



História da alimentação



O Brasil é conhecido por ter um prato nacional: o arroz com feijão. Mas houve um tempo em que a farinha de mandioca era a companheira inseparável do “feijão maravilha”

No primeiro encontro, tudo foi estranho. Pero Vaz de Caminha relata que os dois primeiros indígenas levados a bordo da nau capitânia de Pedro Álvares Cabral rejeitaram todos os alimentos oferecidos (pães, vinho, peixe cozido, confeitos e mel): “Não quiseram comer quase nada daquilo; se alguma coisa provaram, logo a lançavam fora”. Notando a ausência de bois, vacas e animais de criação, o autor da Carta do Descobrimento observaria que “não comem senão desse inhame, que aqui há muito, e dessa semente e *frutos* que a terra e as árvores de si lançam. E com isto andam tais e tão rijos e tão nédios que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legume comemos”.

De sua parte, o único “*fruto* da terra” saboreado por Caminha foi o palmito, que achou delicioso. “Não teve curiosidade ou audácia para mastigar nenhum outro”, fustigaria nos anos 1960 o pesquisador Luís da Câmara Cascudo no livro “História da Alimentação no Brasil”, que se tornaria um marco na carreira do folclorista, que ali condensaria décadas de pesquisa sobre hábitos alimentares em todos os cantos do país.

“Sem farinha o indígena estava morto”, sentenciaria Cascudo, destacando que embora também fosse consumida mais raramente a farinha de milho, era a de mandioca que se configuraria como o principal alimento dos que aqui estavam antes da vinda dos portugueses. E a nova raiz cairia no gosto dos invasores que se apossavam daquelas terras sem encontrarem muita resistência.

Em muitos desses novos lugares que tomavam dos índios os colonizadores encontravam um tipo de feijão diferente daquele fradinho que estavam acostumados em Portugal. Era o feijão-preto, nativo das Américas, que, junto com a farinha de mandioca, passaria a integrar o cardápio dos portugueses em suas primeiras vilas

e sesmarias. Chamado pelos indígenas de *cumandá* ou *cumaná*, o feijão-preto fazia parte do cardápio de muitos grupos, mesmo que não tivesse a proeminência da mandioca, esta consumida tanto na forma de farinha, junto com peixes e carnes, como na massa do beiju, o substituto ameríndio do pão, e também servindo de matéria-prima para a *tiquira*, a bebida fermentada e alcoólica produzida para as celebrações a partir da saliva das mulheres.

FEIJÃO COM FARINHA

Diversos relatos de viajantes confirmam a boa aceitação do feijão-preto entre os europeus, cuja primeira referência chegou à Europa por meio de Gabriel Soares de Sousa, um proprietário de engenho na Bahia que testemunhava no livro “Notícia do Brasil”, publicado em 1587, sobre a “infinidade de feijões, brancos, pretos, vermelhos, e outros pintados de branco e preto. (...) E as favas fazem muita vantagem no sabor às de Portugal”, assegurava.

Praticamente todos os naturalistas estrangeiros que percorreram o Brasil mencionam o feijão como um alimento apresentado diariamente à mesa, no Sul, no Centro, no Nordeste e na Amazônia. Alguns até o adotaram, como Saint-Hilaire, que comia um prato de feijão-preto antes de iniciar as expedições. Ao chegar ao Rio Grande do Sul, também

▼ Índia iaualapiti preparando beiju na aldeia Tuatuari, no Parque Indígena do Xingu (MT): o principal alimento dos primeiros brasileiros era a mandioca





É MATO, MAS SE COME: AS PANCs

São mais de 10 mil espécies de plantas com potencial para se tornarem alimento que fazem parte da biodiversidade brasileira – uma das mais exuberantes do mundo. No entanto, as plantas efetivamente utilizadas na alimentação dos 206 milhões de habitantes do país não passam de 300. E as oferecidas nos grandes centros urbanos não passam de dezenas, como qualquer consumidor consegue comprovar. No caminho até o supermercado pode ser que ele tenha passado por algum canteiro com taioba, ora-pro-nóbis ou se admirado com um belo cacho de dente-de-leão (foto acima), mas dificilmente veria nessas plantas algo além de mato. As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) estão por todos os lados, na cidade e no campo, mas se tornaram mais conhecidas a partir de 2008, quando o biólogo Valdely Kinupp cunhou o termo.

Em menos de uma década, o chamado “mato de comer” vem ganhando adeptos entre chefs, gourmets, apreciadores de novidades gastronômicas ou simples curiosos.

A expressão “não convencional” deve ser entendida de forma relativa, pois entre diversas comunidades plantas exóticas a outros paladares fazem parte do dia a dia nesses locais há muitas gerações. Mas, em linhas gerais, as PANCs são espécies que não têm valor comercial devido a pouca procura e que pesquisas revelaram alto valor nutricional. Entram nesse grupo espécies como capuchinha (rica em vitamina A e C), beralha (ferro, cálcio e fósforo), a folha da batata-doce (de efeito antioxidante e rica em nutrientes) e a araruta (fonte de vitamina B e redutora da pressão arterial), entre outras até então (des)tratadas como mato.

