# SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR $\nearrow$

As leguminosas são um excelente alimento, quer em termos nutricionais, quer em termos de sustentabilidade agrícola e ambiental.

O cultivo destes alimentos melhora a qualidade dos solos através da captação de azoto atmosférico, diminuindo assim a necessidade de uso de fertilizantes químicos. As leguminosas apresentam ainda uma baixa pegada ecológica, nomeadamente uma grande rentabilidade na utilização da água, sendo necessária menor quantidade, quando comparada com a produção de outros alimentos.

Atualmente, as leguminosas mantêm-se uma matéria-prima acessível, quando comparadas com outras fontes proteicas.



## **CURIOSIDADE**

O Dia Mundial das Leguminosas é celebrado anualmente a 10 de Fevereiro, e tem o objetivo de sensibilizar acerca dos benefícios nutricionais, sociais, ambientais e económicos destes alimentos, essenciais no futuro da agricultura e da alimentação.











# LEGUMINOSAS MARAVILHOSAS

FOOD TRAILS FUNCHAL





#### FOOD TRAILS FUNCHAL

#### MODO DE PREPARAÇÃO

#### **DECHEIO:**

- 1. Comece por cozinhar as lentilhas em água e sal, durante cerca de 20 minutos;
- 2. Num tacho, refogue a cebola em azeite. Acrescente a cenoura cortada em cubos muito pequenos e a folha de louro e deixe cozinhar uns minutos;
- 3. Adicione o tomate maduro em pedaços e a polpa de tomate, tempere com sal a gosto e deixe ferver, em lume brando, cerca de 8 minutos;
- 4. Junte as ervilhas e deixe mais uns minutos, até estarem cozinhadas. Retire a folha de louro.

#### PURÉ:

- 1. Pré-aqueça o forno a 170°C;
- 2. Coza as batatas sem pele com a couve-flor, até estarem cozinhadas;
- 3. Retire toda a água e acrescente o leite de coco, o azeite e a bebida vegetal;
- 4. Esmague tudo com um esmagador de batatas e tempere com sal e pimenta;
- 5. Num tabuleiro de forno ou outro recipiente próprio, coloque o recheio na base. Por cima o puré e espalhe com um garfo;
- 6. Pincele com um pouco de azeite por cima e leve ao forno cerca de 20 a 25 minutos até tostar um pouco. Deixe arrefecer antes de servir;
- 7. Sirva com salsa ou tomilho a gosto.

### INGREDIENTES

#### RECHEIO:

- 1 CHÁVENA DE LENTILHAS CRUAS
- ½ CHÁVENA DE ERVILHAS CONGELADAS
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 CENOURAS
- 3 TOMATES MADUROS
- 3 COLHERES DE SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 FOLHA DE LOURO
- SAL A GOSTO
- AZEITE O.B.

#### DURÉ:

- 550G DE BATATA
- 450G DE COUVE-FLOR
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- O 100ML DE LEITE DE COCO
- 50ML DE BEBIDA VEGETAL
- SAL E DIMENTA
- SALSA OU TOMILHO FRESCOS A GOSTO













GRÃO DE BICO CROCANTE

OOD TRAILS FUNCHAL

#### **INGREDIENTES**

- 400G DE GRÃO DE BICO COZIDO
  - 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ DE CURCUMA EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL

#### MODO DE PREPARAÇÃO

- 1. Pré aqueça o forno a 180 graus;
- Se utilizar grão de bico de lata ou de frasco, escorra-o e passe bem por água. Seque com um pano de cozinha limpo;
- Coloque todos os ingredientes numa tigela grande e envolva;
- 4. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e leve o grão de bico a assar por 40 minutos (em modo ventoinha, de preferência), virando uma a duas vezes a meio;
- 5. Deixe o grão de bico arrefecer completamente antes de servir;
- 6. Guarde-o num recipiente hermético, no frigorífico, até 1 semana.











# BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

FOOD TRAILS FUNCHAL

#### INGREDIENTES

- 400G DE FEIJÃO PRETO COZIDO
- 200G DE AMÉNDOAS MOÍDAS
- 200ML DE BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOA
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO DERRETIDO
- 70G DE AMÊNDOAS TRITURADAS GROSSEIRAMENTE
- 100G DE TÂMARAS
- 7 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CHIA
- PITADA DE SAL

#### MODO DE PREPARAÇÃO

- 1. Demolhe as tâmaras e as amêndoas durante duas horas para facilitar a trituração;
- 2. Pré-aqueça o forno a 180 graus;
- 3. Coloque as sementes de chia numa taça com 5 colheres de sopa de água e deixe repousar por, pelo menos, 10 minutos;
- Quando a chia já estiver hidratada, coloque todos os ingredientes, num processador de alimentos e misture até estar homogéneo;
- 5. Forre um tabuleiro com papel vegetal, deite a mistura do brownie e espalhe bem com a ajuda de uma colher;
- 6. Leve ao forno por 40 minutos;
- 7. Deixe o brownie arrefecer à temperatura ambiente antes de servir.











# PESTO DE ERVILHA

FOOD TRAILS FUNCHAL

#### INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE ERVILHAS COZIDAS
- SUMO DE 1 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- SALSA Q.B.
- 1 PUNHADO DE FOLHAS DE MANJERICÃO
- 1 PUNHADO DE CAJUS TRITURADOS
- AGUA Q.B.

## MODO DE PREPARAÇÃO

- 1. Cozinhe as ervilhas como habitualmente:
- 2. Coloque-as num processador de alimentos;
- 3. Adicione água o suficiente para conseguir bater;
- 4. Triture até obter um creme homogéneo;
- 5. Adicione os restantes ingredientes e triture novamente;
- 6. Transfira para uma taça e sirva com mini tostas integrais ou palitos de cenoura.









## AS LEGUMINOSAS PERTENCEM AO REINO VEGETAL, À FAMÍLIA FABACEAE. SÃO ALIMENTOS MUITO RICOS DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL, PROPORCIONANDO VÁRIOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS CONSUMIDORES.

Fornecem hidratos de carbono complexos e fibras, o que torna estes alimentos muito completos.

Contêm na sua composição uma boa quantidade de fibras, o que lhes permite promover saciedade e são naturalmente isentas de glúten. Apresentam baixo teor de gordura e sódio e uma ótima composição de aminoácidos, fazendo com que sejam uma boa substituição à proteína animal.

## **EXEMPLOS DE ALGUMAS LEGUMINOSAS:**



O FEIJÃO É A LEGUMINOSA COM MAIOR DISPONIBILIDADE EM DORTUGAL.



CULTURA DE ESTAÇÃO FRESCA, TOLERANTE À GEADA NA FASE VEGETATIVA. ADAPTA-SE A DIFERENTES TIPOS DE SOLOS.



PODEM SER CONSUMIDAS FRESCAS, CRUAS OU COZIDAS, MAS TAMBÉM ENLATADAS, CONGELADAS OU ATÉ DESIDRATADAS.



AS LENTILHAS APRESENTAM
UMA GRANDE VARIEDADE DE
CORES, SENDO AS MAIS
COMUNS AS VERDES, AS
VERMELHAS E AS CASTANHAS.



O GRÃO-DE-BICO FOI UMA DAS PRIMEIRAS LEGUMINOSAS A SER CULTIVADA NA EUROPA, ÁSIA E ÁFRICA.





CULTURA ANTIGA. TEM A APARÊNCIA DO TREMOÇO E É COZIDO COMO O GRÃO-DE-BICO.



OS TREMOÇOS FRESCOS DEVEM SER COZIDOS EM ÁGUA E. POSTERIORMENTE. DEMOLHADOS EM VÁRIAS ÁGUAS POR 4 A 5 DIAS.



# PODEM SER INCLUÍDAS EM DIFERENTES CONFEÇÕES CULINÁRIAS, COMO:

ENTRADAS OU SNACKS - escabeche de fava ou feijoca, húmus de grão de bico; SOPAS -creme de ervilha ou sopa de chícharo;

SALADAS - feijão ou grão-de-bico;

**PRATOS PRINCIPAIS** - empadão de lentilhas, caril de grão, hambúrguer de grão ou de feijão preto;

SOBREMESAS - brownie de feijão preto, tarte de chícharo.