MUSEU NACIONAL DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA UNIVERSIDADE DE LISBOA muhnac

LEGUMINOSAS

2016 – ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

A família das Leguminosas é das maiores famílias de plantas com flor, com mais de 19000 espécies. Inclui as plantas em que as sementes (entre 1 e muitas) estão contidas numa vagem e esta é a sua principal característica unificadora. Podem ser pequenas plantas herbáceas, arbustos, trepadeiras ou árvores de grande porte. São capazes de fixar o azoto atmosférico através de nódulos nas raízes. As suas vagens variam entre poucos milímetros a mais de um metro de comprimento. Os trevos, as ervilhas, os feijões, as lentilhas, a soja e o amendoim fazem parte desta família. Muitas espécies de Leguminosas são consumidas pelo homem há milénios.

A 68ª Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 2016 o Ano Internacional das Leguminosas (International Year of Pulses), considerando apenas as leguminosas cujas sementes secas são usadas na alimentação humana ("pulses") e que correspondem a cerca de 12 culturas. "Pulse" vem do latin "puls" e quer dizer caldo espesso.

É neste grupo de Leguminosas que se incluem o feijão, o feijão-frade, o grão-de-bico e as lentilhas, excluindo-se as culturas que visam essencialmente a produção de óleo, como a soja ou o amendoim. Estas Leguminosas são particularmente ricas em proteínas e fibras e têm muito baixo teor em gordura. Também são ricas em minerais como o ferro, o zinco, o fósforo e algumas das vitaminas do grupo B. São muito utilizadas nos países em vias de desenvolvimento mas cada vez mais se reconhece que devem fazer parte de uma alimentação saudável.

Museu Nacional de História Natural e da Ciência
Rua da Escola Politécnica, 56 - 58 1250-102 Lisboa
Telefone: 21 392 18 08 - E-mail: geral@museus.ul.pt