

Feijão, um grão que faz parte da nossa vida

Você já parou para pensar que o feijão está quase todos os dias no nosso prato? Ele não é apenas saboroso, mas também é um dos alimentos mais importantes da mesa do brasileiro. Junto com o arroz, forma uma dupla que dá energia, força e saúde para o corpo.

O feijão é rico em proteínas, fibras, ferro, cálcio e várias vitaminas. Isso significa que ele ajuda a fortalecer os ossos, o sangue e até a nossa disposição para brincar, estudar e praticar esportes. Comer feijão todos os dias é como dar um presente de energia e saúde para o nosso corpo.

Além de nutritivo, o feijão também é muito diverso: existe o feijão carioca, o preto, o fradinho, o vermelho, o jalo e tantos outros. Cada região do Brasil tem o seu preferido, e em

cada casa ele aparece de um jeito: em caldos, sopas, saladas e até em bolinhos. Essa variedade mostra como o feijão faz parte da cultura e da vida de milhões de brasileiros.

Mas você sabia que a história do feijão começa muito antes de chegar ao nosso prato?

Ela tem início no campo, no trabalho dos agricultores que plantam, cuidam e colhem esse grão tão especial. E quando falamos em feijão, é impossível não lembrar do Paraná. O estado é um dos maiores produtores do Brasil, especialmente na região dos Campos Gerais, onde o clima e o solo favorecem a plantação. Essa região é conhecida como um celeiro agrícola, e dali sai grande parte do feijão que alimenta famílias em todo o país.



Curiosidade

Para que o feijão seja forte, saudável e nutritivo, tudo começa com a escolha da semente. Assim como uma boa história precisa de um começo bem feito, o feijão também precisa nascer de sementes de qualidade. E aqui entra uma diferença fundamental: você sabia que existem

as chamadas "sementes piratas"? Sim! Elas parecem com sementes comuns, mas são produzidas sem os devidos cuidados, sem testes de qualidade e sem certificação. Isso pode trazer muitos problemas, para o feijão por exemplo, gerando plantas fracas, maior risco de doenças e



grãos que não chegam com a mesma qualidade até a nossa mesa.

Já as sementes legais são diferentes. Elas passam por análises em laboratórios e são testadas por profissionais. São preparadas com atenção e carinho para garantir que o feijão nasça forte, bonito e nutritivo. É como se fossem super-heróis do campo, protegendo o alimento desde o começo para que chegue cheio de saúde ao nosso prato.

E quem ajuda nesse trabalho é a Apasem – Associação Paranaense dos Produtores de Sementes e Mudas. Ela atua para combater a pirataria de sementes e garantir que os agricultores tenham acesso a sementes legais e seguras. Assim, cada grão de feijão que chega até o nosso almoço ou jantar carrega

uma história de cuidado, dedicação e respeito com quem planta e com quem consome.

Podemos imaginar essa história como uma aventura. De um lado, a semente pirata, que tenta enganar, mas não consegue dar força nem saúde ao feijão. Do outro, a semente legal, preparada, testada e cheia de superpoderes para vencer pragas, resistir às doenças e produzir grãos cheios de nutrientes. Quem vence essa batalha? Sempre a semente legal, porque ela tem o apoio de muitos agricultores, pesquisadores e instituições que trabalham juntos para garantir o melhor para nossa mesa. Da próxima vez que você olhar para o seu prato de feijão, lembre-se que precisamos produzir sempre a semente legal para ela se transformar em um feijão gostoso, nutritivo e cheio de energia.