

## Horticulture, légumineuses et fruits

### Language

French

Dans le monde rural et les périphéries urbaines portugaises, auprès des maisons, il existe normalement un potager où les familles produisent des végétaux frais pour leur propre consommation et élèvent également des animaux de basse-cour.

À l'Algarve, les "primeurs" sont un élément de saison important dans la relation entre l'agriculture de proximité et la richesse de la cuisine familiale.

Les légumineuses, les graines des gousses, plus fréquemment dans tout le territoire et en particulier dans le Sud du pays sont les haricots, les lentilles, les petits-pois ou pois de jardins, les fèves, les pois chiches, entre autres.

Les légumes verts feuillus les plus utilisés à table, riches en nutriments et à basses calories, sont les choux, laitues, choux-fleurs, brocolis et épinards,...

Il convient de rappeler et de mettre en valeur les gesses, une légumineuse de la région de l'Algarve, qui ressemble au lupin, très nutritif et au goût excellent.

Dans tout le pays, les fruits de saison abondent ce qui permet d'avoir une grande variété et richesse nutritionnelle. Il y a une prédominance pour les agrumes, les oranges et les clémentines, les raisins, les prunes, les pommes et les poires, figes, cerises, ...

Ces activités productives de petite échelle sont décisives pour la santé humaine, durabilité des territoires et la protection de la biodiversité.