

A receita perfeita para se render às

LEGUMINOSAS

www.lidl.pt

#receitaperfeita



Mais para si.



ÍNDICE

Introdução	3
O que são as leguminosas	4
Importância das leguminosas na alimentação	6
2016 - Ano Internacional das Leguminosas	7
Como preparar	8
As nossas leguminosas	10
Cozinhar com leguminosas - receitas do Chef Ermida	16



INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais antigos da agricultura que as leguminosas são cultivadas pelo ser humano. E se é verdade que em tempos a cultura de leguminosas apenas era praticada como forma de enriquecer os solos para outras culturas, é também verdade que rapidamente o Homem percebeu que elas têm tanto de útil como de saboroso e nutritivo.

Hoje, quando falamos do TOP mundial de culturas para a alimentação humana e animal, as leguminosas assumem orgulhosamente o 2º lugar (o 1º lugar está ocupado pelos cereais).

É por estas e outras razões que a ONU elegeu 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. Fique a conhecê-las um pouco melhor nas próximas páginas deste eBook e aprenda novas formas de as cozinhar com a ajuda do nosso Chef Ermida.



O QUE SÃO AS LEGUMINOSAS

Existe um grande número de leguminosas, como é o caso das diferentes variedades de feijão, grão de bico e ervilhas. Algumas leguminosas são utilizadas na alimentação, outras apenas em terras de pousio. Algumas nascem em árvores ou arbustos, outras são plantas rasteiras com apenas 10 centímetros de altura.

**Apesar das suas diferenças,
todas têm certos pontos em comum:**

1.

As leguminosas têm a capacidade de retirar nitrogénio do ar e fixá-lo nas suas raízes, enquanto todas as outras espécies o retiram dos solos.

Assim, as leguminosas não só não concorrem com outras plantas como ainda enriquecem os solos, depositando neles o nitrogénio que não usam.

2.

Os frutos de uma planta leguminosa são sempre vagens. Essas vagens contêm as sementes da planta.

3.

A sua raiz é composta por um veio principal de onde crescem pequenas raízes laterais. Essa raiz principal pode atingir 1,50 metros de profundidade.

**Além destas características “visuais”,
as leguminosas comestíveis têm
outro importante ponto em comum:
o seu grande valor nutricional.**

IMPORTÂNCIA DAS LEGUMINOSAS NA ALIMENTAÇÃO

As leguminosas são, de uma maneira geral, nutricionalmente densas, pobres em gorduras, nomeadamente saturadas, livres de colesterol, ricas em fibra alimentar, hidratos de carbono complexos, proteínas de origem vegetal, vitaminas e minerais. Para um alimento tão pequeno, esta é uma lista impressionante de nutrientes. Se a tudo isto juntarmos o seu baixo índice glicémico, temos um conjunto de alimentos que deve, sem dúvida, ser consumido com regularidade.

E se as leguminosas são essenciais em qualquer tipo de alimentação, são praticamente imprescindíveis para quem segue uma dieta vegetariana, habitualmente relacionada com o baixo valor biológico de proteínas. Os feijões (leguminosas), por exemplo, quando consumidos com arroz (cereal), de preferência integral, fornecem ao organismo excelentes quantidades de proteína e aminoácidos essenciais. Uma deliciosa opção para quem não consome produtos de origem animal, fornecedores de proteínas de alto valor biológico.

Muitas vezes o consumo de leguminosas é associado ao aparecimento de flatulência. Esse efeito pode ser reduzido se, antes de as cozinhar, demolhar as leguminosas por um período de cerca de 12 horas retirar a casca ou se de seguida as cozer até a casca se desfazer com um garfo.



2016 ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

Este é o ano das leguminosas. E não é por acaso que a ONU assim o decidiu. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura pretende assim consciencializar as populações para os benefícios nutricionais das leguminosas e para as vantagens do seu cultivo.

As mensagens chave que a ONU pretende passar no Ano Internacional das Leguminosas são:



Riqueza nutricional das leguminosas.



Alimento economicamente acessível.



Benefícios para a saúde, nomeadamente no combate à obesidade, na prevenção do desenvolvimento de doenças crónicas como a diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.



As leguminosas promovem a agricultura sustentável (o seu cultivo fertiliza os solos) e contribuem para a mitigação e adaptação às alterações climáticas.



