

O Feijão nos Costumes e Tradições à Volta do Mundo



Convidamo-lo a descobrir nesta publicação tradições e costumes relacionados com as leguminosas em Itália, nos EUA, na Coreia e na Nigéria. A maioria dos costumes nestes quatro continentes têm em comum o facto de o feijão simbolizar a boa sorte e a prosperidade. Ao recolher estas histórias, fizemos a interessante observação de que a distribuição dos costumes actuais nos fala de fluxos e movimentos migratórios no passado. Esta publicação mostra que os costumes italianos com feijão podem tornar-se familiares em Nova Orleães e que os pratos da África Ocidental são preservados nos Estados do Sul dos EUA. Pode também explorar as alfarrobas africanas fermentadas na Nigéria. Estes feijões têm um significado importante na Nigéria, sendo utilizados para o florescimento do dote nas tradições matrimoniais. Nestes costumes, estão envolvidas quatro leguminosas diferentes: o feijão-frade, a fava, o feijão vermelho e a alfarroba africana, com festivais ou costumes especiais. Tem sido uma viagem emocionante aprender sobre os costumes das leguminosas nestas diferentes partes do mundo.

I. FEIJÃO-FRADE NO DIA DE ANO NOVO NOS EUA



No dia de Ano Novo, especialmente no Sul dos Estados Unidos, é costume comer feijão-frade para dar sorte e prosperidade no ano seguinte. O "Hoppin' John de Ano Novo" é um prato tradicional que consiste tipicamente em feijão-frade cozinhado com arroz, temperado com especiarias e, por vezes, acompanhado de legumes como couve ou quiabo. É normalmente servido com pão de milho.

Acredita-se que a tradição de comer "*Hoppin' John*" no dia de Ano Novo tem as suas raízes no folclore sulista. A tradição tem profundas raízes na África Ocidental. Diz-se que as ervilhas de olhos pretos representam moedas e que comê-las traz boa sorte e prosperidade para o ano seguinte. Pensa-se que a adição de verduras, como a couve-galega, representa dinheiro (notas de dólar verdes), enfatizando ainda mais a ideia de riqueza e boa sorte. Outro alimento tradicional, o pão de milho, também pode ser servido para representar a riqueza, porque tem a cor do ouro. No dia seguinte ao Ano Novo, as sobras de "*Hoppin' John*" são chamadas de "*Skippin' Jenny*" e demonstram ainda mais a frugalidade de cada um, trazendo a esperança de uma oportunidade ainda maior de prosperidade no Ano Novo.

Há muitas histórias sobre a origem do nome "*Hoppin' John*". Alguns acreditam que tem origem num homem chamado Hoppin' John, que vendia ervilhas e arroz nas ruas de Charleston, na Carolina do Sul. Mas muitos historiadores gastronómicos pensam que o nome provém do termo francês que designa as ervilhas secas, "*pois pigeons*".

Descubra aqui a receita: [Classic Hoppin' John recipe](#)



II. LEGUMINOSAS DURANTE O DIA DE S. JOSÉ, A ÉPOCA DO NATAL E DO ANO NOVO EM ITÁLIA

Favas no dia de S. José



Em algumas regiões de Itália, especialmente na Sicília, o dia de S. José, a é celebrado a 19 de março, com um prato especial conhecido como "*Frittella di San Giuseppe*", que inclui favas. As favas são consideradas como um símbolo de sorte e de proteção. As favas são também muito utilizadas na cozinha apuliana e constituem um ingrediente fundamental em pratos como "*Fave e Cicoria*" (favas e chicória). A festa de São José ou de San Giuseppe é celebrada com a distribuição de alimentos aos necessitados, em memória da lenda que conta que São José intercedeu para acabar com a fome na Sicília durante a Idade Média. A fome terminou com uma chuva e uma colheita abundante de favas.

Ainda hoje se celebra este dia com a colocação de mesas nas igrejas católicas, as chamadas mesas de S. José (*Tavole di San Giuseppe*), e com a sopa de sharinga feita com favas e pastelaria napolitana, conhecida como *Zeppole di San Giuseppe*. Uma vez que o dia 19 de março coincide com o período da Quaresma, não é permitido comer carne. Por conseguinte, as favas constituem uma boa alternativa nutricional. Diz-se que as favas crescem mesmo quando nada mais cresce durante os períodos de seca. Assim, quando alguém sai da festa - para além de levar um saco com as sobras - leva consigo pelo menos uma "fava da sorte" para o ano seguinte.

Este costume das favas tem influência na chegada dos imigrantes italianos - 290.000, segundo os registos da cidade de Nova Orleães - durante um período de 40 anos, a partir de 1884, que se instalaram no que tinha sido o Bairro Francês. A zona ficou conhecida como "Little Palermo". A receita sofreu algumas alterações e adoptou ingredientes locais. No dia de S. José em Nova Orleães, os biscoitos de figo (*cucidati*) e os biscoitos de bola de mel (*pignolata*) encontram-se nos altares de S. José, para além das favas.

