

SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR

As leguminosas são um excelente alimento, quer em termos nutricionais, quer em termos de sustentabilidade agrícola e ambiental.

O cultivo destes alimentos melhora a qualidade dos solos através da captação de azoto atmosférico, diminuindo assim a necessidade de uso de fertilizantes químicos. As leguminosas apresentam ainda uma baixa pegada ecológica, nomeadamente uma grande rentabilidade na utilização da água, sendo necessária menor quantidade, quando comparada com a produção de outros alimentos.

Atualmente, as leguminosas mantêm-se uma matéria-prima acessível, quando comparadas com outras fontes proteicas.

AO CONSUMIRMOS
MAIS LEGUMINOSAS,
PODEMOS AJUDAR A
SALVAR O PLANETA!



CURIOSIDADE

- ✓ O Dia Mundial das Leguminosas é celebrado anualmente a 10 de Fevereiro, e tem o objetivo de sensibilizar acerca dos benefícios nutricionais, sociais, ambientais e económicos destes alimentos, essenciais no futuro da agricultura e da alimentação.



LEGUMINOSAS MARAVILHOSAS

FOOD TRAILS FUNCHAL

AS LEGUMINOSAS PERTENCEM AO REINO VEGETAL, À FAMÍLIA FABACEAE. SÃO ALIMENTOS MUITO RICOS DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL, PROPORCIONANDO VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS CONSUMIDORES.

Fornecem hidratos de carbono complexos e fibras, o que torna estes alimentos muito completos.

Contêm na sua composição uma boa quantidade de fibras, o que lhes permite promover saciedade e são naturalmente isentas de glúten. Apresentam baixo teor de gordura e sódio e uma ótima composição de aminoácidos, fazendo com que sejam uma boa substituição à proteína animal.

EXEMPLOS DE ALGUMAS LEGUMINOSAS:

FEIJÃO



O FEIJÃO É A LEGUMINOSA COM MAIOR DISPONIBILIDADE EM PORTUGAL.

FAVA



CULTURA DE ESTAÇÃO FRESCA. TOLERANTE À GEADA NA FASE VEGETATIVA. ADAPTA-SE A DIFERENTES TIPOS DE SOLOS.

ERVILHA



PODEM SER CONSUMIDAS FRESCAS, CRUAS OU COZIDAS, MAS TAMBÉM ENLATADAS, CONGELADAS OU ATÉ DESIDRATADAS.

LENTILHAS



AS LENTILHAS APRESENTAM UMA GRANDE VARIEDADE DE CORES, SENDO AS MAIS COMUNS AS VERDES, AS VERMELHAS E AS CASTANHAS.

GRÃO-DE-BICO



O GRÃO-DE-BICO FOI UMA DAS PRIMEIRAS LEGUMINOSAS A SER CULTIVADA NA EUROPA, ÁSIA E AFRICA.



3 SUGESTÕES PARA MELHORAR A DIGESTIBILIDADE DAS LEGUMINOSAS:

- ✓ DEMOLHÁ-LAS. NO CASO DO FEIJÃO E DO GRÃO DE BICO RECOMENDA-SE UMA DEMOLHA DE 24H E NO CASO DAS LENTILHAS 8H/12H;
- ✓ COZÉ-LAS EM PANELA DE PRESSÃO;
- ✓ ENXAGUAR AS LEGUMINOSAS ENLATADAS.

CHÍCHARO



CULTURA ANTIGA, TEM A APARÊNCIA DO TREMOÇO E É COZIDO COMO O GRÃO-DE-BICO.

TREMOÇO



OS TREMOÇOS FRESCOS DEVEM SER COZIDOS EM ÁGUA E, POSTERIORMENTE, DEMOLHADOS EM VÁRIAS ÁGUAS POR 4 A 5 DIAS.



PODEM SER INCLUÍDAS EM DIFERENTES CONFEÇÕES CULINÁRIAS, COMO:

- ENTRADAS OU SNACKS** - escabeche de fava ou feijoca, húmus de grão de bico;
- SOPAS** - creme de ervilha ou sopa de chícharo;
- SALADAS** - feijão ou grão-de-bico;
- PRATOS PRINCIPAIS** - empadão de lentilhas, caril de grão, hambúrguer de grão ou de feijão preto;
- SOBREMESAS** - brownie de feijão preto, tarte de chícharo.