

Frutas, hortalizas y legumbres

Idioma

Español

En el mundo rural y en la periferia urbana portuguesa, junto a las casas, existe normalmente una huerta donde las familias producen vegetales frescos para consumo doméstico y donde también se crían animales de corral.

En el Algarve los “primores” son una característica de la estacionalidad importante en la relación entre la agricultura de proximidad y la riqueza de la cocina familiar.

Las legumbres más frecuentes en todo el territorio y en particular en el sur del país son las judías, las lentejas, los guisantes, las habas y los garbanzos, entre otras.

Las hortalizas de hoja verde más usadas en la mesa son la col, repollo, lechuga, coliflor, brócoli y espinacas, todas ellas muy ricas en nutrientes y con bajas calorías.

Hay que recordar y valorizar además el chícharo, una legumbre de la región algarvía, parecida al altramuz, muy nutritivo y de excelente paladar.

En todo el país abundan las frutas de cada época del año que permiten una gran variedad y riqueza nutricional. Predominan los cítricos, naranjas y mandarinas, uvas, ciruelas, peras, higos, cerezas,...

Estas actividades productivas de pequeña escala son decisivas para la salud humana, sostenibilidad de los territorios y protección de la biodiversidad.