



LOCALNUTLEG

Booklet

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and
LEGumes |

Frutos secos e legumbres locales del
Mediterráneo



www.localnutleg.eu



Datasheet | Ficha Técnica

Copyright | Autoría
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas
de Investigação - Associação

Design | Diseño
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | Fotografia
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas
de Investigação – Associação

Print | Impresión
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Año
2022







Index | Tabla de contenidos

Opening Note | Nota de apertura

Almonds | Almendras

Carobs | Algarrobas

Chestnuts | Castañas

Hazelnuts | Avellanas

Beans | Judías

Chickpeas | Garbanzos

Fava beans | Habas

Peas | Guisantes

Lentils | Lentejas

Lupins | Altramuces



Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorizaion of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), Gastronomy, and nutritional and functional properties.

We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

Nota de Apertura

La dieta mediterránea es conocida como una de las más saludables y estrechamente relacionadas a las prácticas, conocimientos y tradiciones socioecológicos, fomentando la producción sostenible de alimentos y vinculando el origen geográfico con la calidad de los alimentos y el ecosistema. A pesar de que se conocen miles de especies de frutos secos y legumbres en la región mediterránea, todavía queda por explorar un número desconocido de especies para la producción de alimentos mediante la aplicación de tecnologías de procesamiento de alimentos.

El proyecto LOCALNUTLEG pretende aumentar el interés de los consumidores por los frutos secos y las legumbres locales mediante la valorización de los productos de origen vegetal, y explotar los cultivos locales con una marca registrada legalmente (DOP o IGP) o con una identidad autóctona como ingredientes principales en la formulación a base de alimentos preparados de origen vegetal. Esto creará oportunidades de crecimiento para las pequeñas empresas, reducirá la despoblación de zonas rurales, favorecerá la diversificación y la creación de empleo para los pequeños agricultores y las PYMEs, y fomentará la innovación en el sector de los alimentos de origen vegetal, a través de nuevos mercados que proporcionarán oportunidades económicas a los países mediterráneos para valorizar su biodiversidad local.

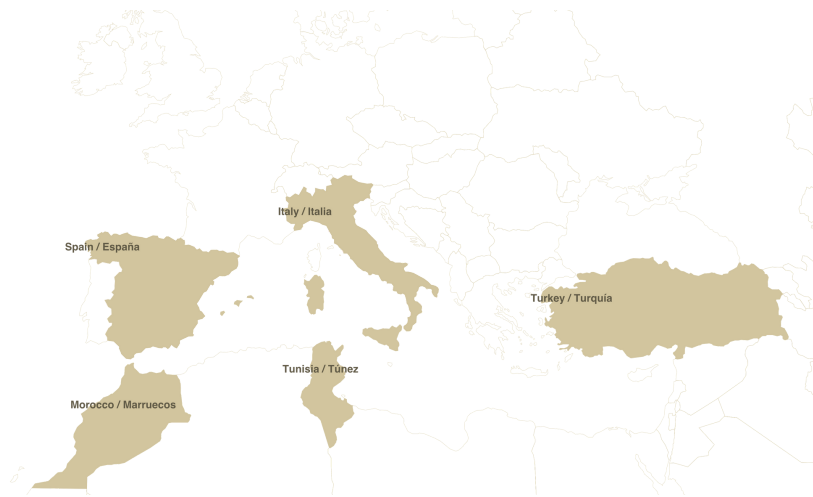
El presente folleto pretende transmitir a través de imágenes la alta biodiversidad y disponibilidad en legumbres y frutos secos presentes en la región mediterránea. Este folleto también proporciona información sobre los frutos secos y las legumbres locales en relación con las características únicas de los cultivos, la historia, los lugares de origen (DOP o IGP), las características distintivas de los procesos de producción (técnicas de recolección), la gastronomía y las propiedades nutricionales y funcionales.

¡Esperamos que este folleto sea una fuente de inspiración y despierte el interés del lector por probar los frutos secos y las legumbres locales!

ALMONDS | ALMENDRAS

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	2 – 5
Carbohydrates Hidratos de Carbono	21 – 31
Fiber Fibra Alimentaria	21 – 31
Protein Proteína	21 – 31
Fat Grasa	43 – 55



Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

Beneficios

- Fuente de energía
- Principalmente grasa insaturada
- Fuente de vitaminas (B2, B6 y E) y minerales (Mn, Mg, P)
- Fuente de antioxidantes, como ácidos fenólicos, fitoesteroles y compuestos fenólicos
- Bajo índice glucémico
- Sin colesterol
- Piel rica en fibra



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

ISRAEL ISRAEL



Local landrace “Um El Fahem”

Description

“Um El Fahem” is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named “Hasan” or “Umm el-Fahm” almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

Variedad autóctona “Um El Fahem”

Descripción

“Um El Fahem” es la principal variedad autóctona comercial de Israel, que se cosecha a finales de julio. La semilla es grande y sabrosa. Los frutos tienen una cáscara suave y de color claro, y tienen un sabor delicado. El fruto puede consumirse fresco, crudo, seco, tostado o procesado.

Curiosidades

Historia: Se trata de una variedad autóctona con origen en Siria que fue llevada a Israel por Hassan Al-Assad. La variedad autóctona adoptó el nombre de la primera persona que la trajo y se conoció como almendro Hasan Asad. Posteriormente, la variedad autóctona recibió el nombre de la ciudad israelí donde vivía Hassan Al-Assad: Umm el-Fahm. En la actualidad, la variedad autóctona se denomina “Hasan” o “Umm el-Fahm”.

Platos tradicionales: Las almendras se cosechan cuando aún están inmaduras, mientras la piel exterior sigue siendo verde claro y aterciopelada, mucho antes de que se forme la dura cáscara marrón. En el interior de la envoltura de color verde oliva claro se encuentra una almendra blanca, suave y de sabor sutil. Las almendras frescas pueden comerse enteras como fruto amargo (debido a la pulpa amarga) o peladas y sumergidas en zumo de limón o aceite de oliva. Las almendras crudas ligeramente tostadas, enteras o en rodajas finas, incluida la de piel aterciopelada, se sirven tradicionalmente en ensaladas, añadiendo una nueva dimensión y textura a la comida.



Almond orchards in the Northern ARO research station, Neve Yaar, Israel

Almendros en la estación de investigación ARO Norte, Neve Yaar, Israel









Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Ensalada de almendras verdes del Restaurante Sahara Palace,
Nein, Israel



Tradicional dishes
Platos tradicionales





"Almendra de Mallorca" PGI

Description

The "Almendra de Mallorca" PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. "Almendra de Mallorca" PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar, aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.



IGP "Almendra de Mallorca"

Descripción

La IGP "Almendra de Mallorca" es un fruto procedente de la isla de Mallorca. Una vez finalizada la recolección, a ningún almendro le pueden quedar más de 12 almendras, con el fin de garantizar la calidad de la siguiente cosecha. Estas almendras pueden venderse crudas o tostadas. Las almendras crudas tienen una textura firme y rugosa, con un color marrón, un sabor ligeramente dulce y un aroma intenso. En cuanto a las almendras tostadas con piel, el fruto seco tiene un tegumento marrón oscuro, fácil de quitar. La versión pelada es dura y crujiente, con un color marrón y un aspecto brillante. Además, tiene un aroma tostado y caramelizado, y un sabor bastante dulce con un toque amargo. La IPP "Almendra de Mallorca" se distingue por su alto contenido en lípidos (> 55%) y un porcentaje de ácidos oleico y linoleico igual o superior al 88%, ácidos grasos con un bajo punto de fusión que se deshacen durante la masticación (<15 °C). Ambos factores determinan su suavidad e intensidad aromática característica.

Curiosidades

Platos tradicionales: Coca de Torró (turrón de almendra, azúcar al aroma de canela, limón y naranja), Gató Mallorquín (pastel de miga suave y esponjosa con almendras, limón, canela y mantequilla), Sopa de Almendra (caldo, almendras, nata, huevo y pimienta blanca), Helado Tradicional de Almendra y Leche de Almendra.



Almond-trees in Blossom,
Alfândega da Fé, Portugal

Almendros en Flor, Alfândega
da Fé, Portugal

SPAIN ESPAÑA



Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years.

It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

Variedad autóctona Guara

Descripción

Desarrollada por el Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (CITA), Aragón, en 1983. Es una de las variedades más extendidas en los últimos años. Tiene un alto rendimiento en grano, floración tardía, maduración temprana, producción precoz y tarda 56 días en florecer. El sabor de la almendra de Guara es dulce. Es de forma redonda y de color marrón claro.

Curiosidades

Platos tradicionales: Perfecta para elaborar turrone y helados, por su característico nivel de dulzor.



SPAIN ESPAÑA



Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.

This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.

This is a pure native Spanish landrace.

