscada, a canela em pó, as gemas, o creme de leite, o açúcar, o coco ralado e o mel. Depois de batidos os ingredientes, adicione as claras em neve e o fermento e misture bem com uma colher de pau. Leve para assar numa forma anelar untada e polvilhada. Depois de pronto, polvilhe canela e açúcar de confeiteiro por cima do bolo já desenformado.

**Rendimento médio:** 1 kg

**Fonte:** Oliveira et al. (2005).

## Referências

- AMOURETTI, M. C. Cidades e campos gregos. In: FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (Org.). **História da alimentação**. 2. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. p. 137-154.
- BASSINELLO, P. Z.; COBUCCI, R. de M. A.; ULHÔA, V. G.; MELO, L. C.; DEL PELOSO, M. J. **Aceitabilidade de três cultivares de feijoeiro comum**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2003. 6 p. (Embrapa Arroz e Feijão. Comunicado técnico, 66).
- BRESSANI, R. Revision sobre la calidad del grano de frijol. **Archivos Latinoamericanos de Nutricion**, Caracas, v. 39, n. 3, p. 419-443, Sept. 1989.
- BRILLAT-SAVARIN, J.-A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995. 352 p.
- CASCUDO, L. da C. **História da alimentação no Brasil**. 3. ed. São Paulo: Global, 2004. 954 p.
- CHIARADIA, A. C. N.; GOMES, J. C. **Feijão**: química, nutrição e tecnologia. Viçosa, MG: Fundação Arthur Bernardes, 1997. 180 p.
- GARINE, I. de. Alimentação, culturas e sociedades. **O Correio da Unesco**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 4-7, 1987.
- HERRERA, J.; VELASCO-GONZÁLEZ, O. H.; NARANJO, N.; ALMARAZ, N.; SAN MARTÍN, E. Aplicación de la granza de frijol extrudida en la engorda de cerdos. In: ENCUENTRO NACIONAL DE BIOTECNOLOGÍA DEL IPN, 5., 2006, Mexico. [S.I.: s.n.], 2006.
- LÉVI-STRAUSS, C. Le triangle culinaire. **L'Arc**, Aix-en-Provence, n. 26, p. 19-29, 1965.
- LÜDERS, M. E. **Fatos e boatos sobre o feijão brasileiro**. Publicado em 24/09/2007, disponível em: <http://www.cifeijao.com.br/index.php?p=artigo&idA=8> Acesso: 25/11/2007.
- MACHADO, J. L. de A. **Feijão**: o alimento do povo. Disponível em: <[http://artigocientifico.uol.com.br/uploads/artc\\_1173460598\\_86.doc](http://artigocientifico.uol.com.br/uploads/artc_1173460598_86.doc)>. Acesso em: 15 nov. 2007.

- MACIEL, M. E.; MENASCHE, R. **Alimentação e cultura, identidade e cidadania.** o Brasil tem fome de quê? Disponível em: <<http://www.brazil-brasil.com/content/view/228/78/>>. Acesso em: 25 nov. 2007.
- MATTA, R. da. **O que faz o brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- MATTA, R. da. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **O Correio da Unesco**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 22-23, 1987.
- MILLÁN, A. Malo para comer, bueno para pensar: crisis en la cadena socioalimentaria. In: ARNAIZ, M. G. (Coord.). **Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España**. Barcelona: Ariel, 2002. p. 277-295.
- MIRANDA, R. da S. **Feijão:** alimento que congrega o Brasil. Disponível em: <[http://www.mds.gov.br/ascom/hot\\_sa/not13.htm](http://www.mds.gov.br/ascom/hot_sa/not13.htm)>. Acesso em: 25 nov. 2007.
- OLIVEIRA, M. A. S. de; DEL PELOSO, M. J.; VIEIRA, N. R. de A. (Ed.). **Boa mesa com feijão.** Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2005. 139 p.
- REIS, R. G. dos R. **Feijoada vegetariana.** Disponível em: <<http://receitas.maisvoce.globo.com/Receitas/Acompanhamentos/0,,REC31871-7774-9+FEIJOADA+VEGETARIANA,00.html>>. Acesso em: 21 ago 2007.
- SANTAROSA, D. **Não tire o feijão com arroz do seu prato.** Disponível em: <<http://saude.terra.com.br/interna/0,,OI918841-EI1501,00.html>>. Acesso em: 25 nov. 2007.
- VELASCO, S. E. de; VELASCO-GONZÁLEZ, O. H. **Frijoles:** desde México con amor, sabor y sazón. México, DF: SAGARPA, 2008. 185 p.