Descubra aqui a receita: [Fava Beans Soup recipe](#)



Comer lentilhas na véspera de Ano Novo

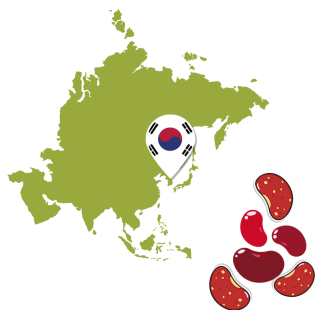
Acredita-se que as lentilhas trazem boa sorte para o ano seguinte e são um alimento básico nos pratos da véspera de Ano Novo. As lentilhas são um símbolo de "prosperidade crescente" porque aumentam de volume quando cozinhadas. A tradição remonta à Roma antiga, quando as pessoas davam uma bolsa cheia de lentilhas como presente para desejar sorte e riqueza no novo ano. O prato típico é o guisado de lentilhas com "*cotechino*" ou "*zampone*", que são tipos de enchidos de porco que representam a abundância, a fertilidade e a força. O guisado é geralmente servido pouco depois da meia-noite, acompanhado de vinho espumante como o *Prosecco* ou o *Spumante*.

Grão-de-bico (*ceci*) e feijão ("*fagioli*") na época natalícia

O grão-de-bico é utilizado em vários pratos da Apúlia, entre os quais o "*ciceri e tria*", um prato tradicional de massa. O grão-de-bico é também utilizado na preparação do "*pure di ceci*", um creme ou molho à base de grão-de-bico, muito consumido na época natalícia. Além disso, os "*fagioli all'uccelletto*" (feijões em molho de tomate) e os "*fagioli con le cotiche*" (feijões com courato de porco) são frequentemente servidos durante a época natalícia. Os feijões mais comuns (*fagioli*) são o feijão *cannellini* e o feijão *borlotti*. Encontram-se em quase todo o lado e a maior parte das versões de *fagioli* tradicionais para massas apresentam um ou ambos os feijões.

III. SOLSTÍCIO DE INVERNO E DIA DE ACÇÃO DE GRAÇAS NA COREIA DO SUL

Patjuk no solstício de inverno



Na Coreia, as pessoas costumam comer papas de feijão vermelho (*Patjuk*) com bolinhos de arroz no *Dongji*, a 22 de dezembro, que é o solstício de inverno e a noite mais longa do ano. Tradicionalmente, o *Patjuk* é preparado para evitar a má sorte e para ser partilhado com os vizinhos. Os coreanos comem habitualmente o *Patjuk de Dongji com Saealsim*, que se parece com um pequeno ovo de pássaro e é feito de arroz pegajoso. As pessoas acreditam que a energia Yin atinge o seu auge no *Dongji*. Graças à cor vermelha, nos sistemas de crenças tradicionais, o feijão vermelho simbolizava a energia Yang, que se pensava ter o poder de expulsar os maus espíritos Yin. Por conseguinte, as pessoas acreditavam que poderiam afastar os maus espíritos comendo papas de feijão vermelho em *Dongji*. O ovo de pássaro redondo simboliza o sol e é uma cerimónia

para manter unida a energia da vida. Significa derrotar as trevas e desejar uma rápida recuperação física. O *Dongji* também marca tradicionalmente o início efetivo do Ano Novo. Diz-se tradicionalmente que se deve comer um bolinho de arroz por cada ano de idade.

Podemos observar uma semelhança entre o solstício de inverno (*Dongji*) na Coreia e o Halloween na cultura ocidental. O Dia das Bruxas teve origem na frase "*All Hallows' Eve*" e é celebrado na noite anterior ao Dia de Todos os Santos, ou Dia de Todos os Santos, a 1 de novembro. O Dia das Bruxas é um feriado que cria uma atmosfera bizarra e sombria para que os fantasmas dos mortos sejam afastados e não interfiram com o Dia de Todos os Santos.

Songpyeon (bolo de arroz recheado com vários tipos de feijões) para o dia de Ação de Graças

O *Chuseok*, também conhecido como Dia de Ação de Graças coreano, é um dos feriados mais importantes e mais celebrados da Coreia do Sul, ocorrendo no 15º dia do 8º mês do calendário lunar. É uma altura em que os coreanos expressam a sua gratidão pelas colheitas do ano, reforçam os laços familiares e comunitários e prestam homenagem aos seus antepassados através do ritual "*Charye*". Esta celebração envolve a preparação de alimentos tradicionais, como os bolos de arroz (*Songpyeon*) e as panquecas feitas com feijão.

