2016 – ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

Idioma
Undefined



A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) [1] declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas, com o tema: “Sementes Nutritivas para um Futuro Sustentável”.

O objetivo é aumentar a consciencialização da população sobre os benefícios nutricionais das leguminosas (feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas…) como parte de um sistema de produção alimentar sustentável visando a segurança alimentar e nutricional. O objectivo é:

- encorajar a utilização das leguminosas como fonte proteica;
- melhorar a sua produção global;
- adequar a rotação de culturas e enfrentar os desafios no comércio das leguminosas.

Em Portugal, apesar dos diversos benefícios nutricionais, o consumo de leguminosas tem vindo a decrescer ao longo dos anos. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B.

Saiba mais sobre as vantagens das leguminosas, nomeadamente do feijão, e oiça o nosso podcast sobre “fontes de proteína de origem vegetal”. Pode ainda inspirar-se e recriar a receita de Estufado de grão com legumes e ovos produzida pelo reconhecido Chefe Hernâni Ermida aqui.

Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa.

Fonte: Nutrimento

Imagem retirada de Carlos Sillero.

Source URL (modified on 22/01/2016 - 14:55): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/342

Links
[1] http://www.fao.org/pulses-2016/en/