LOCALNUTLEG

Booklet

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and LEGumes |
Frutos secos e leguminosas locais Mediterrânicos

www.localnutleg.eu





Datasheet | Ficha Técnica

Copyright | Direitos de autor
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação - Associação

Design | Design
Grafpub - Grafismo e Publicidade

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

Print | Impressão
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Ano
2022







Index | Índice

Opening Note | Nota de abertura

Almonds | Amêndoas

Carobs | Alfarrobas

Chestnuts | Castanhas

Hazelnuts | Avelãs

Beans | Feijões

Chickpeas | Grão-de-bico

Fava beans | Favas

Peas | Ervilhas

Lentils | Lentilhas

Lupins | Tremoços



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 Abertura

A dieta mediterrânica é conhecida como uma das mais saudáveis e mais intimamente ligada às práticas socio-ecológicas, saberes e tradições, promovendo a produção sustentável de alimentos e vinculando a origem geográfica à qualidade dos alimentos e serviços ecossistémicos. Apesar de existirem milhares de espécies conhecidas de frutos secos e leguminosas na região mediterrânica, há um número desconhecido destas espécies que ainda está por explorar para a produção de alimentos através da aplicação de tecnologias de processamento de alimentos.

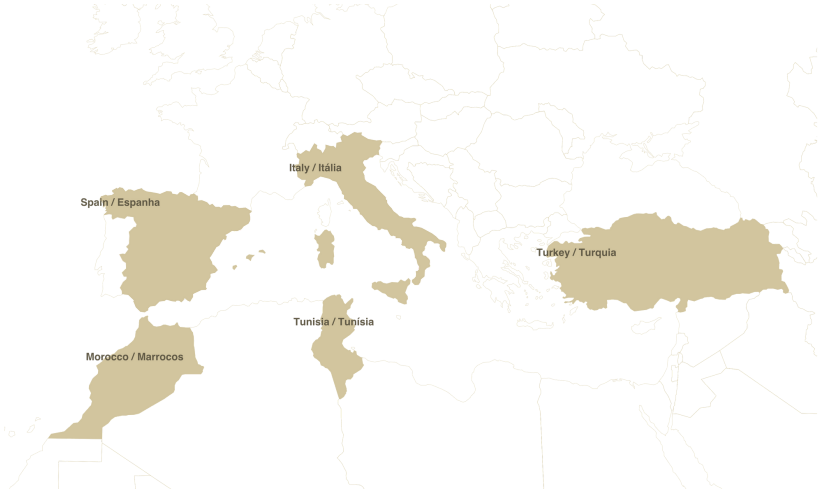
O projeto LOCALNUTLEG pretende aumentar o interesse do consumidor pelas culturas locais de frutos secos e leguminosas pela valorização de produtos de base vegetal e explorando culturas locais com marca legalmente registada (DOP ou IGP) como ingredientes principais na formulação de preparados alimentares de base vegetal. Isto irá permitir a criação de oportunidades de crescimento para pequenas empresas, auxiliando na fixação de pessoas nas áreas rurais, diversificação e criação de emprego para pequenos proprietários e PMEs e fomentará a inovação no setor alimentar através do desenvolvimento de novos mercados que irão proporcionar oportunidades económicas para os países mediterrânicos valorizarem a biodiversidade local.

Este Booklet pretende transmitir, através de imagens, a elevada biodiversidade e disponibilidade de frutos secos e leguminosas presentes na região mediterrânica. Pretende igualmente providenciar informações resumidas sobre frutos secos e leguminosas locais nomeadamente no que diz respeito às características únicas das culturas, aspectos históricos, locais de origem (DOP ou IGP), características distintivas dos processos de produção (técnicas de colheita), gastronomia e propriedades nutricionais e funcionais.
Esperamos que este Booklet seja uma fonte de inspiração e que desperte o leitor a provar os frutos secos e as leguminosas locais!

ALMONDS | AMÊNDOAS

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	2 – 5
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	21 – 31
Fiber | Fibra	21 – 31
Protein | Proteína	21 – 31
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Fonte de energia
- Maioritariamente gordura insaturada
- Fonte de vitaminas (B2, B6 e E) e minerais (Mn, Mg, P)
- Fonte de antioxidantes, tais como ácidos fenólicos e fitoesteróis
- Baixo índice glicémico
- Sem colesterol
- Pele rica em fibra

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

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.

Variedade local “Um El Fahem”

Descrição

“Um El Fahem” é a principal variedade comercial de Israel, colhida no final de julho. A semente é grande e saborosa. O fruto (semente) tem uma casca macia e de cor clara, e um sabor delicado. O fruto pode ser consumido cru, seco, torrado ou processado.

Curiosidades

História: É uma variedade com origem na Síria tendo sido trazida para Israel por Hassan al-Assad. A árvore ficou com o nome da pessoa que a trouxe, ficando conhecida como a amendoeira Hasan Asad. Mais tarde, também foi dado à árvore o nome da cidade de Israel onde viveu Hassan Al-Assad: Umm el-Fahm. Hoje em dia é chamada de amendoeira “Hasan” ou “Umm el-Fahm”.

Pratos tradicionais: As amêndoas são colhidas ainda imaturas e verdes, enquanto a casca externa permanece verde- clara e aveludada, bem antes da formação da casca rígida castanha do fruto. No interior do invólucro verde-azeitona claro encontra-se uma amêndoa branca, macia e suave com um sabor subtil. As amêndoas tanto podem ser consumidas inteiras como frutos azedos (devido à polpa azeda), ou descascadas e mergulhadas em sumo de limão ou azeite. Muitas vezes, as amêndoas cruas levemente tostadas, inteiras ou fatiadas finamente, incluindo a pele aveludada, são servidas tradicionalmente em saladas, adicionando uma nova dimensão e textura a qualquer refeição.



