

Leguminosas

Conceito

As leguminosas são grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso. Algumas espécies podem ser consumidas, quando ainda verdes (ervilhas e vagens). Os grãos apresentam uma envoltura de celulose, que representa 2% a 5%, e contém no seu interior 50% de amido e cerca de 23% de proteínas.

Classificação

Existem muitas espécies de leguminosas, como: feijão (preto, roxinho, fradinho, mulatinho, branco, jalo, rosinha, verde, canário, azuki), lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha, fava e amendoim.

Feijão

Nativo das Américas, foi muito usado pelas populações indígenas,

que o apreciavam, não apenas pelo seu sabor, mas também pela facilidade de cultivo. É uma leguminosa que produz vagens de até 15 cm de comprimento, dentro das quais estão as sementes, ou seja, os grãos empregados na alimentação. Há muitos tipos de feijão, de tamanhos, cores e sabores diferentes.

Feijão-de-corda

Também chamado feijão-da-prata, feijão-vigna, feijão-de-macassar, cupi e feijão-tradinho, originário da América do Sul, é cultivado em regiões tropicais e semi-áridas da África, Ásia e América. É o alimento básico da população brasileira, na forma de grãos secos (em leira, na forma de grãos cozidos, e maior escala), verdes ou cozidos, usado em várias preparações como acarajé e abará, muito comuns na Bahia.

Leguminosas

Conceito

As leguminosas são grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso. Algumas espécies podem ser consumidas, quando ainda verdes (ervilhas e vagens). Os grãos apresentam uma envoltura de celulose, que representa 2% a 5%, e contém no seu interior 50% de amido e cerca de 23% de proteínas.

Classificação

Existem muitas espécies de leguminosas, como: feijão (preto, roxinho, fradinho, mulatinho, branco, jalo, rosinha, verde, canário, azuki), lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha, fava e amendoim.

Feijão

Nativo das Américas, foi muito usado pelas populações indígenas,

que o apreciavam, não apenas pelo seu sabor, mas também pela facilidade de cultivo. É uma leguminosa que produz vagens de até 15 cm de comprimento, dentro das quais estão as sementes, ou seja, os grãos empregados na alimentação. Há muitos tipos de feijão, de tamanhos, cores e sabores diferentes.

Feijão-de-corda

Também chamado feijão-da-praia, feijão-vigna, feijão-de-macassar, caupi e feijão-fradinho, originário da América do Sul, é cultivado em regiões tropicais e semi-áridas da África, Ásia e América. É o alimento básico da população brasileira, na forma de grãos secos (em maior escala), verdes ou cozidos, e usado em várias preparações como acarajé e abará, muito comuns na Bahia.

TABELA 18 – TIPOS DE FEIJÃO E PREPARAÇÕES

Tipos de feijão	Preparações
preto	feijoadá, sopa
roxinho	salada, sopa, acompanhamento
fradinho (macassar ou de corda)	acarajé, abará, acompanhamento
mulatinho	acompanhamento, feijoadá, feijão tropeiro, tutu
branco	sopa, salada, em cozido
jalo	sopa, salada
rosinha	acompanhamento
verde ou rajadinho	acompanhamento, baião-de-dois (arroz com feijão)
canário	acompanhamento

Feijão-azuki

Cultivado há muitos séculos no Japão, na Coreia e na China. É uma leguminosa de vagem com sementes miúdas, bem menores que o feijão comum, arredondadas, de coloração vermelho-escuro ou amarelada.

Lentilha

É uma das mais antigas leguminosas empregadas na alimentação. Foi trazida para o Brasil pelos europeus, passou a ser cultivada nos estados do Sul. A lentilha é uma planta com vagem castanho-clara, na qual se desenvolvem duas ou três sementes de cor cinza ou avermelhadas. O nome “lentilha” indica o formato das sementes, que se parecem com uma lente côncava.

Grão-de-bico

Originário da região do Cáucaso e do Himalaia, é também conhecido como gravango, ervilha-de-galinha, ervilha-de-bergala ou erranço. Possui vagens lisas e ovaladas, que contêm de um a três grãos arredondados, com uma pequena ponta, de cor castanho-clara.

Nos países em que o grão-de-bico é muito consumido, como Grécia e Espanha, a planta inteira é aproveitada: a raiz, depois de torrada, como substituto do café; as sementes, em diversas preparações; o restante da planta, como forragem.

Soja

Originária da China, a vagem da soja mede de 5 a 8 cm de comprimento e contém de três a cinco

grãos, de forma e tamanho variáveis, de acordo com a classificação. Há mais de 2.500 variedades de soja, classificadas conforme a cor do grão: as mais apreciadas são a amarela, a branca e a verde.

Apesar de ser consumida em grão, a soja é mais utilizada na produção de derivados caseiros ou industrializados. Na Tabela 19, estão relacionados alguns derivados da soja e seu respectivo processo de fabricação.

