Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P.

As leguminosas na Dieta Mediterrânica”

Teresa Carita

Estação de Melhoramento de Plantas

teresa.carita@iniav.pt

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, DO MAR, DO AMBIENTE E DO ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO

Trabalho financiado pelo Projeto ProDeR 18646

Programa de Desenvolvimento Rural

Leguminosas-grão

- Leguminosas cultivadas principalmente pelos seus grãos secos
- Utilizam-se, essencialmente, na alimentação humana e alimentação animal.

O chícharo, grão de bico, a ervilha, a fava, a lentilha, o feijão e o feijão frade são exemplos de espécies

Leguminosas-grão
(Proteaginosas)

Podem substituir:
Carne, pescado e ovos em algumas refeições.

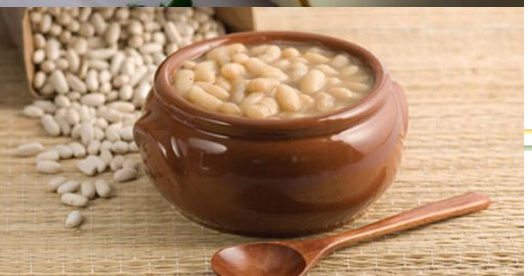
Ótimas fornecedoras de:
Proteínas de origem vegetal de qualidade.
Hidratos de Carbono.

Fonte de:
Fibras.
Vitaminas (complexo B).
Minerais (magnésio e ferro).

Estabilizadoras do índice glicémico

Favorecem o trânsito intestinal

Podem atuar na preveção de alguns tipos de cancro



Porque as leguminosas-grão têm uma grande variedade de <u>cores</u>, <u>formas</u>, <u>tamanhos</u> e <u>texturas</u>, são alimentos que podem ser combinados com outros alimentos para realçar o sabor e consistência, ou simplesmente comidas sozinhas.

