



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL



**Ano Internacional das Leguminosas**  
**julho/2016**



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL

## 2016, ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

---

### **Justificativa**

Grãos para vida sustentável. Ao declarar 2016 como "Ano Internacional das Leguminosas", a ONU, através da FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, quer incentivar atividades colaborativas com governos, empresas e organizações não governamentais para aumentar a consciência pública sobre os benefícios nutricionais destes grãos, sobretudo como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutrição.

As leguminosas são grãos comestíveis de plantações que incluem feijões, ervilhas, soja, 'grão de bico e lentilhas. O grupo bastante diversificado que vem sendo ingerido pelos homens é cultivado por civilizações em todo o mundo por mais de 10 mil anos. Elas representam uma vasta família de plantas, incluindo mais de 600 gêneros e mais de 13 mil espécies. Conhecida na língua espanhola como "Legumbres", em inglês como "Pulse", e no Brasil, leguminosas, são todas referências de sementes (grãos) usadas para alimentar animais e humanos com poderes fabulosos em nutrir a crosta terrestre de matéria orgânica de fácil decomposição.

### **Riqueza nutricional das leguminosas e melhorias na saúde humana**

Leguminosas são importantes por várias razões. Comer vegetais regularmente pode ajudar a melhorar a saúde e nutrição das pessoas devido ao seu alto teor de proteínas, fibras, vitaminas e minerais como: cálcio, fósforo, ferro e magnésio. Elas são ricas em nutrientes, e uma fantástica fonte de proteína, o que é particularmente importante para a saúde humana. De 20 a 25 por cento do peso dos grãos é formado por proteínas, representando o dobro do teor de proteína de trigo e três vezes superior ao do arroz. Quando ingerido junto com cereais a dieta, a qualidade da proteína na dieta é significativamente melhorada, formando uma proteína completa, isto é, possuem todos os aminoácidos essenciais, que são aqueles que o organismo humano não produz, e desta forma substituem a carne em uma refeição.

As leguminosas são pobres em gordura e não contêm colesterol. O seu índice glicêmico (um indicador do efeito do açúcar no sangue) também é baixo e são uma importante fonte de fibra dietética. Não contêm glúten e são um alimentos que podem ser usados para as pessoas com doença celíaca. Além disso, as leguminosas são ricas em minerais (ferro, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, zinco) e vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, B6 e ácido fólico) desempenhando papel vital na saúde.

---



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL

### **Leguminosas para a Agricultura sustentável**

Um atributo importante das leguminosas é sua capacidade de fixar biologicamente nitrogênio. Estas plantas, em simbiose com certos tipos de bactérias (por exemplo, *Rhizobium*, *Bradyrhizobium*), são capazes de transformar o nitrogênio atmosférico em compostos nitrogenados que podem ser utilizados por plantas em crescimento, assim melhorando a fertilidade do solo. Leguminosas. Elas também representam uma fonte de proteína de baixo consumo de água: requerem apenas de 1/10 a 1/2 da água usada por outras fontes de proteína.

Estima-se que as leguminosas podem fixar entre 72 e 350 kg de nitrogênio por hectare por ano. Além disso, algumas espécies de leguminosas são capazes de libertar o fósforo no solo, que também desempenha um papel importante na nutrição plantas. Características especialmente importantes para os sistemas de produção agrícola de baixo uso de insumos e os princípios agroecológicos, permitindo reduzir substancialmente o uso de fertilizantes. Leguminosas em sistemas consorciados não só permitem uma utilização mais eficiente das águas subterrâneas devido à estrutura de suas raízes, mas também reduzem o uso de agrotóxicos. Espécies como o feijão guandu, que podem ser utilizada como adubo verde e forrageira para os animais, possuem um sistema radicular profundo e permitem fornecer água subterrânea para as espécies intercaladas.

### **Mercado emergente pede mais incentivo**

A produção mundial de grãos das principais leguminosas é estimada em 363,9 milhões de toneladas. A cultura da soja desponta dos demais produtos com 85% do total produzido. A produção brasileira de ervilha seca corresponde a 0,3% da produção mundial ou 3.692 kg. O Brasil não produz grão de bico e lentilha, e apresenta uma pequena produção de ervilha seca. O que demonstra fragilidade e dependência do setor produtivo nacional à demanda interna e às importações destes produtos. Em 2015 o Brasil importou aproximadamente 51,8 mil toneladas de ervilha seca, lentilha e grão de bico, a um custo total de US\$ 32,9 milhões.