- *Óleo*: extraído das sementes secas.
- *Produto leitoso de soja*: colocar a soja de molho, bater no liquidificador com água, levar ao fogo, cozinhar sem parar de mexer. Após a cocção, retirar e coar em pano fino ou gaze. Adicionar açúcar ou outros ingredientes, de acordo com a preparação.

- *Queijo (tofu)*: primeiramente, coalar o produto leitoso da soja com acréscimo de limão ou fermento. Depois, levar a mistura ao fogo, retirar do fogo quando levantar fervura e deixar descansar por 10 minutos. Salgar, enformar e conservar o queijo em local fresco e ventilado.

- *Farinha*: moer o grão, previamente descascado e parcialmente sengordurado.

- *Resíduo*: sobra da preparação do leite, com a qual é feita a “carne de soja”, usada em croquetes, almôndegas e hambúrgueres.

Ervilha

Leguminosa originária da região mediterrânea, é o grão da vagem de mesmo nome. Pode ser consumida seca ou verde; quando verde, a ervi-

TABELA 19 – PRODUTOS OBTIDOS DA SOJA E PREPARAÇÕES

Produtos da soja	Preparações
óleo	para cocção, fritura
produto leitoso de soja	consumo direto, bolo, biscoito
queijo (tofu)	consumo direto, salada, sanduíche
farinha	pão, molho, sopa, pudim, croquete, biscoito, talharim, massa de pastel
resíduo (proteína texturizada de soja – carne de soja)	almôndega, hambúrguer, croquete, torta, sopa, bife, mortadela, salsicha, patê
broto	salada

Ila é alongada, fibrosa, de cor castanho-clara e mede aproximadamente 10 cm de comprimento. Duas variedades de ervilha fresca podem ser consumidas: a ervilha torta (da qual são usados os grãos e a vagem) e a ervilha-de-debulhar (da qual apenas o grão pode ser consumido).

Fava

Também conhecida como fava comum, fava silvestre e feijão-fava. Originária da região do mar Cáspio (Ásia) e do norte da África. No Brasil, é cultivada na Região Sul. Produz vagens grandes, dentro das quais formam-se grãos grossos, ovalados, de cor verde-esbranqui-

çada. Quando verde, é considerada uma hortaliça, depois de seca, é uma leguminosa como o feijão.

Amendoim

É originário do Brasil, Paraguai, Bolívia e norte da Argentina. Tem características bem diferentes das outras plantas da mesma espécie, por ser a única que dá frutos embaixo da terra. Apesar de pertencer ao grupo das leguminosas, apresenta maior teor de gordura (45% a 50%) e amido que as leguminosas em geral. Suas sementes são empregadas em preparações típicas chinesas e em diversos doces brasileiros.

TABELA 20 – LEGUMINOSAS E PREPARAÇÕES

Leguminosas	Preparações
ervilha	saladas, recheio (torta, empadinha), omelete, sopa-creme, com outras hortaliças para acompanhar carnes e peixes
lentilha	sopas, cozida, salada, como acompanhamento de arroz e outros cereais
grão-de-bico	refogado, purê para acompanhamento de carnes, massa de croquetes e bolos, salada, cozido, sopa, torrado, em pasta (prato árabe chamado homus), em doce, como farinha, tortilhas (México)
fava	cozida, salada, com arroz
amendoim	pé-de-moleque, paçoca, frango xadrez, torrado, torrado e salgado, torrado e doce, torrado com cobertura de chocolate, pavê, pasta ou manteiga de amendoim

É muito usado como ingrediente de preparações regionais (vata-pá) e em doces (pé-de-moleque e cajuzinho), além de ser consumido torrado e como manteiga de amendoim.

Cocção de leguminosas secas

Durante o preparo, as leguminosas secas absorvem água e tornam-se macias, o sabor acentua-se e a digestibilidade aumenta. Para a cocção, pode ser empregado calor úmido ou calor seco.

Calor seco

O amendoim é a única leguminosa que pode ser submetida ao calor seco, pois possui características muito individuais, como o alto teor de gorduras.

Calor úmido

O tempo de cocção varia com a temperatura e a variedade de grão usado. O método de ebulição simples (cozimento) leva de 2 a 3 horas; já o uso da panela de pressão reduz o tempo de cocção para 20 a 30 minutos.

A quantidade de água necessária para intumescer o grão difere de acordo com a variedade da leguminosa, geralmente varia de duas a três xícaras de chá de água, para cada xícara de leguminosa.

Alguns fatores podem influenciar a cocção de leguminosas, a saber:

- período de armazenamento: quanto maior o tempo de armazenamento, mais difícil é a cocção do grão, devido à maior perda de umidade;
- temperatura e grau de umidade do local de armazenamento: quanto maior a temperatura e menor a umidade do local, maior será a perda de umidade, dificultando a cocção do grão;
- variedade da leguminosa: lentilhas e ervilhas secas são mais tenras, e levam menos tempo para cozinhar do que o grão de bico, por exemplo;
- presença de minerais na água de cozimento: torna o grão endurecido, dificultando, portanto, a cocção.