

## O ARROZ ALIMENTA O MUNDO

Somos os maiores consumidores Europeus de arroz (*Oryza sativa* L.). Por isto e pelo facto de a FAO ter decretado 2004 – Ano Internacional do Arroz, iremos neste número dar atenção especial a este cereal.

■ Pedro Soares

Os Portugueses têm destas coisas. Em comum com 2.5 biliões de Chineses, Indonésios e Indianos temos no arroz uma das principais fontes de energia na nossa alimentação. Consumimos em média 24 Kg por pessoa/ano. Desde o Arroz Malandrinho de Monção até ao Arroz de Conquilhas da Ria Formosa, passando pelo Arroz Doce, património da nossa gastronomia, somos um país devoto ao arroz e ao seus paladares. O que nos faz preferir este alimento? Afinal somos um país de poucas chuvas e sabe-se que a água é essencial para produzir este cereal. No total e para produzir um quilograma de arroz podem ser necessários 5000 litros de água. Estamos longe do Nordeste Tailandês onde o arroz foi pela primeira vez domesticado há cerca de 10000 anos. Possuímos outras fontes de energia de qualidade na nossa alimentação como a batata, o pão ou o feijão. O que leva então o Português a consumir e a produzir arroz, sendo dos poucos países da Comunidade Europeia a produzi-lo (nas regiões do Mondego, Tejo e Sado) e a consumir cerca de 24 Kg por ano de arroz, quando cada Europeu, em média, não ultrapassa os 3 Kg/ano?

Não existe ainda uma teoria que explique este fenómeno, mas podemos aventurar para as seguintes explicações: O arroz chegou à Europa através das expedições de Alexandre da Macedónia que o trouxe do Oriente, e através do comércio com Celtas e Iberos. Mais tarde, foram os navegadores Portugueses, que o difundiram por Cabo Verde e pelo Brasil. Na Europa, a sua aceitação foi difícil, pois era um cereal que competia com o trigo das férteis planícies do centro da Europa, o qual era mais versátil, permitindo por exemplo fazer com facilidade pão e massa. Mas Portugal nunca foi um país de grande abundância em trigo, tendo que o importar constantemente. Por isso, o consumo de arroz, como forma de complementar esta ausência sempre foi bem vista e encorajada. Por outro lado, o arroz pela suas qualidades higroscópicas absorve os sucos da cozedura. Retém assim minerais que de outra forma se perderiam. O Arroz de Cabidela e o Arroz Malandro são exemplos desta arte antiga de aproveitar ao máximo os nutrientes presentes nos sucos das cozeduras, coisa que por exemplo a batata ou o feijão não fazem. O arroz é ainda um produto alimentar de fácil conservação, ao contrário da batata e mesmo da farinha de trigo, o que não era de



André Letria



menosprezar em função do nosso clima quente e fraca capacidade tecnológica. Por último, o arroz em termos culinários, é de uma versatilidade extrema, o que é de grande importância em áreas agrícolas mais pobres onde tinha de se inventar constantemente.

O arroz é um excelente alimento do ponto de vista nutricional. Devido ao seu perfil de aminoácidos, combina muito bem com outras leguminosas secas, como o feijão, o grão ou a lentilha. A proteína do feijão é deficiente em aminoácidos sulfurados (metionina e cistina) e rica em lisina. O

arroz é rico em aminoácidos sulfurados e deficiente em lisina. Quando consumidos juntos, os aminoácidos destes dois alimentos complementam-se, melhorando significativamente seu valor nutricional. Assim, é possível através de um arroz de feijão, construir proteína vegetal de alguma qualidade, com teores mais elevados de metionina, o que permite consumir menos proteína animal proveniente da carne, bastante mais cara e escassa em muitas partes do planeta. Por isso, no Nordeste Brasileiro, onde a carne é escassa, o arroz com feijão é considerado a carne dos pobres, permitindo o acesso a proteína de mais qualidade, essencial ao normal desenvolvimento e crescimento celular, à manutenção do sistema imunitário e das funções bioreguladores como a produção hormonal. Acresce ainda que o arroz tem muito pouca quantidade de gordura. O seu amido proporciona uma digestão fácil libertando glicose de

uma forma lenta, permitindo um abastecimento energético aos órgãos vitais, como o cérebro. O arroz comum não polido, possui ainda vitaminas no germe e escute-lo, para além de abundantes minerais na aleurona. A Tiamina ou vitamina B1 presente no arroz ajuda o organismo a converter hidratos de carbono em energia e é também essencial ao bom funcionamento do coração, músculos e sistema nervoso. A Riboflavina ou vitamina B2 também presente no arroz é importante na produção de glóbulos vermelhos. As partes externas do grão possuem também lenhinas, celulose e hemicelulose, substâncias essenciais ao bom funcionamento digestivo. Actualmente, o polimento do arroz, para que este fique mais branco e de mais fácil cozedura, retira-lhe uma grande parte do seu valor vitamínico, mineral e conteúdo em fibra. Estima-se por exemplo que a peneira da farinha (72% de extracção) retire-lhe 80 % da tiamina, riboflavina e vitamina B6. Que o branqueamento do arroz retira-lhe 2/3 da celulose e hemicelulose. Assim, deveremos preferir o arroz menos polido, mais escuro ou paraboiled, processo tecnológico que preserva parte das qualidades nutricionais do arroz.

Devemos também escolher diferentes variedades de arroz que podem ter quantidades muito diferentes de minerais como o zinco ou o ferro. O arroz tem uma enorme diversidade genética podendo apresentar cores diferentes que vão do vermelho ao negro. Por outro lado, o seu sabor, textura e viscosidade variam muito ao longo das diferentes regiões do globo. Está feito o convite. Agora é só entrar nesta aventura cultural, alimentar e nutricional que o arroz oferece. ■