Songpyeon no feriado de Chuseok

Durante o feriado de *Chuseok* (*Hangawi*), as famílias coreanas reúnem-se, sentam-se e preparam o *Songpyeon*, um bolo de arroz em forma de meia-lua feito de arroz acabado de colher. Estes são normalmente recheados com feijão vermelho doce, feijão preto, sementes de sésamo torradas e castanhas. A história da forma única de meia-lua do *Songpyeon* remonta a antes do Período Unificado de Silla. Originalmente chamado *Songbyeong*, combinando "*Pine Tree*" (pinheiro) e "*Tteok*" (bolo de arroz), foi mais tarde simplificado para *Songpyeon*. Esta forma contrasta com os bolos chineses em forma de lua cheia. A transformação para a forma de meia-lua está ligada a uma lenda de Baekje. Durante o reinado do Rei Uija (642-660), o último rei de Baekje, uma tartaruga emergiu do solo do palácio com uma escultura nas costas: "Baekje é lua cheia, e Silla é meia-lua". À procura de uma interpretação, o rei consultou um adivinho, que explicou que, à medida que a lua cheia diminui, a meia-lua enche-se, significando a mudança de sorte para Silla. Esta história espalhou-se, levando a Silla Unificada a adotar a forma de meia-lua, simbolizando a esperança de um futuro melhor. A forma redonda original do *Songpyeon* transforma-se numa meia-lua à medida que é enchido e dobrado, representando as fases variáveis da lua e englobando tanto a forma de lua cheia como a de meia-lua.

Descubra aqui as receitas: [Songpyeon Recipe](#)



[Patjuk Recipe](#)



IV. CULTURA YORUBA NA NIGÉRIA



O povo Yoruba, um dos maiores grupos étnicos da África Ocidental, concentra-se principalmente no sudoeste da Nigéria. A cultura Yoruba tem uma tradição rica e diversificada, e os feijões desempenham um papel significativo nos seus costumes e tradições, de várias formas.

A cultura Yoruba na Nigéria, destacada pelo festival Osun Osogbo, celebra a deusa Yoruba Osun e promove a unidade Yoruba através da espiritualidade, da arte e do envolvimento da comunidade. O festival inclui um bosque sagrado, uma grande procissão e uma rica exposição de artes e ofícios Yorubas. A alfarroba africana, conhecida como "Iru" em Yoruba, desempenha um papel crucial no festival. Simbolizam a fertilidade e são utilizadas na cozinha Yoruba, enriquecendo as tradições culinárias do festival. O Iru, uma alfarroba fermentada, é um tempero popular em sopas e guisados tradicionais e tem benefícios notáveis para a saúde. É transformada através de cozedura, descasque e fermentação, sendo utilizada em vários pratos nigerianos, incluindo o guisado de alfarroba (*Obe Oniru*).

Nas cerimónias de casamento e noivado Yoruba, certas variedades de feijão desempenham um papel culturalmente significativo. São tradicionalmente incorporados no dote ou servidos como pratos aos convidados. Estes feijões simbolizam e representam a expectativa de um casamento próspero e fértil.

- Feijão-frade (feijão-frade): O feijão-frade é uma escolha popular na cultura Yoruba para vários rituais e cerimónias, incluindo casamentos e noivados. São frequentemente vistos como um símbolo de fertilidade e prosperidade, o que os torna uma adição significativa ao dote.
- Soja: Os feijões de soja também podem ser utilizados, uma vez que estão associados à alimentação e ao sustento, aspectos importantes para um casamento bem sucedido e próspero.
- Feijão castanho: O feijão castanho é outro tipo frequentemente escolhido pelo seu significado como fonte de alimentação e bem-estar.

Há vários pratos comemorativos à base de feijão preparados por ocasião de noivados e casamentos Yoruba. A escolha do prato à base de feijão servido aos convidados pode variar de acordo com os costumes regionais, as preferências pessoais e a natureza do evento. Há alguns pratos, como Moimoi, Akara, Ewa Agoyin, Gbergiri e feijão com arroz.

- *Moimoi*, um popular e nutritivo pudim de feijão nigeriano ou bolo de feijão feito de feijão-frade ou feijão castanho, frequentemente servido em celebrações Yoruba.
- *Akara*, bolos de feijão fritos servidos como petisco e aperitivo em eventos.
- *Ewa Agoyin*, puré de feijão castanho, um produto básico da cozinha iorubá e frequentemente servido em celebrações.

Descubra aqui a receita: [Locust Beans Stew Recipe](#)



The Global Bean Project é uma rede europeia e global que visa promover e expandir o consumo e a utilização de leguminosas nas nossas cozinhas e o seu cultivo em campos e jardins.

Ver mais informações, autores e referências online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag