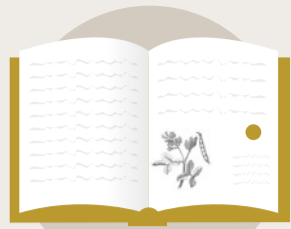


1 Etimologia



Leguminosa

Em inglês, a sua terminologia é “pulse”, oriunda do latim *puls*, que significa “grão espesso, papas”.

2 Leguminosas secas vs. Leguminosas



Leguminosa refere-se a plantas cuja semente se encontra dentro de uma vagem.



Leguminosas secas são um subgrupo da família das leguminosas; refere-se apenas às sementes secas.

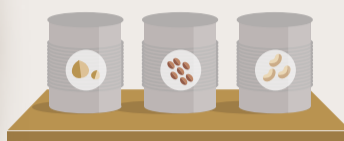
3 Culturas de origem antiga

As leguminosas são parte essencial da dieta humana há vários séculos.



A produção agrícola do **feijão, do grão-de-bico e das lentilhas** remonta a 7000 - 8000 a.C.

4 Ingrediente versátil com alargado prazo de validade



As leguminosas podem ser armazenadas **durante meses** sem perder o seu alto valor nutritivo, proporcionando **uma maior disponibilidade de alimento** entre as colheitas.



Ingrediente chave

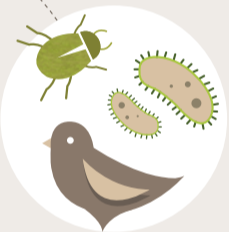
em muitos pratos nacionais e regionais, tais como:

- Feijão estufado
- Falafel
- Daal
- Chilli

5 Parte da rede vital da biodiversidade



O cultivo intercalado com leguminosas aumenta a biodiversidade agrícola e cria uma **paisagem mais diversificada** para os animais e insetos.



Fatores surpreendentes sobre as

Leguminosas

que talvez você desconheça

6 Promover a agricultura sustentável e a proteção do solo



N₂



Como **fixadoras de nitrogênio**, as leguminosas podem melhorar a fertilidade do solo, melhorando e ampliando a **produtividade das terras agrícolas**.

7 Uso eficiente da água

Consumo de água para produzir leguminosas em comparação com outras fontes de proteína:

1 kg de lentilhas



1 250 litros

1 kg de frango



4 325 litros

1 kg de carneiro



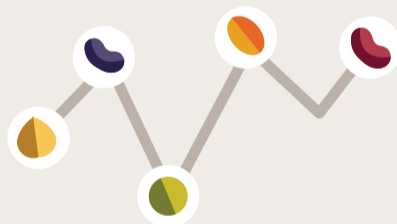
5 520 litros

1 kg de vaca



13 000 litros

8 Um aliado inesperado contra as alterações climáticas



A **ampla diversidade genética** das leguminosas permite selecionar variedades resilientes ao clima.



Ao produzir uma pegada de carbono menor, as **leguminosas reduzem indiretamente as emissões de gases com efeito estufa**.

9 Economicamente acessíveis e polivalentes



Os agricultores que cultivam leguminosas têm a opção de **comer e/ou vender a sua colheita**.



Guandu e Feijão Bambara

Podem ser cultivados em solos muito pobres e ambientes semiáridos.



Os resíduos de cultivo das leguminosas também podem ser utilizadas como **fornagem animal**.

10 Um superalimento poderoso

Sem **colesterol**

Alto teor de **ferro e zinco**

Ricas em **nutrientes**

Sem **glúten**



Ricas em **minerais e vitaminas do complexo B**

Fonte de **proteína**

Baixo **índice glicêmico**

Baixo **teor de gordura**

Fonte de **fibra**



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



©FAO, 2016

BC435o/1/01.16