

ABC

dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

O Feijão



Hoje viajamos até às regiões do **Centro** e **Norte** de Portugal para descobrir... o **feijão**!

O feijão é a leguminosa com **maior produção em Portugal** (62%), sendo as principais regiões produtoras a zona Centro (1661 toneladas) e Norte (1258 toneladas). O feijão cresce em várias regiões de Portugal, mas cada região tem a sua época própria para semear, uma vez que depende do clima.



A que grupo pertence, na Roda dos Alimentos

Pertence ao grupo: **Leguminosas**

É recomendada a ingestão de 1-2 porções por dia de alimentos deste grupo.



O que é uma porção?

- 1 porção de feijão cozido = 80 gramas = 3 colheres de sopa
- 1 porção de ervilhas cozidas = 80 gramas = 3 colheres de sopa
- 1 porção de lentilhas cozidas = 80 gramas = 3 colheres de sopa
- 1 porção de grão cozido = 80 gramas = 3 colheres de sopa

Apesar de serem altamente nutritivas, em Portugal o seu consumo é inferior ao recomendado



O **feijão é uma semente** que nasce dentro de uma vagem, tal como as ervilhas, o grão-de-bico e as lentilhas. **Existem feijões de várias cores e tamanhos:** feijão branco, feijão preto, feijão encarnado, feijão manteiga, feijão mungo... todos fazem parte da mesma família.



Quais são os benefícios nutricionais do feijão?

O feijão é rico em:

- Proteína – Ajuda a ter músculos fortes e ativos
- Fibra – Ajuda o intestino a funcionar bem
- Folatos – Ajudam a formar as células do sangue

Além disso, é fonte de:

- Ferro – Ajuda a termos energia e boa disposição
- Fósforo – Ajuda a ter ossos e dentes saudáveis
- Potássio – Ajuda o coração a funcionar bem



Utilizar leguminosas como fonte proteica da refeição, é uma ótima forma de substituir a carne, o peixe e os ovos numa receita, ou simplesmente complementar a sua presença, como acontece em tantos pratos típicos portugueses, como a feijoada, grão com bacalhau, salada de atum e feijão frade, ou ervilhas com ovos escalfados.



Exemplos de outros alimentos, que também se incluem neste grupo?

O grão-de-bico, tremço, lentilhas, ervilhas e favas, também pertencem ao grupo das leguminosas.



SABIAS QUE...

As leguminosas (como o feijão) ajudam a cuidar da terra.

Elas têm um “superpoder”: com a ajuda de bactérias amigas, conseguem trazer azoto do ar para o solo. Assim, a terra fica mais forte e saudável, e precisamos de usar menos adubos químicos, que podem fazer mal ao ambiente.

Por isso, semear feijões é uma ótima forma de proteger o planeta!



MÃOS NA MASSA!

Contar a história do “João e o pé de feijão” e depois de ouvir a história, cada criança semeia o seu “pé de feijão mágico” e pede um desejo do que gostaria de encontrar no topo.

Experiência de germinação: colocar feijões em algodão húmido para observar o crescimento ao longo dos dias.

Atividade complementar: ler a “Lenda da Sopa da Pedra”. A Sopa da Pedra é, atualmente, um prato muito conhecido da zona do Ribatejo.

Referências bibliográficas:

1. Real, H. & Ferraz, S. (2024) Leguminosa a leguminosa: encha o seu prato de saúde. Coleção E-book APN, n.º 69. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição. ISBN 978-989-8631-63-3.
2. Hortas Biológicas Feijão (2024) “Guia prático Para Cultivo Biológico Na Horta.” Disponível em: www.hortasbiologicas.pt/feijao-guia-para-o-cultivo-na-sua-horta/ (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
3. Wikipedia (2024) “Sopa da pedra”. Disponível em: pt.wikipedia.org/wiki/Sopa_da_pedra (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
4. Associação Portuguesa de Nutrição (2021) “Sazonalidade dos alimentos em Portugal”. Porto: APN. Disponível em: www.apn.org.pt/documentos/Brochura_Sazonalidade_completo.pdf (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
5. São Miguel Guide (s.d.) “Furnas”. Disponível em: www.saomiguelguide.com/pt/furnas (Acedido em: 27 de outubro de 2025).
6. Confederação dos Agricultores de Portugal (2024) Alimental: Anuário do Sector Agroalimentar de Portugal 2024. Lisboa: CAP.
7. Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Rodrigues, S., Lobato, L., Magalhães, V., Correia, D., Carvalho, C., Pizarro, A., Marques, A., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S. & Ramos, E. (2017) Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015–2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto. ISBN 978-989-746-181-1.
8. Direção-Geral da Saúde (20 de novembro de 2024) Roda dos alimentos. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/> (Acedido em: 19 de dezembro de 2025).