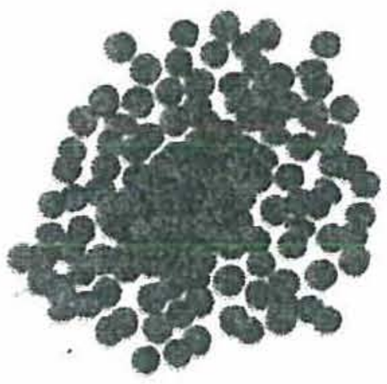
U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

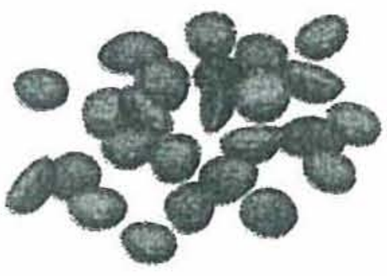
Franz Lehár

Grão-de-bico

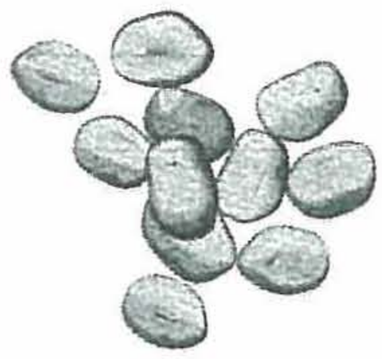
Feijão encarnado



Lentilha verde



Ervilhas



Favas secas

Sementes secas de leguminosas

das a gavinhas; as flores são actinomórficas ou zigomórficas, hermafroditas, geralmente em cacho, espiga ou capítulo; cálice e corola pentâmeros, sépalas unidas e pétalas livres ou um tanto coerentes; estames geralmente 10, por vezes menos ou infinitos; gineceu monocarpelar, de ovário súpero, unilocular; fruto uma vagem deiscente, bivalve ou indeiscente, ocasionalmente lomentácea; sementes geralmente sem albúmen.
Compreende c. 657 géneros e 16 400 espécies cosmopolitas, distribuídas por 3 subfamílias: Cesalpinoídeas, Mimosoídeas e Papilionoídeas.
A subfamília das Cesalpinoídeas compreende c. 162 géneros e 2000 espécies, na sua maioria tropicais. São espécies arbustivas ou arbóreas, de folhas compostas ou recompostas, raramente unifoliadas ou simples, de flores zigomórficas, prefloração imbricada e corola pseudopapilionácea.
A subfamília das Mimosoídeas compreende c. 58 géneros e 3100 espécies das regiões tropicais quentes, que podem ser árvores, arbustos ou ervas, incluindo algumas espécies aquáticas (*Neptunia*), de folhas recompostas, compostas ou filódios, de flores actinomórficas e prefloração valvar.
A subfamília das Papilionoídeas engloba c. 437 géneros e 11 300 espécies, que se encontram desde as florestas chuvosas até às orlas dos desertos, com grande diversidade de formas no Planalto Brasileiro, México, África Oriental, Madagáscar e Sino-Himalaia; existem variações espectaculares de algumas colecções básicas no Mediterrâneo, Cabo de Boa Esperança e Austrália. Difere das outras subfamílias por não apresentar folhas recompostas ou grãos de pólen compostos, e ter flores zigomórficas, prefloração imbricada e corola papilionácea.

EDITE SOUSA

leguminosas secas — NUTR. A sua importância alimentar é tão grande que a FAO lhes dedica um dos seus manuais, onde regista 79 espécies e variedades usadas. Mais ou menos apreciadas entre nós, embora com consumos inferiores aos que a alimentação saudável preconiza, são: grão-de-bico, feijão, lentilha, ervilha e favas secas; tradicionalmente comem-se acompanhadas com massa, arroz, pão ou outro produto cerealífero ou em cozinhados conjuntos. São muito ricas de proteínas (20% a 25%), mais do que carnes e pescado (18% a 22%), mas de menor valor nutritivo. Quando, ao mesmo tempo, se comem leguminosas e alimentos à base de cereais, os quais também fornecem proteínas mas de valor nutricional diferente, a conjugação dos aminoácidos das duas categorias de alimentos proporciona um conjunto proteico de elevado valor nutricional, semelhante ao de carnes e pescado. Diz-se, no Brasil, que o feijão é a carne dos pobres, mas não é correcto; a carne dos pobres é o conjunto de uma leguminosa com um cereal. Proteínas, hidratos de carbono (↗Amido e outros) e minerais (↗Potássio, etc.) abundam nas leguminosas; quanto a vitaminas, só as do complexo B assumem relevo. A razão que faz das leguminosas alimentos imperativos para consumo diário nas populações urbanas é a abundância de ↗complantix e de ácidos aminados sulfurados, nutrimentos reguladores e protectores das funções biológicas que escasseiam na comida corrente de cidade; preconizam-se c. 50 g diários para engrossar sopas ou compor cozinhados, sem esquecer, de vez em quando, o prazer de uma feijoada, de um ensopado de favas, ou de um prato de feijão-frade.
As leguminosas podem provocar gases intestinais em certas pessoas; demolhem-se e cozam-se bem e, quando necessário, batam-se em puré para engrossar a sopa.
Guardadas em local seco, escuro e arejado, ao abrigo de insectos, duram até um ano; rejeitar grãos roídos, sem brilho, enrugados, pegajosos ou com bordos cinzentos. Escolham-se e lavem-se em várias águas antes de demolhar em água suficiente; levar a cozinhar na água em que demolharam. Certas variedades encontram-se no comércio em lata; são cozidas e esterilizadas e, no geral, muitíssimo interessantes para quem não dispõe de tempo para preparar L. S.; aproveite-se a calda da conserva.

EMÍLIO PERES

Lehár (Ferencz ou **Franz)** — Compositor húngaro, violinista e director de bandas militares (Comorn, 30.4.1870 - Bad Ischl, 24.10.1948), estudou no Conservatório de Praga. O êxito sensacional de *A Viúva Alegre* (1905) decidiria a sua carreira musical. A sua fama deve-se principalmente às famosas operetas vienenses, de que é o verdadeiro renovador e principal compositor no séc. XX. A sua música revela, além de influências eslavas e gosto pela valsa vienense, a arte de sugerir o folclore dos vários países a que se refere a acção das operetas.
OBRAS PRINC.: *Concerto* para violino e orquestra; *Kukuska* (1896), depois chamada, em nova versão, *Tatjana* (1905); *Wiener Frauen,* 1902; *Der Rastelbinder* (1902); *Edelweiss und Rosenstock,* 1907 (dada em audição particular); *O Conde de Luxemburgo,* 1909; *Paganini,* 1925; *El Tzarevitch,* 1926; *O País dos Sorrisos,* 1929; *Giuditta,* 1934.

JOSÉ BLANC DE PORTUGAL

BIBL.: S. Czech, *Schön ist die Welt Franz Lehárs Leben und Werk,* 1957; B. Grun, *Gold und Silber. Franz Lehár und seine Welt,* 1970; O. Schneidereit, *Franz Lehár. Eine Biographie in Zitaten,* Berlim, 1984.

Lehman (Ernest) — Argumentista cinematográfico norte-americano (n. Nova Iorque, 1920). Um dos maiores e mais eclécticos argumentistas americanos, E. L. tem o seu nome ligado a filmes como *Sabrina* (1954), de Billy Wilder, *North by Northwest* (1959, *Intriga Internacional*), de Alfred Hitchcock, *West Side Story* (1961), de Robert Wise, *The Prize* (1963), de Mark Robson, *The Sound of Musica* (1965, *Música no Coração*), de Robert Wise, *Who's Afraid of Virginia Woolf* (1966), de Mike Nichols, *Hello, Dolly* (1969), de Gene Kelly, entre outros. Realizou *Portnoy's Complaint* (1972), baseado num romance de Philip Roth.

EURICO DE BARROS

Lehmann (Gerhard) — Filósofo e prof. de Direito (n. Berlim, 1900 - ?). Dedicou-se preferentemente aos estudos de história da filosofia e acima de tudo à interpretação da filosofia kantiana. Pode ser considerado como um dos últimos investigadores do pensamento do filósofo