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

Amendoeiras da estação de investigação Northern ARO, Neve Yaar, Israel













Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Salada de amêndoas frescas, Restaurante Sahara Palace,
Nein, Israel

Tradicional dishes
Pratos tradicionais



SPAIN
ESPANHA

“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 “Amêndoa de Mallorca”

Descrição

A IGP “Amêndoa de Mallorca” é oriunda da ilha de Maiorca. Após terminada a colheita, nenhuma amendoeira pode ter mais do que 12 amêndoas, de forma a garantir a qualidade da colheita seguinte. Estas amêndoas podem ser vendidas cruas ou torradas. As amêndoas cruas possuem uma textura firme e rugosa, com cor castanha, um sabor ligeiramente doce e um aroma intenso. Relativamente às amêndoas torradas com pele, estas são de uma cor castanho-escura, com pele fácil de remover. A versão descascada é dura, crocante, com uma cor castanha e uma aparência brilhante. Além disto, tem um aroma caramelizado e torrado, ligeiramente doce com um toque amargo. A IGP “Amêndoa de Mallorca” distingue- se pelo seu elevado conteúdo lipídico (>55%) e pela sua percentagem de ácidos oleico e linoleico igual ou superior a 88%, ácidos gordos estes com um baixo ponto de fusão que se liquefazem durante a mastigação (<15 °C). Ambos os fatores determinam a sua suavidade e intensidade aromática característica.

Curiosidades

Pratos tradicionais: Coco de Torró (“Turrón” de amêndoas, açúcar, aroma de canela, limão e laranja), “Gató Mallorquín” (bolo com miolo macio e fofo com amêndoas e limão, canela e manteiga), Sopa de Amêndoa (caldo, amêndoa, natas, ovo e pimenta branca), Gelado Tradicional de Amêndoas e Leite de Amêndoas.



Almond-trees in Blossom,
Alfândega da Fé, Portugall

Amendoeiras em flor,
Alfândega da Fé, Portugal

SPAIN
ESPANHA

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.

Variedade local Guara

Descrição

Desenvolvido pelo CITA (Aragão) em 1983. É uma das variedades mais difundidas nos últimos anos.
Possui um elevado rendimento dos grãos, floração tardia, maturação precoce, produção precoce e demora 56 dias a florescer. O sabor da amêndoa Guara é doce. Tem uma forma redonda e uma cor castanho-clara.

Curiosidades

Pratos tradicionais: Perfeita para fazer "Turrón" e gelado, devido ao seu característico nível de doçura.



SPAIN
ESPANHA

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'.

Variedade local Llargueta

Descrição

A variedade local Llargueta é um fruto de casca dura que se destaca pela sua forma alongada, elítica e plana. Esta variedade é caraterizada pelo seu sabor doce e aparência. Além disso, é rica em proteínas de fácil assimilação, aminoácidos essenciais, ácidos gordos, hidratos de carbono e vitaminas.
O seu sabor é mais intenso do que o das restantes variedades.
Esta é uma variedade espanhola nativa pura. Acredita-se que seja originária do interior da Catalunha, mas é cultivada ao longo do vale do rio Ebro, de Zaragoza até Tarragona, nas províncias de Lleida e Teruel (Espanha).

Curiosidades

Características distintivas: A amêndoa Llargueta está incluída nas variedades de origem espanhol, classificada como sendo de excelente qualidade devido ao seu elevado teor de óleo, o que lhe confere mais suculência e um sabor mais intenso. Segundo os especialistas, é de qualidade inferior à da amêndoa Marcona. No entanto, é muito utilizada na confeitaria devido à facilidade em remover a sua pele.

Pratos tradicionais: É a mais utilizada para fazer snacks e aperitivos e é a variedade mais indicada para ser comercializada inteira, torrada e com sal. É muito utilizada na doçaria espanhola para fazer "peladillas", em "bombones", "catànies" e "almendras garrapiñadas".



Almond orchards (UNIO fields), Reus, Spain

Amendoal (campos do UNIO), Reus, Espanha

SPAIN
ESPANHA

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.

Variedade local Marcona

Descrição

A variedade local Marcona é um fruto redondo com uma casca dura, de forma achatada e um aspeto branco e liso. Em termos de degustação, tem um sabor doce e delicado.
É uma variedade espanhola nativa pura, cujas origens são desconhecidas, pensando-se que possa ser originária de Alicante. É considerada de elevada qualidade, sendo, portanto, utilizada para fazer "Turrón". É a variedade mais cara e mais procurada pela indústria de confeitaria.
É uma espécie muito rústica, pelo que consegue sobreviver em condições extremas. Consegue sobreviver a altas temperaturas sem praticamente nenhuma precipitação, além de conseguir tolerar igualmente as baixas temperaturas. Esta capacidade contribui para baixar os custos de produção, uma vez que a manutenção é mínima.

Curiosidades

Pratos tradicionais: Utiliza-se para fazer o IGP "Turrón de Jijona y Alicante"; o IGP "Mazapán de Toledo"; e os tradicionais "guirlaches" aragoneses.





SPAIN
ESPANHA

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.

Variedade local Vairo

Descrição

É uma variedade recente, criada pelo IRTA (Catalunha) em 1997. Esta espécie é particularmente vigorosa. Tem floração tardia, necessitando de 55 dias para ocorrer. Apresenta maturação precoce e, portanto, produção também precoce, com um rendimento médio de grão. A forma da amêndoa é amigdaloide em forma de coração e a aparência da semente é atraente ao olho, uma vez que a sua pele é lisa, de cor clara e com poucas rugas.









FRANCE
FRANÇA

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

Descrição

Obtida no INRA (França) através do cruzamento entre as variedades “Ferragnès” x “Tuono”.
Lauranne é uma variedade auto-fértil e de floração tardia. Uma vez que a arvore é muito produtiva, as amêndoas as vezes são pequenas.
O fruto tem uma casca semi-dura, semente alongada e estreita, rendimento da semente é 35-38 % e frutos duplos inferiores a 5 %.
É doce, crocante, com um toque amargo.
Os principais segmentos de mercado são a confeitaria (revestimento, praliné), nougats, “drageias”, “calissons” e biscoitos.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Amendoeiras,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE
FRANÇA

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

Descrição

Obtida no INRA (França) através do cruzamento entre as variedades “Cristomorto” x “Ai”.
É auto-estéril e é polinizada com “Ferraduel” e outras variedades de floração tardia.
O fruto é oblongo e comprimido com sabor doce, tem casca dura, rendimento de 40% e percentagem de amêndoa dupla é de 1-2%.
A fruta pode ser consumida crua ou assada.

French Producers
Produtores Franceses

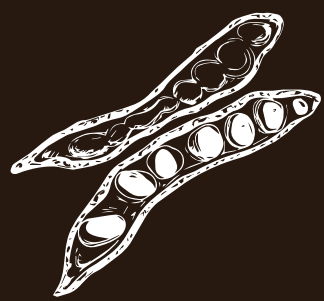






CAROBS | ALFARROBAS

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	7.0 - 13.5
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	45 - 60
Fiber | Fibra	-
Protein | Proteína	3 - 6
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Elevado conteúdo de açúcares
- Baixo conteúdo de gordura
- Fonte de fibra
- Rico em vitaminas (E, B6, B3, B2, C, D, B9) e minerais (K, Ca, Mn)
- Contém antioxidantes
- Sem glúten

SPAIN
ESPANHA



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.