It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Llargueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

Variedad autóctona Llargueta

Descripción

La variedad autóctona Llargueta es un fruto con cáscara dura y una forma característica alargada, elíptica y plana. Esta variedad se caracteriza por su sabor dulce y su aspecto peculiar.

Este fruto seco es rico en proteínas fácilmente asimilables, aminoácidos esenciales, ácidos grasos, hidratos de carbono y vitaminas. Su sabor es más intenso que el de otras variedades.

Se trata de una variedad autóctona española pura.

Se cree que su origen está en el interior de Cataluña, pero se cultiva en todo el valle del río Ebro, desde Zaragoza hasta Tarragona, y en las provincias de Lleida y Teruel (España).

Curiosidades

Características distintivas: La almendra Llargueta se incluye entre las variedades de origen español, clasificadas como de excelente calidad por su alto contenido en aceite, que le confiere más jugosidad y un sabor más intenso. Según los expertos, es de menor calidad que la almendra Marcona. Sin embargo, es muy utilizada en repostería por su fácil desprendimiento de la piel.

Platos tradicionales: Es la más utilizada para elaborar bocadillos y aperitivos y la variedad de almendra más adecuada para ser comercializada entera, tostada y con sal. Es muy utilizada en la repostería española para hacer peladillas, bombones, catànies y almendras garrapiñadas.



Almond orchards (UNIO fields),
Reus, Spain

Almendros (campos UNIO),
Reus, España

SPAIN ESPAÑA



Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.

From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.

It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese guirlaches.

Variedad autóctona Marcona

Descripción

La variedad autóctona Marcona es un fruto redondeado con una cáscara dura, de forma más aplanada, y con un aspecto blanco y suave.

Desde el punto de vista del gusto, tiene un sabor dulce y delicado. Es una variedad autóctona española pura cuyo origen es desconocido pero probablemente sea de Alicante. Se considera de alta calidad y por ello se utiliza para la elaboración de turrones. Es la variedad más cara y más demandada por la industria confitera. Es una especie muy rústica, capaz de sobrevivir en condiciones extremas. Puede sobrevivir a temperaturas muy altas sin apenas precipitaciones y puede tolerar el frío. Esta característica contribuye a disminuir el coste de producción, ya que el mantenimiento es mínimo.

Curiosidades

Platos tradicionales: Se utiliza para elaborar la IGP del Turrón de Jijona y Alicante; la IGP del Mazapán de Toledo; y los tradicionales guirlaches aragoneses.





SPAIN ESPAÑA



Local Landrace Vairo

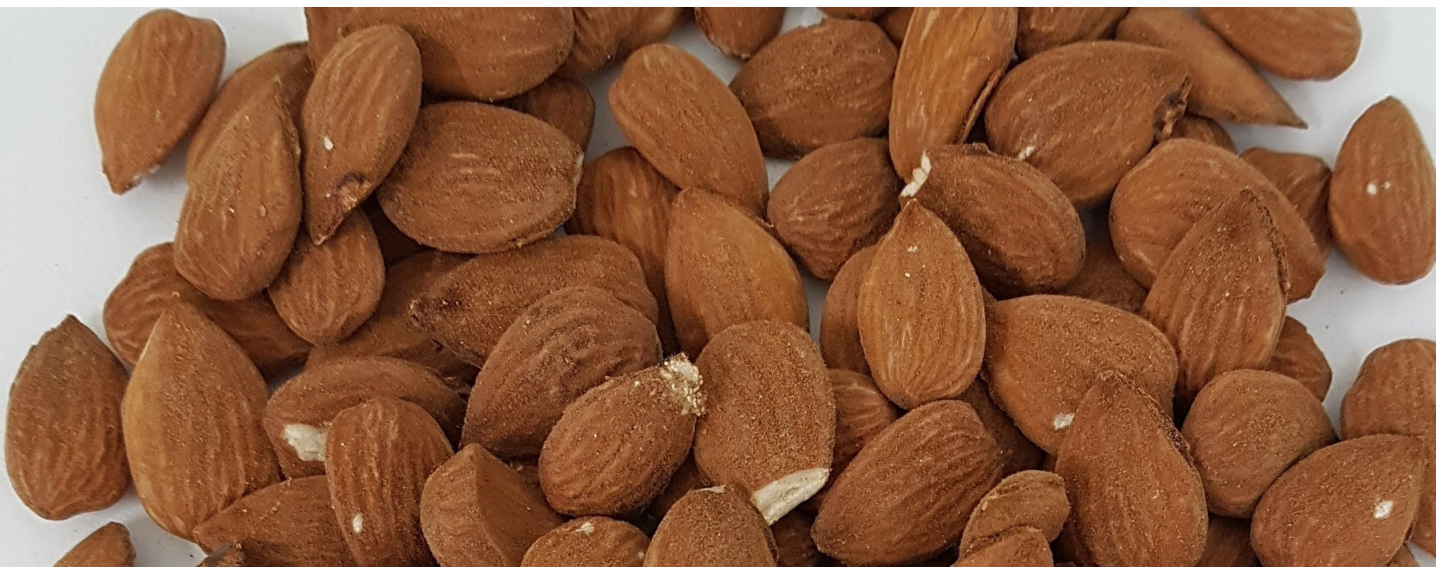
Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presents early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

Variedad autóctona Vairo

Descripción

Es una variedad reciente, creada por el IRTA (Cataluña) en 1997. Esta especie de árbol es especialmente vigorosa. Tiene una floración tardía, necesitando 55 días para florecer. Presenta una maduración temprana y, en consecuencia, una producción precoz con un rendimiento de almendra medio. La forma de su almendra es acorazonada-amigdaloides y el aspecto de la almendra es atractivo a la vista, ya que su piel es lisa, de color claro y con pocas arrugas.









FRANCE FRANCIA



Lauranne

Description

Obtained at INRA (France) by crossing "Ferragnès" x "Tuono".

Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.

The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness. The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, "dragees", "calissons" and biscuits.

Lauranne

Descripción

Obtenida en el INRA (Francia) mediante el cruce de "Ferragnès" x "Tuono". Lauranne es una variedad autofértil y de floración tardía. Como el árbol es muy productivo, las almendras suelen ser un poco pequeñas. El fruto tiene una cáscara semidura, semilla alargada y estrecha, el rendimiento de la almendra es del 35-38% y los frutos dobles menos del 5%. Es dulce, crujiente, con un poco de amargor. Los principales segmentos del mercado son la confitería (cobertura, praliné), los turrone, las "dragees", los "calissons" y las galletas.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Almendros,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE FRANCIA



Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai".

It is self-sterile and is pollinated with "Ferraduel" and other varieties with a late blooming.

The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

Ferragnes

Descripción

Obtenida en el INRA (Francia) mediante el cruce de 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai". Es autoestéril y se poliniza con "Ferraduel" y otras variedades de floración tardía. El fruto es oblongo y comprimido con un sabor dulce, tiene cáscara dura, el rendimiento es del 40%, y la proporción de almendra doble es del 1-2%. El fruto se puede comer crudo o asado.



French Producers
Productores franceses

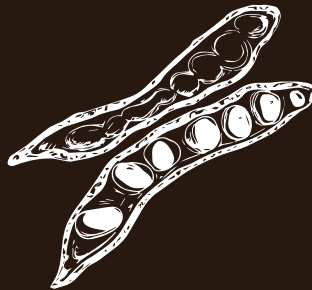


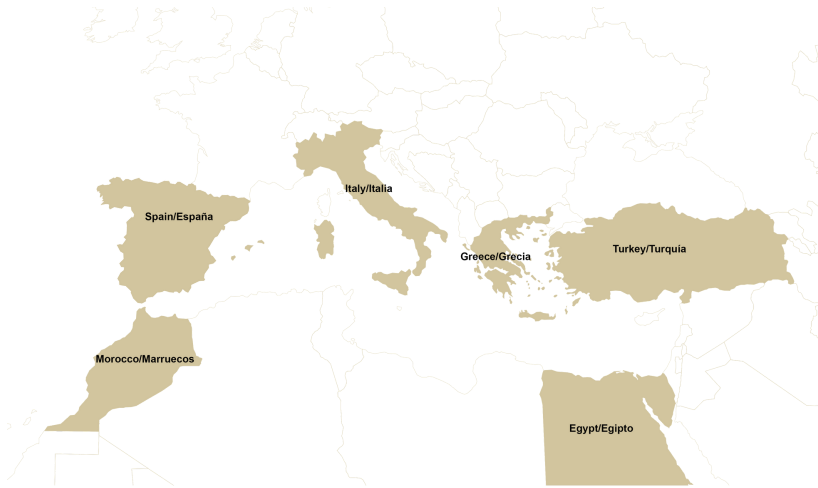




CAROBBS | ALGARROBAS

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	7.0 - 13.5
Carbohydrates Hidratos de Carbono	45 - 60
Fiber Fibra Alimentaria	-
Protein Proteína	3 - 6
Fat Grasa	0.3 - 3



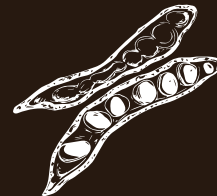
Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

Beneficios

- Alto contenido de azúcar
- Bajo contenido en grasa
- Fuente de fibra dietética
- Rico en vitaminas (E, B6, B3, B2, C, D, B9) y minerales (K, Ca, Mn)
- Contiene antioxidantes
- Sin gluten

SPAIN ESPAÑA



Populations from Catalunya

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.

