LOCALNUTLEG

Booklet Brochure

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and LEGumes |
Fruits à coque et Légumineuses Locales méditerranéennes

www.localnutleg.eu

Datasheet | Fiche Technique

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

Design | Conception
Grafpub - Grafismo e Publicidade

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

Print | Impression
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Année
2022

Index | Sommaire

Opening Note | Note d’ouverture

Almonds | Amandes

Carobs | Caroubes

Chestnuts | Châtaignes

Hazelnuts | Noisettes

Beans | Haricots

Chickpeas | Pois chiches

Fava beans | Féves

Peas | Pois

Lentils | Lentilles

Lupins | Lupins

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!

Note d’ouverture

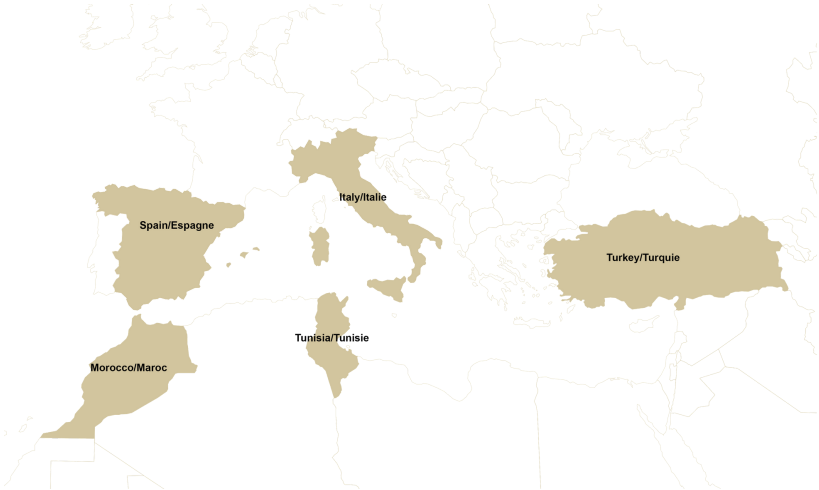
Le régime méditerranéen est connu comme l'un des plus sains et plus étroitement lié aux pratiques socio-écologiques, aux connaissances et aux traditions, ainsi qu'à la promotion de la production alimentaire durable et à l'établissement d'un lien entre l'origine géographique et la qualité des aliments et des services écosystémiques.
Bien qu'il existe des milliers d'espèces connues de noix et de légumineuses dans la région méditerranéenne, un nombre inconnu d'espèces reste à explorer pour la production alimentaire par le biais d'applications de transformation des aliments.

Le projet LOCALNUTLEG vise à accroître l'intérêt des consommateurs pour les fruits à coque et les légumes locaux par la valorisation des produits et à exploiter les cultures locales avec une marque légalement enregistrée (AOP ou IGP) ou avec une identité autochtone comme ingrédients principaux dans la formulation d'aliments préparés à base de plantes. Cela créera des opportunités pour la croissance des petites entreprises, le maintien dans les zones rurales, la diversification et la création d'emplois pour les petits exploitants et les PME, et favorisera l'innovation dans le secteur des aliments végétaux en développant de nouveaux marchés qui offriront des opportunités économiques aux pays méditerranéens pour valoriser leur biodiversité locale.

La présente brochure vise à transmettre par l'image la grande biodiversité et la disponibilité des légumineuses et des fruits à coque dans la région méditerranéenne. Cette brochure fournit également des informations succinctes sur les fruits à coque et les légumineuses locales concernant les caractéristiques uniques des cultures, l'histoire, les lieux d'origine (AOP ou IGP), les caractéristiques distinctives des processus de production (techniques de récolte), la gastronomie et les propriétés nutritionnelles et fonctionnelles.
Nous espérons que cette brochure sera une source d'inspiration et qu'elle éveillera votre intérêt pour la dégustation de fruits à coque et de légumineuses locaux.

ALMONDS | AMANDES

(Prunus dulcis)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	2 – 5
Carbohydrates | Sucres	21 – 31
Fiber | Fibres	21 – 31
Protein | Protéines	21 – 31
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Source d'énergie
- Acides gras principalement insaturés
- Source de vitamines (B2, B6 et E) et de minéraux (Mn, Mg, P)
- Source d'antioxydants, tels que les acides phénoliques et les phytostérols
- Indice glycémique faible
- Sans cholestérol
- Amande dont la peau est plus riche en fibres

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

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.

Landrace locale “Um El Fahem”

Description

"Um El Fahem" est la principale variété commerciale en Israël, qui arrive à maturité fin juillet. La graine est grosse et savoureuse. Le fruit (graine) est particulièrement gros, avec une coque douce et de couleur claire, et a une saveur délicat. Le fruit peut être consommé grillé, cru ou transformé.

Curiosités

Histoire: Il s'agit d'une variété originaire de Syrie, qui a été apportée en Israël par Hassan Al-Assad. Ainsi, l'arbre a pris le nom de la première personne qui l'a apporté et est devenu connu comme amandier Hasan Asad. Par la suite, on a également donné à l'arbre le nom de la ville d'Israël où Hassan Al-Assad vivait : Umm el-Fahm. De nos jours, il est appelé amandier "Hasan" ou "Umm el-Fahm".

Plats traditionnels: Les jeunes noix non mûres sont récoltées alors que la peau extérieure est encore verte et pelucheuse, bien avant que la coquille brune et dure de l'amande n'ait eu le temps de se former. À l'intérieur de l'enveloppe vert olive clair se trouve une amande blanche, douce et lisse, à la saveur subtile. Elles peuvent être consommées entières comme un fruit aigre, en raison de leur chair acidulée, ou décortiquées et plongées dans du jus de citron ou de l'huile d'olive. Les amandes crues légèrement grillées, qu'elles soient entières ou finement tranchées, y compris la peau poilue, sont souvent servies simplement dans les salades, ajoutant une nouvelle dimension et une nouvelle texture à toute salade fraîche.

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

Vergers d'amandiers dans la station de recherche Northern ARO, Neve Yaar, Israel

Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Salade d'amandes vertes du restaurant Sahara Palace,
Nein, Israel

Tradicional dishes
Traditionelle Gerichte

SPAIN
ESPAGNE

“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.

"Amande de Majorque” IGP

Description

L'IGP "Almendra de Mallorca" est un fruit de l'île de Majorque. Une fois la récolte terminée, il ne peut rester plus de 12 amandes sur un amandier afin de garantir la qualité de la prochaine récolte. Ces amandes peuvent être vendues crues ou grillées. Les amandes crues ont une texture ferme et ridée, une couleur brune, une saveur légèrement sucrée et un arôme intense. D'autre part, concernant les amandes grillées avec peau, la noix est un tégument brun foncé, facile à enlever. La version pelée est dure et croquante, avec une couleur brune et un aspect brillant. De plus, elle a un arôme grillé et caramélisé, et une saveur assez douce avec une touche d'amertume. L'IGP "Almendra de Mallorca" se distingue par sa forte teneur en lipides (> 55%) et un pourcentage d'acides oléique et linoléique égal ou supérieur à 88%, des acides gras à faible point de fusion qui se liquéfient lors de la mastication (<15 °C). Ces deux facteurs déterminent son onctuosité et son intensité aromatique caractéristique.