► Colheita manual de feijão em Guarára (SP): leguminosa ajudou a fixar o homem no interior do país, em parceria com a mandioca

chamaria a atenção do naturalista francês outra característica local: o gosto pela carne. “Ao entrar nessa Capitania verifiquei logo os hábitos carnívoros de seus habitantes. Em todas as estâncias veem-se muitos ossos de bois, espalhados por todos os cantos, e ao entrar nas casas das fazendas, sente-se logo o cheiro de carne e de gordura.”

Três séculos depois do primeiro encontro entre brancos e índios, o feijão e farinha estariam definitivamente unidos, desta vez também com a carne-seca, como prato de uma nação que ainda se formava. É o que mostra, por exemplo, o relato do antropólogo alemão Karl Von den Steinen, que em maio de 1884, na sua primeira viagem ao Brasil, enquanto subia de barco o rio Paraguai, anotava: “Somos 24 passageiros de primeira classe. A comida é muito boa. O prato predileto dos brasileiros é o famoso feijão-preto com carne-seca, tem ótimo sabor de comida preparada em casa. Espantamo-nos diante de alguns que não comem pão. Ajuntam a chamada farinha, indiferentemente, aos mais diversos pratos”.

ALIMENTOS FIXADORES

Para Cascudo, o binômio feijão-farinha dominaria o cardápio brasileiro desde a primeira metade do século 17. Mais que isso: o feijão seria um alimento fixador, no plano geográfico, tanto quanto a mandioca, como explica o autor da “História da Alimentação no Brasil”: “O plantio do feijão acompanhou o ‘sitiante’ que tomava posse das sesmarias setecentistas nos sertões do Nordeste. Levava um alimento todo-ano, dispensado a vigilância dispendiosa de tempo para sua obtenção. Todo o sertão nordestino conheceu o feijão com o sesmeiro, no ciclo do gado, nascente na região desde finais do século 17, determinante dos currais e fazendas. Essas famílias de fazendeiros consumiam mil vezes mais feijão que toda escolta indígena, devota da farinha pajeante”.

Para o pesquisador potiguar, “o brasileiro, filho de portugueses, ameríndios e africanos, foi o consumidor-propagandista do feijão”, e isso aconteceria interior adentro seguindo dois vetores econômicos: o ciclo do gado no Nordeste, como comentado acima, e o das entradas dos bandeirantes paulistas, que penetravam o interior do país à procura de ouro e índios para escravizar. No caminho de ida, escolhiam algumas áreas descampadas para plantar feijão. Sendo essa uma leguminosa que brota em poucos meses, no regresso podiam contar com uma valiosa fonte de alimento para ser colhida e preparada como rancho da tropa.

Nesse processo de fixação do homem ao campo o feijão teve papel decisivo porque era considerado um plantio fácil, geralmente assumido pelas mulheres e crianças da casa, enquanto outras roças

► A diversidade de feijões no Mercado do Porto de Cuiabá se repete nos principais entrepostos do país onde se tornou uma preferência nacional





▲ Escrito na década de 1960, “História da Alimentação no Brasil”, de Luís da Câmara Cascudo, daria à dupla feijão-mandioca o merecido crédito de alimentos fundantes da comida nacional

que exigiam aragem de terra ou o trato com animais era tarefa dos homens. O feijão, assim como a mandioca, fazia parte do quintal do colonizador, como afirmaria Cascudo, além do cultivo de verduras para o próprio consumo: “O português, disseminador incomparável de espécies vegetais, levou sua horta para onde vivia. Não podia viver sem as hortaliças e semeou-as ao redor das casas, criando o cinturão verde dos mantimentos vegetais circundando vilas, como Olinda, ou cidades, como Salvador”.

SOPAS E CARNES

Também veio da Europa a tradição da carne-seca ao sol, que se tornaria um importante elemento da culinária no Nordeste e Sudeste. Herança portuguesa adaptada da conservação de peixes e frutas que se fazia naquele país, a técnica teria nascido na orla do mar, entre pescadores, que dessa forma conservavam o pescado para revendê-lo no interior. “O indígena não salgava carnes e peixes para conservá-los. Era condimento raro”, explica Cascudo sobre a carne-seca, o novo elemento que havia se juntado ao feijão – e que, no final do século 19, desembocaria naquele que se tornaria o verdadeiro prato nacional: a feijoada.

CADÊ O ARROZ?

Mas, para chegar até a feijoada, seria preciso falar do arroz. E onde estava este cereal, o segundo mais consumido no planeta, até então ignorado pelos relatos dos viajantes? Curiosamente, a carametade do feijão, que tomaria definitivamente o lugar da farinha de mandioca como acompanhamento indispensável na mesa do brasileiro, é plantada há muito tempo no país. As primeiras mudas de arroz teriam sido trazidas por Martim Afonso de Sousa, donatário da Capitania de São Vicente, em 1530.

