

Cultivação de feijão-de-metro para melhorar a saúde e evitar a malnutrição

TABANKA e.V.
Dr. Arnold Schwab
Alemanha



Importância de feijões na dieta humana

- **podem fornecer mais ou menos 60 % de proteína na dieta humana**
- **são fáceis para cultivar em cada quintal – conjunto com milho**
- **no tempo de chuva podem ajudar a superar a crise alimentar antes da nova colheita de arroz**
- **são uma fonte de uma proteína relativamente barata em comparação com a proteína animal**
- **deixam-se vender em forma verde no mercado local**



Feijão-de-metro, (*Vigna unguiculata* ssp. *sesquipedalis*)

- cultivado e comido (sobretudo as vagens) na Ásia
- cultivado em África oriental (Tanzânia, Quênia)
- é uma planta anual que precisa de irrigação
- cresce bem em solos húmidos – em associação com cereais (milho, sorgo); é uma trepadeira
- fornece nitrogénio/azoto para as plantas seguintes sobre as bactérias de Rhizóbium (50 até 250 kg N/ha)
- novas variedades com um crescimento mais rápido foram desenvolvidas na Ásia/China
- em combinação com arroz ou milho, o feijão-de-metro é uma boa comida balanceada
- também as folhas deixam-se usar na cozinha



Feijão-de-metro

é uma trepadeira e precisa de estacas para subir para cima para que as favas não fiquem no chão.



Cultivação de feijão-de-metro para o consumo verde

- 1. Preparar o solo com estrume**
- 2. Plântio: semear 3-4 sementes numa cova, cobrir com 2-3 cm de terra fina**
- 3. Espaço: 1,00 m (entre as fileiras) x 0,50 m (entre as plantas)**
- 4. Desbaste: deixar as 2 plantas mais vigorosas (as outras deixam-se usar na cozinha)**
- 5. Capina: fazer a capina quando as plantas têm uma altura de 10-15 cm**

Cultivação de feijão-de-metro para o consumo verde

- 6. Tutoramento: fazer com estacas (veja exemplos em baixo)**
- 7. Irrigação: quando necessário; a planta precisa sempre dum solo húmido!**
- 8. A produção de vagens começa após de 50 dias e a colheita das vagens 15-20 dias mais tarde**
- 9. Deixar alguns vagens amadurecer para ganhar sementes para a próxima sementeira**
- 10. Deixa-se plantar algumas vezes durante o ano (com irrigação)**

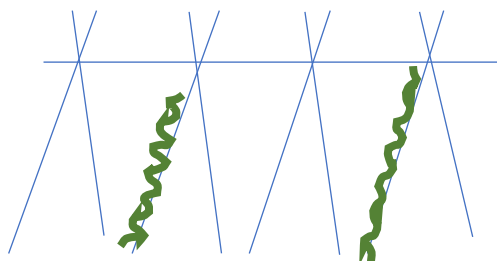
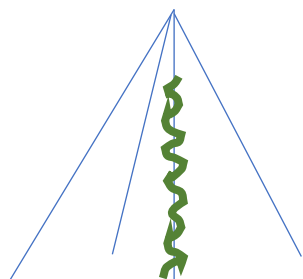
Cultivação de feijão-de-metro para o consumo verde

exemplos de tutoramento:

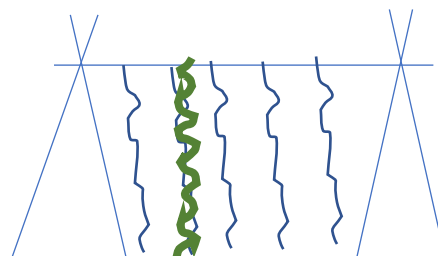


tipo fileira com estacas

tipo tenta



tipo fileira com cordas



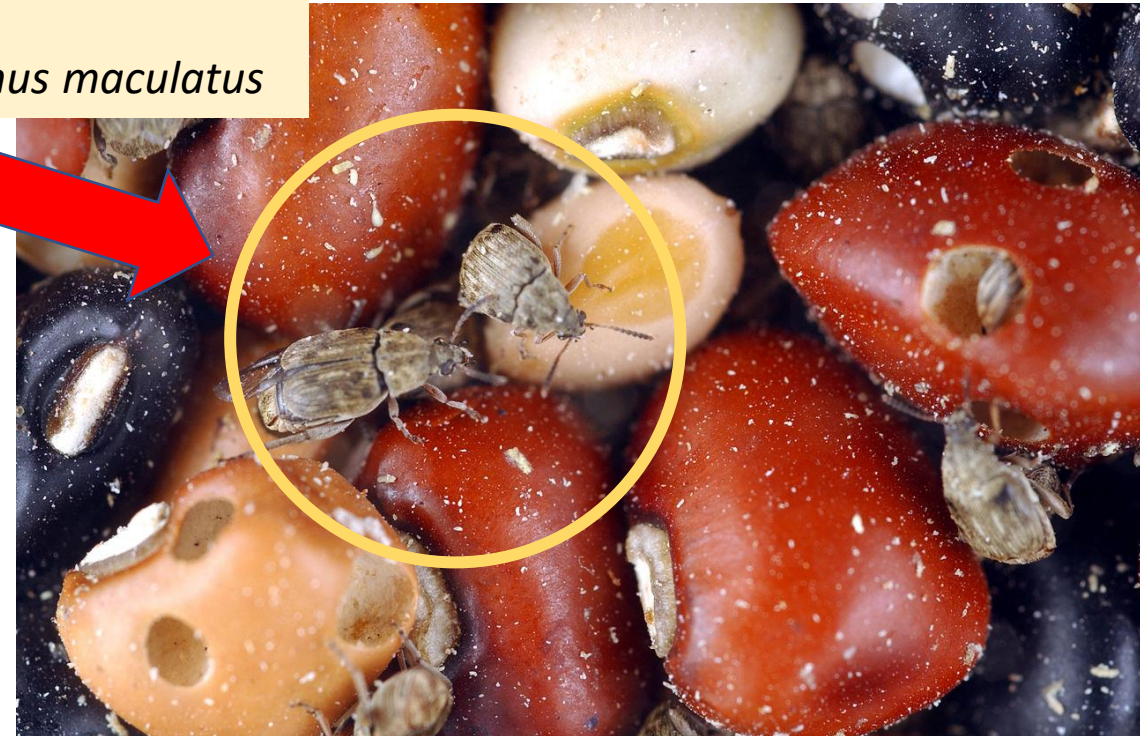
tipo consórciado com milho

estocagem/armazenamento de sementes (para a próxima sementeira)

Estocagem familiar – para evitar a contaminação com os coleópteros como o **caruncho-do-feijão** durante o armazenamento: misturar os feijões com areia limpa e fina conjunto com cinza de madeira (5 %) e guardà-los num recipiente de barro.

O caruncho-do-feijão

(*Callosobruchus maculatus*)



Melhoramento da nutrição com feijão

Com feijões verdes melhora-se o valor da comida.

Em países africanos e sobretudo em Guiné Bissau **PROTEINAS** faltam na comida diária.

PROTEINAS são essenciais para uma boa nutrição, dão força e garantem um bom crescimento das crianças.

Estudos demonstram que crianças com falta de proteínas durante o seu crescimento não se podem desenvolver bem e têm uma capacidade cerebral/inteligência reduzida na sua vida adulta.



As vagens dos feijões podem se preparar verde

preparação da feijão verde na cozinha

- limpar as vagens, quebrà-las em pedaços e ferver durante 10 minutos
- misturar com cebolas fritas, juntar sal e a herba de feijão = *segurelha-anua* (*Satureja hortensis*)
- comer as feijões verdes com arroz ou mandioca



Bom apetite



Muito obrigado pela vossa atenção