Devem fornecer ao dia alimentar cerca de 4%

2 porções / dia

1 Porção: 1 Colher de sopa de leguminosas-grão cruas (25g)

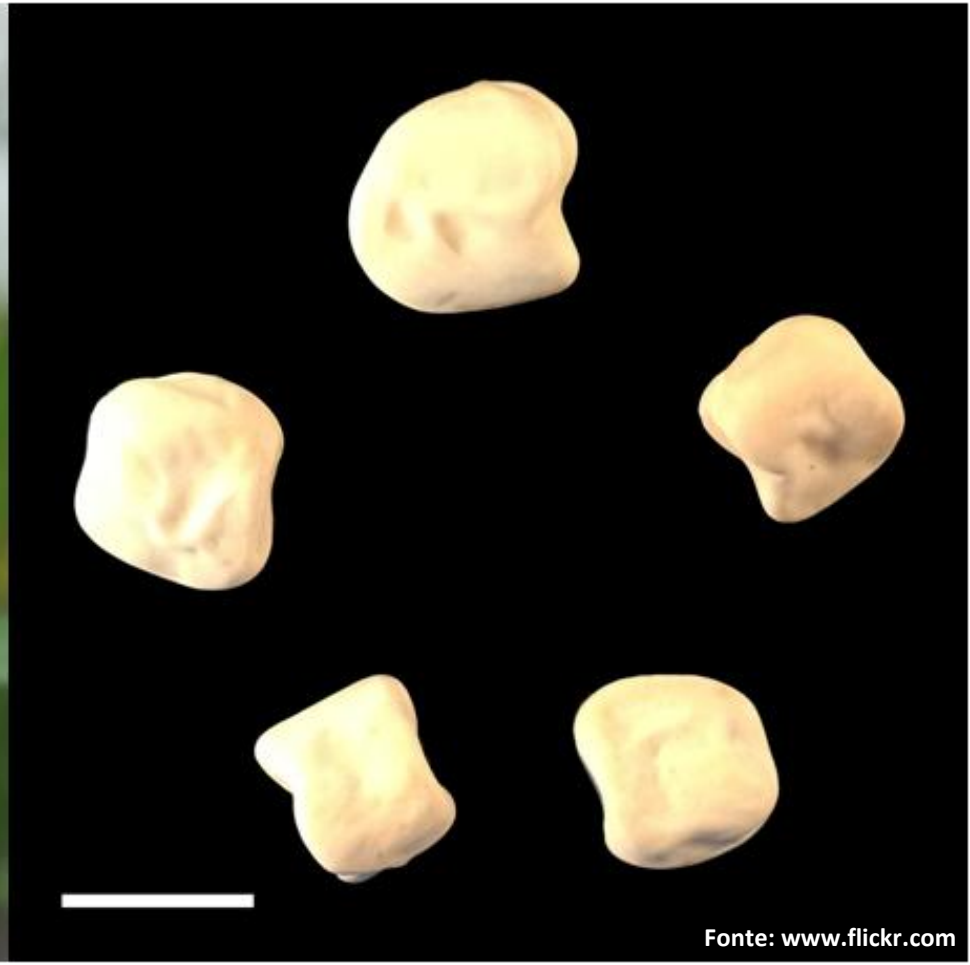
Leguminosas-grão

Boa opção para o desenvolvimento de <u>sistemas agrícolas sustentáveis</u>

São culturas pouco exigentes em fatores de produção

Conduzem a uma redução da utilização de fertilizantes azotados

Aumentam a fertilidade e melhoram a estrutura dos solos



Lathyrus sativus L. (Chícharo)

Chícharo em Portugal

Os chícharos estão de volta, mãos à obra!

ROSA ISABEL GUILHERME

23/02/2013

Muito confundido com o tremoço e até com o grão-de-bico, os romanos designavam o chícharo por "circula" e os gregos por "lacthyrus" e, ainda ...

COLHER PARA SEMEAR

REDE PORTUGUESA DE VARIEDADES TRADICIONAIS

Como exemplo de recuperação das espécies de sementes, Graça Ribeiro, aponta a cultura do **Chícharo**, uma leguminosa que estava em vias de extinção, "já que estava associada à pobreza", e agora está em franca recuperação, dado o seu potencial alimentar.

O CHICHARO

Capital de Turismo

http://chicharo.ochicharo.pt/

iniav

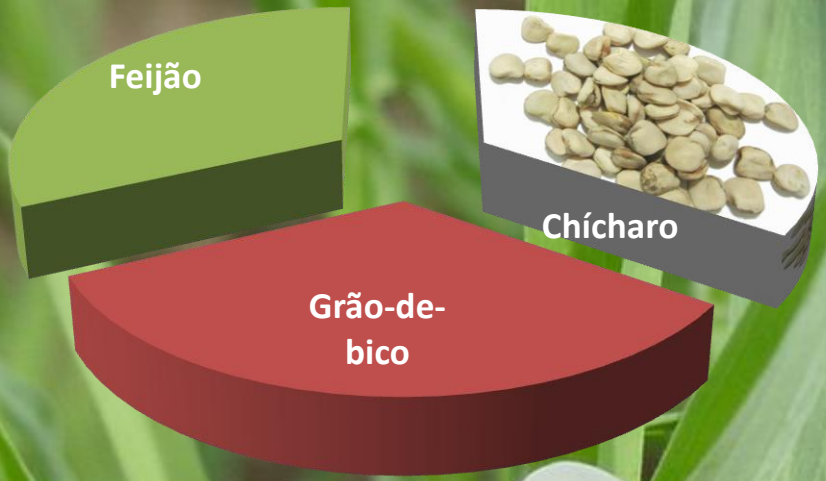
Chícharo

-Versátil na cozinha (migas, chicharada, cozida com …, sopa, doces)
(muito procurada por vegetarianos e macrobióticos)