Populações da Catalunha

Descrição

A Catalunha tem diferentes cultivares de alfarroba, nomeadamente, “Banya de Cabra”, “Negra” e “Rojal”, com características específicas.
“Negra” cresce em Barcelona, Tarragona e a norte de Castellón. As suas vagens são pretas, retas e curtas (13-16 cm) com uma superfície áspera. O interior é branco, de boa qualidade, com um elevado conteúdo de açúcares e um baixo rendimento das sementes (7-9%).
“Rojal” cresce principalmente em Camp of Tarragona. Possui vagens avermelhadas, curvas e com uma superfície lisa e longa (17-20 cm). O rendimento da semente é médio (10- 11%).
“Banya de Cabra” cresce maioritariamente em Garraf, Barcelona. Esta cultivar tem vagens castanhas, torcidas e longas (18-20 cm), com uma superfície rugosa. Têm um baixo conteúdo em polpa e um elevado rendimento das sementes (13-14%).

Curiosidades

Aplicações: A semente é composta por germe, endosperma e casca. O germe e o endosperma são utilizados em aplicações alimentares (ex. aditivo alimentar: E-410) e/ou não alimentares. A polpa pode ser triturada em vários graus para alimentação animal. Além disto, a polpa pode ser torrada e, juntamente com outros ingredientes, adquirir um sabor semelhante do cacau.

Colheita: O processo de colheita da alfarroba consiste em sacudir os galhos com varas (de madeira ou cana) para soltar o fruto, que então cai sobre lonas ou lençóis de pano espalhados no chão sob as árvores.



Video: Carob Harvest
Vídeo: Colheita de alfarroba

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Alfarrobeira, Cooperativa Comercial de Alfarroba, Tarragona, Espanha









Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Polpa de Alfarroba, Cooperativa Comercial Garrofa, Tarrogona, Espanha



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Sementes de Alfarroba, Cooperativa Comercial Garrofa, Tarragona, Espanha

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.

Alfarroba do Norte de Israel

Descrição

As alfarrobeiras são árvores nativas de Israel. Apesar de terem sido domesticadas na região, as alfarrobas não foram cultivadas comercialmente em Israel durante milhares de anos. Apenas recentemente foram plantados dezenas de hectares no vale de Hula em Israel, visando expandir o mercado global de produtos de alfarroba. Um dos cultivares de alfarroba, denominado “Maya”, é conhecido por possuir um conteúdo elevado em açúcar. O peso médio das vagens (fresco) está entre as 25 e 30g, enquanto as sementes (cerca de 14 sementes por vagem) consistem em 10 % do peso da vagem (cerca de 3g), pesando cada semente entre 230 e 250 mg. O comprimento da vagem varia entre 15 e 18 cm.

Curiosidades

Gastronomia: Um produto tradicional israelita de alfarroba é o xarope de alfarroba (“charoupomelo”), é exportado para vários países. O xarope de alfarroba é feito a partir das vagens de alfarroba após a moagem destas. As alfarrobas são fervidas com água e o xarope extraído continua a ferver por aproximadamente mais 4 horas. Por evaporação da maior parte da água, obtém-se um xarope espesso dourado-preto.

História: Uma antiga prática dos povos do Médio Oriente era pesar o ouro e pedras preciosas contra as sementes da alfarrobeira. Assim, os joalheiros usavam sementes uniformes de alfarroba como unidade de peso (200 mg), o quilate.









Carob syrup, Israel

Xarope de alfarroba, Israel

CHESTNUTS | CASTANHAS

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	44 – 46
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	40 – 45
Fiber | Fibra	20 – 30
Protein | Proteína	5 – 66
Fat | Gordura	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)

Benefícios

- Sem colesterol
- Sem glúten
- Baixo em sódio
- Fonte de fibra dietética
- Fonte de vitaminas (C e B) e minerais (K e Ca)

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

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.

DOP Castanha da “Terra Fria”

Descrição

A Castanha da “Terra Fria” DOP é o fruto derivado da *Castanea sativa* Mill., com diversas variedades, nomeadamente, Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha e Negral. Esta castanha tem uma forma elítica alongada, com uma cor castanha avermelhada brilhante e possui longas linhas escuras, além do seu sabor ser bastante intenso e aromático.

Curiosidades

História: A “Castanha da Terra Fria DOP” é parte do “magusto”, que todas as famílias celebram no Dia de Todos os Santos. O “magusto” é uma celebração popular durante a qual se assam e comem castanhas frescas.

Colheita: O período de colheita das castanhas ocorre entre os meses de setembro e novembro na Terra Fria Transmontana após a maturação estar completa, o que provoca a abertura da casca da castanha e a queda natural destes frutos no solo devido à ação da gravidade. A colheita destes frutos é realizada manualmente a partir do solo e não se deve utilizar nenhum outro método de colheita para forçar a queda dos frutos da árvore, o que torna o processo de colheita particularmente difícil. Devido à abundância da variedade Longal que, apesar de ter um ótimo sabor e ser fácil de descascar, tem um calibre pequeno, dificulta ainda mais a sua colheita, principalmente se os pomares não se encontrarem devidamente limpos.

Map: production area
Mapa: área de produção



Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

Castanheiro, 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

Castanha assada spara o celebrar o Magusto (dia popular celebrado em Portugal), Bragança, Portugal

TURKEY
TURQUIA

“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.

Castanha “Osmanoglu”

Descrição

Esta é uma das maiores variedades e amadurece na terceira semana de setembro. O fruto é geralmente grande, oval e de boa qualidade. A casca é fina, tem uma cor brilhante típica e a superfície é ligeiramente marcada por linhas longitudinais. As extremidades são frequentemente mais aveludadas do que noutras variedades. O interior do fruto tem uma cor creme e a a pele interna é difícil de remover no fruto cru. No entanto, este tipo de castanha não se desfaz durante o cozimento, sendo, portanto, utilizado especialmente para fazer castanhas cristalizadas.











TURKEY
TURQUIA



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: Doce de Castanha de Bursa

Castanha “Mahmutmolla”

Descrição

Esta variedade é produtiva e produz fruto todo o ano. Os frutos têm um tamanho médio ou pequeno e uma forma oval, quase redonda. A casca é fina, com uma cor moderadamente brilhante e ligeiramente peluda. O interior do fruto tem uma cor creme e e a pele interior é fácil de remover nos frutos crus. É colhida na última semana de setembro.

Curiosidades

Colheita: A colheita é realizada manualmente, as castanhas são apanhadas do chão e posteriormente colocadas em sacos. Em alguns casos, as castanhas são armazenadas em áreas abertas e cobertas por fetos ou outros materiais, designados por “Gömü” ou “Yığın”. Nestes locais, os produtores armazenavam as castanhas e vendiam-nas em diferentes épocas, dependendo da procura do mercado.

Gastronomia: As bolachas “Kömbe” são um produto tradicional da região de Hatay elaborados em ocasiões especiais. A massa é feita com farinha de trigo, manteiga, leite, açúcar, óleo de sésamo e diferentes tipos de especiarias, e posteriormente prensadas em moldes especiais. Tradicionalmente, são usados diferentes moldes de madeira, o que permite uma miríade de formas e uma diversidade assinalável no feitio destas bolachas. Ademais, estas bolachas podem ser recheadas com frutos secos (castanhas, nozes) ou frutas.



Kömbe cookies, Turkey.

Bolachas “Kömbe”, Turquia

HAZELNUTS | AVELÃS

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	2 – 4
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	16 – 20
Fiber | Fibra	8 – 10
Protein | Proteína	12 – 18
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Fonte de vitaminas (B6 e E), minerais (Mg, Ca, K, Fe) e folato
- Fornece fibras dietética
- Elevado conteúdo de ácidos gordos monoinsaturados, o que pode ajudar a baixar o mau colesterol
- Rica em gordura ómega-3
  Rica em antioxidantes

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

SPAIN
ESPANHA

“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 “Avelã de Reus”

Descrição

A DOP “Avelã de Reus” é uma avelã das variedades Negreta, Pautet, Gironella, Morella e Culplana, cultivadas na província de Tarragona.
Estes frutos são sempre categorizados por tamanho e podem ser vendidos com casca ou descascados, podendo estes últimos ser crus ou torrados. As “Avelãs de Reus” DOP são maiores do que outras avelãs e geralmente são de melhor qualidade, contendo quantidades significativas de vitamina E e ácidos gordos saudáveis.

Varieties (more information)
Variedades (mais informação)





Halzenut fields, UNIO NUTS,
Tarragona, Spain

Campos de avelãs, NIO NUTS,
Tarragona, Espanha







TURKEY
TURQUIA

“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”

Descrição

As DOP “Giresun kalite” são avelãs redondas cultivadas na província de Giresun, na região do Mar Negro, na Turquia. Este tipo de avelã tem uma forma esférica com quase o mesmo comprimento, largura e espessura. Esta variedade tem geralmente um tamanho médio e é considerada uma variedade de elevada qualidade. A casca é brilhante e castanha. A pele é castanho-clara, brilhante, suave, fina e fácil de remover.

Curiosidades

Existe um produto denominado por “pasta de avelãs Giresun” que é produzido a partir de avelãs dessa região, com açúcar de beterraba em pó.





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

Colheita de avelãs (Emine Öztürk),
Ordu- Giresun, Turquia

TURKEY
TURQUIA



"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"

Descrição

"Levant" é o tipo de avelã cultivada nas províncias de Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın, na Turquia. Contém menos gordura do que a "Giresun kalite". As maiores variedades cultivadas são do tipo pontiagudo (Sivri) e amendoado (Badem). A variedade Sivri é longa, pontiaguda e achatada em ambos os lados. O miolo do fruto é de cor marfim, doce e crocante. Os tipos Amêndoa Redonda e Amêndoa Achatada têm comprimentos consideravelmente maiores do que a sua espessura e largura. Geralmente são grandes. Não são adequados para esmagamento e processamento e, portanto, a maior parte é consumida como um snack.

Curiosidades

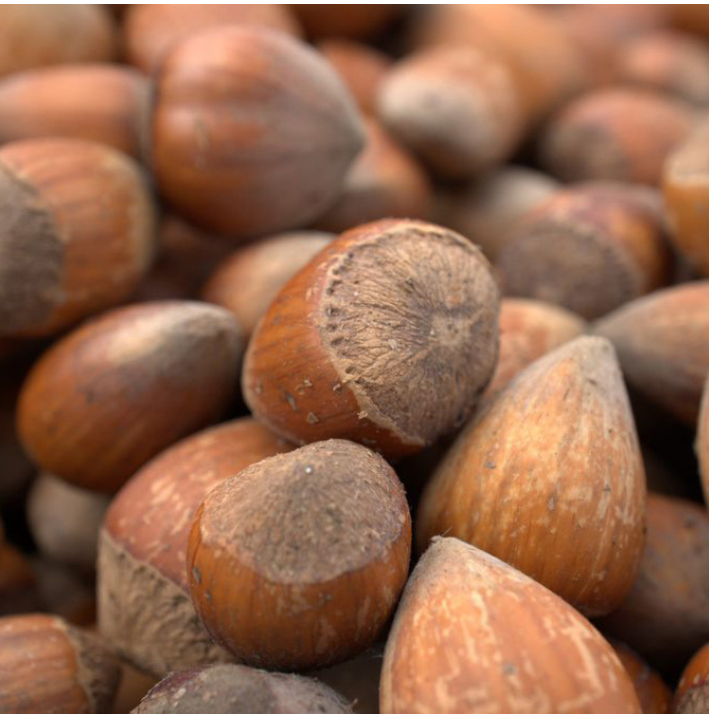
Associação: Na região de Giresun, a Associação de mulheres Findik Harmani é dedicada à promoção da Produção de avelãs, bem como ao desenvolvimento de novos produtos de avelã de valor acrescentado, implementação de inovações tecnológicas e disseminação de conhecimento crítico entre agricultores da região. Findik Harmani quer dar a conhecer ao mundo o que é realizado na região de Giresun e ambiciona tornar conhecidas as práticas locais e todo o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido na região de Giresun relativamente à avelã bem como explorar todo o seu potencial, servindo-se para o efeito de várias redes sociais e recursos da internet.

