

# Promotion of legume consumption: an example of awareness campaign from the Portuguese Association of Nutrition (APN)

Célia Craveiro

Portuguese Association of Nutrition | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt) | [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)



# Background



WELCOME

GET INVOLVED

RESOURCES

THEMES

EVENTS

NEWS

ABOUT US

SPONSORS

# LOVE PULSES IN 2016

RESOURCES TO HELP  
YOU SHARE THE LOVE



# The Campaign



**“1 porção de leguminosas por dia”**

*1 serving of pulses per day*

# The campaign

## • OBJECTIVES



To promote consumption of 1 serving of pulses per day - 25 g of pulses






To promote regular consumption of pulses across all life cycle stages



Raise awareness on health benefits offered by this group of foods.

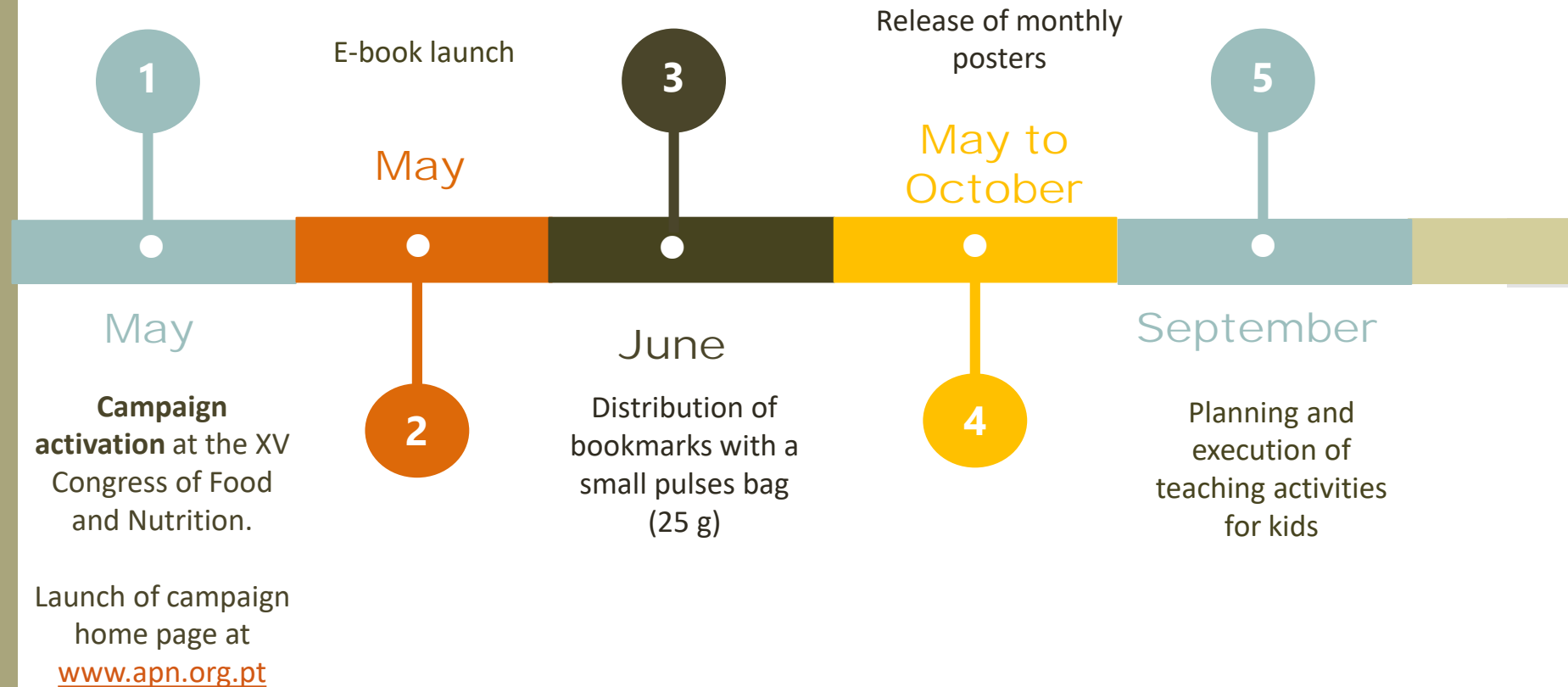
# The campaign

## • TARGET

Community	Children	Health Professionals	Official Entities
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materials release through APN website and social networks;</li> <li>• Presence in Fairs and community-focused events;</li> <li>• Awareness actions in multiple places;</li> <li>• Mailing lists, with over 10.000 contacts;</li> <li>• Communication with the media (TV and printed press).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presence in Fairs and community-focused events;</li> <li>• Awareness actions in multiple places;</li> <li>• Communication with the media (TV and printed press).</li> <li>• Development of activities focused on this life cycle stage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materials release through APN website and social networks;</li> <li>• Mailing lists, with over 10.000 contacts;</li> <li>• Presentation of the campaign at the XV Congress of Food and Nutrition of the APN;</li> <li>• Publication at Acta Portuguesa de Nutrição (scientific journal);</li> <li>• Development of activity plans for members;</li> <li>• Development of promotional materials for the campaign.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness actions in multiple places.</li> </ul>