As leguminosas promovem a biodiversidade.

**Às mensagens chave da ONU
será relevante acrescentar que
as leguminosas são deliciosas.**

Leguminosas secas

As leguminosas secas devem ser demolhadas antes de poderem ser preparadas. Quando as cozinhar, certifique-se que coloca bastante água fresca no recipiente de cozedura, uma vez que as leguminosas aumentam consideravelmente de volume depois de confeccionadas. A água da demolha não deve ser aproveitada para o processo de cozedura.



COMO PREPARAR

A maioria das leguminosas pode ser comprada seca, para ser demolhada e preparada em casa, ou já cozinhada e conservada em frasco ou lata. Algumas leguminosas podem ainda ser encontradas ultracongeladas (como é o caso das favas e das ervilhas) e preparadas como se de um produto fresco se tratasse.

Leguminosas em frasco ou lata

As leguminosas adquiridas em lata ou frasco têm por vezes níveis de sódio (sal) superiores aos recomendáveis. Assim, antes de as adicionar aos seus cozinhados, é conveniente passá-las por água, para retirar o excesso de sal.



Leguminosas congeladas

As leguminosas congeladas são uma excelente opção para ter um produto “fresco” sempre pronto a preparar. Cozinhe-as sem descongelar, respeitando os tempos de cozedura indicados na embalagem.



**Deixamos-lhe aqui os tempos médios de demolha
e cozedura das nossas principais leguminosas secas:**

PREPARAÇÃO

Demolhar durante a noite (12 horas).

COZEDURA



Panela normal
1 hora 40 minutos



Panela de pressão
30 minutos

AS NOSSAS LEGUMINOSAS

O Lidl tem uma vasta oferta de leguminosas secas, cozidas e congeladas. Opções para todos os gostos, que lhe permitem manter o seu menu semanal variado e nutritivo.



REBENTOS DE MUNGO

Os rebentos de mungo possuem quantidades importantes de **proteínas**, bem como de **vitaminas A, B** (especialmente **B12**), **C** e **E**. Juntas, estas vitaminas são importantes para o **sistema imunitário**, na **proteção e regeneração do sistema nervoso central**, na **renovação celular**, na **saúde e aparência da pele** e ainda na **proteção contra os radicais livres**.



TREMOCOS

Os tremoços são leguminosas **muito nutritivas e pouco calóricas**, ricas em **proteína de origem vegetal e fibra alimentar**. Contêm ainda boas quantidades de sais minerais como **cálcio, potássio e ferro**. **Pobres em gordura**, a pouca que têm é maioritariamente insaturada e por isso menos prejudicial para a saúde. E apesar da sua típica forma de preparação e conservação ser **rica em sódio (sal)**, basta deixá-los dentro de **água por algum tempo** antes de os consumir, para que os **níveis de sódio reduzam significativamente**.



FAVAS

As favas são uma excelente fonte de energia. Contêm altos valores de **proteína de origem vegetal** e **fibra alimentar, que contribuem para a saciedade e também para o controlo dos níveis de colesterol sanguíneos**. São igualmente **ricas em fitonutrientes**, como as isoflavonas, com propriedades antioxidantes que previnem o envelhecimento celular e o desenvolvimento de doenças associadas. As favas têm ainda boas quantidades de **Vitamina B1 e B6**, importantes para o **metabolismo celular**. No que diz respeito aos minerais, as favas são **ricas em potássio**, importante para a eliminação de líquidos acumulados, para a **saúde cardiovascular e manutenção da tensão arterial**.



ERVILHAS

As ervilhas são ricas em água e fibra alimentar o que faz com que apresentem um valor calórico reduzido.

Apresentam baixo teor em gorduras e são uma **fonte de luteína e zeaxantina**, dois carotenoides conhecidos por **promoverem a visão e saúde dos olhos**. Além disso, contêm **fitonutrientes** únicos, que fornecem ao organismo **antioxidantes essenciais e benefícios anti-inflamatórios**. Estudos recentes colocam estas pequenas bolinhas verdes como uma **fonte de ómega-3**. Estes **fortalecem o sistema imunitário**, auxiliam no **controlo da pressão arterial** e promovem a **saúde cardiovascular**.

