



El llegum... bum-bum!

Un dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides és que tothom tingui accés a una alimentació de qualitat i no passi fam. Els llegums són un dels recursos alimentaris més importants del planeta i tenen una gran importància en la salut, la dieta i el nostre entorn.

Són les llavors de les plantes lleguminoses. Són molt gustosos i rics en nutrients, accessibles econòmicament i molt energètics. Els llegums han de formar part de la nostra dieta de forma regular, ja que aporten proteïnes, hidrats de carboni, fibra, minerals, vitamines i pocs greixos. Les seves propietats augmenten si es combinen amb cereals.

La mongeta, el cigró o la llentia són els reis dels llegums. Tot i així, n'hi ha un gran ventall de varietats de cada tipus. Mireu, si no, uns quants dels diferents tipus de mongetes que existeixen:



A més a més, el cultiu de llegums millora la fertilitat i la producció de la terra (els bacteris simbiòtics presents a les arrels de les plantes lleguminoses s'encarreguen de fixar el nitrogen de l'atmosfera al sòl. Així també s'evita l'ús de fertilitzants sintètics contaminants!).



El cultiu de llegums, per tant, ajuda a assolir diversos Objectius de Desenvolupament Sostenible: d'una banda ajuda a posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició (objectiu núm. 2) i, de l'altra, ajuda a promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres, a aturar la degradació de les terres i a frenar la pèrdua de la diversitat biològica (objectiu núm. 15).

BENEFICIS AMBIENTALS!

BENEFICIS EN LA SALUT I EN LA DIETA!




el repte!

A quin llegum es refereixen les endevinalles i jeroglífics següents?

1 - El llegum que pega més fort 

2 - Fe +   

3 - N'hi ha unes que teixeixen 

4 -   + ja 

5 - Els llegums més eixerits 

6 -  + 1 +  

7 - T +  + 1 + SS +  

Per què ens fan tirar pets les mongetes?

Menjar llegums pot generar pets (flatulències!), degut a les fibres que no es poden digerir i que són fermentades pels bacteris intestinals. Per evitar gasos, cal coure'ls bé o acompanyar-los amb espècies com el comí;) I tu, ja vas a reacció?