# The Campaign

## • TIMELINE



# The campaign

- **Materials**

**BOOKMARK**

**MONTHLY POSTERS**

**E-BOOK**

**TEACHING  
ACTIVITIES**

**SCIENTIFIC  
ACTIVITIES**

**WORKSHOPS**



# Bookmarks





1 leguminosa +  
1 chefe +  
1 nutricionista +  
1 receita +  
saúde

## HOUMUS DE GRÃO, ABACATE E SEMENTES DE SÊSAMO TOSTADAS

por *Chefe Filipa Gomes*

Deite o grão\* e a respetiva água dentro do processador ou no liquidificador. Junte 1 abacate madurinho, o sumo de 1 lima sumarenta, 3 colheres de sopa bem cheias de tahini, 1/2 dente de alho, 3 colheres de sopa de azeite, 1/2 colher de chá de cominhos em pó, 1 pitada de pimentão, sal e pimenta qb. Triture até ficar cremoso e homogêneo (se quiser uma textura ainda mais avulada, retire a pele ao grão antes de o usar). Entretanto deite 2 colheres de sopa de sementes de sésamo numa frigideira e toste em lume médio, mexendo sempre. Quando começarem a estalar, desligue, deite no almofariz e esmague até sentir o aroma a chegar-lhe ao nariz. Coloque o creme de grão e abacate numa taça, polvilhe com as sementes esmagadas e sirva com tiras de cenoura e pimento vermelho.

\*Se preferir pode usar o método tradicional para cozer o grão: demolhe de véspera, escorra a água, coloque dentro da panela de pressão, com uma água nova, 1 cebola partida ao meio, 1 folha de louro e 1 raminho de tomilho. Deixe ferver por 20 minutos ou até estar bem cozido.

**4 PESSOAS**

- 1 LATA PEQUENA DE GRÃO COZIDO (400 G)
- 1 ABACATE MADURO
- 1 LIMA
- 1/2 DENTE DE ALHO
- 3 COLHERES DE SOPA DE TAHINI (MANTEIGA DE SEMENTES DE SÊSAMO)
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1/2 A 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
- 1 PITADA DE PIMENTÃO
- SAL & PIMENTA Q.B.

**COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA**  
As leguminosas são versáteis ao ponto de poderem ser incluídas também em entradas, tornando-as mais saudáveis, em alternativa a opções com mais gordura, como são exemplo os fritos.