Gastronomia: Na cozinha regional, a avelã é mais usualmente espalhada por cima de diferentes tipos de pudins, sendo que também substitui nozes e pistachios na "baklava" (sobremesa em camadas adoçada com xarope).

Aveleiras: Os cultivares turcos de avelã são geralmente em forma de arbustos de 3-4 metros, ao contrário das árvores de tronco único mais longas de outros países.








Findik Harmani women Association
Associação Feminina Findik Harmani

BEANS | FEIJÕES

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	10 – 13
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	61 – 63
Fiber | Fibra	9 – 14
Protein | Proteína	20 – 24
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Fonte de aminoácidos
- Fonte de fibra dietética
- Fornece vitaminas do tipo B e minerais (K, P, Ca, Fe)
- Ricos em fitoquímicos com propriedades antioxidantes (flavonóides e compostos fenólicos)
- Baixo índice glicémico

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

SPAIN
ESPANHA



"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"

Descrição

Os DOP "Fesols de Santa Pau" são sementes de várias variedades tradicionais de feijão (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera e Gra Petit, secas ou cozidas e conservadas. O feijão de Santa Pau é branco, pequeno, arredondado e com uma superfície levemente brilhante e textura bastante lisa. Depois de cozidos, destacam-se pelo seu sabor suave e textura particularmente cremosa, pouco farinhenta, com uma pele praticamente impercetível. São igualmente reconhecidos pelo seu elevado conteúdo em proteína.

Curiosidades

Sistema de secagem: O processo de secagem começa nos campos onde os grãos são deixados ao sol. No entanto, quando as condições climáticas são adversas, os produtores adaptam os seus armazéns com um sistema de secagem diferente que consiste numa série de buracos no solo, por forma que o ar quente circule entre os grãos, evitando o seu apodrecimento. No entanto, tal como nos campos, é necessário ir movendo-os para que o ar alcance todos os grãos.

Área de produção: As qualidades do feijão são adquiridas devido ao solo vulcânico onde estes crescem que, sendo o solo poroso, promove a retenção de água da chuva sem causar a formação de reservatórios.

Processamento: Os DOP "Fesols de Santa Pau" são feijões secos ou cozidos, preservados. O produto processado pode ser feito apenas com feijões que cumpram a especificação DOP, água e sal. Não pode ser utilizado nenhum outro tipo de aditivo ou conservante.



“Fesols de Santa Pau” Association website
Site da Associação de “Fesols de Santa Pau”

Producers of “Fesols de Santa Pau” website
Site dos Produtores de “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
ESPANHA

"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.

DOP "Mongeta del Ganxet"

Descrição

As sementes da variedade indígena "ganxet" do feijão *Phaseolus vulgaris L*. podem ser secas ou cozidas e conservadas, na categoria comercial Extra. A área DOP inclui a bacia de El Vallès e o vale e delta do rio Tordera. Os feijões têm uma forma bastante pronunciada de rim, são curvos, achatados, brancos e ligeiramente brilhantes. A casca é levemente enrugada e é quase impercetível. Estes feijões possuem um elevado teor de proteína (≥27%) e um baixo teor de amido (≤ 25%), propriedades que estão relacionadas com o elevado grau de cremosidade do produto final. Contêm um humidade inferior a 15%. Depois de cozidas, são muito cremosas e têm um sabor suave e característico.

Curiosidade
s

Produção: A Produção é baixa em comparação com outras variedades trepadeiras cultivadas na área. Normalmente, as vagens contêm cerca de quatro sementes.

Seleção de sementes: Após a colheita, os agricultores limpam os feijões de quaisquer impurezas e descartam os que não têm um tamanho padrão ou que estejam manchados. Assim, a forma "ganxet" é selecionada manualmente pelos agricultores locais.

Gastronomia: As peculiares organoléticas do feijão "ganxet" (casca fina, textura amanteigada e sabor delicado) tornam-no um ingrediente particularmente eclético, adequado para toda uma variedade de receitas.

Producers of "Mongeta del Ganxet" website
Website dos produtores de "Mongeta del Ganxet"

"Ganxet" bean production cycle
Ciclo de produção do Feijão"Ganxet"





Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Feijões “Ganxet,” Castellar del Valles, Espanha



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

Feijões “Ganxet” com torresmos, Restaurante Mas Umbert Sant Feliu del Racó, Espanha

SPAIN
ESPANHA



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.

Variedade local “Castellfollit del Boix”

Descrição

“Castellfollit del Boix” é uma variedade autóctone de feijão comum adaptada ao cultivo sem irrigação no município de Castellfollit del Boix na Catalunha central (nordeste da Península Ibérica), onde se concentra o seu cultivo. As sementes brancas, cuja forma se caracteriza por ser retangular ou oval, caracterizam estes feijões. O principal atrativo desta variedade reside nas suas características sensoriais (revestimento das sementes pouco percetível, elevada cremosidade e sabor dos feijões secos é delicado mas intenso) e as suas qualidades culinárias (elevada proporção de sementes inteiras após o cozimento).

Curiosidades

História: Segundo alguns produtores, os feijões chegaram a Castellfollit del Boix há quase 300 anos, fruto de uma troca comercial com a América. Em 1789, Arthur Young, um escritor inglês, mencionou a presença do feijão de Castellfollit del Boix no seu livro “Voyage for Catalonia”.

Área de produção: As sementes são cultivadas numa zona onde a terra é fina, arenosa e rica em cal, transmitindo um toque especial ao feijão de Castellfollit. A planta tem um crescimento indeterminado, mas é cultivada sem suportes, uma vez que as plantas não crescem muito alto sem irrigação.

SPAIN
ESPANHA

"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"

Descrição

A IGP "Faba Asturiana" é da espécie *Phaseolus vulgaris L*. e da variedade tradicional Granja Asturiana. A vagem é verde, lisa e longa, enquanto o feijão é branco com uma forma longa e achatada. A IGP "Faba Asturiana" é cultivada na Comunidade Autónoma do Principado das Astúrias e tem uma casca exterior fina e macia, um albúmen cremoso e uma consistência amanteigada. Também tem uma cor branca creme e é em forma de rim.

Curiosidades

Gastronomia: A IGP "Faba Asturiana" pode ser cozinhada (deve ser demolhada em água antes da cozedura) e utilizada para preparar uma grande variedade de pratos. Pode ser combinada com carne, peixe e frutos do mar.