GRÃO DE BICO

O grão de bico tem um **alto teor de fibra**, o que facilita o **trânsito intestinal** e ajuda no **controlo dos níveis de colesterol e glicemia do sangue**. É também uma ótima opção para consumir **hidratos de carbono complexos**, especialmente **relevantes para diabéticos**.

O grão de bico tem naturalmente um **baixo teor de sódio**, apesar das variedades enlatadas poderem ter níveis mais elevados. Se utilizar **grão de bico de bico em frasco**, passe-o abundantemente por **água corrente** antes de consumir.





FEIJÃO

Muitas são as variedades de feijão disponíveis nas nossas lojas. Apesar das suas diferenças de cor, tamanho e utilização, os feijões têm um conjunto de benefícios e nutrientes comum. São **ricos em hidratos de carbono** e **proteínas de origem vegetal**, uma boa **fonte de fibra alimentar, vitaminas**, como **ácido fólico** e minerais, como o **potássio, fósforo, ferro** e **magnésio**. Assim, o consumo regular de feijão **regula o funcionamento intestinal**, os **níveis de colesterol e glicemia** do sangue. O ferro tem ainda um papel importante no **transporte de oxigénio** e na **proteção do sistema imunitário**, especialmente importante para as mulheres e vegetarianos.



Os hidratos de carbono complexos são uma excelente fonte de **energia** e o magnésio ajuda na **prevenção de câibras**. Os feijões, graças à sua **fibra solúvel**, ajudam ainda a **reduzir o risco de doenças cardiovasculares**. Esta lista de benefícios não estaria completa se não fizéssemos referência às **propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias** dos feijões.

Outra vantagem importante de referir é o facto de, ao contrário de outros alimentos, os feijões de lata ou frasco apresentam praticamente os mesmos valores nutricionais que o feijão seco, preparado em casa. Isto faz com que, sempre que não tem tempo para demolhar o feijão com antecedência, o possa substituir tranquilamente por feijão de conserva, tendo sempre o cuidado de eliminar o excesso de sal, lavando o conteúdo da lata ou frasco.

Cozinhar com leguminosas

RECEITAS

do Chef Ermida



MIGAS DE FEIJÃO ENCARNADO COM BROA

4 pessoas | Fácil | Económico | Tempo 50 minutos
(mais o tempo de demolhar o feijão)

Ingredientes

- 250 g de feijão encarnado seco
- 2 sacos de folhas de espinafres limpos
- 4 dentes de alho
- 150 g de miolo de broa desfeito
- 1,5 dl de azeite
- Sal e pimenta acabados de moer

Preparação

1 - Escolha o feijão, lave-o e deixe-o a demolhar em água fria de um dia para o outro.

2 - Escorra o feijão, passe-o por água e coloque-o num tacho. Cubra com água fria e leve ao lume. Deixe cozinhar e, se necessário, junte água fria aos poucos.

3 - Descasque os alhos e pique-os. Coloque-os num tacho, junte o azeite e leve ao lume. Deixe aquecer e adicione os espinafres. Mexa até perderem o volume.

4 - Junte o miolo da broa e mexa. Adicione o feijão escorrido, tempere com sal e pimenta e volte a mexer, delicadamente.

5 - Sirva como prato principal ou como acompanhamento de carnes ou peixes.

Nota: pode preparar esta receita com qualquer tipo de feijão. Numa versão mais rápida pode utilizar feijão já cozido em lata ou frasco.

Sugestão: aproveite a água de cozer o feijão para preparar uma sopa.

FEIJOADA DE TAMBORIL

5 pessoas | Fácil | Económico | Tempo 45 minutos

Ingredientes

- 600 g de tamboril congelado
- 1 frasco de feijão branco
- 5 tomates pelados
- 100 g de bacon em pedacinhos
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 5 c. de sopa de azeite
- 1 raminho de salsa ou coentros picados
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

1 - Deixe descongelar o tamboril e retire-lhe a espinha central, de modo a ficar com dois lombos. Corte-os em cubos.

2 - Corte a espinha em pedaços e coloque-a num tacho para preparar um caldo. Junte 7,5 dl de água e leve ao lume. Deixe cozinhar durante 10 minutos.

