

Pulses para todos - Band.com.br

- O Dia Mundial das Pulses é comemorado em 10 de fevereiro. O termo pulses designa um grupo de alimentos composto por leguminosas consumidas secas, como: feijão comum, feijão fradinho ou caupi ou ainda feijão-de-corda, ervilha, lentilha e grão-de-bico. A criação da data, em 2016, teve como objetivo de incentivar a produção e consumo desses grãos.
- No Brasil, as pulses mais consumidas são os feijões, com todas suas variedades e o feijão-caupi ou feijão-fradinho. Junto com o arroz, o feijão representa a base da alimentação da população, especialmente na região Nordeste. Nas últimas décadas, graças ao melhoramento genético, houve uma expansão na produção das pulses. E atualmente, elas começam se destacar também como produto de exportação.
- O grão-de-bico é uma das mais importantes leguminosas cultivadas. Ele é a segunda leguminosa mais consumida no mundo, atrás somente da soja. A espécie pode ser cultivada sob grande variedade de climas, desde o subtropical até ao árido e semiárido das regiões Mediterrânicas. Segundo a Embrapa Hortaliças, no Brasil, há uma grande demanda pelo consumo do grão-de-bico. Essa leguminosa apresenta um teor de proteína elevado, variando de 25,3% a 28,9%, uma composição balanceada de aminoácidos e um alto teor de lisina, além de cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, B e B2. Estudos nutricionais demonstram: o grão-de-bico possui muito mais nutrientes que o feijão, leguminosa mais consumida pela população brasileira.
- A ervilha é consumida como alimento desde tempos remotos e é citada na Bíblia. Ela foi muito apreciada pelas antigas civilizações do Egito, Grécia e Roma e em toda a bacia Mediterrânica e Oriente. A partir do século XVI foram selecionadas as ervilhas de vagem comestível. No conjunto das pulses, as ervilhas são hortaliças muito nutritivas e fornecem boa quantidade de vitaminas A, C e B9, minerais e fibras.
- No caso das lentilhas, a Embrapa tem fortalecido a pesquisa voltada para o melhoramento genético e a busca de novas variedades. Além do crescimento da produção ajudar no abastecimento do mercado interno, essas novas variedades representarão alternativas aos agricultores brasileiros ao ampliar o leque de potenciais ganhos econômicos. E, talvez num futuro não distante, tornar o País exportador do grão para a Ásia, por exemplo. Hoje, o mercado interno é praticamente abastecido por meio de importações, principalmente do Canadá.
- Ricas em proteínas, as pulses têm também grandes quantidades de fibras, vitaminas e aminoácidos, fonte de ferro, magnésio e vários oligoelementos, contribuindo para a melhoria da nutrição e saúde, reduzindo a desnutrição, o diabetes, a obesidade e a fome no mundo. Elas são também uma excelente opção alimentar e nutricional para vegetarianos, veganos e até celíacos.