

A tenir en compte:

- ✓ Les **lleguminoses** poden trobar-se com a part d'altres aliments sota diferents denominacions: **proteïna, proteïna vegetal, farina vegetal, oli vegetal, espesseïdor, emulgent, texturitzant, etc.**
- ✓ La **soja** i el **cacauet**, essent lleguminoses, són considerades a més espècies **oleaginoses** degut al seu alt contingut d'oli. Els **cacauets** també són considerats **fruits secs** pel seu escàs contingut en aigua i l'alt en greix.
- ✓ La gran majoria de brots de **soja germinada** que es comercialitza actualment correspon en realitat a brots de **mongeta mungo**.
- ✓ La farina de **faves** i farina de **tramús** s'utilitzen com emulsionants i blanquejadors en **productes panaris**.
- ✓ La **farina de cigrons** és un ingredient molt habitual de la **cuina àrab, jueva o hindú** i la podem trobar també barrejada amb farina de blat per fer el pa àzim (sense llevat).
- ✓ La **garrofa** s'utilitza per fer un producte substituït de la xocolata.
- ✓ La **Fava Tonka** és la llavor de la Sarapia, arbre de la família de les lleguminoses. A la cuina s'utilitza molta per aromatitzar cremes i pastissos, també s'utilitza en perfumeria i per aromatitzar tabac.
- ✓ El **Bàlsam de Perú** s'utilitza en ungüents, com antisèptic, en xarops per a la tos, en sabons i cremes, etc.

Recordeu!!! Els llistats s'ofereixen a títol orientatiu. La informació inclosa en aquest llistat pot no ser exhaustiva. Ha de ser l'al·lèrgic qui determini el règim d'exclusió. La lectura de l'etiquetatge és sempre necessària, encara que considerem que un producte és "segur".

Què cal saber sobre els llegums?:

- ✓ Es denomina **llegums** els fruits de les plantes de la família de les **lleguminoses** que es consumeixen en estat fresc com els pèsols, les mongetes verdes, les faves i els brots de soja i també en estat sec com les lleties, les guixes, els cigrons, les mongetes blanques, els tramussos i les faves seques.
- ✓ Pertanyen a la família de les lleguminoses les **gomes naturals**: aràbiga, garrofi, guar, tara, tragacant.
- ✓ Les lleguminoses són **riques en proteïnes d'emmagatzematge** i la majoria al·lèrgics estan relacionats amb aquestes proteïnes.
- ✓ Les persones al·lèrgiques a les lleguminoses poden ser-ho **a un o més** llegums.
- ✓ Els llegums són una de les **principals causes d'al·lèrgies alimentàries infantils**.
- ✓ En països **anglosaxons** els més implicats són el **cacauet** i la **soja**.
- ✓ A la **Mediterrània** les espècies més implicades són la **lletia** i el **cigró**.



ImmunitasVera

Associació d'Al·lèrgics Alimentaris
i al Làtex de Catalunya

©Immunitas Vera 2011
T.: 977 500 842
info@immunitasvera.org
www.immunitasvera.org
Assessorament mèdic:
Dr. M. À. Baltasar i
Drago, Al·lèrgic



Al·lèrgia: l'exclusió dels llegums

Actualment hi ha més de 30 espècies de lleguminoses cultivades arreu del món destinades a l'alimentació humana.

En nens, l'al·lèrgia a les lleguminoses representa la cinquena al·lèrgia alimentària més corrent.

Productes que contenen o poden contenir llegums:

- Aliments ètnics (menjar xinès, tailandès, hindú...)
- Baguettes, pa, pa precuinat.
- Brou vegetal.
- Caramels i lllaminadures.
- Farines vegetals.
- Fruits secs artificials Nu-Nuts™ són cacauets als que s'ha tret el gust per després afegir-los sabor d'un fruit sec com les nous.
- Galetes i dolços en general.
- Llets infantils a base de soja, iogurts de soja, iogurts làctics de sabors.
- Hamburgueses vegetals.
- Margarines vegetals.
- Millorants panaris.
- Midó vegetal.
- Miso. Espècie de pasta a partir de soja fermentada amb sal marina i opcionalment amb altres cereals.
- Natto: menjar tradicional japonès fet amb soja fermentada.
- Oli de soja, olis i greixos vegetals sense especificar.
- Farina de soja.
- Farines vegetals.
- Llet de soja i derivats.
- Lecitina.
- Salsa de soja o shoyu.
- Succedanis de carn: salsitxes, patés, embotits.
- Shoyu: salsa feta a base de soja, blat, aigua i sal.
- Sufu: tofu fermentat.
- Tamari: salsa feta a base de soja, aigua i sal.
- Tempeh: llavors de soja cuinada i fermentada.
- Tofu: líquid de soja quallat amb clorur càlcic o magnèsic (nigari).

També poden contenir llegums:

- Adhesius.
- Alguns medicaments, suplementes de proteïnes.
- Menjar per mascotes, gats i gossos, pinso per aus, menjar per peixos i aus de corral.
- Productes cosmètics, xampú, sabó, protectors solars, cremes de mans, maquillatges, pasta de dents.
- Pintures i vernissos.

Denominacions:

Català

Lleguminoses
Cacauet
Cigró o ciuró
Fava
Fenigrec
Garrofa
Llentia
Mongeta tendra
Mongeta "mungo"
Pèsol
Soja / soia
Tramús. Llabor de llobí
Guixa
Regalèssia
Alfals
Bàlsam de Perú
Tamarinde

Castellà

Leguminosas
Cacahuete
Garbanzo
Haba
Alholva/ fenogreco
Algarroba
Lenteja
Alubia
Judía mungo
Guisante
Soja
Altramuz
Almorta
Regaliz
Alfalfa
Bálsamo de Perú
Tamarindo

Francès

Légumineuses
Cacahuète
Pois chiche
Fève
Fenugrec
Caroube
Lentille
Haricot blanc
Mungo
Petit pois
Soja
Lupin
Gesse
Régλισse
Luzerne
Baumer du Pérou
Tamarinde

Anglès

Pulses
Peanut
Chickpea
Faba bean
Fenugreek
Carob bean
Lentil
Kidney bean
Mung bean
Pea
Soya beans
Lupin
Grass pea
Liquorice
Alfalfa/Lucerne
Balsam of Peru
Tamarind

Nom científic

Leguminosae/ Fabaceae
Arachis hipogea
Cicer arietinum
Vicia faba
Trigonella foenum-graecum L
Vicia articulata
Lens culinaris, esculenta
Phaseolus vulgaris
Vigna radiata
Pisum sativum
Glycine max
Lupinus albus, sativus
Lathyrus sativus
Glycyrrhiza glabra
Medicago sativa
Myroxylon balsamum
Tamarindus indica

Denominacions que indiquen o poden indicar la presència de lleguminoses:

- Concentrat de proteïnes de soja.
- Emulsionat, espesidor, estabilitzant.
- Lecitina.
- Goma vegetal.
- Proteïna vegetal, Proteïna vegetal texturitzada (TVP), Proteïna vegetal hidrolitzada (HVP).

Additius que poden contenir soja:

- **E 322** Lecitina, (obtinguda de faves de soja o d'altres lleguminoses com el cacauet).
- **E 479 b** Oli de soja oxidat per calor.
- **E 306** Vitamina E. Extractes d'origen natural rics en tocoferols poden ser de blat, arròs, blat de moro o soja.

Pertanyen a la família de les lleguminoses les gomes naturals:

- **E 414 Goma aràbiga.** S'obté principalment, a partir de l'arbre Acàcia Senegal (Acacia verek).
- **E410 Goma de garrofi.** S'extrau de la llavor del garrofer, Ceretonia Siliqua.
- **E 412 Goma de guar.** S'extrau de la llavor de Cyamopsis tetragonolobus.
- **E 417 Goma de Tara.** S'extrau de les llavors de Caesalpinia spinosa.
- **E 413 Goma de Tragacant.** S'extrau de diverses espècies d'Astragalus.
- Les **gomes naturals** s'utilitzen com **emulsionants, estabilitzants, espesidors, fixadors d'aromes i colors** d'altres aliments com els derivats làctics, els embotits, begudes, carns fredes, salses, plats precuinats, postres, confiteria, melmelades, etc.