Curiosités

Plats traditionnels: Coca de Torró (nougat aux amandes, sucre et arôme de cannelle, citron et orange), Gató Mallorquín (gâteau moelleux aux amandes et citron, cannelle et beurre), Soupe aux amandes (bouillon, amandes, crème, œuf et poivre blanc), Glace traditionnelle aux amandes et lait aux amandes.

Almond-trees in Blossom, Alfândega da Fé, Portugall

Amandiers en fleurs, Alfândega da Fé, Portugal

SPAIN
ESPAGNE

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.

Variété locale Guara

Description

Développé par CITA (Aragón) en 1983. C'est l'une des variétés les plus répandues ces dernières années. Elle a un rendement élevé en grains, une floraison tardive, une maturation précoce et une production précoce et elle prend 56 jours pour fleurir. La saveur de l'amande Guara est plus douce. Elle est de forme ronde et de couleur brun clair.

Curiosités

Plats traditionnels: Parfaite pour la fabrication de nougats et de glaces, grâce à sa caractéristique.

SPAIN
ESPAGNE

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 Largueta 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'.

Variété locale Llargueta

Description

Le cultivar local Llargueta est un fruit à la coque dure avec une forme caractéristique allongée, elliptique et plate. Cette variété se caractérise par sa saveur sucrée et par son apparence.
Ces amandes sont riches en protéines facilement assimilables, en acides aminés essentiels, en acides gras, en glucides et en vitamines. Leur saveur est plus intense que celle des autres variétés.
Il s'agit d'une pure race indigène espagnole.
On pense que son origine se situe en Catalogne intérieure, mais elle est cultivée dans toute la vallée de l'Ebre, de Saragosse à Tarragone, et dans les provinces de Lleida et Teruel (Espagne).

Curiosités

Caractéristiques distinctives: L'amande de Largueta fait partie des variétés d'origine espagnole, reconnue d'excellente qualité en raison de sa forte teneur en huile, qui lui confère un aspect plus juteux et une saveur plus intense. Selon les experts, elle est de moins bonne qualité que l'amande Marcona. Cependant, elle est largement utilisée en confiserie car elle se détache facilement de la peau.

Plats traditionnels: C'est la plus utilisée pour la préparation de snacks et d'apéritifs et la plus appropriée pour être commercialisée entière, grillée et salée. Elle est largement utilisée dans la confiserie espagnole pour faire des "peladillas", des "bombones", les "catànies" et les "almendras garrapiñadas".

Almond orchards (UNIO fields), Reus, Spain

Vergers d'amandiers (champs UNIO), Reus, Espagne

SPAIN
ESPAGNE

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.

Variété locale Marcona

Description

La variété locale Marcona est un fruit arrondi à la coque dure, de forme plus aplatie et à la peau blanche et lisse.
En termes de dégustation, elle a une saveur douce et délicate. Il s'agit d'une variété indigène espagnole pure, et ses origines sont inconnues, mais probablement d'Alicante. Elle est considérée comme de qualité supérieure et est donc utilisée pour l'élaboration de nougats. C'est la variété la plus chère et la plus demandée par l'industrie de la confiserie. C'est une espèce très rustique, elle peut donc survivre à des conditions extrêmes. Il peut survivre à des températures très élevées avec presque aucune précipitation et peut tolérer le froid. Une telle caractéristique contribue à diminuer le coût de production car la maintenance est minimale.

Curiosités

Plats traditionnels: Elle est utilisée pour l'élaboration de l'IGP "Turrón de Jijona y Alicante", l'IGP "Mazapán de Toledo" et les traditionnelles guirlaches aragonaises.

SPAIN
ESPAGNE

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 presentes 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.

Variété locale Vairo

Description

C'est une variété récente, créée par l'IRTA (Catalogne) en 1997. Cet amandier est très vigoureux. Il a une floraison tardive, nécessitant 55 jours pour fleurir. Il présente une maturation précoce et, par conséquent, une production précoce avec un rendement moyen en grains. La forme de son amande est en forme de cœur-amygdaloïde et l'apparence de l'amande est agréable à l'œil, car sa peau est lisse, de couleur claire et sans aucune ride.

FRANCE
FRANCE

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

Description

Obtenu par l'INRA (France) en croisant "Ferragnès" et "Tuono". Lauranne est une variété autofertile et à floraison tardive. L’arbre est très productif, et les amandes sont souvent un peu petites. Le fruit a une coque semi-dure, des graines allongées et étroites, un rendement en amandes est de 35-38% et les fruits doubles de moins de 5%. Il est sucré, croquant, avec un peu d'amertume. Les principaux segments de marché sont la confiserie (enrobage, praliné), les nougats, les dragées, les calissons et les biscuits.

Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Vergers d'amandiers,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE
FRANCE

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

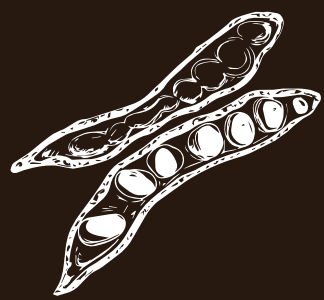
Description

Variété Ferragnès obtenue par l'INRA (France) en croisant “Cristomorto” et “Ai”. Elle est autostérile et est pollinisée par "Ferraduel" et d'autres variétés à floraison tardive. Le fruit est oblong et comprimé avec un goût sucré, une coque dure, le rendement est de 40%, et le taux d'amande double est de 1-2%. Le fruit peut être consommé cru ou grillé.

French Producers
Producteurs français

CAROBS | CAROUBES

(Ceratonia siliqua)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	7.0 - 13.5
Carbohydrates | Sucres	45 - 60
Fiber | Fibres	-
Protein | Protéines	3 - 6
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Une teneur élevée en sucre
- Faible teneur en matières grasses
- Source de fibres alimentaires
- Riche en vitamines (E, B6, B3, B2, C, D, B9) et en minéraux (K, Ca, Mn)
- Contient des antioxydants
- Sans gluten

SPAIN
ESPAGNE

Populations from Catalunha

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.

Populations de Catalogne

Description

La Catalogne possède différents cultivars de caroube, à savoir Banya de Cabra, Negra et Rojal, avec des caractéristiques spécifiques.
Les "Negra" poussent à Barcelone, à Tarragone et au nord de Castellón. Leurs gousses sont noires et droites (13-16 cm), avec une surface rugueuse et courte. La chair est blanche, de bonne qualité, avec une forte teneur en sucre et son rendement en graines est faible (7-9%).
"Rojal" est cultivé principalement dans le camp du district de Tarragone. Cette variété a des gousses rougeâtres et courbées, à surface lisse et longues (17-20 cm). Le rendement en graines est moyen (10-11%).
"Banya de Cabra" est cultivée principalement dans le Garraf, à Barcelone. Ce cultivar a des gousses de couleur brune et torsadées, avec une surface très rugueuse, et longues (18-20 cm). Elles ont une faible teneur en pulpe et un rendement élevé en graines (13-14%).

