

O MANIFESTO DAS LEGUMINOSAS



Neste mundo em aquecimento global, com exigências cada vez maiores em matéria de recursos naturais, somos desafiados a fazer escolhas que cuidem melhor do nosso planeta. Essas escolhas começam na cozinha porque, como o poeta e agricultor Wendell Berry disse, "a forma como comemos determina, em grande medida, como o mundo é usado". A produção dos nossos alimentos é um motor para as mudanças climáticas. Mais de 40% da superfície terrestre sem gelo do mundo é utilizada para a agricultura. Em particular,

o modo como produzimos alimentos ricos em proteínas é central no impacto que nossas dietas alimentares têm sobre o planeta.

As leguminosas são um grupo muito especial e diverso de plantas ricas em proteínas que nos podem ajudar a comer melhor e a cuidar do nosso planeta e da nossa saúde. São definidas pelas flores com um formato que lembra uma borboleta que podemos ver em plantas de ervilha e feijão. As leguminosas mais familiares são as que têm sementes comestíveis conhecidas como feijões, tais como fava, feijão comum, lentilha, grão-de-bico e ervilha. Além disso, a soja e o tremoço também nos fornecem alimento e são também usados para a alimentação animal. Os trevos, por sua vez, enriquecem os nossos campos.



- As leguminosas podem ser colhidas verdes ou maduras:
- colheita quando verde para comer fresca
- colheita quando madura com grãos secos, para preparar refeições ou usar para plantar uma próxima geração de feijões



Faboideae (ou Papilionoideae, do latim, borboleta: papilio) é a ordem da família dos feijões onde as plantas são caracterizadas pelas flores tipo-borboleta.

Fotografia: © Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu. O feijão corredor escarlate (*P. coccineus*) é perene nos trópicos, mas tem crescido como anual na Europa.

AS LEGUMINOSAS SÃO A FÁBRICA DE FERTILIZANTES DA NATUREZA

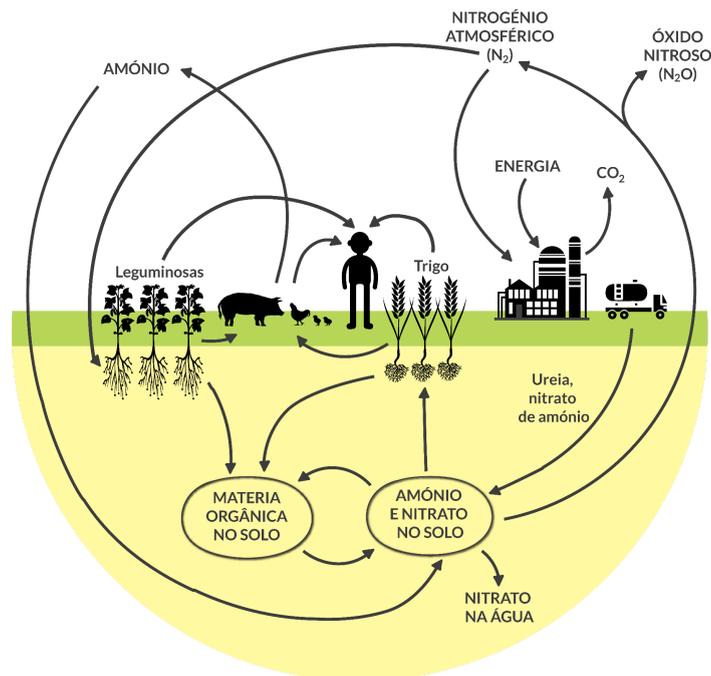
Porque é que uma família de plantas definida pela forma da sua flor deve merecer tanta atenção?

Grande parte dessa resposta encontra-se **debaixo da superfície do solo** e no papel que as leguminosas desempenham no ciclo do nitrogénio. As leguminosas hospedam bactérias específicas do género *Rhizobium* nos nódulos das suas raízes, que capturam nitrogénio do ar. Essa fixação natural de nitrogénio é sustentável porque não há necessidade de adubos nitrogenados que exigem muita energia e porque as emissões de gases com efeito de estufa à base de nitrogénio do solo são reduzidas.



A forma como as leguminosas crescem sem fertilizantes nitrogenados é uma história fascinante da parceria entre as leguminosas e as bactérias alojadas nos nódulos das suas raízes. Estes nódulos são bem conhecidos dos agricultores e jardineiros. Uma substância chamada leghemoglobina, que é semelhante à hemoglobina no nosso sangue, é a chave para este processo. Por consequência, o interior dos nódulos radiculares saudáveis das leguminosas é vermelho quando cortado.

Fotografia: © Messmer, FiBL, www.legumehub.eu.