### GRÃO-DE-BICO

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Cicer Arietinum</i>	Grão-de-bico
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
TEMPO DE CONFEÇÃO	60 a 110 min
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Suloste da Turquia	Índia
SAZONALIDADE	Março, abril, maio, junho
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Alentejo	531 toneladas

TOP NUTRICIONAL

FERRO  
FOLATOS  
FIBRA  
VITAMINA B6  
ZINCO

### CHÍCHARO

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Lathyrus sativus L.</i>	Chícharo
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
TEMPO DE CONFEÇÃO	Sem informação
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Península Balcânica	Índia
SAZONALIDADE	Junho, julho e agosto
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Região Sul	Sem informação

TOP NUTRICIONAL

CALORIAS  
FIBRA  
FERRO  
PROTEÍNAS

Para mais informações no e-book "Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde", em: [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)

1 leguminosa +  
1 chefe +  
1 nutricionista +  
1 receita +  
saúde

## PASTÉIS DE CHÍCHARO E BACALHAU

por *Chefe Miguel Laffan*

Puxar a cebola, alho e louro e juntar o chicharro já bem picado e deixar cozer em conjunto, durante 15 minutos em lume brando, com 200 ml de caldo de bacalhau (cozer peles e aparas com água durante 15 minutos), juntar o bacalhau demolido já triturado e envolver bem, juntar os coentros picados e a hortelã mexendo muito bem mais uma vez. Fazer "pastéis de bacalhau": com duas colheres de sopa, retirar uma colherada do preparado puxando o conteúdo entre as duas colheres até obter uma forma uniforme tipo pastel de bacalhau. Fritar os pastéis a 180° em óleo vegetal até estarem dourados (alourados) e crocantes. Servir com uma maionese de limão.

**4 PESSOAS**

- 250 G DE CHÍCHARO DEMOLIDADO DURANTE 12 HORAS
- 100 G DE CEBOLA PICADA
- 15 G DE ALHO PICADO
- 200 G DE BACALHAU DEMOLIDADO E TRITURADO
- 50 G DE COENTROS
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 5 FOLHAS DE HORTELÃ
- AZEITE Q.B.
- SAL

**COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA**  
Tendo em conta a textura das leguminosas, como o chicharro, facilmente se consegue incluir em receitas como alternativa à batata, permitindo enriquecê-las nutricionalmente. Acompanhe estes pastéis com hortícolas e cominho, assim, um almoço ou um jantar.

### CHÍCHARO

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Lathyrus sativus L.</i>	Chícharo
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
TEMPO DE CONFEÇÃO	Sem informação
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Península Balcânica	Índia
SAZONALIDADE	Junho, julho e agosto
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Região Sul	Sem informação

TOP NUTRICIONAL

CALORIAS  
FIBRA  
FERRO  
PROTEÍNAS

### CHÍCHARO

CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM
<i>Lathyrus sativus L.</i>	Chícharo
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)
TEMPO DE CONFEÇÃO	Sem informação
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL
Península Balcânica	Índia
SAZONALIDADE	Junho, julho e agosto
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014
Região Sul	Sem informação

TOP NUTRICIONAL

CALORIAS  
FIBRA  
FERRO  
PROTEÍNAS

Para mais informações no e-book "Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde", em: [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)



Home » Nutrição » Materiais Disponíveis » E-Books

## E-books

Selecione uma categoria

Todas

filtrar



Queijos, dos frescos aos curados



Sumos de fruta 100%: uma abordagem técnica e nutricional



Colher Saber



Vinagres, temperar o saber!



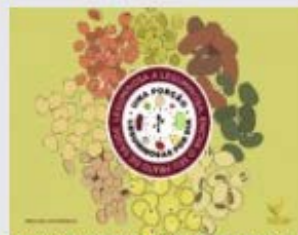
Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar



Rotulagem alimentar: um guia para



Conhecer o Leite



Leguminosa a leguminosa - Enche o



Pescar Saúde

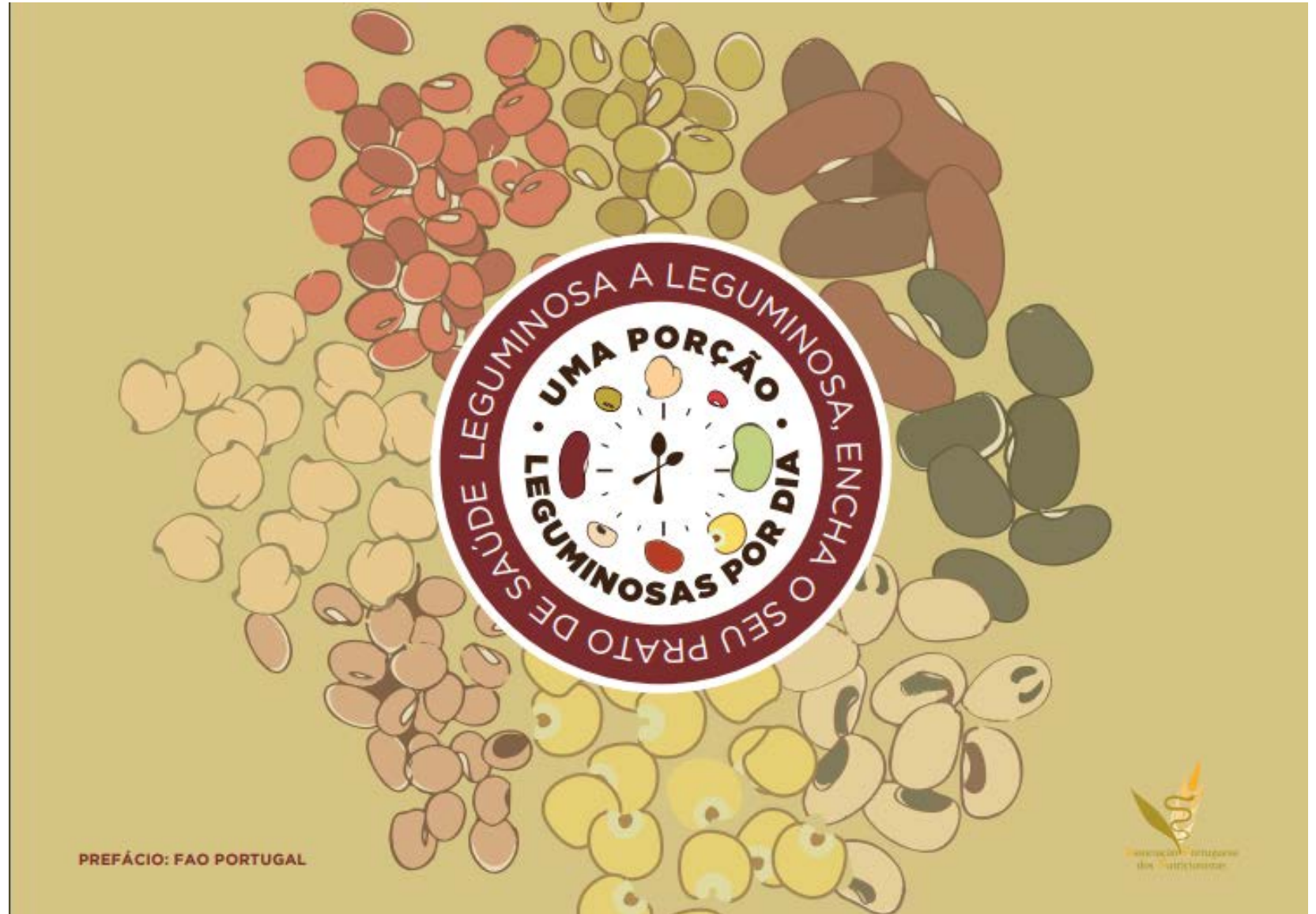


O pequeno-almoço: um hábito

# E-book



# E-book



# Teaching Activities





# Teaching Activities



# Scientific Activities





# Workshops



# Workshops





# Numbers



2016



+ 100 Kg of pulses

in small bags with 25

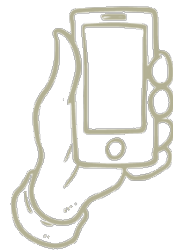


1 logo



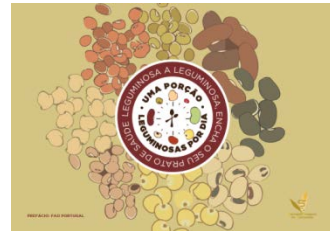
+ 50 awareness actions

12 000 bookmarks



30 communication with media

1 e-book



6 posters



3 showcookings

3 games



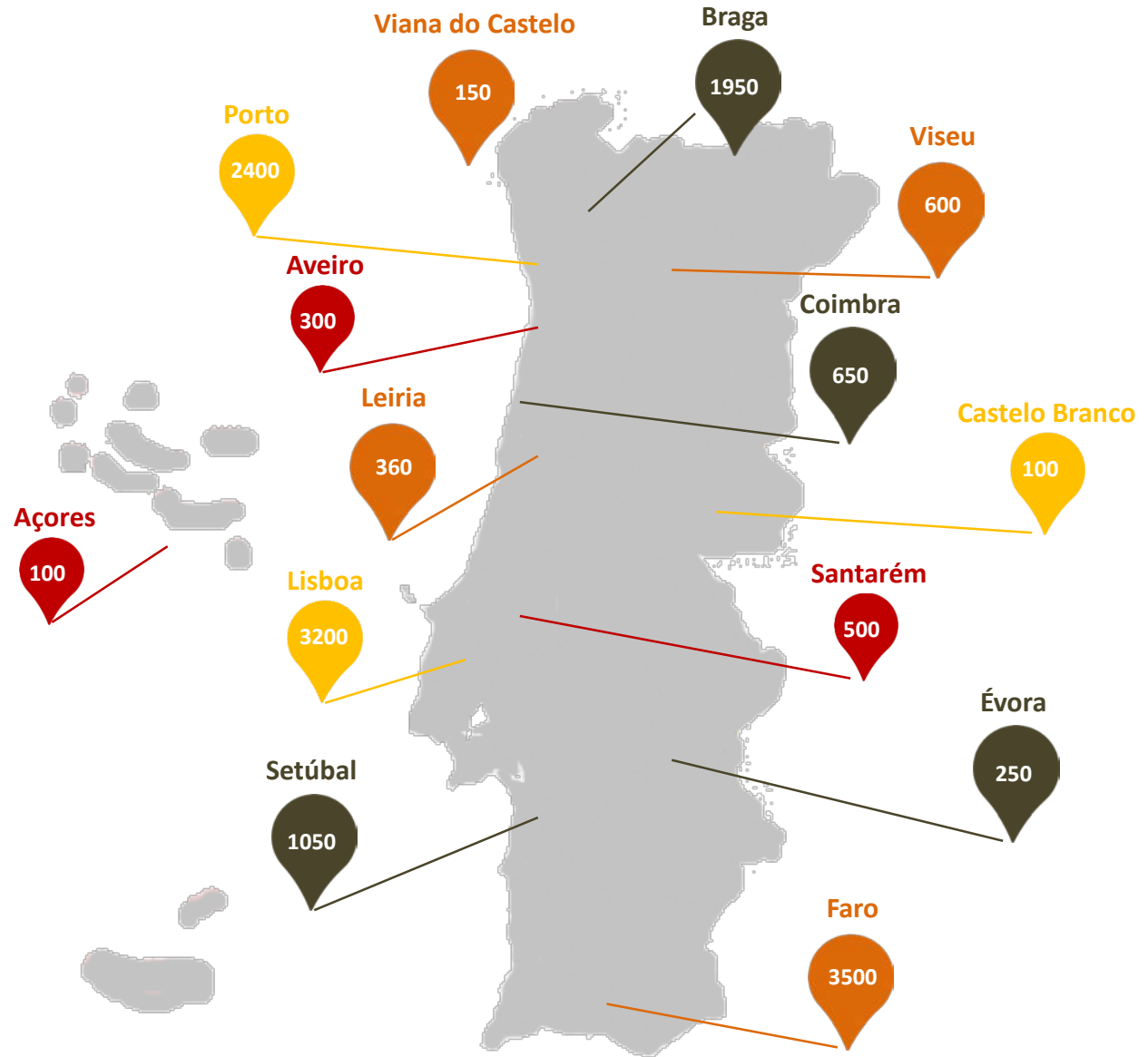
# Numbers

**> 15 000 contacts with community**

*Dissemination campaign*

# Numbers

30/september/2016





ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE NUTRIÇÃO



TRansition paths to sUustainable  
legume-based systems in Europe



[WWW.APN.ORG.PT](http://WWW.APN.ORG.PT)