Curiosités

Applications: La graine se compose du germe, de l'endosperme et de l'enveloppe. Le germe et l'endosperme sont utilisés dans l'alimentation (ex. Additif alimentaire : E-410) et/ou des applications non alimentaires. La pulpe peut être broyée en différentes qualités pour l'alimentation animale. En outre, la pulpe peut être grillée et, avec d'autres ingrédients alimentaires, elle a un goût similaire à celui du cacao.

Récolte: Le processus de récolte du caroubier consiste à secouer les branches avec des perches (en bois ou en canne) pour détacher les fruits, qui tombent ensuite sur des toiles ou des drapsétalés sur le sol sous les arbres.

Video: Carob Harvest
Vidéo: Récolte de la caroube

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Vergers de caroubiers, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragone, Espagne

Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Pulpe de caroube, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragone, Espagne

Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Graines de caroube, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragone, Espagne

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.

Caroube du nord d'Israël

Description

Les caroubiers sont des arbres indigènes en Israël. Bien qu'ils aient été domestiqués dans la région, les caroubes n'ont pas été cultivés de façon commerciale en Israël pendant des milliers d'années. Ce n'est que récemment que des dizaines d'hectares ont été plantés dans la vallée de Hula en Israël, dans le but de développer le marché mondial des produits à base de caroube. L'un des cultivars de caroube appelé "Maya" est connu pour sa forte teneur en sucre. Le poids moyen des gousses (humides) se situe entre 25 et 30 g, les graines (environ 14 graines par gousse) représentent 10 % du poids de la gousse (environ 3 g), alors que une seule graine pèse entre 230 et 250 mg. La longueur de la gousse varie entre 15 et 18 cm.

Curiosités

Gastronomie: En Israël, l'un des produits traditionnels de la caroube est le sirop de caroube ("charoupomelo") qui est exporté dans de nombreux pays. Le sirop de caroube est fabriqué à partir des gousses de caroube après broyage. Les caroubes sont bouillies avec de l'eau et le sirop extrait continue à bouillir pendant environ quatre heures et lorsque l'eau s'est évaporée, on obtient un sirop épais de couleur doré à noir.

Histoire: Une ancienne pratique des peuples du Moyen-Orient consistait à peser de l'or et des pierres précieuses contre les graines du caroubier. Ainsi, les bijoutiers utilisaient des graines de caroube uniformes comme unité de poids (200 mg), le carat.

Carob syrup, Israel

Sirop de caroube, Israel

CHESTNUTS | CHÂTAIGNES

(Castanea sativa)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	44 – 46
Carbohydrates | Sucres	40 – 45
Fiber | Fibres	20 – 30
Protein | Protéines	5 – 66
Fat | Gras	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)

Bénéfices

- Sans cholestérol
- Sans gluten
- Faible teneur en sodium
- Source de fibres alimentaires
- Source de vitamines (C et B) et de minéraux (K et Ca)

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

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, Martaínha, 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.

Châtaigne "Terra Fria" AOP

Description

La châtaigne AOP "Terra Fria" est le fruit de la Castanea sativa Mill. des régions de Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha et Negral. La châtaigne AOP "Terra Fria" a une forme elliptique allongée, de couleur rouge-brun brillante, elle présente de longues lignes foncées et sa saveur est intense et aromatique.

Curiosités

Histoire: La châtaigne AOP "Terra Fria" fait partie du "magusto" que toutes les familles célèbrent le jour de la Toussaint. Le magusto est une fête populaire au cours de laquelle les châtaignes fraîches sont grillées et consommées.

Récolte: La période de récolte des châtaignes a lieu entre les mois de septembre et novembre dans la région de Terra Fria Transmontana, lorsque le mûrissement est terminé, ce qui provoque l'ouverture de l'enveloppe de la châtaigne et la chute naturelle de ces fruits sur le sol. Le ramassage des fruits se fait manuellement à partir du sol et aucune autre méthode ne peut être utilisée pour forcer les fruits à tomber de l'arbre, ce qui rend l'opération de récolte de ces fruits particulièrement difficile. En raison de l'abondance de la variété Longal qui, bien qu'elle ait une grande saveur et qu'elle soit facile à éplucher, a un petit calibre, la récolte est difficile, surtout si les vergers ne sont pas correctement nettoyés.

Map: production area
Carte: zone de production

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

Verger de châtaigniers, Argozelo, Portugal

Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

Producteur de châtaignes, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

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

Châtaignes grillées pour célébrer le "Magusto" (journée populaire célébrée au Portugal), Bragance, Portugal

TURKEY
TURQUIE

“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 skinis 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.

Châtaigne "Osmanoglu"

Description

C'est l'une des plus grandes variétés et elle mûrit la troisième semaine de septembre. Le fruit est généralement gros, de forme ovale et de bonne qualité. La coquille est mince, elle a une couleur brillante typique de la châtaigne et sa surface est légèrement marquée de lignes le long des fruits. Les extrémités des fruits sont souvent plus poilues que chez les autres variétés. La chair du fruit est de couleur crème et les peaux intérieures sont difficiles à enlever lorsque le fruit est cru. Cependant, ce type ne se désagrège pas pendant la cuisson, il est donc utilisé notamment pour les marrons glacés.

TURKEY
TURQUIE

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
Vidéo: Bonbons à la châtaigne de Bursa

Châtaigne "Mahmutmolla"

Description

Cette variété est productive et produit des fruits chaque année. Les fruits sont de taille moyenne à petite et de forme ovale fermée à ronde. La coquille est mince, elle est de couleur moyennement brillante et légèrement poilue. La chair du fruit est de couleur crème et la peau intérieure est plus facile à enlever lorsque le fruit est cru. Il est collecté la dernière semaine de septembre.

Curiosités

Récolte: La récolte est réalisée manuellement, les châtaignes sont ramassées sur le sol et sont ensuite placées dans des sacs. Dans certains cas, les châtaignes sont stockées dans des zones ouvertes et recouvertes de fougères ou d'autres matériaux végétaux appelés "Gömü" ou "Yığın". Dans ces endroits, les producteurs stockaient leurs châtaignes et les vendaient en fonction de la demande du marché à différents moments.

Gastronomie: Les biscuits "Kömbe", un produit traditionnel de la région de Hatay, sont fabriqués lors d'occasions spéciales. La pâte est faite de farine de blé, de beurre, de lait, de sucre, d'huile de sésame et de différents types d'épices, puis pressée dans une forme spéciale. Traditionnellement, différents moules en bois sont utilisés, permettant une myriade de formes et une riche diversité dans l'aspect des cuissons. Aussi, les biscuits peuvent être fourrés avec différentes noix (châtaignes, noix) ou fruits.

Kömbe cookies, Turkey.

Biscuits Kömbe, Turquie

HAZELNUTS | NOISETTE

(Corylus avellana)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	2 – 4
Carbohydrates | Sucres	16 – 20
Fiber | Fibres	8 – 10
Protein | Protéines	12 – 18
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Source de vitamines (B6 et E), de minéraux (Mg, Ca, K, Fe) et de folates
- Fournit des fibres alimentaires
- Teneur élevée en acides gras monoinsaturés, qui peuvent contribuer à réduire le mauvais cholestérol
- Riche en graisses oméga-3
- Riche en antioxydants

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

SPAIN
ESPAGNE

“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.

"Avellana de Reus" AOP

Description

L'AOP "Avellana de Reus" est constituée de noisettes de la variété Negreta, Pautet, Gironella, Morella et Culplana, cultivées dans la province de Tarragone. Ces noisettes sont toujours classées par taille et peuvent être vendues en coque, décortiquées et grillées. La noisette "Avellana de Reus" AOP est plus grosse que les autres noisettes, généralement de meilleure qualité et contient des quantités importantes de vitamine E et d'acides gras sains.

Varieties (more information)
Variétés (plus d'informations)

Halzenut fields, UNIO NUTS,
Tarragona, Spain

Champs de noisettes, UNIO NUTS,
Tarragone, Espagne

TURKEY
TURQUIE

“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.

"Giresun kalite" AOP

Description

L'AOP "Giresun kalite" désigne les noisettes rondes cultivées dans la province de Giresun, dans la région de la mer Noire en Turquie. Ce type de noisette a une forme sphérique avec presque la même longueur, largeur et épaisseur. Cette variété a généralement une taille moyenne, et elle est considérée comme l'une des variétés de haute qualité. Sa coque est brillante et brune. La peau est brun clair, brillante, lisse, fine, et est relativement facile à enlever.

Curiosités

Il existe un produit appelé "pâte de noisettes de Giresun" qui est produit à partir de noisettes de cette région, avec du sucre de betterave en poudre.

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

Récolte des noisettes (Emine Öztürk), Ordu- Giresun, Turquie

TURKEY
TURQUIE

“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.

AOP "Levant kalite"

Description

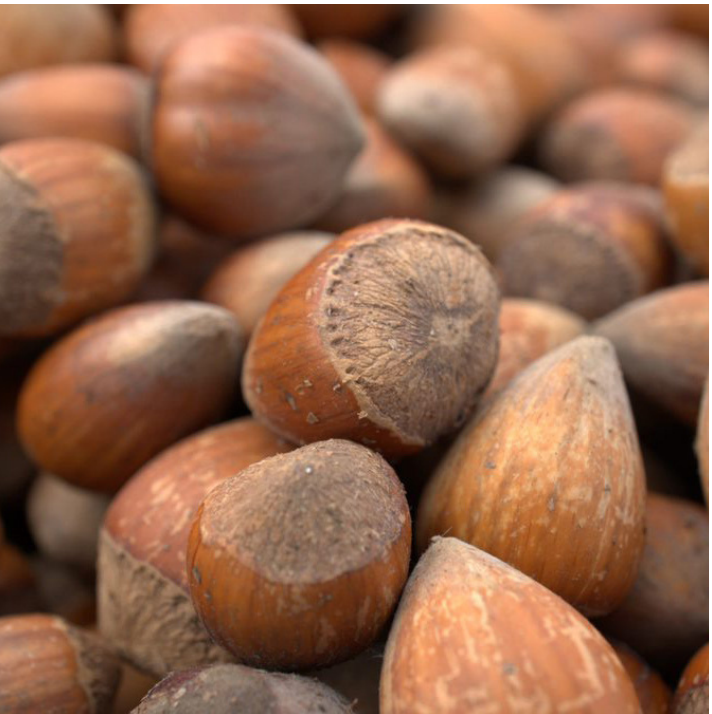
"Levant" est la noisette cultivée dans les provinces de Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın de la Turquie. Elle contient moins de matières grasses que la "Giresun kalite". Les principales variétés cultivées sont de type pointu (Sivri) et amande (Badem). La variété de noisette pointue (Sivri) est longue, pointue et aplatie des deux côtés. La partie noix est de couleur ivoire, sucrée et croquante. Les types Amande ronde et Amande plate ont une longueur nettement supérieure à leur épaisseur et à leur largeur. Elles sont généralement de grande taille. Elles ne sont pas adaptées au broyage et à la transformation, c'est pourquoi elles sont surtout consommées en tant qu'en-cas.

Curiosités

Association: Dans la région de Giresun, l'association de femmes Findik Harmani se consacre à promouvoir la production de la noisette, ainsi qu'à développer de nouveaux produits de noisette de plus grande valeur, à mettre en œuvre des innovations technologiques et à diffuser des connaissances essentielles par le biais des agriculteurs de la région. Findik Harmani est déterminée à faire savoir au monde entier ce qui se fait dans la région de Giresun autour de la noisette et à explorer tout son potentiel, en utilisant pour cela divers réseaux sociaux et ressources internet.

Gastronomie: Dans la cuisine locale, la noisette est le plus souvent saupoudrée sur différents types de puddings, et elle remplace également les noix ou les pistaches dans le "baklava" (dessert sucré au sirop, composé de plusieurs couches de pâte).

Noisetiers: Les cultivars de noisetiers turcs sont généralement sous la forme de buissons pouvant atteindre 3-4 mètres, par opposition aux arbres plus longs, à tronc unique, dans certains autres pays.



Findik Harmani women Association
Association de femmes Findik Harmani

BEANS | HARICOTS

(Phaseolus vulgaris)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	10 – 13
Carbohydrates | Sucres	61 – 63
Fiber | Fibres	9 – 14
Protein | Protéines	20 – 24
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Source d'acides aminés
- Source de fibres alimentaires
- Apporte des vitamines B et des minéraux (K, P, Ca, Fe)
- Riche en composés phytochimiques aux propriétés antioxydantes (flavonoïdes et composés phénoliques)
- Indice glycémique faible

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

SPAIN
ESPAGNE

"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.

"Fesols de Santa Pau" AOP

Description

Les "Fesols de Santa Pau" AOP sont les graines des variétés traditionnelles de haricots (Phaseolus vulgaris L.): Tavella Brisa, Setsetmanera et Gra Petit, séchées ou cuites et conservées. Les haricots de Santa Pau sont blancs, de petite taille et de forme arrondie. Leur surface est légèrement brillante et leur texture est plutôt lisse. Une fois cuits, ils se distinguent par un goût très doux, une texture particulièrement crémeuse, une texture peu à moyennement farineuse et une peau à peine perceptible. Ils sont également reconnus pour leur haute teneur en protéines.

Curiosités

Séchage: Le processus de séchage commence dans les champs où les haricots sont laissés au soleil. Cependant, lorsque les conditions climatiques sont défavorables, les producteurs adaptent leurs entrepôts avec un système de séchage différent. Ils font des trous dans le sol, qui permettent à l'air chaud de circuler entre les haricots, et les empêche de pourrir. Bien que, comme dans les champs, il soit nécessaire de les déplacer pour que l'air atteigne tous les haricots.

Zone de production: L'AOP "Fesols de Santa Pau" est cultivée sur des sols volcaniques (un sol poreux et léger qui favorise la rétention de l'eau de pluie sans provoquer de réservoirs), ce qui donne les caractéristiques spécifiques de ces haricots.

