

Arroz e feijão

de Fábio Watanabe - cozinheiro

Quando perguntei a um amigo americano o que o seu povo comia todo dia, ele não entendeu a pergunta. Quando eu disse que nós, brasileiros, comemos arroz com feijão a semana inteira ele achou, no mínimo, estranho. Comer a mesma coisa todos os dias é um fato inconcebível para a maioria das culturas, mas absolutamente normal e corriqueiro aqui.

Há muito tempo, no Japão, comia-se arroz diariamente. Tanto é que a minha avó sempre se referia ao almoço ou ao jantar como *gohan*, arroz em japonês. Ela dizia: "Rabinho! Comê *gohaaaaan!*" Hoje, tanto os japoneses quanto os chineses não comem arroz com tanta frequência; macarrão e *fast food* agora fazem parte do menu dos orientais. No Brasil comemos arroz, feijão e uma "mistura". Já na maioria dos outros países, o que nós chamamos de "mistura" é o ingrediente principal do prato (normalmente uma carne), e os acompanhamentos são os responsáveis pela "substância" do prato. É

usual comer bife, alguns legumes e purê de batata ou um cozido de carne, cebolas e cenouras acompanhados somente de pão. Isso sim é estranho para nós!

O arroz foi trazido para cá pelos portugueses e apresentado aos mesmos pelos orientais. O feijão sempre foi cultivado pelos nossos índios. O costume de comer arroz com feijão não era dos nativos nem dos visitantes, eram dos que não queriam estar aqui: os escravos. Foram eles que juntaram as duas culturas e as transformaram numa só. Existe um prato tradicional em New Orleans praticamente idêntico ao nosso. Só não é igual porque o feijão utilizado é o vermelho e os temperos são um pouco diferentes. A culinária dessa região dos Estados Unidos é influenciada por iguarias regionais do continente africano. Já no Japão a combinação é doce. Existe um bolinho feito com purê de doce de feijão *azuki* e coberto com arroz cozido e amassado. É como um croquete frio com a massa



O consumo dos dois alimentos juntos traz mais benefícios à saúde que quando ingeridos separadamente.

A fibra do arroz e do feijão reduz riscos de distúrbios cardiovasculares, diabetes, câncer de cólon, etc.

feita de arroz e recheio de feijão. Esse doce pode ser encontrado facilmente nas lojas de produtos especializados. Vale a pena experimentar. É incrível pensar que o “dueto brasileiro” é consumido pela grande maioria da nossa população todos os dias da semana. Tem gente que não gosta de verdura, uns loucos que não gostam de carne, gente que não gosta de pão, mas nunca ouvi falar de alguém que não gostasse de arroz e feijão. Isso acontece porque a combinação é perfeita. Só pode ser!

Cada tipo de feijão tem a sua propriedade nutricional e indicação culinária.

O arroz deve ser soltinho e ter uma certa resistência à mordida. Já o feijão, cremoso com caldo grosso e bem temperado. Preparados desta maneira, comer os dois, com o feijão ao lado do arroz, por cima ou por baixo, é uma beleza.