"Negra" grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).

"Rojal" is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).

"Banya de Cabra" is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

Poblaciones de Cataluña

Descripción

Cataluña cuenta con diferentes cultivares de algarroba, a saber, Banya de Cabra, Negra y Rojal con características específicas.

La "Negra" crece en Barcelona, Tarragona y el norte de Castellón. Sus vainas son negras, rectas y cortas (13-16 cm), mostrando una superficie rugosa. La pulpa es blanca, de buena calidad, con un alto contenido en azúcar. Sin embargo, tiene un bajo rendimiento de semilla (7-9%).

"Rojal" se cultiva principalmente en el Camp de Tarragona. Tiene vainas rojizas, curvadas y largas (17-20 cm), con una superficie lisa. El rendimiento de la semilla es medio (10-11%).

"Banya de Cabra" se cultiva principalmente en Garraf, Barcelona. Este cultivar tiene vainas marrones, retorcidas y largas (18-20 cm), que presentan una superficie muy rugosa. Tienen un bajo contenido en pulpa y un alto rendimiento en semillas (13-14%).

Curiosidades

Aplicaciones: La semilla se compone de germen, endospermo y cáscara. El germen y el endospermo se utilizan en aplicaciones alimentarias (ej. Aditivo alimentario: E-410) y/o no alimentarias. La pulpa puede ser triturada en varios grados para la alimentación animal. Además, la pulpa puede tostarse y, junto con otros ingredientes alimentarios, adquirir un sabor similar al del cacao.

Cosecha: El proceso de recolección de la algarroba consiste en sacudir las ramas con varas (de madera o caña) para desprender los frutos, que luego caen sobre lonas o telas extendidas en el suelo bajo los árboles.



Video: Carob Harvest
Vídeo: Cosecha de la
algarroba

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spain

Algarrobos, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, España







Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spain

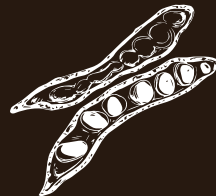
Pulpa de algarroba, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, España



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spain

Semillas de algarroba, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, España

ISRAEL ISRAEL



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called "Maya" is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup ("charoupomelo"), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

Algarroba del norte de Israel

Descripción

Las algarrobas son árboles autóctonos de Israel. A pesar de haberse plantado en la región, las algarrobas no se cultivaron comercialmente en Israel durante miles de años. Recientemente se han plantado decenas de hectáreas en el valle de Hula, en Israel, con el objetivo de ampliar el mercado mundial de productos de algarroba. Uno de los cultivares de algarroba llamado "Maya" es conocido por su alto contenido de azúcar. El peso medio (húmedo) de la vaina oscila entre 25 y 30 g, las semillas (unas 14 semillas por vaina) suponen el 10% del peso de la vaina (unos 3 g), mientras que una sola semilla pesa 230-250 mg. La longitud de la vaina oscila entre 15 y 18 cm.

Curiosidades

Gastronomía: Un producto tradicional de Israel es el jarabe de algarroba ("charoupomelo"), que se exporta a muchos países. Al principio, las vainas de algarroba se muelen y luego se hierven con agua. El jarabe extraído sigue hirviendo durante unas cuatro horas y, cuando se evapora la mayor parte del agua, se produce un jarabe espeso de color negro dorado.

Historia: Una antigua práctica de los pueblos de Oriente Medio consistía en pesar el oro y las piedras preciosas con las semillas del algarrobo. Así, los joyeros utilizaban las semillas uniformes de algarrobo como unidad de peso (200 mg), el quilate.







Carob syrup, Israel

Jarabe de algarroba, Israel

CHESTNUTS | CASTAÑAS

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	44 – 46
Carbohydrates Hidratos de Carbono	40 – 45
Fiber Fibra Alimentaria	20 – 30
Protein Proteína	5 – 66
Fat Grasa	0,9 – 1,3



Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

Beneficios

- Sin colesterol
- Sin gluten
- Bajo en sodio
- Fuente de fibra dietética
- Fuente de vitaminas (C y B) y minerales (K y Ca)



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

PORTUGAL PORTUGAL



Chestnut “Terra Fria” PDO

Description

The “Terra Fria” PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha, and Negral varieties. The “Terra Fria” PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The “Terra Fria” PDO chestnut is part of the so-called “magusto” which all families celebrate on All Saints Day. The “magusto” is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

DOP Castaña de “Terra Fria”

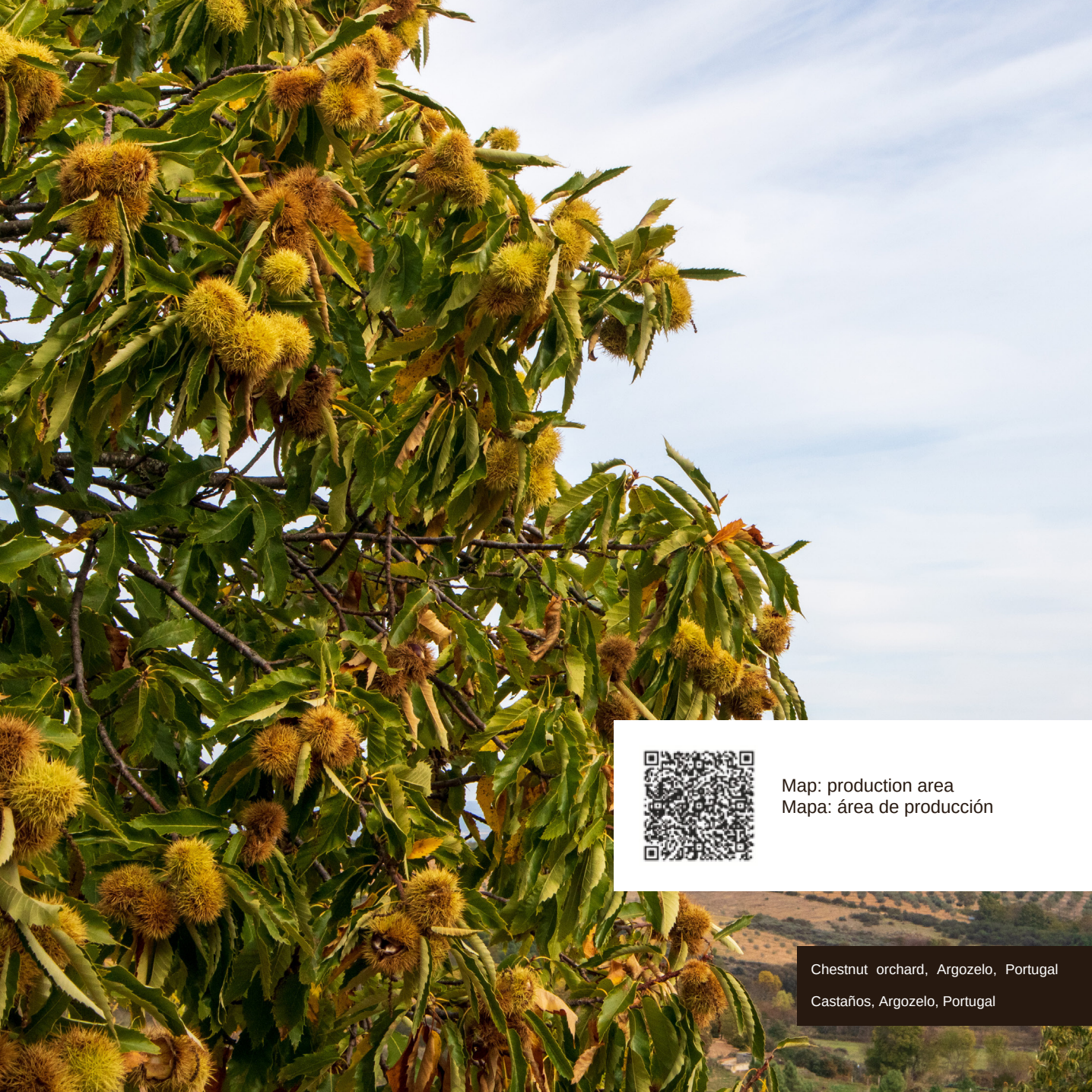
Descripción

La castaña DOP “Terra Fria” es el fruto de la *Castanea sativa* Mill., de las variedades Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha y Negral. La castaña de la DOP “Terra Fria” tiene una forma elíptica alargada; con un color marrón rojizo brillante, tiene largas líneas oscuras que la atraviesan, y su sabor es intenso y aromático.

Curiosidades

Historia: La castaña de la DOP “Terra Fria” forma parte del llamado “magusto” que todas las familias celebran el día de Todos los Santos. El “magusto” es una fiesta popular en la que se asan y comen castañas frescas.

Cosecha: El periodo de recolección de las castañas se produce entre los meses de septiembre y noviembre en la comarca de Terra Fria Transmontana, cuando se completa la maduración, lo que provoca la apertura de la cáscara de la castaña y la caída natural de estos frutos al suelo, por la acción de la gravedad. La recogida de los frutos se realiza manualmente desde el suelo y no se puede utilizar ningún otro método para forzar la caída de los frutos del árbol, lo que hace que la operación de recogida de estos frutos sea especialmente difícil. Debido a la abundancia de la variedad Longal que, a pesar de tener un gran sabor y ser fácilmente pelable, tiene un calibre pequeño, lo que dificulta aún más, sobre todo si no se limpian bien los surcos.



Map: production area
Mapa: área de producción

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal
Castaños, Argozelo, Portugal





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal,
Argozelo, Portugal

Produtor de castanha, Arlindo Augusto Nestal,
Argozelo, Portugal





Roasted chestnuts to celebrate the "Magusto" (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

Castañas asadas para celebrar el "Magusto" (día popular que se celebra en Portugal), Bragança, Portugal

TURKEY, TURQUÍA



“Osmanoglu” Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skins difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

Castaña “Osmanoglu”

Descripción

Es una de las variedades más grandes y madura en la tercera semana de septiembre. El fruto suele ser grande, de forma ovalada y de buena calidad. La cáscara es fina, tiene el típico color castaño brillante y su superficie está ligeramente marcada con líneas a lo largo del fruto. Los extremos de los frutos suelen ser más peludos que en otras variedades. La pulpa de los frutos es de color crema y las pieles interiores son difíciles de quitar cuando la fruta está cruda. Sin embargo, este tipo no se deshace durante la cocción, por lo que se utiliza especialmente para las castañas confitadas.





TURKEY, TURQUÍA



Chestnut “Mahmutmolla”

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called “Gömü” or “Yığın”. In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market's demand at different times.

Gastronomy: “Kömbe” cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings' appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.



Video: Chestnut candy of Bursa
VÍdeo: Dulce de castañas de Bursa

Castaña “Mahmutmolla”

Descripción

Esta variedad es productiva y produce frutos todos los años. Los frutos son de tamaño medio y pequeño y de forma ovalada cerrada a redonda. La cáscara es fina, tiene un color moderadamente brillante y es ligeramente peluda. La pulpa de los frutos es de color crema y la piel interior es más fácil de quitar cuando el fruto está crudo. Se recoge en la última semana de septiembre.

Curiosidades

Cosecha: Esta variedad es productiva y produce frutos todos los años. Los frutos son de tamaño medio y pequeño y de forma ovalada cerrada a redonda. La cáscara es fina, tiene un color moderadamente brillante y es ligeramente peluda. La pulpa de los frutos es de color crema y la piel interior es más fácil de quitar cuando el fruto está crudo. Se recoge en la última semana de septiembre.

Gastronomía: Las galletas “Kömbe”, un producto tradicional de la región de Hatay, se elaboran en ocasiones especiales. La masa se elabora con harina de trigo, mantequilla, leche, azúcar, aceite de sésamo y diferentes tipos de especias y luego se presiona para darle una forma especial. Tradicionalmente, se utilizan diferentes moldes de madera, lo que permite un sinfín de formas y una rica diversidad en el aspecto de las cocinas. Además, las galletas pueden rellenarse con diferentes frutos secos (castañas, nueces) o frutas.



Kömbe cookies, Turkey

Galletas "Kömbe", Turquía

HAZELNUTS | AVELLANA

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	2 – 4
Carbohydrates Hidratos de Carbono	16 – 20
Fiber Fibra Alimentaria	8 – 10
Protein Proteína	12 – 18
Fat Grasa	57 – 62



Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

Beneficios

- Fuente de vitaminas (B6 y E), minerales (Mg, Ca, K, Fe) y folato
- Proporciona fibra dietética
- Alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados que pueden ayudar a reducir el colesterol malo
- Rico en grasas omega-3
- Rico en antioxidantes



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

SPAIN ESPAÑA



“Avellana de Reus” PDO

Description

The “Avellana de Reus” PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.

These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. “Avellana de Reus” PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

DOP “Avellana de Reus”

Descripción

La DOP “Avellana de Reus” son avellanas de las variedades Negreta, Pautet, Gironella, Morella y Culplana cultivadas en la provincia de Tarragona. Estos frutos secos se clasifican siempre por su tamaño y pueden venderse con cáscara o sin cáscara, siendo estos últimos crudos o tostados. La DOP “Avellana de Reus” es más grande que otras avellanas y suele ser de mejor calidad ya que contiene importantes cantidades de vitamina E y ácidos grasos saludables.



Varieties (more information)
Variedades (más información)





Halzenut fields, UNIO NUTS,
Tarragona, Spain

Campos de avellanas, UNIO NUTS,
Tarragona, España





TURKEY, TURQUÍA



“Giresun kalite” PDO

Description

“Giresun kalite” PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called “Giresun hazelnut paste” which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

DOP “Giresun kalite”

Descripción

La DOP “Giresun kalite” son las avellanas redondas cultivadas en la provincia de Giresun, región del Mar Negro, Turquía. Este tipo de avellana tiene una forma esférica cuya longitud, anchura y grosor es casi la misma. Suele tener un tamaño medio, y es considerada como una variedad de alta calidad. Su cáscara es brillante y de color marrón. La piel es de color marrón claro, brillante, lisa, fina y fácil de quitar.

Curiosidades

Existe un producto llamado “pasta de avellana de Giresun” elaborado con avellanas de esta región y azúcar de remolacha en polvo.





Harvesting hazelnuts (Emine Öztürk),
Ordu- Giresun, Turkey

Cosechando avellanas (Emine Öztürk),
Ordu- Giresun, Turquía

TURKEY, TURQUÍA



“Levant kalite types” PDO

Description

“Levant” is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to “Giresun kalite”. Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in “baklava” (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnuts tree: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

DOP “Levant kalite types”

Descripción

“Levant” es la avellana cultivada en las provincias turcas de Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın. Contiene menos grasa que la “Giresun kalite”. Las principales variedades que se cultivan son el tipo punta (Sivri) y almendra (Badem). La variedad de avellana puntiaguda (Sivri) es larga y aplanada por ambos lados. La pulpa del fruto es de color marfil, dulce y crujiente. Los tipos Almendra Redonda y Almendra Aplanada tienen longitudes considerablemente más largas que su grosor y anchura. Suelen ser grandes. No son aptas para ser trituradas o procesadas, por lo que se consumen sobre todo como aperitivo.

Curiosidades

Asociación: En la región de Giresun, la asociación de mujeres Findik Harmani se dedica a promover la producción de avellanas, así como al desarrollo de nuevos productos de avellana de mayor valor añadido, la implementación de innovaciones tecnológicas y la difusión de conocimientos críticos entre agricultores de la región. Findik Harmani quiere dar a conocer al mundo el trabajo realizado en la región de Giresun entorno a la avellana. Y a su vez, explorar todo su potencial, aprovechando las distintas redes sociales y recursos de internet.

Gastronomía: En la cocina regional, las avellanas se suelen espolvorear sobre diferentes postres tradicionales. También reemplazan las nueces o los pistachos en el “baklava” (postre de capas de hojaldre endulzado con almíbar).

Avellano: Los cultivos de avellanas turcas se encuentran generalmente en forma de arbustos de 3-4 metros, a diferencia de los árboles de tronco único y más largos de otros países.



Findik Harmani women Association
Asociación de mujeres Findik Harmani

BEANS | ALUBIA

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	10 – 13
Carbohydrates Hidratos de Carbono	61 – 63
Fiber Fibra Alimentaria	9 – 14
Protein Proteína	20 – 24
Fat Grasa	0,7 – 2



Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

Beneficios

- Fuente de aminoácidos
- Fuente de fibra dietética
- Aporta vitaminas del grupo B y minerales (K, P, Ca, Fe)
- Rico en fitoquímicos con propiedades antioxidantes (flavonoides y compuestos fenólicos)
- Bajo índice glucémico



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas



"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also recognized for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

DOP "Fesols de Santa Pau"

Descripción

La DOP "Fesols de Santa Pau" son las semillas de diversas variedades tradicionales de judías (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera y Gra Petit, secas o cocidas y en conserva. Las judías de Santa Pau son blancas, pequeñas, redondeadas y con una superficie ligeramente brillante y textura bastante suave. Una vez cocidas, destacan por su sabor suave y textura particularmente cremosa, poco harinosa y una piel casi imperceptible. También son reconocidas por su alto contenido en proteína.