Transformation: Les "Fesols de Santa Pau" AOP sont des haricots séchés ou cuits et conservés. Le produit transformé ne peut être fabriqué qu'avec des haricots répondant au cahier des charges de l'AOP, de l'eau et du sel. Aucun autre type d'additif ou de conservateur ne peut être utilisé.

“Fesols de Santa Pau” Association website
Site de l'association "Fesols de Santa Pau”

Producers of “Fesols de Santa Pau” website
Site des producteurs des "Fesols de Santa Pau"

FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
Mercès al seu conreu en terres d'origen volcànic, aquest preuat llegum ha assolit un reconegut prestigi a la cuina del nostre país
Pes net: 500 g | 5 racions
Pes net: 1 kg | 10 racions

SPAIN
ESPAGNE

"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 (≥27%) and are low in starch (≤ 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.

AOP "Mongeta del Ganxet"

Description

Les graines de la variété indigène "ganxet" de *Phaseolus vulgaris* L., qui peuvent être séchées ou cuites et conservées, appartiennent à la catégorie commerciale Extra. La zone de l'AOP comprend le bassin d'El Vallès, la vallée et le delta de la rivière Tordera. Les haricots ont une forme réniforme prononcée, sont crochetés, aplatis, blancs et légèrement brillants. La peau est légèrement plissée et à peine visible. Les haricots ont une teneur élevée en protéines (≥27%) et sont pauvres en amidon (≤25 %), propriétés qui sont liées au caractère très crémeux du produit final. La teneur en humidité est inférieure à 15 %. Une fois cuits, ils sont très crémeux et présentent une saveur douce caractéristique.

Curiosités

Production: La production est faible par rapport aux autres variétés grimpantes cultivées dans la région. Les gousses contiennent normalement environ quatre graines.

Sélection des graines: Après la récolte, les agriculteurs nettoient les grains d'impuretés et jettent les grains qui ne sont pas de taille standard ou qui sont tachés. Ainsi, la forme du "ganxet" est sélectionnée manuellement par les agriculteurs locaux.

Gastronomie: Le ganxet présente des qualités organoleptiques particulières (peau très fine, texture beurrée et saveur délicate) en font un ingrédient particulièrement éclectique et se prête à une grande variété de recettes.

Producers of "Mongeta del Ganxet" website
Site des producteurs de "Mongeta del Ganxet"

"Ganxet" bean production cycle
Cycle de production du haricot "Ganxet"

Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Haricots Ganxet, Castellar del Valles, Espagne

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

Haricots Ganxet avec crépitement, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Espagne

SPAIN
ESPAGNE

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.

Variété locale "Castellfollit del Boix"

Description

"Castellfollit del Boix" est une race de haricot commun adaptée à la culture sans irrigation dans la municipalité de Castellfollit del Boix, en Catalogne centrale (nord-est de la péninsule ibérique), centre de la zone de culture. Les graines blanches, dont la forme est entre rectangulaire et ovale, caractérisent ces haricots. Le principal attrait de cette variété réside dans ses caractéristiques sensorielles (tégument à peine perceptible, forte onctuosité et sa saveur délicate mais intense de haricot sec) et culinaires (grande proportion de graines entières après la cuisson).

Curiosités

Histoire: Selon certains producteurs, les haricots sont arrivés à Castellfollit del Boix il y a près de 300 ans, à la suite d'un échange commercial avec l'Amérique. En 1789, Arthur Young, un écrivain anglais, mentionne la présence du haricot de Castellfollit del Boix dans son livre "Voyage pour la Catalogne".

Zone de production: Les graines sont cultivées dans une zone où le terrain est mince et sablonneux, riche en calcaire, ce qui confère une touche spéciale au haricot de Castellfollit. La plante a une croissance indéterminée, mais elle est cultivée sans supports car les plantes ne poussent pas très haut sans irrigation.

SPAIN
ESPAGNE

“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”

Description

La "Faba Asturiana" IGP est issue de l'espèce *Phaseolus vulgaris* L. et de la variété traditionnelle Granja Asturiana. La gousse est verte, lisse et longue, tandis que le haricot est blanc et a une forme longue et aplatie. L'IGP "Faba Asturiana" est cultivée dans la Communauté Autonome de la Principauté des Asturies et présente une peau extérieure fine et douce, un albumen crémeux et une consistance de beurre en bouche. Sa couleur est d'un blanc crémeux et il est de grande taille et de forme réniforme.

Curiosités

Gastronomie: La "Faba Asturiana" IGP peut être cuisinée (elle doit être trempée dans l'eau avant d'être cuite) et utilisée pour préparer une grande variété de plats. Elle peut être combinée avec de la viande, du poisson ou des fruits de mer.

Recipes: “Faba Asturiana"
Recettes: Faba Asturiana

“Castellfollit del Boix” bean pod, Castellfollit del Boix, Spain

Gousse de haricot "Castellfollit del Boix", Castellfollit del Boix, Espagne

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

Haricot "Castellfollit del Boix", (main du producteur Josep Rius), Castellfollit del Boix, Espagne

CHICKPEAS | POIS CHICHES

(Cicer ariteinum)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	10 – 11
Carbohydrates | Sucres	61 – 63
Fiber | Fibres	16 – 17
Protein | Protéines	20 – 22
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Faible valeur énergétique
- Source de fibre
- Contient des antioxydants
- Riche en vitamines B et en minéraux (Ca, Mg, Fe, K)
- Source de composés phénoliques

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

SPAIN
ESPAGNE

"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" Association website
Site de l'association "Cigronet de l'Anoia"

"Cigronet de l'Anoia"

Description

Le "Cigronet de l'Anoia" est un petit pois chiche qui pousse dans la zone d'Alta Anoia (cet espace naturel de Catalogne est délimité par le plateau du même nom) qui présente un paysage et un climat uniques et différents de tout ce qui existe dans la région. Les pois chiches de l'Alta Anoia sont petits, lisses et à peau fine, mais leur est multiplié par trois à la cuisson. Sa saveur est très intense et délicate, et sa texture est homogène, pas du tout farineuse et ferme à la fois.

Curiosités

Il s'agit d'une spécialité locale qui a été transmise dans les familles depuis de nombreuses générations, atteignant une adaptation parfaite à l'environnement et des qualités gastronomiques exceptionnelles.

Production: Le processus de production est basé sur des techniques manuelles. Au cours du mois d'août, la plante arrive à maturité et se dessèche. Les gousses sont alors récoltées manuellement. Une fois la récolte terminée, les graines sont séparées des cosses à l'aide d'un bâton, puis ventilées pour séparer les pois chiches des restes de la gousse. Enfin, ils sont collectés et choisis manuellement pour terminer le séchage.

“Cigronet de l’Anoia” chickpea , Pujalt, Spain

Pois chiche “Cigronet de l’Anoia”, Pujalt, Espagne

TURKEY
TURQUIE

“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.

Galery: types of “Leblebi”
Galerie: types de "Leblebi"

“Kochbashi”

Description

La couleur du grain des pois chiches de la variété "Kochbashi" est souvent jaune clair, parfois aussi légèrement jaunâtre/rougeâtre. Leur forme ressemble à une tête de bélier. Elle est large, plus ou moins anguleuse et allongée et la coquille ne se sépare pas facilement du grain. La plante est haute (elle peut atteindre jusqu'à 1 m.), ses folioles sont plus grandes et la fleur de la plante est de couleur blanche.

Curiosités

Gastronomie: Le "Leblebi", l'un des en-cas les plus consommés en Turquie, est produit par la torréfaction de pois chiches. Il en existe différents types, nature, enrobé de sucre et croustillant.
Un type spécial de pain est cuit en utilisant la levure obtenue à partir de pois chiches. Cette levure est préparée par la fermentation de pois chiches avec ajout d'eau, de farine et de sel.

Sélection: Après la récolte, les plantes sont séchées au soleil pendant quelques jours au soleil et battues pour enlever les graines de la plante. Ensuite, les graines séchées sont nettoyées manuellement pour éliminer les contaminants indésirables tels que les parties de la plante, particules de terre, pierres, graines de mauvaises herbes, graines d'autres cultures, ainsi que les graines ratatinées, cassées ou endommagées.

Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Récolte manuelle du pois chiche (champ de Gul Poyraz), Urla Izmir, Turquie

ITALY
ITALIE

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.

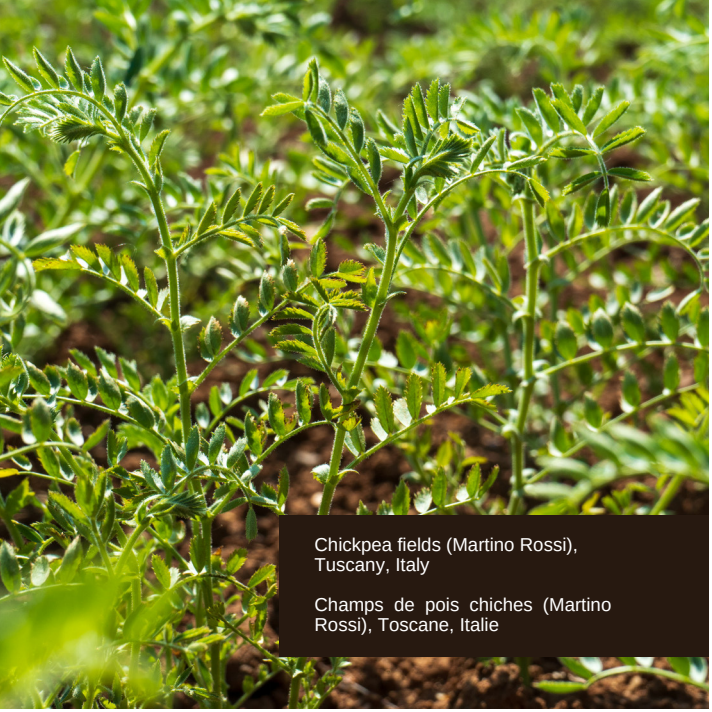
Pois chiche Meremma ridé

Description

Le pois chiche Meremma ridé est un produit de longue tradition dans la province de Grosseto, dans la région de la Toscane, en raison de la présence d'une communauté fortement rurale, qui a toujours maintenu et préservé cette variété et les traditions et recettes qui lui sont liées. Les sols pauvres de la province de Toscane favorisent la tendreté et la rugosité de l'enveloppe extérieure du pois chiche. La graine est petite, ridée, de couleur jaune-brunâtre et avec des veines jaunâtres. La plante résiste à la sécheresse et aux basses températures, grâce à ses racines profondes. Le sol le plus pauvre en éléments nutritifs, typique de la région de la Toscane, contrôle la croissance d'autres mauvaises herbes, ce qui dispense pratiquement de l'application de produits phytosanitaires.

Curiosités

Gastronomie: Le pois chiche est principalement consommé en automne et en hiver. Compte tenu de sa consistance, il est généralement utilisé pour produire des farines, des soupes et des purées. La cuisine traditionnelle italienne utilise le pois chiche dans différents plats tels que les pâtes aux pois chiches (pasta e ceci), les pains plats (farinata di ceci), les beignets de pois chiches (panelle), les pois chiches rôtis. La "farinata di ceci " est une recette typique de la région de Gênes, elle est apparue comme un plat pauvre fait avec de la farine de pois chiches, de l'eau, du sel et de l'huile d'olive. Dans cette région, malgré la croissance du fast-food, il existe encore des endroits spécifiques où il est possible de déguster la "farinata di ceci" cuite dans un grand four à bois.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany, Italy

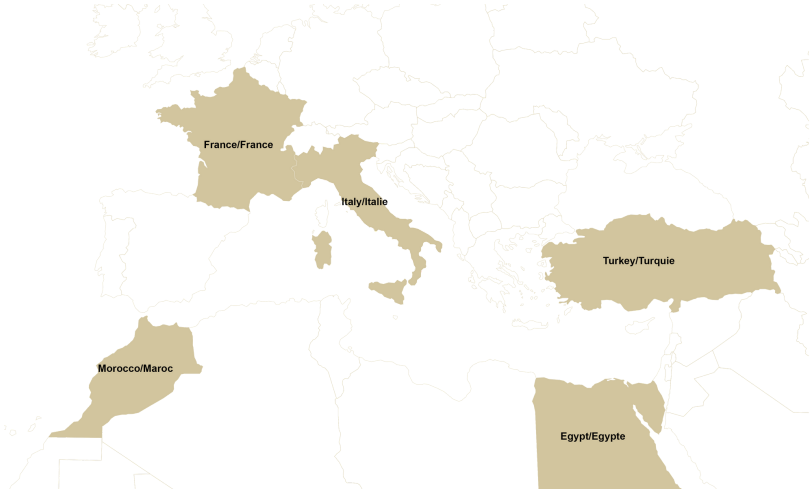
Champs de pois chiches (Martino Rossi), Toscane, Italie

Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (société ZINI), Italie

FAVA BEANS | FÈVE

(Vicia Faba)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	10 – 11
Carbohydrates | Sucres	63 – 64
Fiber | Fibres	8 – 9
Protein | Protéines	21 – 22
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Source de vitamines (B et K), de minéraux (Mg, Fe, P, K, Mn) et de folates
- Source de fibres
- Aide à réduire le taux de cholestérol
- Riche en L-dopa, un composé que notre corps convertit en dopamine
- Source de composés bioactifs, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

SPAIN
ESPAGNE

“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"

Description

"Haba Fabiola" est une variété traditionnelle protégée, idéale pour l'agroalimentaire en raison du pourcentage élevé de haricots "baby" qu'elle produit. C'est une plante très homogène qui fleurit au printemps, avec des gousses vertes de forme courte, cylindrique et étroite, avec 5 à 7 graines blanches et arrondies, toutes de même taille et au goût sucré.