Recipes: "Faba Asturiana"
Receitas: "Fava Asturiana"





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

Vagem do feijão "Castellfollit del Boix", Castellfollit del Boix, Espanha



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

Feijão “Castellfollit del Boix” (mão do produtor Josep Rius), Castellfollit del Boix, Espanha

CHICKPEAS | GRÃO-DE-BICO

(Cicer ariteinum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	10 – 11
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	61 – 63
Fiber | Fibra	16 – 17
Protein | Proteína	20 – 22
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Baixo nível energético
- Fonte de fibra
- Contém antioxidantes
- Rico em vitaminas do tipo B e minerais (Ca, Mg, Fe, K)
- Fonte de compostos fenólicos

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

SPAIN
ESPANHA



"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"

Descrição

"Cigronet de l'Anoia" é um pequeno grão-de-bico que cresce na zona Alta Anoia (uma área natural da Catalunha que é demarcada pelo planalto com o mesmo nome) que tem uma paisagem e clima únicos na região. O grão-de-bico de Alta Anoia é pequeno, macio e de casca fina, mas o seu volume triplica durante o cozimento. O seu sabor é intenso e delicado e a sua textura é homogénea, simultaneamente firme e nada farinhenta.

Curiosidades

É uma especialidade local que tem vindo a ser transmitida nas famílias ao longo de várias gerações, conseguindo uma perfeita adaptação ao meio ambiente e excecionais qualidades gastronómicas.

Produção: O processo produtivo baseia-se em técnicas manuais. Durante o mês de agosto, a planta amadurece e seca. As vagens são então colhidas manualmente. Terminada a colheita, as sementes são separadas das vagens com uma vara e abanadas para separar o grão- de-bico dos restos das vagens. Finalmente, são recolhidos e escolhidos manualmente para finalizar o processo de secagem.

"Cigronet de l'Anoia" Association website
Site da Associação da "Cigronet de l'Anoia"







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

Grão de bico ”Cigronet de l’Anoia”, Pujalt, Espanha

TURKEY
TURQUIA



“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”
Galeria: Tipos de “Leblebi”

“Kochbashi”

Descrição

Os grãos-de-bico da variedade “Kochbashi” têm geralmente uma cor amarelo-clara, podendo ser também ligeiramente amarela-avermelhada. A sua forma lembra a de uma cabeça de carneiro. O grão é grande, mais ou menos angular e longo e não se separa facilmente da casca. A planta é alta (pode crescer até 1 m) com folhas grandes e flores brancas.

Curiosidades

Gastronomia: “Leblebi” é um dos snacks mais consumidos na Turquia e é produzido pela torrefação do grão-de- bico. Existem diferentes tipos nomeadamente o simples, revestido com açúcar e crocante.
Um tipo especial de pão é feito utilizando fermento obtido do grão-de-bico. Este fermento é preparado pela fermentação do grão-de-bico, com adição de água, farinha e sal.

Seleção: Após a colheita, as plantas são secas ao sol durante alguns dias e são debulhadas para remover as sementes da planta. Depois as sementes secas são limpas manualmente para remover resíduos como partes de plantas, partículas do solo, pedras, sementes de ervas daninhas e de outras culturas, bem como sementes murchas, quebradas ou danificadas.



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Colheita manual do grão de bico (campo do produtor Gul Poyraz), Urla Izmir, Turquia







ITALY
ITÁLIA



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.

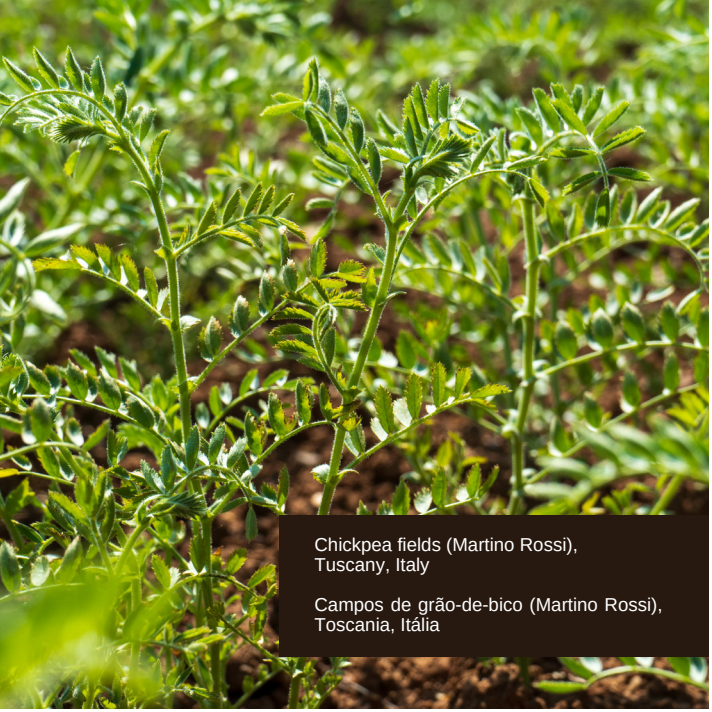
Grão-de-bico rugoso Maremma

Descrição

O grão-de-bico rugoso Maremma é um produto com longa tradição na província de Grosseto, na região da Toscânia, devido à presença de uma comunidade fortemente rural, que sempre manteve e preservou esta variedade e as Tradições e receitas a ela ligadas. Os solos pobres da província da Toscânia favorecem a maciez e rugosidade da casca externa do grão-de-bico. A semente é pequena, áspera, de cor amarela-acastanhada e com veios amarelados. A planta é resistente à seca e às temperaturas baixas graças às suas raízes profundas. O solo pobre em nutrientes, típico da região da Toscânia, controla o crescimento de outras infestantes, dispensando, praticamente, a aplicação de produtos fitoquímicos.

Curiosidades

Gastronomia: O grão-de-bico é consumido principalmente no outono e inverno e dada a sua consistência é normalmente utilizado na produção de farinhas, sopas e purés. A cozinha tradicional italiana utiliza o grão-de-bico em diferentes pratos, como massas com grão-de-bico (pasta e ceci), panqueca achatada (“farinata di ceci” ou “cecina”), bolinhos de grão-de-bico (panelle) e grão-de-bico assado. A “farinata di ceci” é uma receita típica da região de Génova e nasceu como um prato pobre feito com farinha de grão-de-bico, água, sal e azeite. Nesta zona, apesar da crescente oferta de fast food, ainda resistem os locais típicos onde se pode saborear “farinata di ceci” cozinhada em grandes fornos a lenha.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany, Italy

Campos de grão-de-bico (Martino Rossi), Toscania, Itália







Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (Empresa ZINI), Itália

FAVA BEANS | FAVAS

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	10 – 11
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	63 – 64
Fiber | Fibra	8 – 9
Protein | Proteína	21 – 22
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Fonte de vitaminas (B e K), minerais (Mg, Fe, P, K, Mn) e folato
- Fonte de fibra
- Ajuda a reduzir os níveis de colesterol
- Ricas em L-dopa, um composto que o nosso corpo converte em dopamina
- Fonte de compostos bioativos, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

SPAIN
ESPANHA

"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.

Fava "Fabiola"

Descrição

A fava "Fabiola" é uma variedade tradicional protegida, ideal para a agroindústria, devido à elevada percentagem de favas "baby" que produz. É uma planta muito homogénea que se colhe na primavera, com vagens verdes com uma forma reta, cilíndrica e estreita, com 5 a 7 sementes brancas, arredondadas, todas do mesmo tamanho e com um sabor doce.

Fava "Sofia"

Descrição

A faba "Sofia" é uma variedade protegida e uma Seleção melhorada da variedade "Reina Mora". Já as vagens são de cor verde, longas, retas e estreitas, contendo 6-7 sementes em cada uma. Estas sementes têm uma forma arredondada e, quando secas, são de uma cor violeta brilhante e sabor doce.











PEAS | ERVILHAS

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	10 – 14
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	50 – 62
Fiber | Fibra	4.7 – 6
Protein | Proteína	19 – 23
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Baixo valor energético
- Rico em vitaminas (A, C e B) e minerais (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Fonte de fibra
- Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias
- Baixo índice glicémico

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

ITALY
ITÁLIA



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”

Descrição

A ervilha “Pisello a mezza frasca aretino” é uma variedade tradicional da região de Arezzo na Toscânia e caracteriza-se por possuir uma semente pequena, particularmente doce e uma casca macia. A cultura requer solos arenosos e não necessita de intervenções fitossanitárias. A época de sementeira (em sulcos) é de outubro a final de novembro e o desenvolvimento da vagem entre o final de março e abril. Existe também uma outra variedade típica da região da Toscânia, a ervilha “Pisello a tutta frasca aretino”, que se carateriza por ser pequena, lisa e verde-clara, muito tenra e de sabor adocicado. As condições de cultivo são idênticas ao da ervilha “Pisello a mezza frasca aretino”. Atualmente, a Área de Produção está limitando a duas fazendas em Montevarchi e alguns pequenos agricultores em Pratomagno e Valdarno em Arezzo. No entanto, a quantidade produzida é reduzida (cerca de 200kg/ano), e destina-se à venda direta e/ou comércio local.

Curiosidades

Gastronomia: A ervilha “Pisello a mezza frasca aretino” também chamada de “Pisello quarantino”, com um sabor particularmente adocicado, é cozinhada de várias formas. Em particular, é utilizada para confecionar o cordeiro com ervilhas, um prato típico servido no dia de Páscoa.







SPAIN
ESPANHA



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.

Variedade local ervilha “Negre del Berguedà”

Descrição

A ervilha “Negre del Berguedà” é cultivada em Vall de Lord, entre as regiões de Berguedá e Solsonès, na província de Lleida, na Comunidade Autónoma da Catalunha. É produzida em baixas quantidades e em áreas montanhosas. O grão cru é cinza-esverdeado e, após cozinhado, torna- se castanho-escuro, quase preto. A textura da ervilha preta após cozinhada é suave e tem um sabor doce, intenso e aromático. Apesar de não ter sido geneticamente melhorada, tem características únicas que são difíceis de padronizar nos processos culinários. Esta é geralmente estufada ou salteada com carne de porco, embora seja também um produto adequado para preparações inovadoras.

Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Vídeo: Processo de cultivo, colheita e receitas (Versão catalã)



LENTILS | LENTILHAS

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	11 – 12
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	60 – 66
Fiber | Fibra	8 – 9
Protein | Proteína	21 – 24
Fat | Gordura	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)

Benefícios

- Fonte de proteína
- Fonte de fibra
- Baixo em gordura
- Sem glúten
- Contém antioxidantes
- Ricas em vitaminas (B1, B2, B6 e B9) e minerais (K, P, Fe e Se)

Traditional Mediterranean recipes
Receitas tradicionais Mediterrânicas

ITALY
ITÁLIA



“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”

Descrição

A lentilha IGP de Castelluccio di Norcia caracteriza-se pelo seu tamanho muito pequeno; é redonda e achatada com uma casca fina e uma cor que varia do verde raiado ao castanho-claro (algumas sementes podem ter riscas). A área de produção da lentilha de Castelluccio di Norcia encontra- se nos municípios de Norcia, na província de Perugio e no de Castel Sant’Angelo su Nera, na província de Macerata, respetivamente nas regiões de Umbria e The Marches. A área fica no interior do Parque Nacional Monti Sibillin.

Curiosidades

Gastronomia: Estas lentilhas têm uma pele particularmente suave a macia e não necessitam de ser amolecidas antes de cozinhar como outras leguminosas. Elas precisam de pouco tempo de cozimento (não mais do que 20 minutos) e são adequadas para pratos como sopas, arroz, massas e como acompanhamento.

Tradições: Diz a tradição que já no tempo dos antigos romanos no primeiro dia do ano se consumia um prato de lentilhas, para dar sinal de boa sorte e riqueza para o Ano Novo. Este costume deriva provavelmente do facto de as lentilhas terem uma forma redonda e achatada que lembra as moedas de ouro, e também porque durante a cozedura aumentam de volume, o que podia sugerir um aumento da riqueza. Hoje em dia as lentilhas são frequentemente consumidas na noite de 31 de dezembro, servidas com “cotechino” (salame cozido) ou “zampone” (pés de porco recheados).



SPAIN
ESPANHA



“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”

Descrição

A área de produção da IGP “Lenteja de La Armuña” está localizada em 34 áreas municipais do distrito de Salamanca, na Comunidade Autónoma de Castela e Leão. Esta leguminosa tem um diâmetro máximo de 9 mm e uma cor verde-clara. Em termos de degustação, é muito suave e delicado ao toque. Após cozinhadas, são caracterizadas pela delicadeza da sua pele que se derrete na boca e que combina com a uniformidade da textura e a consistência amanteigada do seu interior.

Curiosidades

Gastronomia: A IGP “Lenteja de La Armuña” pode ser conservada por muito tempo em ambientes frescos e secos. Pode ser consumida em cru de várias formas. A IGP “Lenteja de La Armuña” é também boa para cozinhar, pois não se desfaz e a casca não se desprende do miolo, o que a torna ideal para utilização em sopas, saladas e acompanhamentos. Além disso, combina bem com massa, arroz e linguiças.





SPAIN
ESPANHA



"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 das "Lenteja de Tierra de Campos"

IGP "Lentillas de Tierra de Campos"

Descrição

A área de produção da IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" está localizada nos distritos de Leão, Palencia, Valladolid e Zamora, na Comunidade Autónoma de Castela e Leão.
A IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" tem uma superfície lisa com uma película muito macia e um albúmen levemente gorduroso, um pouco granular e farináceo. É castanho ou castanho-escuro com pontos pretos, e em alguns casos com riscas pretas por toda a sua superfície. Tem um tamanho mínimo de 3.5 mm.

Curiosidades

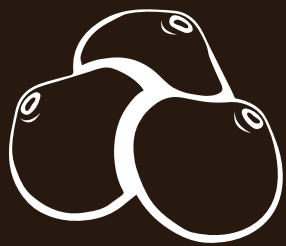
Gastronomia: A IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" pode ser armazenada por longos períodos de tempo em áreas frescas e secas. Esta leguminosa, após cozinhada, pode ser consumida de várias formas, tanto como acompanhamento, como prato principal. É usada para preparar sopas, pratos principais, saladas e para acompanhar carne ou frango. Fica bem com massa e salsichas.

Características distintivas: A variedade IGP "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" é muito resistente ao ataque de parasitas e a doenças, e adapta-se bem a climas secos.



LUPINS | TREMOÇOS

(Wild and edible species / Espécies selvagens e comestíveis)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Top 5 Principais Produtores Mediterrânicos (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composição Nutricional	g/100g - fresh weight | peso fresco
Moisture | Humidade	7 – 10
Carbohydrates | Hidratos de Carbono	38 – 40
Fiber | Fibra	55 – 57
Protein | Proteína	22 – 24
Fat | Gordura	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

Benefícios

- Baixo valor energético
- Baixo teor de gordura
- Fonte de fibra
- Fonte de vitaminas (folato) e minerais (Ca, K, Mn, Fe e Zn)
- Sem glúten

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”).

Tremoço azul – Espécies selvagens

Descrição

Lupinus pilosus, comummente conhecido como tremoço azul, é uma espécie de planta com flor da família Fabaceae, que é endémica de Israel, onde é encontrada no matagal mediterrânico. Em Israel, *Lupinus pilosus* tem uma flor azul com um ponto vertical branco no meio. Esta leguminosa cresce em diversas condições do solo – basalto e calcário. As sementes são grandes, ricas em proteínas e noutros compostos nutritivos.

Curiosidades

À volta do sul de Tyrolean na vila de Altrei, as sementes são torradas e misturadas com grãos de malte e infundidas em água a ferver para produzir uma bebida quente semelhante ao café, mas sem cafeína, Altreier Kaffee (“café Altrei”).





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

População selvagem de *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel





Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Sementes 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.

Tremoço palestino - Espécies selvagens

Descrição

Lupinus palestinus é uma espécie selvagem, endémica de Israel. Esta leguminosa está adaptada a solos arenosos leves. Floresce entre fevereiro e abril tendo a flor uma cor azul, lilás e branco. Os frutos são vagens com 3-6 sementes. As sementes são menores do que no tremoço azul. Os tremoços selvagens contêm um alto nível de alcalóides de quinolizidina o que requer um prévio processo de remoção do amargor antes que as sementes possam ser consumidas.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
População selvagem de *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel





Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

Sementes 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	

O projeto LOCALNUTLEG desenvolveu um inventário de especificações nutricionais de variedades DOP/IGP e autóctones de frutos secos e leguminosas dos países mediterrânicos, descritos na seguinte tabela:

Frutos secos /Leguminosas	Variedade	País
Amêndoas (*Prunus dulcis*)	"Almendra de Mallorca" IGP	Espanha
	Atouch	Marrocos
	Espoir	
	Guara	Espanha
	Guara Occitanie region	França
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Espanha
	Ferragnes Amandes (Monticello)	França
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Espanha
	Marinada Occitanie region	França
	Plein	Marrocos
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	França
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	França
	Vairo	Espanha
Castanhas (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turquia
	Osmanoglu	
	"Terra Fria" DOP	Portugal
Avelãs (*Corylus avellana*)	"Avellana de Reus" DOP	Espanha
	Comuna	Itália
	Avelã ecológica na área montanhosa de Tarragona	Espanha
	"Giresun kalite" DOP	Turquia
	"Levant kalite" DOP	
Feijões (*Phaseolus vulgaris*)	"Castellfollit del Boix"	Espanha
	"Genoll de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" DOP	
	"Mongeta del Ganxet" DOP	
	"Faba Asturiana" IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") IGP	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") IGP	
	"Judías del Barco de Ávila" IGP	
Alfarroba (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Grão-de-bico (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Espanha
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turquia
	"Garbanzo de Escacena" IGP	Espanha
	"Garbanzo de Fuentesaúco" IGP	
Favas (*Vicia Faba*)	Fabiola	Espanha
	Sofia	
Ervilhas (*Pisum sativum*)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Itália
	Pèsol Negre del Berguedà	Espanha
Lentilhas (*Lens culinaris*)	"Lenteja de Armuña" IGP	Espanha
	"Lenteja de Tierra de Campos" IGP	
Tremoço selvagem	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Tremoço (*Lupinus albus*)	Angus	França
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	



Acknowledgments / Agradecimentos:

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.

O desenvolvimento deste Booklet teve o apoio do programa PRIMA, sob contrato de subvenção Nº. 2033, projeto LOCALNUTLEG – “Desenvolvimento de produtos alimentares de base vegetal e de valor acrescentado através da promoção de variedades locais mediterrânicas de leguminosas e frutos secos”, Call 2020, Secção 1, 2021 Cadeia de valorização Agroalimentar tópico 1.3.1. O programa PRIMA é suportado pela União Europeia. Presta-se ainda, um especial agradecimento a todas as instituições, entidades e pessoas que colaboraram no desenvolvimento deste Booklet.

Partners and contributors / Parceiros e contribuidores:



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