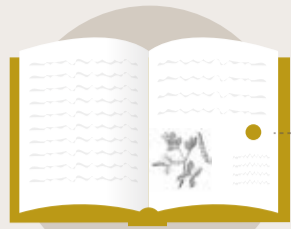


1 Etimologia



Llegum

La paraula llegum ve directament del llatí, legumen, leguminis, que designava les llavors comestibles com les faves, els pèsols, les lletilles, els fesols, etc.

2 Llegums i lleguminoses



Lleguminosa

fa referència a les plantes que contenen el fruit dins d'una baina.



Llegum

subgrup de la família de les lleguminoses; fa referència únicament a la llavor seca.

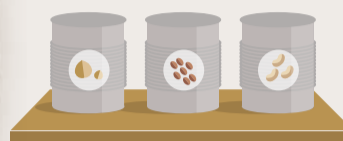
3 Un cultiu antic

Els llegums han estat una **part essencial** de la dieta humana durant segles.



La producció agrícola de **fesols, cigrons i lletilles** es remunta al 7.000 - 8.000 aC.

4 Un ingredient versàtil de llarga durada



Els llegums es poden **emmagatzemar** durant mesos sense que perdin el seu elevat valor nutricional, fet que **augmenta la disponibilitat** d'aliments entre collita i collita.



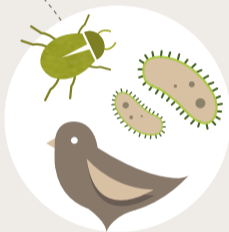
Un ingredient clau en nombrosos plats nacionals i regionals com:

- Mongetes cuites
- Daal
- Falàfel

5 Una part de la xarxa vital de la biodiversitat



El cultiu intercalat amb els llegums incrementa la biodiversitat vegetal i crea un paisatge més variat per als animals i els insectes.



Dades sorprenents sobre els

Llegums

que potser desconeixies

6 Fomenten l'agricultura sostenible i la protecció dels sòls



N₂



Com a **fixadors de nitrogen**, els llegums poden millorar la fertilitat del sòl, millorant i allargant la **productivitat** de les terres agrícoles.

7 Necessiten poca aigua

Consum d'aigua per produir llegums en comparació amb altres fonts de proteïnes:

1 kg de Lletilles



1 250 litres

1 kg de Pollastre



4 325 litres

1 kg de Corder



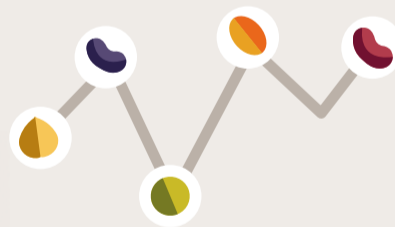
5 520 litres

1 kg de Vedella



13 000 litres

8 Un aliat inesperat davant del canvi climàtic



L'àmplia diversitat genètica dels llegums permet seleccionar varietats adaptades al canvi climàtic.



En tenir una menor petjada de carboni, els llegums **redueixen de manera indirecta** les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.

9 Assequibles i polivalents



Els agricultors que cultiven els llegums tenen l'opció de **consumir i/o vendre la collita**.



Els llegums com el guandú i la bambara

Es poden cultivar en sòls molt pobres i ambients semiàrids.



Els residus dels cultius de les lleguminoses de gra també es poden utilitzar com a **farratge animal**.

10 Un poderós superaliment

Zero colesterol

Alt contingut de ferro i zinc

Rics en nutrients

Sense gluten



Rics en minerals i vitamines del grup B

Font de proteïnes

Baix índex glicèric

Baix contingut en grassa

Font de fibra



Food and Agriculture Organization of the United Nations

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



©FAO, 2016

BC435o/1/01.16