"Haba Sofia”

Description

La "Haba Sofia" est une variété protégée et une Sélection améliorée de la variété "Reina Mora". Les gousses sont vertes, longues, droites et étroites, contenant 6 à 7 graines dans chacune d'elles. Ces graines ont une forme arrondie et, une fois séchées, ont une couleur violette brillante et un goût sucré.

PEAS | POIS

(Pisum sativum)

Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	10 – 14
Carbohydrates | Sucres	50 – 62
Fiber | Fibres	4.7 – 6
Protein | Protéines	19 – 23
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Faible valeur énergétique
- Riche en vitamines (A, C, B), et en minéraux (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source de fibres alimentaires
- Propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires
- Faible indice glycémique

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

ITALY
ITALIE

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”

Description

Le pois "Pisello a mezza frasca aretino" est une variété traditionnelle de la région d'Arezzo en Toscane, caractérisée par la présence d'une graine petite et particulièrement sucrée et d’une enveloppe souple. La culture exige des terrains sablonneux et ne nécessite pas d'interventions phytosanitaires. La période de semis (en sillons) est d'octobre à fin novembre et le développement des gousses entre fin mars et avril. Il existe également une autre variété typique de la région de la Toscane, le petit pois "Pisello a tutta frasca aretino", qui est petit, lisse, vert clair, très tendre et au goût sucré. Les conditions de culture sont identiques à celles du pois "Pisello a mezza frasca aretino". Actuellement, la zone de production se limite à deux fermes à Montevarchi et à quelques petites exploitations à Pratomagno et Valdarno en Arezzo. Cependant, la quantité produite est petite (environ 200 kg/an) et elle est destinée à la vente directe et/ou au commerce local.

Curiosités

Gastronomie: Le pois "Pisello a mezza frasca aretino", connu aussi sous le nom de "Pisello quarantino", au goût particulièrement doux, est cuisiné de différentes manières. En particulier, il est utilisé pour l'agneau aux petits pois, un plat typique servi le jour de Pâques.

SPAIN
ESPAGNE

Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedá 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.

Variété locale "pèsol Negre del Berguedà"

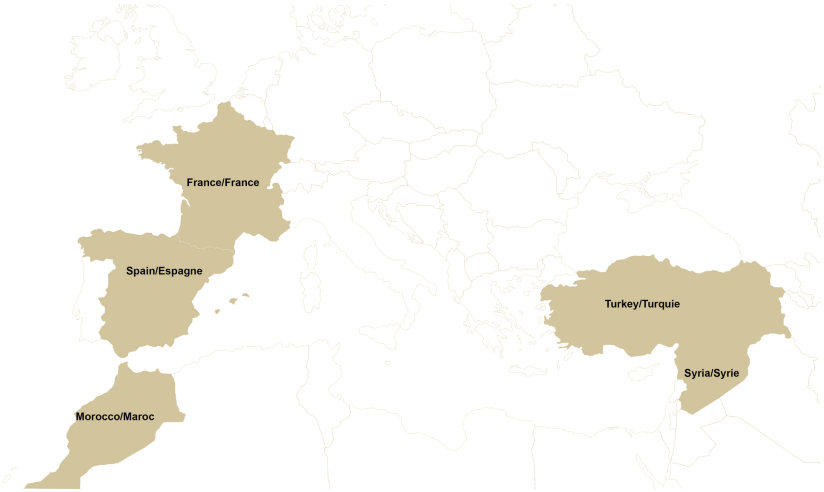
Description

Le "pèsol Negre del Berguedà" est cultivé dans la région de Vall de Lord, entre les régions de Berguedá et de Solsonès, dans la province de Lleida, dans la Communauté autonome de Catalogne. Il est produit en petites quantités et dans les zones montagneuses. Le grain cru a une couleur gris-verdâtre qui, une fois cuit, se transforme en brun très foncé, presque noir. La texture du pois noir après cuisson est lisse et la saveur douce, profonde et aromatique. Bien qu'il n'ait pas été amélioré génétiquement, il possède des caractéristiques uniques qui sont difficiles à standardiser dans des procédés culinaires. Cette variété est généralement cuite à l'étouffée ou sautée avec de la viande de porc, bien qu'il s'agisse également d'un produit adapté aux préparations innovantes.

Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Vidéo: Processus de culture, récolte et recettes (version catalane)

LENTILS | LENTILLES

(Lens culinaris)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	11 – 12
Carbohydrates | Sucres	60 – 66
Fiber | Fibres	8 – 9
Protein | Protéines	21 – 24
Fat | Gras	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)

Bénéfices

- Source de protéines
- Source de fibres
- Faible teneur en matières grasses
- Sans gluten
- Contient des antioxydants
- Riche en vitamines (B1, B2, B6, B9) et en minéraux (K, P Fe, Se)

Traditional Mediterranean recipes
Recettes méditerranéennes traditionnelles

ITALY
ITALIE

“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).

"Lenticchia di Castelluccio di Norcia" IGP

Description

La lentille IGP "Lenticchia di Castelluccio di Norcia" se caractérise par sa très petite taille; elle est plate et ronde avec une peau mince, et par sa couleur qui varie du vert veiné au brun clair (certaines graines peuvent présenter des rayures). La zone de production de Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP est située dans les municipalités de Norcia, dans la province de Pérouse, et de Castel Sant'Angelo su Nera, dans la province de Macerata, respectivement dans les régions de l'Ombrie et des Marches. La zone fait partie du parc national des Monti Sibillini.

Curiosités

Gastronomie: Ces lentilles ont une peau particulièrement lisse et tendre, et il n'est pas nécessaire de les ramollir avant cuisson comme d'autres légumineuses. Elles nécessitent un temps de cuisson court (pas plus de 20 minutes) et conviennent à des plats tels que les soupes, le riz, les pâtes et les accompagnements.

Traditions: La tradition dit que déjà à l'époque des anciens Romains, le premier jour de l'année, on consommait un plat de lentilles, en signe de chance et de richesse pour la nouvelle année. Cette coutume découle probablement du fait que les lentilles ont une forme ronde et aplatie qui rappelle celle des pièces d'or. De plus, pendant la cuisson, elles augmentent de volume, ce qui suggère une augmentation de la richesse. De nos jours, les lentilles sont souvent consommées dans la nuit du 31 décembre, accompagnées de "cotechino" (salami cuit) ou du "zampone" (pieds de porc farcis).

SPAIN
ESPAGNE

“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.

"Lenteja de La Armuña" IGP

Description

La zone de production de l'IGP " Lenteja de La Armuña se trouve sur 34 communes situées dans le district de Salamanque, dans la communauté autonome de Castille et León. Cette légumineuse a un diamètre maximal de 9 mm et présente une couleur vert clair. En ce qui concerne les notes de dégustation, elle est extrêmement douce et délicate au toucher. Une fois cuite, elle se caractérise par la finesse de sa peau qui fond dans la bouche et se combine avec l'intérieur, ainsi que par la régularité de sa texture et sa consistance beurrée.

Curiosités

Gastronomie: L'IGP "Lenteja de La Armuña" se conserve longtemps dans un environnement frais et sec. Avant la cuisson, elle peut être consommée de différentes manières. L'IGP "Lenteja de La Armuña" est bonne à cuisiner, car elle ne se détache pas et la peau ne se détache pas de la chair, ce qui la rend idéal pour les soupes, les salades et les plats d'accompagnement. Elle se marie également très bien avec les pâtes, le riz et les saucisses.