Há uma polêmica sobre se os indígenas brasileiros também consumiam arroz. Segundo Cascudo, não havia arroz no Brasil. O cereal teria sido trazido pelos portugueses do Cabo Verde, apoiando-se em relato de Gabriel Soares de Sousa. Mas Couto Magalhães, um militar com olhos de naturalista e espírito de antropólogo, afirma ter visto plantio de arroz entre indígenas no Pantanal. Provavelmente era o arroz-bravo, *abatiapé* em tupi, não a espécie que se popularizaria no país, de origem asiática (*Oryza sativa*).

O arroz que se aclimataria muito bem aqui viria tanto da Europa, onde seu consumo se popularizou por meio dos árabes (arroz vem do árabe *arruz*), quanto da África, para onde também foi levado a partir do Oriente Médio. Na Guiné se plantava muito arroz, na mesma época em que tem início o tráfico negroiro. Mas arroz com



É MELHOR NÃO SOBRAR

A expressão permeia todas as classes sociais, ao fim de uma refeição onde boa parte do que foi servido irá para o lixo: “É melhor sobrar do que faltar!”, justificam os cozinheiros que erraram o cálculo (invariavelmente para mais, sob o risco de passarem vexame diante dos convidados). O problema é que sobra muita comida na mesa brasileira, enquanto também falta para muitos.

Uma pesquisa realizada em 2019 pela Embrapa, em parceria com a Fundação Getúlio Vargas, estimou em 130 quilos anuais o quanto uma família média brasileira joga fora de comida processada, ou de sobras não aproveitadas. Esse desperdício dá uma mé-

dia de 41,6 quilos por pessoa. Entre os produtos mais descartados estão os mais consumidos: arroz (22%), carne bovina (20%), feijão (16%) e frango (15%).

Para efeito de comparação, esse desperdício significa semanalmente o descarte de aproximadamente 2,4 quilos por domicílio. Pesquisa semelhante feita na Europa revelou que na Alemanha, por exemplo, cada família joga fora 439 gramas nesse mesmo período. Ou seja, o Brasil, sendo um país onde 22% da população enfrenta algum nível de insegurança alimentar, tem um longo caminho a aprender em relação a como usar mais, e melhor, aquilo que planta e come.

feijão nunca foi comida dos escravos, e sim da elite. Para aqueles, o cardápio principal seria a mistura de feijão e farinha de mandioca, que também se tornaria a comida por excelência dos primeiros habitantes do interior brasileiro.

O que se pode dizer sobre o arroz é que sempre foi conhecido em todo o país, mas não muito procurado – e menos ainda encontrado. O problema era que o plantio, tanto das espécies que exigem solo alagado quanto das de clima seco, exige atenção e também está mais sujeito às pragas. Apenas no século 20, quando passou a ser plantado extensivamente no Rio Grande do Sul, alcançando escala industrial, o arroz ocuparia seu posto de alimento número dois do brasileiro. Porque o número um ainda na preferência nacional permaneceria dele, o “feijão maravilha”.

ARROZ COM FEIJÃO, AINDA

O arroz com feijão parece consolidado como prato nacional, mesmo que o consumo de ambos esteja em declínio. Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) feita pelo IBGE entre julho de 2017 e julho de 2018, os produtos mais consumidos pelo brasileiro diariamente são: feijão (182,9 gramas), arroz (160,3 gramas), carne bovina (63,2 gramas), suco (145 gramas), refrigerante (97,4 gramas) e café (215,1 gramas).

Enquanto o binômio arroz com feijão permanece no pódio, tendo a carne bovina como terceira colocada, a comparação entre a POF de 2002-2003 com a edição mais recente permite observar alguns caminhos da dieta brasileira – nem todos saudáveis. Assim, entre as conclusões que os analistas do IBGE tiraram dos dados das duas pesquisas, arroz, feijão, leite, farinha de mandioca e farinha de trigo vêm perdendo espaço no prato e na despensa dos brasileiros. Por sua vez, ganharam espaço ovos, alimentos processados e ultraprocessados, bebidas alcoólicas e não alcoólicas.

Por outro lado, a pesquisa também revelou que a comida na roça permanece mais saudável. No ambiente rural, segundo a POF 2017-2018, o consumo de alimentos *in natura* chega a quase 60%, contra 47,7% nas cidades. Enquanto nas cidades vem crescendo o consumo de refrigerantes, alimentos processados e ultraprocessados e hábitos como o de comer fora de casa, exigidos por conta dos deslocamentos até os locais de trabalho, a população rural permaneceu consumindo o feijão e a farinha de mandioca, que sempre estiveram por aqui, o arroz, que se adaptaria muito bem e se tornaria companheiro inseparável dessa dupla e, sempre que possível, uma carne e algum legume ou hortaliça. Ou seja, uma comida caseira, daquelas que dá vontade de parar a leitura imediatamente e fazer um bom prato cheio.

▶ Roça de arroz no Quilombo Kalunga do Vão das Almas, na Chapada dos Veadeiros (GO): conhecido de europeus, africanos e sul-americanos, o cereal encontraria no feijão seu par perfeito

