

# Grão-de-bico não sabe nadar, yo

**Esta crónica anuncia a morte do grão-de-bico. Banido das prateleiras dos hipermercados, como de um livro de João Ubaldo Ribeiro se tratasse, este alimento rude, obscenamente barato e honesto, não se enquadra na actual cultura alimentar ocidental. É um simplório nos tempos da Internet.**

O grão-de-bico não está na moda. Alimento pouco protegido pela sociedade europeia, o seu consumo tem vindo a decair um pouco por toda a parte. Praticamente, já só consomem leguminosas secas - feijão, grão e lentilha, os povos mais pobres do sul da Europa. A Espanha é o maior consumidor de leguminosas secas dentro da União Europeia, estando Portugal em segundo lugar. Atrás de nós, vêm a Itália e a Grécia. No lado oposto, com consumos baixíssimos de grão-de-bico, encontramos países como a Finlândia, Áustria, Dinamarca ou Alemanha. Em Portugal, o consumo de leguminosas secas, decaiu quase 30% desde a década de 70. As razões para este decréscimo de consumo estão, provavelmente, associadas à ideia errada de que o grão-de-bico é um alimento culinariamente trabalhoso, de difícil digestão, hipercalórico e de pouco valor nutricional. Por outro lado, este é um produto alimentar pouco sujeito a promoções, indiferenciado em termos de marca, pouco rentável e portanto pouco publicitado. Tentei encontrar o grão-de-bico num hipermercado. Procurei-o nas prateleiras. Percorri as imensas galerias onde se expõem centenas de produtos lácteos e charcutaria provenientes dos excedentários mercados do norte da Europa. Nada. Tentei desesperadamente encontrá-lo nas prateleiras dos cereais. Nada. Entretanto, diferentes tipos de bolachas me acenaram dizendo, olá. Encontrei-o finalmente numa recôndita esquina... envergonhado. Como se fosse um qualquer zé-ninguém da nossa alimentação. Ainda tentei procurar o seu paradeiro na Internet, a auto-estrada da informação. Cliquei em «grão», «grão-de-bico», «chick-pea» e «garbanzo». Nada ou quase nada. Em contraste, procurei nos manuais de nutrição. Lá estava ele, imponente, respeitado e venerado por todos como alimento de eleição, fonte de proteína vegetal, vitaminas e minerais.

As proteínas são substâncias essenciais ao normal desenvolvimento e crescimento celular, à manutenção do sistema imunitário e das funções bioreguladores como a produção hormonal. As proteínas são constituídas por aminoácidos, as suas unidades básicas. Estes

aminoácidos devem encontrar-se nos alimentos em quantidades e proporções equilibradas para que possam ser absorvidos na sua totalidade. Basta que um aminoácido essencial não esteja presente num determinado alimento, para que o nosso organismo já não aproveite da melhor forma os restantes aminoácidos presentes nesse alimento. É como se possuíssemos um automóvel, mas não tivéssemos a chave para dele podermos usufruir. Existem por isso, proteínas de elevada qualidade, como as do peixe ou carne, onde estão presentes a maioria dos aminoácidos essenciais em quantidades equilibradas, e, proteínas de menor qualidade, como as dos cereais e leguminosas secas, onde estão presentes em quantidades suficientes, apenas alguns aminonoácidos essenciais. Existem ainda outros alimentos, como os óleos alimentares ou fruta, onde não existem aminoácidos de todo. Como a carne e o peixe sempre foram alimentos difíceis de encontrar e produzir, a maior partes dos povos que habitam o planeta encontraram formas engenhosas de construir proteínas de qualidade, capazes de os protegerem contra a doença e permitirem o desenvolvimento integral do seu potencial genético. Como? Misturando alimentos de origem vegetal, capazes de cada um fornecer o(s) aminoácido(s) em falta, ou então associando pequenas quantidades de peixe ou carne a produtos vegetais. Por exemplo, o trigo, pobre no aminoácido lisina, quando associado ao grão-de-bico, rico em lisina, compensa esse seu défice. Outras associações felizes e compensatórias encontramos no feijão preto com arroz da cultura brasileira, no queijo associado ao trigo das pizzas e lasanhas mediterrânicas, no pão com feijão do México. Entre nós, estas parcerias também apareceram, muito antes da ciência nutricional ter reconhecido a sua mais valia. Deste modo, encontramos no cozido algarvio e alentejano, uma curiosa combinação de grão-de-bico com outras fontes de proteína barata como o pão. Mais a sul, do lado marroquino, os famosos Couscous, mais não são do que uma variedade do mesmo cozido, utilizando trigo, mas com o mesmo grão-de-bico e com o

mesmo carneiro. E ainda o Cozido Madrileno, a Pasta de Grão Grega, os Cozidos de Grão Libaneses e tantas outras "variações" gastronómicas, formas elaboradas de juntar a sobrevivência ao prazer gustativo na bacia do Mediterrânico, onde a proteína animal não era abundante como no norte da Europa. Assim se percebe, o pouco interesse anglo-saxónico pelo grão-de-bico. Assim se percebe, que nesta ânsia de querermos ser europeus e modernos, tenhamos esquecido este alimento que durante séculos nos impediu de passar fome.

Contudo, o grão não é apenas uma fonte acessível de proteína vegetal. É também fonte de fibras alimentares solúveis associadas a oligossacarídeos

indigeríveis. Estas são essenciais ao bom funcionamento digestivo, estimulando a actividade fermentativa da flora bacteriana intestinal, aumentando o volume das fezes, estimulando os movimentos peristálticos do cólon, diminuindo a absorção de colesterol e substâncias tóxicas. O grão-de-bico em associação com outros vegetais, por exemplo com hortaliças na sopa, contribui também para o lento esvaziamento gástrico, promovendo um estímulo saciante prolongado, ou seja, a fome demora mais tempo a aparecer. Os polímeros de glicose presentes no grão-de-bico fornecem energia, a qual é absorvida lentamente. Desta forma, a glicemia, ou seja, a quantidade de "açúcar" em circulação, mantém-se relativamente estável, o que é de grande importância para o

normal funcionamento dos nossos órgãos. O grão-de-bico é ainda uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, ácido fólico, ferro, fósforo, magnésio, potássio, cálcio e zinco. Como se não bastasse, esta leguminosa é extremamente versátil, podendo contribuir para engrossar sopas, construir entradas ou integrar pratos mais complexos. Deve ser demolhado de véspera e depois cozido na própria água em panela de pressão, ou então, comprado já enlatado. Quem tem problemas com a sua digestão deve consumi-lo batido ou em puré.

Este é pois um alimento de eleição, que necessita de ser acarinhado para que possa voltar a estar presente à nossa mesa regularmente. Os nuestros hermanos que muito zelam pela sua identidade cultural, desdobram-se em iniciativas para salvar o grão da extinção. Quando surgirão entre nós entidades como a Asociación Gastronómica Garbanzo (Grupo de Amigos Revoltosos y Bullangueros Amantes de la Natureza y de Zampar Opíperamente) cujo principal objectivo é promover e divulgar o Cocido Madrileño com o seu actor principal - o grão-de-bico ou garbanzo? ★



## SOPA DE FEIJÃO RÁPIDA

Ingredientes: 1/2 litro de feijão manteiga; 1/2 chouriça; 1 couve; 1 cebola pequena; 2 dentes de alho; 1/2 dl de azeite; 1 folha de louro; 2 cravinhos; 1 raminho de coentros; colorau; Pão alentejano q.b., sal.

Refoga-se em lume brando no azeite, os alhos, a cebola picada, o louro e o cravinho. Junta-se as batatas cortadas às rodélas grossas, o chouriço, água, sal e colorau. Deixa-se cozer. Quando estiver quase cozido junta-se o feijão de lata, os coentros picadinhos e rectificase de sal se necessário. Deixa-se aquecer de novo e verte-se numa terrina, sobre o pão cortado às fatias.

## COUSCOUS ARGELINO

Ingredientes: 1 kg de peito e coxa de frango; 250g de couscous (encontra-se em qualquer hipermercado ou loja especializada); 2 dentes de alho; sal e pimenta q.b.; 2 limões; 4 colheres (sopa) de azeite; 4 cebolas médias; 2 tomates sem pele e sem semente; 1 colher (sopa) de coentros; 1 colher (sopa) de caril; 1 folha de louro; 1 ramo de alecrim; tomilho.

Temperar o frango com o alho esmagado com pele, o sal e a pimenta. Regar com o sumo de limão e deixar repousar durante 15 minutos. Em seguida, refogar o frango no azeite com a cebola picada. Colocar os tomates em cubos e os restantes temperos. Cobrir com água. Cozinhar em fogo brando até amaciar. Retirar o frango para uma travessa. Coar/de litro do seu caldo. Levar ao fogo numa panela o restante caldo. Quando ferver, colocar os couscous, mexendo sem parar com uma colher de pau até engrossar. Cozinhar em fogo brando durante 10 minutos e mexer de vez em quando. Servir o couscous acompanhado dos pedaços de frango e do restante caldo.