

## Hortícola, leguminosas e Frutas

### Idioma

Portuguese, international

No mundo rural e periferias urbanas portuguesas, junto às casas, existe normalmente uma horta onde as famílias produzem vegetais frescos para consumo doméstico e também criação de animais de capoeira.

No Algarve os “primores” são um elemento da sazonalidade importante na relação entre a agricultura de proximidade e a riqueza da cozinha familiar.

As leguminosas, grãos de vagens, mais frequentes em todo o território e em particular no sul do País são o feijão, a lentilha, a ervilha ou griséus, a fava, o grão-de-bico, entre outras. As hortícolas de folha verde mais usadas à mesa, muitas ricas em nutrientes e com baixas calorias, são as couves, alfaces, couve-flor, brócolos e espinafres,...

Importa recordar e valorizar o chícharo, uma leguminosa da região algarvia, parecido com o tremço, muito nutritivo e de excelente paladar. Em todo o País abundam as frutas de cada época do ano que permitem uma grande variedade e riqueza nutricional. Predominam os citrinos, laranjas e tangerinas, uvas, ameixas, peros e peras, figos, cerejas,...

Estas atividades produtivas de pequena escala são decisivas para a saúde humana, sustentabilidade dos territórios e proteção da biodiversidade.