



**USAID**  
DO POVO AMERICANO

## Leguminosas: As Sementes Nutritivas da Natureza!

**Nutritivas, Amigas do Ambiente e Acessíveis!** Estas são algumas das palavras usadas por pessoas de todo o mundo para descrever **leguminosas**. Então, o que é uma leguminosa e porque é que as Nações Unidas designaram um dia especial - 10 de Fevereiro - para reconhecer a sua importância e promover a sua utilização?



*Uma selecção de feijão seco andino, Phaseolus vulgaris, do painel de diversidade do feijão andino. Foto: Stephen Ausmus*

As leguminosas são sementes comestíveis tais como o feijão seco, lentilhas e ervilhas, e são alimentos básicos em muitos pratos tradicionais em países de todo o mundo. Elas possuem nutrientes e têm um elevado teor proteico, tornando-as ideais em comunidades onde a carne e os lacticínios não estão disponíveis ou não são economicamente acessíveis. Ricas em ferro, proteínas e energia, os atributos nutricionais das leguminosas ajudam a combater as diabetes, doenças cardíacas e obesidade, tornando-as recomendadas por organizações de saúde em todo o mundo! Se for vegano, um mão-fechada, ou apenas alguém que quer comer uma variedade de alimentos nutritivos, o feijão seco é perfeito para todos!

O elevado valor nutricional das leguminosas é apenas metade da história. As leguminosas são amigas do ambiente e podem ser um poderoso instrumento para combater as alterações climáticas. Feijões secos, lentilhas e ervilhas utilizam geralmente metade a um décimo da água necessária para suportar outras fontes de proteínas, tais como carne de vaca, frango ou mesmo amendoins. A sua capacidade de crescer bem em ambientes secos faz com que as leguminosas sejam as culturas ideais para áreas propensas à seca. As suas raízes ajudam a controlar a erosão do solo e apoiam o processo de reintrodução de nutrientes no solo. As leguminosas são **INCRÍVEIS, NÃO É?! E como se não fosse o bastante, as leguminosas utilizam as bactérias do solo para extrair azoto do ar, substituindo a necessidade de utilizar fertilizantes à base de azoto.**

“

A segurança alimentar e a nutrição são primordiais em Moçambique. A USAID apoia o cultivo intercalar de **leguminosas** para que este **Super-Alimento** possa chegar à mesa de mais famílias moçambicanas.

MARY HOBBS, CHEFE

Gabinete de Agricultura, Ambiente e Negócios da USAID

A USAID investe mais de 44 milhões de dólares para melhorar a agricultura e a resiliência em Moçambique, com enfoque na agricultura inteligente em termos climáticos e no aumento da segurança alimentar. As leguminosas são uma grande parte da estratégia da USAID. Em Sofala, Zambézia e Nampula, o trabalho da USAID através dos Programas Feed the Future - RAMA, SEMEAR, e Partnering for Innovation, ajuda os agricultores e as empresas de sementes a cultivarem efectivamente leguminosas como uma cultura rentável e de baixo risco em áreas propensas à seca. Ao cultivar duas ou mais

culturas no mesmo campo, os agricultores utilizam a água de forma mais eficiente e mantêm o solo saudável e fértil. Um solo saudável resulta em culturas resistentes a pragas e doenças!

Ao apoiar o crescimento de leguminosas como o feijão-nhemba e o feijão-boer utilizando métodos agrícolas inteligentes em termos climáticos, a USAID está a ajudar a aumentar os rendimentos dos agricultores, a melhorar a nutrição doméstica e a segurança alimentar geral em Moçambique. **Grandes aplausos às leguminosas!**