A leguminosa "feijão" em suas mais diversas variedades é considerado como um dos mais antigos alimentos utilizado pelo homem, tornando-se parte importante da dieta de várias civilizações. Estão entre as primeiras plantas a serem domesticadas e cultivadas, inseridas na própria invenção da agricultura. Quase todos os lugares da terra têm seus tipos específicos de feijões, onde tiveram importante papel na formação sócio cultural de várias civilizações, seja por motivos religiosos, sociais ou meramente alimentícios.

No Brasil, o consumo de feijão não poderia ser diferente de muitos países, onde é um dos principais pratos que formam a base alimentar. O famoso prato



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL

"feijão com arroz" torna como o mais típico prato da culinária brasileira. Os mais conhecidos no Brasil são: Feijão preto, roxinho, fradinho, mulatinho, branco, rosinha, verde, carioca, entre outros. Os mais consumidos pelos brasileiros são o carioca, preto e o roxinho. O feijão é responsável por um dos pratos mais famosos da culinária mundial, a Feijoada.

O feijão é uma comida brasileiríssima. O grão veio da Índia e foi incorporado na gastronomia popular do Brasil com força de um alimento de muitas substâncias. Pratos milenares são hoje copiados e recriados por famosos "chefs" de cozinha. Com milhões de pessoas sofrendo globalmente de subnutrição aguda ou crônica e uma onda crescente de problemas de saúde vinculados a uma dieta pobre, o Ano Internacional das Leguminosas, visa a demonstrar o papel importante que esses alimentos ricos em nutrientes podem exercer no combate a fome.

Para o estilo de vida urbano em que as pessoas não dispõem de tempo para o preparo de refeições mais elaboradas, podem recorrer ao pré preparo (remolho e cozimento) e congelamento de feijões preto, branco, fradinho e grão de bico e outros, pois as leguminosas não perdem suas principais qualidades nutricionais durante o congelamento, e, desta forma ter um alimento nutritivo que em poucos minutos podem se transformar em uma refeição completa como, um risoto de grão de bico e pimentões, cremes e saladas de feijão branco com legumes variados, ensopado de lentilha com cenoura, omelete com ervilhas e muitos outros pratos rápidos e saborosos. As leguminosas industrializadas envasadas também preservam suas propriedades nutricionais mais importantes, facilitando o preparo de refeições rápidas.

#### **Existem além do feijão outras leguminosas comestíveis**

**Ervilha** (*Pisum sativum*) originária da Europa e Ásia, é consumida em grãos secos ou verde. Com características altamente nutritivas, sendo amplamente utilizada na alimentação humana, como forragem para animais e na produção de silagem. A produção mundial está em torno de 28,7 milhões de toneladas, dos quais 17,4 milhões são ervilhas verdes e 11,3 ervilhas secas. Canadá, China, Rússia respondem por 64% da produção dos grãos e China e Índia 84% da produção das ervilhas verdes.

**Grão-de-bico** (*Cicer arietinum*) originário do Oriente Médio, é um dos principais ingredientes da gastronomia Oriental e do Oriente Médio e contém muitos nutrientes, dentre eles fibras, proteínas, carboidratos, minerais e vitaminas. A produção mundial deste vegetal está em torno de 14,2 milhões de toneladas, mas esta concentrada em poucos países como a Índia que responde por 69% do total mundial.

**Lentilha** (*Lens culinares*) faz parte da alimentação humana desde a pré-história e de origem asiática. Seu nome vem do latim "lenticula", sendo essa palavra um diminutivo de lente. Lentilha simboliza riqueza e por isso é um alimento que não pode faltar na ceia de réveillon. A produção mundial deste legume está em torno de 4,8 milhões de toneladas. O Canadá, Índia, Austrália e Turquia são os



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL

principais países produtores. O Canadá é o maior exportador e a produção da Índia é toda destinada para o mercado interno.

**Soja (*Glycine max*)** é originária da China e Japão e um grão rico em proteínas. Apresenta variedades adaptadas ao consumo humano nas formas de óleo de soja, tofu, molho de soja, leite de soja, proteína de soja, soja em grãos, entre outras. Têm importância muito grande na produção de farelo, importante fonte proteica para a alimentação animal, de óleo comestível e no Brasil na produção de biodiesel. A produção mundial de soja é de 308,4 milhões de toneladas. Estados Unidos, Brasil, Argentina e China são os principais países produtores e respondem por 84% da produção total.

**Amendoim (*Arachis hypogaea*)** o amendoim é uma leguminosa de origem vegetal, da família Fabaceae. Planta originária da América do Sul é hoje um dos principais cultivos da África, onde faz parte de vários pratos da culinária. Rico em vitamina, composto por fósforo, nutriente importante para a memória; sais minerais, como o potássio, o zinco e o carboidrato, combustível para produção de trabalho muscular. Possui alto teor calórico, porém não contém colesterol, em razão de ser de origem vegetal. Como outras leguminosas, o amendoim forma sementes no interior das vagens. A vagem do amendoim cresce embaixo da terra úmida, onde suas sementes se desenvolvem. O amendoim tem uma grande importância econômica, principalmente na indústria alimentar. Algumas variedades, por conter grande quantidade de lipídios, são utilizadas na fabricação de óleo de cozinha. O amendoim é cultivado em todo o Brasil. Na região Nordeste, os principais estados produtores são Bahia, Sergipe, Ceará e Paraíba.

Leguminosas como estratégia de mitigação da mudança climática global

As espécies leguminosas têm uma ampla diversidade genética que permite selecionar ou desenvolver variedades melhoradas. Atributos que é particularmente importante para a adaptação às alterações climáticas devido a esta ampla diversidade que permite obter variedades mais resistentes ao clima. Cientistas trabalham atualmente no desenvolvimento de vegetais que sejam capazes de crescer em temperaturas acima da "zona de conforto" normal do cultivo. Especialistas climáticos sugerem que o "estresse" calórico é a maior ameaça para a produção de feijão nas próximas décadas, essas variedades melhoradas de vegetais serão de vital importância, especialmente para os sistemas de produção agrícola de baixo uso de insumos.

As leguminosas com suas sementes secas, podem ser armazenadas por longos períodos sem perder o seu valor nutricional, proporcionando mais flexibilidade e maior disponibilidade de alimentos entre as colheitas. Agricultores que cultivam leguminosas têm a opção vender sua colheita e separar parte da produção para o autoconsumo alimentar e para sementes. Na produção animal a maior concentração de proteínas, nestes grãos, melhoram a saúde animal e a conversão alimentar.

---



ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA  
BRASIL - SUL

---

### **O que deseja a FAO**

A FAO trabalha com seus membros e parceiros em estudos e esforços a fim de enfatizar as leguminosas em 2016, especialmente, por meio de um ciclo de eventos e conferências internacionais. A Unidade de Coordenação de Projetos da Região Sul do Brasil, sediada em Curitiba, incentiva e participa de atividades durante 2016, para colocar as leguminosas no centro da dieta das pessoas e das discussões em torno da Agenda 2030 para o "Desenvolvimento Sustentável". A FAO aposta em novas oportunidades de investimento para que estes produtos sejam priorizados em futuros programas de pesquisas científicas e sejam colocadas no centro das estratégias de segurança alimentar e nutricionais dos governos.

Eventos envolvendo várias atividades em torno das leguminosas cria oportunidades para facilitar trocas de experiências técnicas e conexões de negócio com esta importante cadeia produtiva de alimentos de origem vegetal. Por consequência vem induzir o aumento da sua produção, aprimorar as rotações de culturas nas lavouras, buscar novas tecnologias no setor e fazer intercâmbios que possam melhorar o seu comércio local e mundial. Mais informações: [www.fao.org/pulses-2016/es](http://www.fao.org/pulses-2016/es)

Unidade de Coordenação de Projetos da ONU/FAO.

Região Sul do Brasil

---