

Método louco de desintox

O segredo dos monges japoneses e a mente aos 55 anos ou mais nuubu



Subscriva a nossa
Newsletter

[Início](#) » [Bolotas: o superalimento que promete revolucionar a sustentabilidade alimentar](#)

Atualização Diária

Estudo

Bolotas: o superalimento que promete revolucionar a sustentabilidade alimentar

Quinta, 13 Fevereiro, 2025 - 15:28

De ingrediente ancestral a alimento inovador, a bolota promete surpreender pelo seu valor nutricional, versatilidade e impacto nas comunidades locais. O projeto, que conta com a colaboração do MARE – Politécnico de Leiria mostra um novo olhar para um alimento esquecido que pode ser a chave para soluções inovadoras e sustentáveis.



Os investigadores do LSRE-LCM e MARE – Politécnico de Leiria, Raul Bernardino, Susana Bernardino, Clélia Afonso e Leonardo Inácio, em conjunto com os parceiros de projeto, acreditam que as bolotas podem ser utilizadas na alimentação humana enquanto um superalimento sustentável e multifuncional. A equipa que integra o projeto MEDACORNET (PRIMA/0006/2022), liderado pela LandraTech, tem como objetivo desenvolver novos produtos

alimentares, à base de bolota, e promover uma alimentação mais sustentável e diversificada.

Além da empresa líder e dos parceiros LSRE-LCM e MARE, o MEDACORNET envolve o Instituto Politécnico de Bragança (IPB), o Laboratório Colaborativo Mountains of Research (MORE), a Universidade de Bari (UBA Itália), a Universidade de Osijek (UO, Croácia), a Universidade Abdelmalek Essaâdi (AEU, Marrocos), a universidade de Tunis El Manar (UTM, Tunísia), o Laboratório de mecânica computacional de Universidade de Tlemcen (MLCUT, Argélia) e a GEOAI ANALYTICS, S.L. (GeoAI, Espanha).

Historicamente utilizada na alimentação humana e animal, principalmente em períodos de escassez, a bolota é agora reavaliada como um recurso valioso. Rico em hidratos de carbono, fibras, antioxidantes e com propriedade bioativas, este fruto apresenta benefícios significativos para a saúde, podendo ter diversas aplicações, como farinha para pão, substituto de café, ou outras combinações alimentares.

A sustentabilidade e economia circular também estão no centro do estudo do MARE. A equipa de investigadores defende ainda que a utilização da bolota pode ajudar na preservação da biodiversidade e na regeneração de ecossistemas agroflorestais. Deste modo, sistemas baseados na exploração sustentável do fruto podem promover práticas agrícolas mais resilientes, reduzindo o desperdício e promovendo uma economia circular.

Graças a este estudo, será possível combinar inovação, sustentabilidade e tradição, onde a bolota surge como uma solução promissora para enfrentar desafios alimentares e da preservação ambiental, caminhando para um futuro mais verde e equilibrado.

[Notícias](#) [Estudos](#)



Pronto para liderar
a indústria de carnes?

Garanta seu ingresso

Método louco de desintoxicação

O segredo dos monges japoneses para purificar e a mente aos 55 anos c



Fonte: LPM Comunicação

Nota: As informações e conselhos disponibilizados no Atlas da Saúde não substituem o parecer/opinião do seu Médico, Enfermeiro, Farmacêutico e/ou Nutricionista.

Foto: Shutterstock



Remoção simples de toxinas

Aviso Se Dorme de Lado (2025)

A Tarifa Mais Luz.com.pt

Anúncio nuubu

Anúncio derila.com

Anúncio Luz.com.pt

[Contactos Atlas da Saúde](#) | [Estatuto Editorial](#) | [Ficha Técnica](#) | [Política de Privacidade / Termos e Condições](#) | [Mapa do Site](#)

Copyright © 2025, [Atlas da Saúde](#) | Developed by [Criações Digitais, Lda.](#)

[Definições de privacidade e cookies](#)

Geridas pela Google. Em conformidade com a TCF do IAB. ID de CMP: 300