Curiosidades

Sistema de secado: El proceso de secado de las judías comienza en los campos donde se dejan al sol. Cuando las condiciones meteorológicas son adversas, los productores adaptan sus almacenes con un sistema de secado. Consiste en una serie de agujeros en el suelo que permiten que el aire caliente circule entre las judías evitando que se pudran. Sin embargo, como en los campos, es necesario moverlas para que el aire llegue a todas.

Zona de producción: Las cualidades de las judías se adquieren gracias al suelo volcánico donde crecen ya que, al ser un suelo poroso, favorece la retención del agua de la lluvia sin provocar la formación de reservorios.

Procesado: La DOP "Fesols de Santa Pau" son judías secas o cocidas y en conserva. El producto procesado puede hacerse solo con judías que cumplan con la especificación DOP, agua y sal. No se puede utilizar ningún otro tipo de aditivo o conservante.



"Fesols de Santa Pau" Association website
Pàgina web de la Associació "Fesols de Santa Pau"



Producers of "Fesols de Santa Pau" website
Pàgina web de productors de "Fesols de Santa Pau"





“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris* L. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content ($\geq 27\%$) and are low in starch ($\leq 25\%$), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

DOP “Mongeta del Ganxet”

Descripción

Las semillas de la variedad autóctona de alubia “ganxet” *Phaseolus vulgaris* L. se pueden encontrar secas o cocidas y en conserva, en la categoría comercial Extra. La zona que abarca la DOP incluye la cuenca del Vallès y el valle y delta del río Tordera. Estas judías adoptan una marcada forma de riñón, son curvas, planas, blancas y ligeramente brillantes. La piel ligeramente rugosa y muy poco perceptible. Estas judías tienen un alto contenido proteico ($\geq 27\%$) y un bajo contenido de almidón ($\leq 25\%$), propiedades que están relacionadas con el alto grado de cremosidad del producto final. El contenido de humedad es inferior al 15%. Una vez cocidas, son muy cremosas y tienen un sabor suave y característico.

Curiosidades

Producción: La producción es baja en comparación con otras variedades trepadoras cultivadas en la zona. Normalmente, las vainas contienen alrededor de cuatro semillas.

Selección de semillas: Después de la cosecha, los agricultores limpian las judías de cualquier impureza y descartan las que no alcanzan un tamaño estándar o están manchadas. Entonces, la forma del “ganxet” es seleccionada manualmente por los agricultores locales.

Gastronomía: Las peculiares características organolépticas de la alubia del “ganxet” (piel muy fina, textura cremosa y sabor delicado) la convierten en un ingrediente particularmente ecléctico, apto para toda una serie de recetas.



Producers of “Mongeta del Ganxet” website
Página web de productores de “Mongeta del Ganxet”



“Ganxet” bean production cycle
Ciclo de produção do Feijão
“Ganxet”



Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Judías Ganxet, Castellar del Valles, España



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

Judías Ganxet con chicharrón, Restaurante Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, España



Local landrace “Castellfollit del Boix”

Description

“Castellfollit del Boix” is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety's main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book ‘Voyage for Catalonia’.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

Variedad autóctona “Castellfollit del Boix”

Descripción

“Castellfollit del Boix” es una variedad autóctona de alubia común que está adaptada al cultivo sin riego. Su cultivo se concentra en el municipio de Castellfollit del Boix (Barcelona). Estas judías se caracterizan por sus semillas blancas, cuya forma es entre rectangular y ovalada. El principal atractivo de esta variedad reside en sus características sensoriales (la piel es apenas perceptible, alta cremosidad y el sabor de las judías secas es delicado pero intenso) y sus cualidades culinarias (gran proporción de semillas enteras tras la cocción).

Curiosidades

Historia: Según algunos productores, las judías llegaron a Castellfollit del Boix hace casi 300 años, fruto del intercambio comercial con América. En 1789, Arthur Young, escritor inglés, menciona la presencia de judías de Castellfollit del Boix en su libro “Viaje por Cataluña”.

Zona de producción: Las semillas se cultivan en una zona donde la tierra es fina y arenosa, rica en cal, otorgando unas características especiales a la alubia de Castellfollit. La planta tiene un crecimiento indeterminado, pero se cultiva sin soportes porque la falta de riego impide que las plantas crezcan muy alto.



SPAIN ESPAÑA

"Faba Asturiana" PGI

Description

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris* L. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney-shaped.

Curiosities

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

IGP "Faba Asturiana"

Descripción

La IGP "Faba Asturiana" es de la especie *Phaseolus vulgaris* L., de la variedad tradicional Granja Asturiana. La vaina es verde, lisa y alargada, mientras que las habas son blancas con forma alargada y achatada. La IGP "Faba Asturiana" se cultiva en la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias y tiene una capa exterior fina y blanda, un albumen cremoso y una consistencia mantequillosa al paladar. También tiene un color blanco crema y es grande con forma de riñón.

Curiosidades

Gastronomía: La IGP "Faba Asturiana" se puede cocinar (se debe remojar en agua antes de la elaboración) y se utiliza para preparar una gran variedad de platos. Se puede combinar con carnes, pescados y mariscos.



Recipes: "Faba Asturiana"
Recetas: "Faba Asturiana"





"Castellfollit del Boix" bean pod, Castellfollit del Boix, Spain

Vaina de judías "Castellfollit del Boix", Castellfollit del Boix, España



"Castellfollit del Boix" bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

Alubia "Castellfollit del Boix", (de la mano del productor Josep Rius), Castellfollit del Boix, España

CHICKPEAS | GARBANZOS

(Cicer ariteinum)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	10 – 11
Carbohydrates Hidratos de Carbono	61 – 63
Fiber Fibra Alimentaria	16 – 17
Protein Proteína	20 – 22
Fat Grasa	3 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

Beneficios

- Bajo valor energético
- Fuente de fibra
- Contiene antioxidantes
- Rico en vitaminas del grupo B y minerales (Ca, Mg, Fe, K)
- Fuente de compuestos fenólicos



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

SPAIN ESPAÑA



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"Cigronet de l'Anoia"

Descripción

El "Cigronet de l'Anoia" es un pequeño garbanzo que crece en la zona de la Alta Anoia (es una comarca natural de Cataluña delimitada por la meseta del mismo nombre), posee un paisaje y clima único en la región. El garbanzo de la Alta Anoia es pequeño, blando y de piel fina, pero su volumen se triplica durante la cocción. Su sabor es intenso y delicado, mientras que su textura es homogénea a la vez que firme, sin ser harinosa.

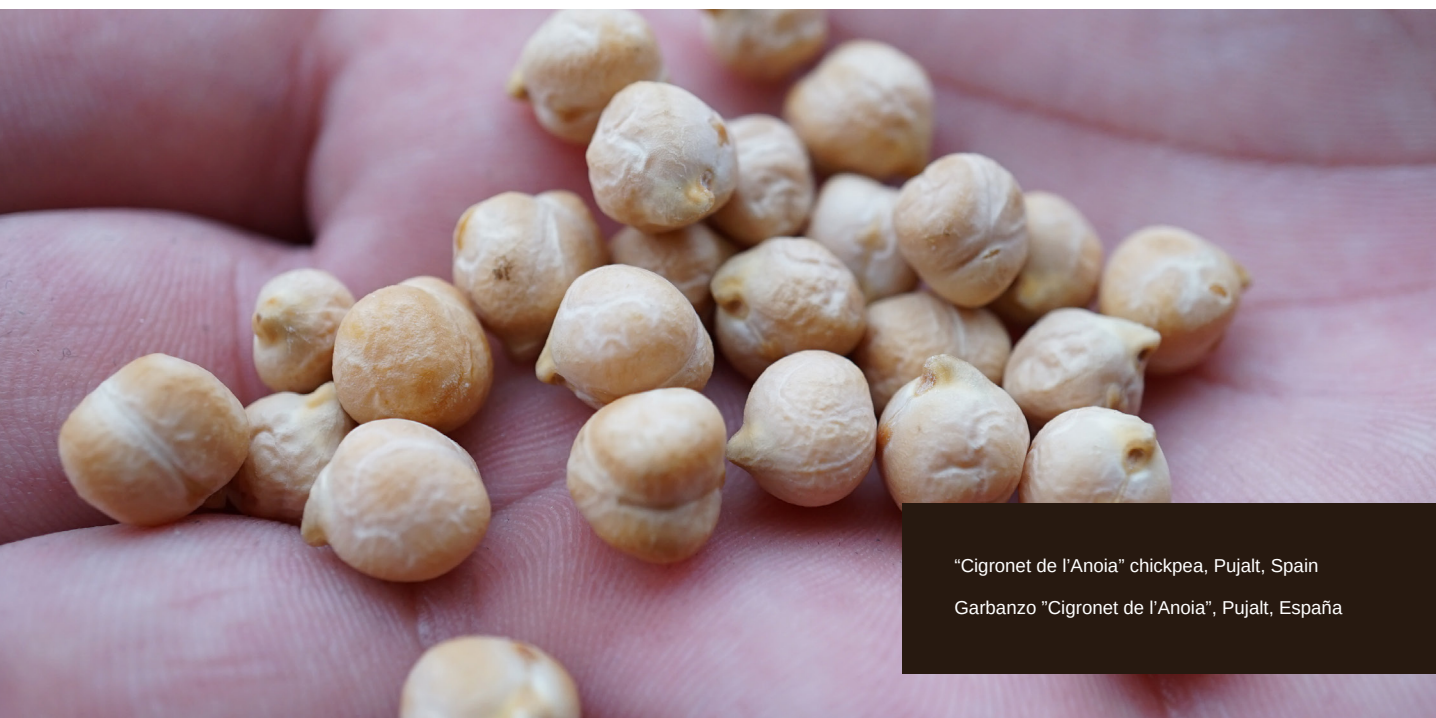
Curiosidades

Es una especialidad local que se ha transmitido entre familias a lo largo de varias generaciones, logrando una perfecta adaptación al medio y excepcionales cualidades gastronómicas.