-Gosto macio, desenfastiante, refinado

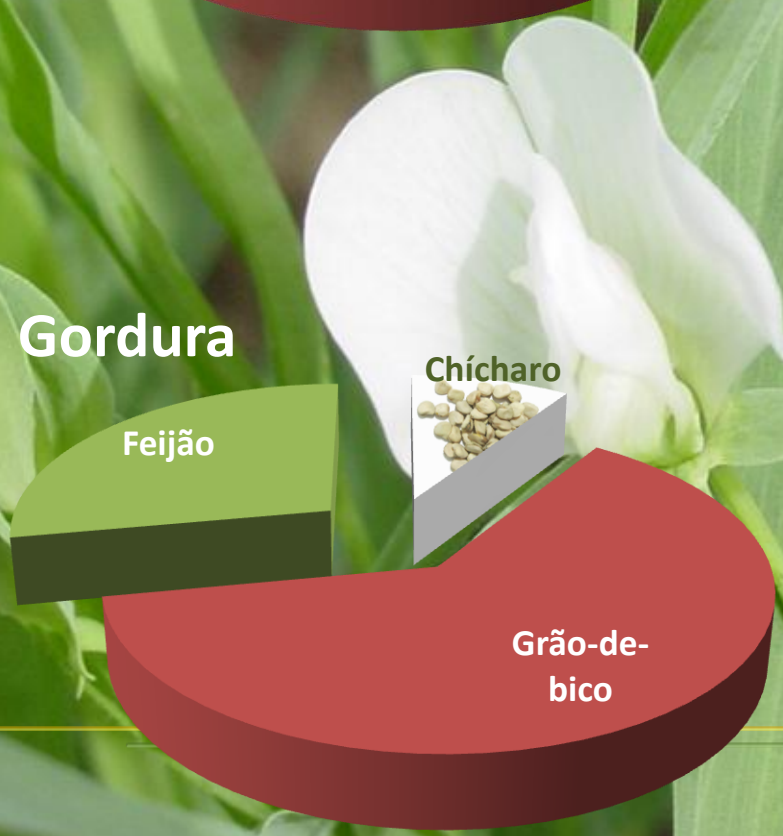
- Substituto de outras leguminosas

Proteína



Fibra

Gordura



Hidratos de Carbono

CHÍCHARO: *Alimento funcional*

Sustancias bioactivas

Porque contém sustâncias não nutritivas que podem ter efeitos benéficos na saúde dos consumidores.

Hidratos de carbono, proteína (70-80% do total da materia seca da semente),
Vitamina B1, vitaminas B2, ferro e cálcio, e fibras insolúveis.
Compostos inorgánicos

Factores antinutricionais

Inibidores de enzimas proteolíticas (tripsina); Fitatos; Taninos; Alcalóides, etc.

Estas sustâncias causam efeitos fisiológicos adversos ou diminuem a biodisponibilidade de determinados nutrientes.

Em pequenas quantidades desempenhan um importante papel na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro (Musquiz, 2001).

Neurotoxina ODAP

Nível ideal para humanos <0.2%

Limitacão

Latirismo

(acontece só quando o chícharo representa mais de 30% do total da dieta)

Características “agronómicas”

Hábito de crescimento indeterminado

Grande adaptabilidade

Pouco exigente en nutrientes

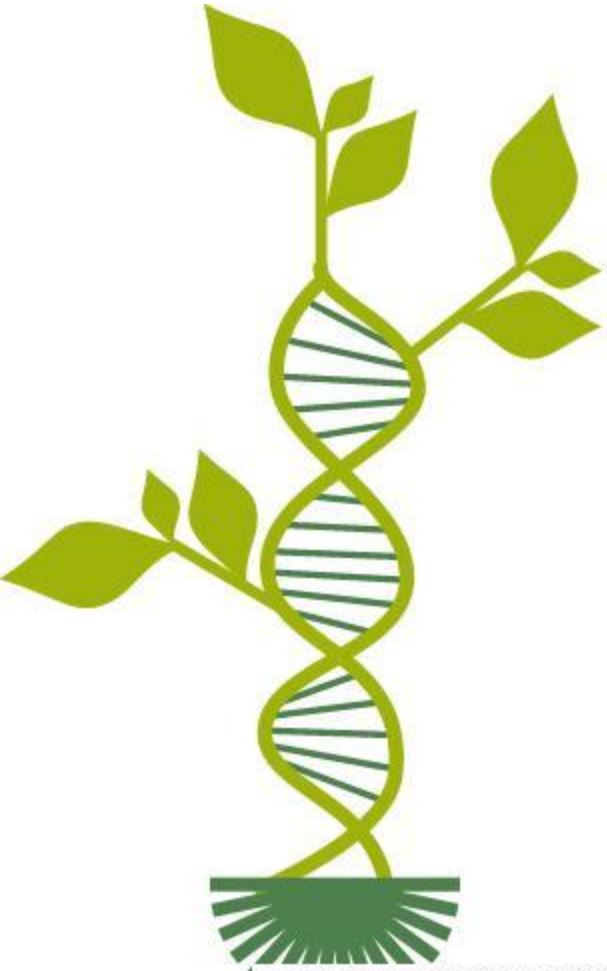
Notável resistência ao stress abiótico

Múltiplas aptitões

Reduzidos custos de produção

Rendimento s interessantes em ambientes mediterrânicos.

Programa de Melhoramento
Lathyrus sativus L.



http://blogs.cita-aragon.es/congresomejora2014/

Coleção (108 Acessos/Entradas)

Avaliação/Caracterização da coleção (Linhas avançadas)

Estudos agronómicos

Estudos de valor nutricional

Variedades comerciais

Obrigada pela vossa atenção.

Fonte: www.flickr.com