3 - Descasque a cebola, os alhos e a cenoura. Pique a cebola e os alhos e corte a cenoura em rodela. Coloque tudo num tacho com azeite e adicione o bacon. Misture e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.

4 - Junte o tomate picado, mexa e deixe ferver. Adicione os cubos de tamboril, tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos.

5 - Junte o feijão escorrido e um pouco de caldo até cobrir a mistura. Mexa e cozinhe em lume brando por mais 10 minutos. Verifique o tempero e sirva polvilhado com salsa ou coentros picados.

Sugestão: pode juntar miolo de camarão nos últimos 5 minutos de cozedura.





GRÃO ESTUFADO COM FRANGO

5 pessoas | Fácil | Económico | Tempo 45 minutos

Ingredientes

- 500 g de peito de frango
- 1 frasco de grão
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 5 c. de sopa de azeite
- 2 cenouras médias
- 1 dl de polpa de tomate
- 1 c. de chá de pimentão doce
- 1 dl de vinho branco
- 3,5 dl de caldo de carne
- Sal e pimenta q.b.
- Cominhos (opcional)
- Salsa picada

Preparação

- 1 - Corte o peito de frango em cubos.
- 2 - Leve ao lume um tacho com o azeite e deixe aquecer. Junte o frango e cozinhe até ficar douradinho.
- 3 - Descasque a cebola, os alhos e a cenoura. Pique a cebola e os alhos e corte a cenoura em rodelas. Junte tudo ao frango, misture e deixe cozinhar até a cebola ficar macia.
- 4 - Junte a polpa de tomate, o pimentão, o vinho e tempere com sal e pimenta.
- 5 - Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- 6 - Junte o grão escorrido, o caldo de galinha, os cominhos e misture. Deixe cozinhar durante 15 minutos. Verifique o sal e sirva polvilhado com salsa picada.

Nota: se preferir pode preparar esta receita com grão seco, previamente demolido e cozido.

SALADA DE FEIJÃO PRETO COM ERVILHAS

5 pessoas | Fácil | Económico | Tempo 30 minutos

Ingredientes

- 1 lata de feijão preto
- 150 g de ervilhas congeladas
- 2 ovos cozidos
- 2 latas de atum ao natural
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- Salsa ou coentros picados
- 1,5 dl de azeite
- 3 c. de sopa de vinagre
- sal e pimenta q.b.

Preparação

1 - Coza as ervilhas em água a ferver durante 8 minutos. Escorra e passe-as por água fria.

2 - Escorra o feijão e o atum.

3 - Descasque a cebola e pique-a. Abra o pimento, retire as peles brancas e as pevides e corte-o em pedacinhos.

4 - Numa tigela misture o azeite e o vinagre. Tempere com sal e pimenta e mexa bem. Junte o feijão, as ervilhas, o pimento e a cebola. Misture. Adicione o atum e os ovos cozidos cortados em rodela ou gomos.

5 - Sirva polvilhado com salsa picada e, se gostar, algumas azeitonas.





SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO

6 pessoas | Fácil | Económico | Tempo 40 minutos

Ingredientes

- 1 frasco de feijão manteiga
- 2 nabos
- 2 cenouras
- 200 g de batatas
- 1 cebola
- 1 alho francês
- 1½ couve coração
- 5 c. de sopa de azeite
- 2 litros de água

Preparação

1 - Descasque os nabos, a cebola, as cenouras e as batatas. Corte tudo em pedaços e lave.

2 - Coloque num tacho, junte a água e leve ao lume. Deixe cozinhar durante 20 minutos.

3 - Entretanto corte o alho francês em rodela finas e a couve em tiras. Lave-os e deixe escorrer.

4 - Reduza a sopa a puré e leve-a de novo ao lume. Junte o feijão e deixe ferver. Adicione então a couve e o alho francês e mexa.

5 - Deixe cozinhar durante 8 minutos. Tempere com sal, junte o azeite e deixe cozinhar mais 2 minutos. Sirva quente.

Se gostou, **partilhe**
com familiares e amigos



Partilhe no Facebook

e faça **download** da nossa app



Disponível para
Windows Phone



Disponível na
App Store



Disponível no **GOOGLE PLAY**

www.lidl.pt

#receitaperfeita



Mais para si.