Producción: El proceso de producción se basa en técnicas manuales. Durante el mes de agosto, la planta madura y se seca. A continuación, las vainas se cosechan a mano. Una vez terminada la cosecha, se separan las semillas de las vainas con un palo y se abanican para separar los garbanzos de los restos de la vaina. Por último, se recogen y se escogen manualmente para terminar el proceso de secado.



"Cigronet de l'Anoia" Association website
Página web de la Asociación "Cigronet de l'Anoia"



"Cigronet de l'Anoia" chickpea, Pujalt, Spain

Garbanzo "Cigronet de l'Anoia", Pujalt, España

TURKEY, TURQUÍA



“Kochbashi”

Description

The grain colors of chickpeas of “Kochbashi” variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram's head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: “Leblebi” is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.

A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

“Kochbashi”

Descripción

Los garbanzos de la variedad “Kochbashi” generalmente tienen un color amarillo pálido y también puede ser ligeramente amarillo rojizo. Su forma se asemeja a la de una cabeza de carnero. Es grande, más o menos anguloso y alargado y no se desprende fácilmente de la cáscara. La planta es alta (puede llegar a crecer hasta 1 m) con hojas grandes y flores blancas.

Curiosidades

Gastronomía: “Leblebi” es uno de los snacks más consumidos en Turquía y se produce con garbanzos tostados. Existen diferentes tipos como los simples, los recubiertos de azúcar y los crujientes.

Con la levadura obtenida de los garbanzos se hornea un tipo especial de pan. Esta levadura se prepara mediante la fermentación de los garbanzos con la adición de agua, harina y sal.

Selección: Después de la cosecha, las plantas se secan al sol durante unos días y se trillan para quitar las semillas de la planta. A continuación, las semillas secas se limpian manualmente para eliminar residuos de partes de plantas, partículas de tierra, piedras, malas hierbas y semillas de otros cultivos, así como semillas arrugadas, rotas o dañadas.



Galery: types of “Leblebi”
Galería: Tipos de “Leblebi”



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Cosecha manual de garbanzos (campo de Gul Poyraz), Urla Izmir, Turquía



ITALY ITALIA



Wrinkled Meremma chickpea

Description

Wrinkled Meremma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The "farinata di ceci" is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste "farinata di ceci" cooked in large wood-fired ovens.

Garbanzos arrugados Maremma

Descripción

El garbanzo arrugado de la Maremma es un producto con una larga tradición en la provincia de Grosseto, en la región de la Toscana, debido a la presencia de una comunidad fuertemente rural, que siempre ha mantenido y preservado esta variedad, las tradiciones y recetas relacionadas a ella.

Los suelos pobres de la provincia de Toscana favorecen la suavidad y rugosidad de la corteza exterior del garbanzo. La semilla es pequeña, áspera, de color amarillo pardo con nervios amarillentos. La planta es resistente a la sequía y a las bajas temperaturas gracias a sus raíces profundas. El suelo pobre en nutrientes, típico de la región de la Toscana, controla el crecimiento de otras malas hierbas, prescindiendo prácticamente de la aplicación de fitoquímicos.

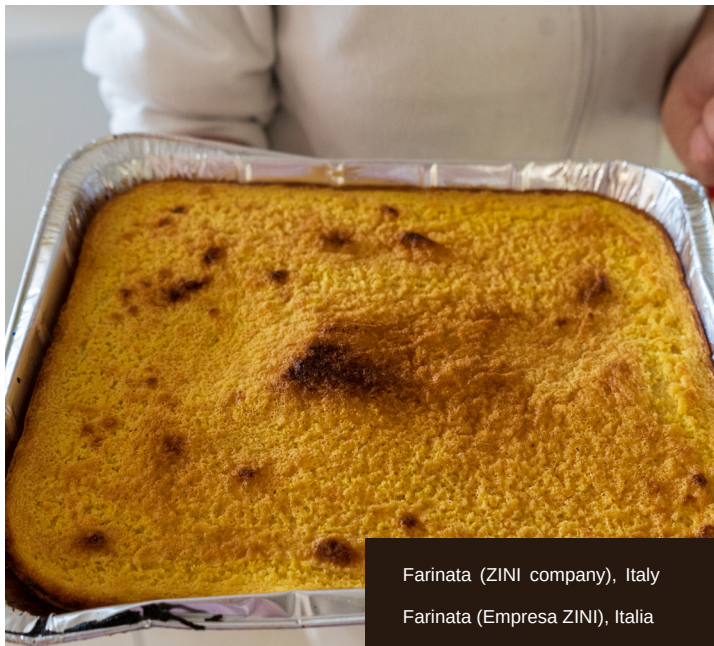
Curiosidades

Gastronomía: Los garbanzos se consumen principalmente en la otoño e invierno y dada su consistencia normalmente se utilizan en la elaboración de harinas, sopas y purés. La cocina tradicional italiana utiliza los garbanzos en diferentes platos como la pasta con garbanzos (pasta e ceci), torta plana ("farinata di ceci" o "cecina"), buñuelos de garbanzos (panelle) y garbanzos asados. La "farinata di ceci" es una receta típica de la región de Génova y nació como un plato pobre hecho con harina de garbanzos, agua, sal y aceite. En esta zona, a pesar de la creciente oferta de comida rápida, todavía existen lugares específicos donde es posible degustar la "farinata di ceci" cocinada en grandes hornos de leña.



Chickpea fields (Martino Rossi),
Tuscany, Italy

Campos de garbanzos (Martino Rossi),
Toscana, Italia



Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (Empresa ZINI), Italia

FAVA BEANS | HABAS

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAO/STAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAO/STAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	10 – 11
Carbohydrates Hidratos de Carbono	63 – 64
Fiber Fibra Alimentaria	8 – 9
Protein Proteína	21 – 22
Fat Grasa	1 – 2



Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

Beneficios

- Fuente de vitaminas (B y K), y minerales (Mg, Fe, P, K, Mn) y folatos
- Fuente de fibra
- Ayuda a reducir los niveles de colesterol
- Rico en L-dopa, un compuesto que nuestro cuerpo convierte en dopamina
- Fuente de compuestos bioactivos, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

SPAIN ESPAÑA



“Haba Fabiola”

Description

“Haba Fabiola” is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of “baby” beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

“Haba Sofia”

Description

The “Haba Sofia” is a protected variety and an improved Selection of the variety “Reina Mora”. The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

Haba “Fabiola”

Descripción

“Haba Fabiola” es una variedad tradicional protegida, ideal para la agroindustria por el alto porcentaje de habas “baby” que produce. Es una planta muy homogénea que florece en primavera, con vainas verdes de forma corta, cilíndrica y estrecha, con 5 a 7 semillas blancas y redondeadas, todas del mismo tamaño y de sabor dulce.

Haba “Sofía”

Descripción

El “Haba Sofía” es una variedad protegida y una selección mejorada de la variedad “Reina Mora”. Las vainas son verdes, largas, rectas y angostas, conteniendo de 6 a 7 semillas en cada una. Estas semillas tienen forma redondeada y, cuando se secan, tienen un color violeta brillante y un sabor dulce.