Ciclo do nitrogênio

As leguminosas ajudam-nos a reduzir o impacto da nossa alimentação no ciclo do nitrogênio. O nosso sistema alimentar atual coloca uma grande pressão sobre o ciclo do nitrogênio libertando gases de efeito de estufa e poluindo a atmosfera e a água. As leguminosas desempenham um papel nos nossos esforços para reduzir os danos causados ao ciclo global do nitrogênio, fornecendo uma alternativa aos fertilizantes nitrogenados sintéticos e uma alternativa às proteínas de origem animal.

© Donal Murphy-Bokern, www.legumehub.eu.

AS LEGUMINOSAS SÃO SAUDÁVEIS E RICAS EM PROTEÍNAS

O nitrogênio é uma peça central na construção das proteínas. As leguminosas são ricas em proteínas devido à fixação de nitrogênio nos nódulos das suas raízes. Sementes de feijão comum, ervilhas, favas, lentilhas e grão-de-bico contêm **duas a três vezes mais proteínas do que grãos de cereais**. O grão de soja e o tremço são ainda mais ricos em proteínas. As proteínas das leguminosas são especialmente nutritivas. Os nossos antepassados entenderam isso e usaram as leguminosas para complementar cereais como trigo e aveia nas nossas dietas alimentares. Deixaram-nos um grande legado de pratos tradicionais que utilizam leguminosas. Atualmente, as leguminosas também são particularmente importantes em dietas veganas e vegetarianas. O feijão e a ervilha podem enriquecer todos os tipos de cozinhas. Em particular, são uma excelente alternativa à carne. Para além de uma ampla gama de vitaminas e micronutrientes, feijões e ervilhas também são ricos em carboidratos complexos que protegem o coração e reduzem o risco de cancro. Comer mais leguminosas em vez de carnes é saudável para a maioria de nós e também para o planeta.

AS LEGUMINOSAS DIVERSIFICAM OS CULTIVOS

As leguminosas são muito diferentes dos cereais como o trigo, a cevada e o milho que dominam a nossa zona rural. Mais leguminosas nos campos significam uma **agricultura mais diversificada**. As suas flores são fonte de pólen e néctar para os insetos. A sua biodiversidade também ajuda aves e a fauna em geral. Os agricultores que cultivam leguminosas têm menos problemas com ervas daninhas, doenças e pragas ao longo do ciclo de rotação de culturas.



Fava (*Vicia faba*) na fase de floração. Fotografia: © Tim O'Donovan (Irlanda).

PRECISAMOS DE MAIS LEGUMINOSAS

As leguminosas são boas para nós, boas para os nossos quintais e jardins, e boas para o planeta! Protegem o nosso clima porque são uma fonte natural de fertilizantes nitrogenados, aumentam a diversidade de culturas, e apoiam dietas saudáveis sustentáveis. No entanto, no Brasil grande parte da área agrícola cultivada é destinada às monoculturas de milho, soja e algodão transgênicos, enquanto boa parte das leguminosas que chegam ao prato das famílias (feijão comum, feijão de corda, feijão fradinho, etc), que são produzidas pela agricultura familiar, estão a perder espaço de cultivo e também a preferência dos consumidores nos últimos anos. Na Europa, as leguminosas são raramente cultivadas nos quintais, embora o feijão (incluindo a soja), a ervilha e o tremço cresçam tão bem na Europa como em qualquer outro lugar do mundo. Em vez disso, a maioria dos agricultores europeus que se dedicam às culturas agrícolas, concentram-se no cultivo de cereais, como o trigo e o milho, porque essas culturas crescem particularmente bem na Europa. Os agricultores europeus também produzem grandes quantidades de carne, leite e ovos provenientes da criação de gado que requerem grandes quantidades de proteínas vegetais e terra para pastoreio. Cerca de 60% dos cereais cultivados na União Europeia são para alimentar gado e a Europa é auto-suficiente na maioria dos produtos pecuários. No entanto, estes cereais não contêm proteína suficiente ou proteína de melhor qualidade. Para compensar, são importados o equivalente a 35 milhões de toneladas de soja, na sua maioria vinda da América do Sul, para alimentar gado na União Europeia. Isto significa que existe uma ligação entre o que comemos e a desflorestação de ecossistemas tropicais. Este sistema alimentar não está em equilíbrio e não é sustentável. **A mudança é necessária.**

Precisamos cultivar mais leguminosas! Precisamos aumentar o papel delas nas nossas dietas! Tal transição pode reduzir as emissões de gases de efeito de estufa a partir de agricultura, reduzir a dependência da soja importada, e melhorar nossa saúde. Isto depende de todos nós. Como cidadãos, precisamos encontrar formas de recompensar com eficiência os agricultores que cultivam leguminosas. Como consumidores, precisamos redescobrir e promover os maravilhosos pratos à base de leguminosas do passado e do presente.



The Global Bean Project é uma rede europeia que visa promover a produção e o uso privado e comercial de leguminosas.

Veja mais informações, autores e referências online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag