

ERVILHEIRA

Pisum sativum

A ervilheira é originária da Europa Meridional e Central. Existem mais de 200 variedades de ervilhas. Podem utilizar-se na alimentação as suas vagens ou os grãos, as ervilhas, que são ricas em vitaminas K1, C, B1, A e B6.



LENTILHA

Lens culinaris

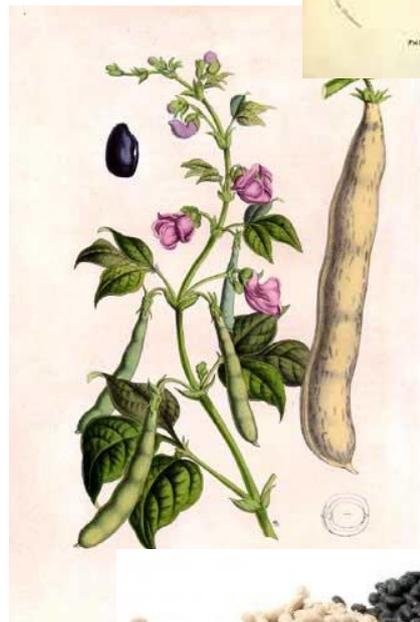
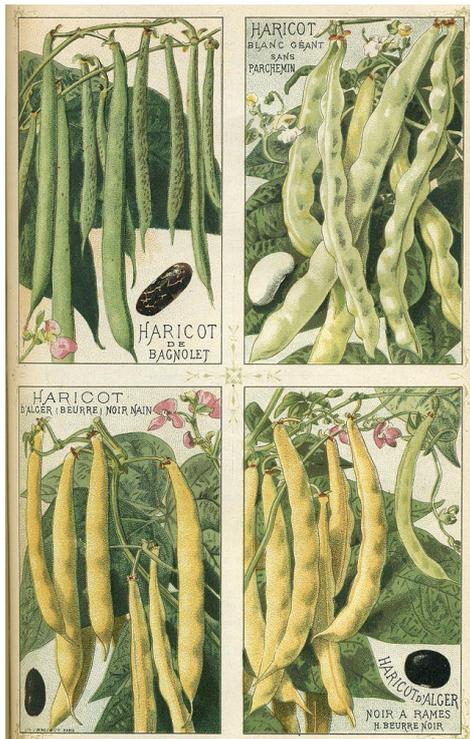
Esta é uma das plantas com maiores níveis de proteína. As lentilhas fazem parte da alimentação humana desde o período neolítico, tendo sido uma das primeiras culturas agrícolas domesticadas no Oriente Médio.



FEIJOEIRO

Phaseolus spp.

O feijoeiro é nativo da América, nomeadamente do México. Existem cerca de 70 espécies de feijão. Podem ser usadas as vagens verdes ou as sementes, sendo estas ricas em proteínas, ferro, cálcio, vitaminas, hidratos de carbono e fibras.



FAVEIRA

Vicia faba

As favas são originárias do norte de Africa, sul e sudoeste Asiático. Atualmente são cultivadas por todo o mundo. Para além de se poder consumir as sementes da fava, pode-se também fazer chá com as suas flores, que tem efeito calmante e serve também para aliviar problemas de reumático, cálculos renais e hepáticos.



TREMOCEIRO

Lupinus spp.

O género *Lupinus* tem cerca de 150 espécies de tremoceiros. A sua semente é o tremoço. O tremoço tem de ser cozinhado antes de ser consumido, pois ao natural tem substâncias tóxicas para o ser humano.

O tremoço possui três vezes mais proteínas e duas vezes mais fósforo do que o leite de vaca.



CHÍCHARO

Lathyrus sativus

Esta leguminosa é cultivada para o consumo humano na Ásia, na África Oriental e países mediterrâneos.

Alvaiázere, localidade portuguesa situada no centro do país, é conhecida por "capital do chícharo".

As sementes do chícharo, agrupadas em vagens, são parecidas com ervilhas, mas com uma forma mais quadrangular e achatada. O seu sabor é uma mistura entre o grão-de-bico e o tremçoço.



GRÃO

Cicer spp.

Cicer é um género de leguminosas, do qual o grão-de-bico é a espécie mais vulgarmente conhecida.

O grão-de-bico é bastante cultivado na Índica e na região mediterrânea.

O consumo regular de grão-de-bico pode prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares, assim como ajudar a combater problemas como a anemia.