PEAS | GUISANTES

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	10 – 14
Carbohydrates Hidratos de Carbono	50 – 62
Fiber Fibra Alimentaria	4.7 – 6
Protein Proteína	19 – 23
Fat Grasa	0.9 – 1.3



Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

Beneficios

- Bajo valor energético
- Rico en vitaminas (A, C, B), y minerales (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Fuente de fibra
- Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias
- Bajo índice glucémico



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

ITALY ITALIA



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea “Pisello a mezza frasca aretino” is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea “Pisello a tutta frasca aretino”, which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea “Pisello a mezza frasca aretino”. Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea “Pisello a mezza frasca aretino”, also known as “Pisello quarantino”, with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

“Pisello a mezza/ tutta frasca aretino”

Descripción

El guisante “Pisello a mezza frasca aretino” es una variedad tradicional de la región de Arezzo, en la Toscana, y se caracteriza por tener una semilla pequeña y particularmente dulce y una cáscara blanda. El cultivo requiere suelos arenosos y no requiere intervenciones fitosanitarias. La época de siembra (en surcos) va de octubre a finales de noviembre y el desarrollo de la vaina entre finales de marzo y abril. También existe otra variedad típica de la región de la Toscana, el guisante “Pisello a tutta frasca aretino”. Se caracteriza por ser pequeño, liso, de color verde claro, muy tierno y de sabor dulce. Las condiciones de cultivo son idénticas a las del “Pisello a mezza frasca aretino”. Actualmente, la zona de producción se limita a dos explotaciones de Montevarchi y a algunos pequeños agricultores de Pratomagno y Valdarno, en Arezzo. Sin embargo, la cantidad producida es pequeña (unos 200 kg/año) y se destina a la venta directa y/o al comercio local.

Curiosidades

Gastronomía: El guisante “Pisello a mezza frasca aretino”, también conocido como “Pisello quarantino”, de sabor especialmente dulce, se cocina de diferentes maneras. En particular, se utiliza para cocinar cordero con guisantes, un plato típico que se sirve el día de Pascua.



SPAIN ESPAÑA



Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedà and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sauté with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

Variedad autóctona de guisante “Negre del Berguedà”

Descripción

El guisante “Negre del Berguedà” se cultiva en la Vall de Lord, entre las comarcas del Berguedà y el Solsonès, en la provincia de Lleida, en la Comunidad Autónoma de Cataluña. Se produce en pequeñas cantidades y en zonas de montaña. El grano crudo tiene un color gris verdoso, que una vez cocido se convierte en marrón muy oscuro, casi negro. La textura del guisante negro tras la cocción es suave y tiene un sabor dulce, intenso y aromático. Aunque no ha sido mejorado genéticamente, tiene características únicas que son difíciles de estandarizar en los procesos culinarios. Esta variedad se suele guisar o saltear con carne de cerdo, aunque también es un producto adecuado para preparaciones innovadoras.



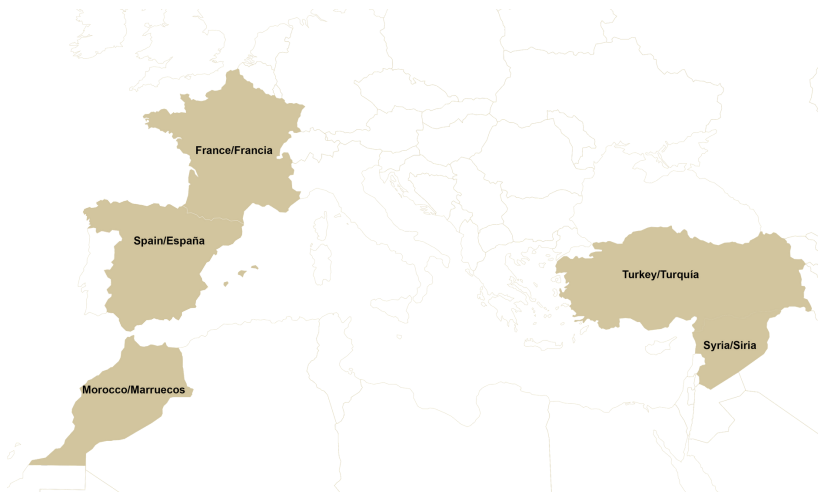
Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Vídeo: Proceso de cultivo, cosecha y recetas (versión en catalán)



LENTILS | LENTEJAS

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	11 – 12
Carbohydrates Hidratos de Carbono	60 – 66
Fiber Fibra Alimentaria	8 – 9
Protein Proteína	21 – 24
Fat Grasa	0.7 – 1



Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

Beneficios

- Fuente de proteínas
- Fuente de fibra
- Bajo en grasas
- Sin gluten
- Contiene antioxidantes
- Rico en vitaminas (B1, B2, B6, B9) y minerales (K, P, Fe, Se)



Traditional Mediterranean recipes
Recetas tradicionales mediterráneas

ITALY ITALIA



“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant'Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

IGP “Lenticchia di Castelluccio di Norcia”

Descripción

Las lentejas IGP de Castelluccio di Norcia se caracterizan por su tamaño muy pequeño; son planas y redondas con una piel fina y el color varía del verde al marrón claro (algunas semillas pueden tener rayas). La zona de producción de las lentejas de Castelluccio di Norcia se encuentra en los municipios de Norcia, en la provincia de Perugia y de Castel Sant'Angelo su Nera, en la provincia de Macerata, en las regiones de Umbría y Las Marcas respectivamente. La zona se encuentra dentro del Parque Nacional de Monti Sibillini.

Curiosidades

Gastronomía: Estas lentejas tienen una piel especialmente suave y tierna, y no necesitan ablandarse antes de la cocción como otras legumbres. Necesitan poco tiempo de cocción (no más de 20 minutos) y son adecuadas para platos como sopas, arroz, pasta y como guarnición.

Tradiciones: La tradición dice que ya en la época de los antiguos romanos el primer día del año se consumía un plato de lentejas, para dar una señal de buena suerte y riqueza para el año nuevo. Esta costumbre deriva probablemente del hecho de que las lentejas tienen una forma redonda y aplanada que recuerda a las monedas de oro, y también porque durante la cocción aumentan de volumen, lo que sugeriría un aumento de la riqueza. Hoy en día, las lentejas se suelen consumir la noche del 31 de diciembre, servidas con “cotechino” (salami cocido) o “zampone” (pies de cerdo rellenos).





“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

IGP “Lentilha de Armuña”

Descripción

La zona de producción de la IGP “Lenteja de La Armuña” se encuentra en 34 términos municipales de la comarca de Salamanca, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Esta legumbre tiene un diámetro máximo de 9 mm y presenta un color verde claro. Desde el punto de vista de la degustación, es muy suave y delicada al tacto. Una vez cocidas, se caracterizan por la finura de su piel que se deshace en la boca y que combina con la uniformidad de textura y consistencia mantecosa de dentro.

Curiosidades

Gastronomía: La IGP “Lenteja de La Armuña” puede conservarse durante mucho tiempo en ambientes frescos y secos. Se puede consumir de diversas formas, incluso antes de ser cocinada. Esta lenteja es buena para cocinar, ya que no se deshace y la cáscara no se desprende de la pulpa, lo que la hace ideal para sopas, en ensaladas y guarniciones. También va muy bien con la pasta, el arroz y los embutidos.





“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Description

The Production area of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.

The “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

IGP “Lentillas de Tierra de Campos”

Descripción

La zona de producción de la IGP “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” está situada en las comarcas de León, Palencia, Valladolid y Zamora, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

La IGP “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” tiene una superficie lisa con una película muy suave y albumen ligeramente graso, un poco granulado y harinoso. El color es marrón o marrón oscuro salpicado de negro, en algunos casos con rayas negras en toda la superficie. Su tamaño mínimo es de 3,5 mm.

Curiosidades

Gastronomía: La IGP “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” puede conservarse durante mucho tiempo en lugares frescos y secos. Esta legumbre, después de ser cocinada, se puede consumir de diferentes maneras, ya sea como guarnición o como comida principal. Se utiliza para preparar sopas, primeros platos, ensaladas y para acompañar recetas de carne o pollo. Combina bien con la pasta y los embutidos.

Características distintivas: La variedad vegetal de la IGP “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” es muy resistente al ataque de parásitos y enfermedades, y se adapta bien al clima seco.