SPAIN
ESPAGNE

“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.

“Lenteja de Tierra de Campos” website
Site web de la "Lenteja de Tierra de Campos"

"Lenteja de Tierra de Campos" IGP

Description

La zone de production de l'IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" IGP est située dans les districts de León, Palencia, Valladolid et Zamora, dans la communauté autonome de Castilla y León.
L'IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" présente une surface lisse, avec une pellicule très souple et un albumen légèrement gras, un peu granuleux et farineux. La couleur est brune ou brun foncé parsemé de noir, avec dans certains cas des bandes noires sur toute la surface. Sa taille minimale est de 3,5 mm.

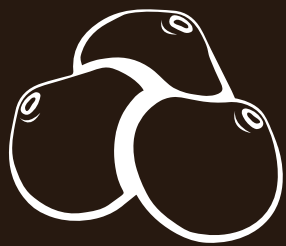
Curiosités

Gastronomie: La lentille "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" IGP peut être conservée longtemps dans des endroits frais et secs. Cette légumineuse, après avoir été cuite, peut être consommée de différentes manières, soit comme plat d'accompagnement, soit comme plat principal. Elle est utilisée pour préparer soupes, entrées, salades et pour accompagner des recettes de viande ou de poulet. Elle se marie bien avec les pâtes et les saucisses.

Caractéristiques distintives: La variété végétale de "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" IGP est très résistante à l'attaque des parasites et aux maladies et s'adapte bien au climat sec.

LUPINS | LUPINS

(Wild and edible species / Espèces sauvages et comestibles)



Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Les 5 plus grands producteurs méditerranéens (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composition nutritionnelle	g/100g - fresh weight | poids frais
Moisture | Humidité	7 – 10
Carbohydrates | Sucres	38 – 40
Fiber | Fibres	55 – 57
Protein | Protéines	22 – 24
Fat | Gras	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

Bénéfices

- Faible valeur énergétique
- Faible teneur en matières grasses
- Source de fibres
- Source de vitamines (folates), et de minéraux (Ca, K, Mn, Fe et Zn)
- Sans 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”).

Lupin Bleu – espèces sauvages

Description

Le *Lupinus pilosus*, communément appelé lupin bleu, est une espèce de plante à fleurs de la famille des fabacées, qui est endémique d'Israël, où on la trouve dans le maquis méditerranéen. En Israël, le *Lupinus pilosus* a des fleurs bleues avec une tache verticale blanche au milieu. Cette légumineuse pousse dans une large gamme de conditions de sol - basaltiques et calcaires. Les graines sont grosses, riches en protéines et autres composés nutritifs.

Curiosités

Autour du village d'Altrei, dans le Tyrol du Sud, les graines sont torréfiées et mélangées à des grains de malt et infusées dans de l'eau bouillante pour produire une boisson chaude semblable au café mais sans caféine, *l'Altreier Kaff* ("café d'Altrei").

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

Population sauvage de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Graines 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.

Lupin de Palestine – espèces sauvages

Description

*L*e lupin de palestine (*Lupinus palaestinus*) est une espèce sauvage, originaire d'Israël. Cette légumineuse est adaptée aux sols légers et sablonneux. Les fleurs fleurissent de février à avril et sont de couleur bleu clair, lilas et blanc. Les fruits sont des légumineuses avec 3-6 graines. Les graines sont plus petites que celles du lupin bleu. Cette espèce de lupin présente un niveau élevé d'alcaloïdes qui nécessite un processus de désamérification avant que les graines puissent être consommées.

Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
Population sauvage de *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel

Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

Graines 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 (*Prunus dulcis*)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Atouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Largueta	Spain
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Spain
Chestnut (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turkey
	Osmanoglu	
	PDO "Terra Fria"	Portugal
Hazelnuts (*Corylus avellana*)	PDO "Avellana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Giresun kalite"	Turkey
	PDO "Levant kalite" types	
Beans (*Phaseolus vulgaris)*	"Castellfollit del Boix"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Ganxet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-León "("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Ávila"	
Carob (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Chickpeas (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Spain
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escacena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesaúco"	
Fava beans *(Vicia Faba*)	Fabiola	Spain
	Sofia	
Peas *(Pisum sativum)*	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Pèsol Negre del Berguedà	Spain
Lentils (*Lens culinaris*)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (*Lupinus albus)*	Angus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

Le projet LOCALNUTLEG a développé un inventaire des spécifications nutritionnelles de l'appellation AOP/IGP et des variétés autochtones de fruits à coque et de légumineuses des pays méditerranéens, décrites dans le tableau suivant:

Fruit à coque	Variété	Pays
Amandes (*Prunus dulcis*)	"Almendra de Mallorca" IGP	Espagne
	Atouch	Maroc
	Espoir	
	Guara	Espagne
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Espagne
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Espagne
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Maroc
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Espagne
Châtaignes (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turquie
	Osmanoglu	
	"Terra Fria" AOP	Portugal
Noisettes (*Corylus avellana*)	"Avellana de Reus" AOP	Espagne
	Comuna	Italie
	Noisette écologique dans la région montagneuse de Tarragone	Espagne
	"Giresun kalite" AOP	Turquie
	"Levant kalite" types AOP	
Haricots (*Phaseolus vulgaris*)	"Castellfollit del Boix"	Espagne
	"Genoll de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" AOP	
	"Mongeta del Ganxet" AOP	
	"Faba Asturiana" IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") IGP	
	"Judías del Barco de Ávila" IGP	
Caroubes (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Pois chiches (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Espagne
	Kochbashi variété de Mid Anatolia	Turquie
	"Garbanzo de Escacena" IGP	Espagne
	"Garbanzo de Fuentesaúco" IGP	
Féves (*Vicia Faba*)	Fabiola	Espagne
	Sofia	
Pois (*Pisum sativum*)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italie
	Pèsol Negre del Berguedà	Espagne
Lentilles (*Lens culinaris*)	"Lenteja de Armuña" IGP	Espagne
	"Lenteja de Tierra de Campos" IGP	
Lupin sauvage	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupins (*Lupinus albus*)	Angus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

Acknowledgments / Remerciements:

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.

L'élaboration de cette brochure a été soutenue par le programme PRIMA dans le cadre de la convention de subvention n° 2033, projet LOCALNUTLEG - “Développer des produits alimentaires innovants à base de plantes et à valeur ajoutée par la promotion des cultures LOCALES méditerranéennes de FRUITS À COQUE et de LÉGUMINEUSES”, Appel 2020, Volet 1 2021 Agroalimentaire Thème de la chaîne de valeur 1.3.1. Le programme PRIMA est soutenu par l'Union européenne. De plus, nous remercions toutes les institutions, entités et personnes qui ont collaboré à l'élaboration de cette brochure.

Partners and contributors / Partenaires et contributeurs:

https://localnutleg.eu

PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION IN THE MEDITERRANEAN AREA

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