

+ LLEGUMS + SALUT!

SANED EN FAMÍLIA



SABIES QUE...

Els llegums són les llavors netes i sanes procedents de les plantes de la família de les lleguminoses.

Existeixen més de 80 varietats diferents que es conreen arreu del món

Es tracta d'un grup d'aliments molt valuós per la seva riquesa nutricional, per el seu potencial gastronòmic i per la sostenibilitat del planeta.



♥ NUTRICIÓ

Els llegums són un grup d'aliments molt complets per la seva riquesa nutricional. Per això, els plats de llegums són uns excel·lents plats únics.

Destaquen per ser rics en fibra, vitamines, minerals, antioxidants, hidrats de carboni i proteïnes. En definitiva, són la millor opció per substituir el consum en excés de carn. Mireu:



100g de lletia seca
24g de proteïna



100g de filet de vedella o pit de pollastre
20g de proteïna

Es recomana consumir entre 4-7 racions de llegums a la setmana.

Per gaudir-ne al màxim...



Llegum + Cereal

Per millorar la qualitat de la proteïna.



Llegum + Té/Café o Làctic

Disminueix l'absorció del ferro i altres minerals.



Llegum + Vitamina C

Per millorar l'absorció del ferro.



GASTRONOMIA

És un aliment poc perible que ens permet conservar-lo durant un llarg període de temps, és un bàsic de tots els rebosts. Un cop cuinats els podem conservar a la nevera 2-3 dies o be congelar-los.

Es tracta d'un producte molt versàtil que podem cuinar de moltes maneres diferents:



LLENTIES ESTOFADES



PATÉ DE CIGRONS O HUMMUS



PASTA DE LLENTIA VERMELLA



CREMA DE PÈSOLS



SNACKS CRUXENTS DE CIGRÓ



ACTIVITAT EN FAMÍLIA:
Preparar receptes de patés vegetals (cigró, remolatxa, alvocat) amb bastonets de verdures



PRODUCTE DE TEMPORADA:
La varietat seca en podem trobar tot l'any! I de la fresca, pèsols i faves a la primavera.



VARIETATS AUTÒCTONES:
DOP mongeta del ganxet
DOP fesols de Santa Pau
pèsols de Llavaneres
pèsol negre del Berguedà i moltes més!

SOSTENIBILITAT

El cultiu de llegums fomenten l'agricultura sostenible actuant com a fixadores de Nitrogen, millorant la fertilitat del sòl i allargant la productivitat de les terres. Els cultius intercalats amb llegums augmenten la biodiversitat del medi.

Per això és comú cultivar-les en terres pobres o àrids. En definitiva, són un bon aliat contra el canvi climàtic gràcies a l'adaptació de les nombroses varietats que existeixen.

A més a més, la petjada de carboni i hídrica dels llegums és menor a la d'altres fonts de proteïnes, de manera que redueixen de forma indirecta les emissions d'efecte hivernacle.

LA PETJADA ECOLÒGICA DE LA PRODUCCIÓ DELS ALIMENTS

1KG DE LLENTIES



1.250 LITRES

0,9 KG/CO₂

1KG DE POLLASTRE



4.325 LITRES

6 KG/CO₂

1KG DE XAI



5.520 LITRES

24 KG/CO₂

1KG DE VEDELLA



13.000 LITRES

60 KG/CO₂

**ELS LLEGUMS
SANS, BONS I SOSTENBILES!**