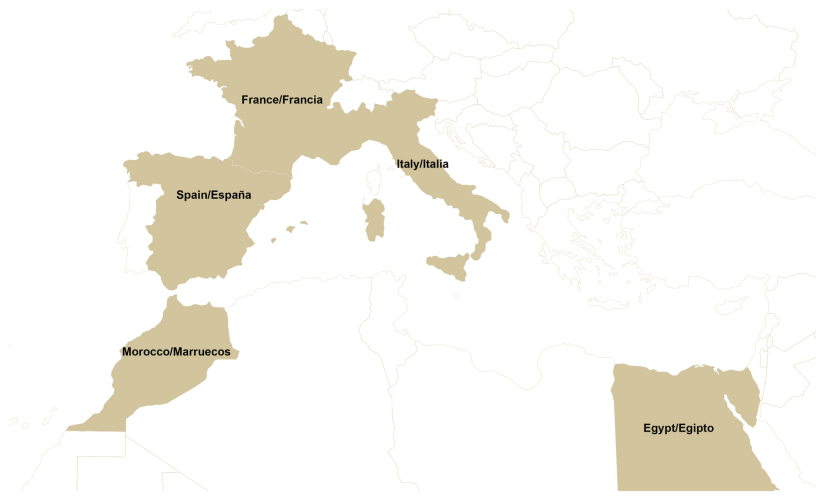
“Lenteja de Tierra de Campos” website
Página web “Lenteja de Tierra de Campos”



LUPINS | ALTRAMUCES

*(Wild and edible species / Especies silvestres y
comestibles)*





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

Los 5 mayores productores del Mediterráneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composición nutricional

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Humedad	7 – 10
Carbohydrates Hidratos de Carbono	38 – 40
Fiber Fibra Alimentaria	55 – 57
Protein Proteína	22 – 24
Fat Grasa	2 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

Beneficios

- Bajo valor energético
- Bajo contenido en grasa
- Fuente de fibra
- Fuente de vitaminas (folatos), y minerales (Ca, K, Mn, Fe y Zn)
- Sin gluten

ISRAEL ISRAEL



Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee ("Altrei coffee").

Lupino azul - Especie silvestre

Descripción

El *Lupinus pilosus*, es comúnmente conocido como altramuz azul, es una especie de planta con flor de la familia Fabaceae, que se encuentra en los matorrales de la parte oriental del Mediterráneo. En Israel, el *Lupinus pilosus* tiene flores azules con una mancha blanca vertical en el centro. Esta legumbre crece en una amplia gama de condiciones de suelo: basáltico y calcáreo. Las semillas son grandes, ricas en proteínas y otros compuestos nutritivos.

Curiosidades

En el pueblo de Altrei, en el Tirol del Sur, las semillas se tuestan, se mezclan con granos de malta y se infusionan en agua hirviendo para producir una bebida caliente parecida al café pero sin cafeína, el Altreier Kaffee ("café de Altrei").





Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Población salvaje de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel



Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Semillas de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

ISRAEL ISRAEL



Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de-bittering process before the seeds can be consumed.

Altramuz de Palestina - Especie silvestre

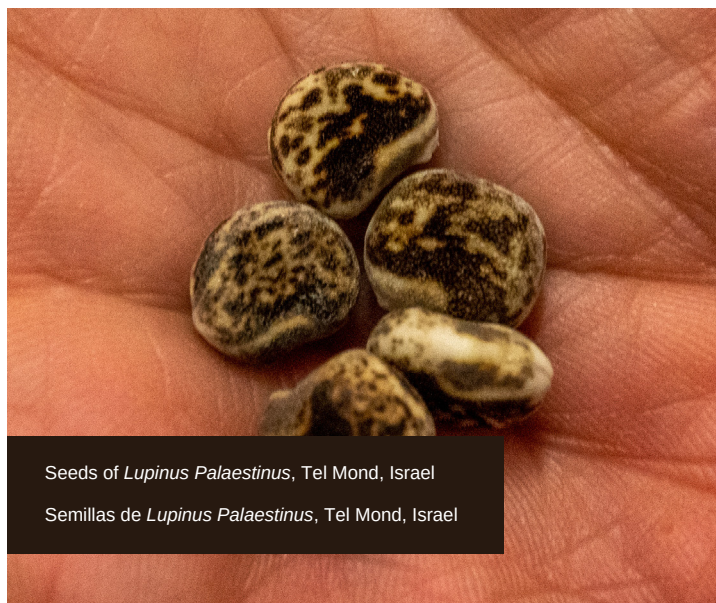
Descripción

Lupinus palaestinus es una especie silvestre, endémica de Israel. Esta leguminosa se adapta a los suelos arenosos ligeros. Las flores florecen de febrero a abril y son de color azul claro, lila y blanco. Los frutos son vainas con 3-6 semillas. Las semillas son más pequeñas que en el altramuz azul. Los altramuces silvestres contienen un alto nivel de alcaloides de quinolizidina que requiere un proceso de eliminación del amargor antes de que las semillas puedan ser consumidas.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
Población salvaje de *Lupinus palaestinus*, Tel Mond,
Israel



Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel
Semillas de *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (<i>Prunus dulcis</i>)	PGI "Amendrà de Mallorca"	Spain
	Mouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouletemièrre)	
	Largarta	Spain
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouletemièrre)	France
	Um El Fahem	Israel
Chestnut (<i>Castanea sativa</i>)	Vairo Cooperative La Melba (Bouletemièrre)	France
	Vairo	Spain
	Mahmutmolla	Turkey
Hazelnuts (<i>Corylus avellana</i>)	Osmanoglu	
	PDO "Terra Fria"	Portugal
	PDO "Avelana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
Beans (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	PDO "Gresun kalite"	Turkey
	PDO "Levant kalite" types	
	"Castellón del Boix"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Garret"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-Ledín" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-Ledín" ("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Avila"	
Carob (<i>Ceratonia siliqua</i>)	Maya	Israel
Chickpeas (<i>Cicer arietinum</i>)	"L'ignonet de l'Anouà"	Spain
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escarena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesalco"	
Fava beans (<i>Vicia Faba</i>)	Sabida	Spain
	Solia	
	"Pisot Negro del Berguedà"	
Peas (<i>Pisum sativum</i>)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Pisot Negro del Berguedà	Spain
Lentils (<i>Lens culinaris</i>)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (<i>Lupinus pilosus</i>)	Israel
	Palestine Lupine (<i>Lupinus palaestinus</i>)	
Lupin (<i>Lupinus albus</i>)	Argus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magrus	
	Orus	
	Ulyssé	
	Sulimo	

El proyecto LOCALNUTLEG ha elaborado un inventario con las especificaciones nutricionales de las variedades DOP/IGP y autóctonas de frutos secos y legumbres de los países mediterráneos, que se describen en la siguiente tabla:

Frutos secos /Legumbres	Variedad	País
Almendras (<i>Prunus dulcis</i>)	"Almendra de Mallorca" IGP	España
	Alouch	Marruecos
	Espoir	
	Guara	España
	Guara Occitanie region	Francia
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Largueta	
	Ferragnes Amandes (Monticello)	Francia
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	España
	Marinada Occitanie region	Francia
	Plein	Marruecos
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	Francia
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	Francia
	Vairo	España
Castañas (<i>Castanea sativa</i>)	Mahmutmolla	Turquía
	Ozmanoglu	
	"Terra Fria" DOP	Portugal
	"Avelana de Reus" DOP	España
Avellana (<i>Corylus avellana</i>)	Comuna	Italia
	Avellana Ecológica en la Serranía de Tarragona	España
	"Giresun kalin" DOP	Turquía
	"Levanti kaline" DOP	
	"Castelfollit del Boir"	España
Judía (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	"Genoli de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" DOP	
	"Mongeta del Ganivet" DOP	
	"Faba Asturiana" IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") IGP	
	"Judíos del Barco de Ávila" IGP	
Algarroba (<i>Ceratonia siliqua</i>)	Maya	Israel
Garbanzo (<i>Cicer arietinum</i>)	"Cigronet de l'Aroia"	España
	Variedad Kocibashi de Mid Anatolia	Turquía
	"Garbanos de Escacena" IGP	España
	"Garbanos de Fuentescalda" IGP	
Habas (<i>Vicia Faba</i>)	Fabiola	España
	Sofia	
Guisantes (<i>Pisum sativum</i>)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italia
	Pisot Negro del Berguedà	España
Lenteja (<i>Lens culinaris</i>)	"Lenteja de Arnuña" IGP	España
	"Lenteja de Tierra de Campos" IGP	
Altramuces salvajes	Blue Lupine (<i>Lupinus pilosus</i>)	Israel
	Palestine Lupine (<i>Lupinus palaestinus</i>)	
Altramuces (<i>Lupinus albus</i>)	Argus	Francia
	Energy	
	Freidora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	



Acknowledgments / Agradecimientos:

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

El desarrollo de esta guía ha sido apoyado por el programa PRIMA bajo el acuerdo de subvención nº 2033, proyecto LOCALNUTLEG-“Desarrollo de productos alimentarios innovadores de valor añadido de origen vegetal a través de la promoción de los cultivos locales mediterráneos de frutos secos y legumbres”, Convocatoria 2020, Sección 1 2021 Cadena de Valor Agroalimentaria tema 1.3.1. El programa PRIMA cuenta con el apoyo de la Unión Europea. Además, agradecemos a todas las instituciones, entidades y personas que han colaborado en la elaboración de esta guía.

Partners and contributors / Socios y colaboradores:



montanhas
de investigação



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



Fundació
Miquel Agustí



CREDa
CENTER FOR AGRO-FOOD ECONOMICS
AND DEVELOPMENT



ipb INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



Tel-Hai
College



ChickP



VEGEPOLYS
VALLEY
INTERNATIONAL PLANT CLUSTER



<https://localnutleg.eu>



The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation