

A Montepaone tutta la straordinaria bontà dei legumi!

Grande successo per la degustazione gratuita di Naturium e Slow Food. Domani pomeriggio si replica a Rende

Tutta la straordinaria bontà dei legumi! Grande successo di partecipanti per la degustazione gratuita di Montepaone Lido promossa dal progetto culturale

Naturium in collaborazione con Slow Food-Soverato.

Davvero in tanti hanno celebrato ceci,



fagioli, soia, lenticchie e tutti gli altri gustosissimi piatti selezionati per l'occasione da Giovanni Sgrò e dal suo splendido staff presso l'Urban Market di via Nazionale. Il dottor Attilio Morrone ha spiegato ai presenti i fantastici pregi delle leguminose. Tutte hanno in comune una caratteristica: sono capaci di accumulare nei semi un'elevata quantità di proteine. I legumi secchi ne contengono mediamente il 20 per cento, più o meno come la carne, con una punta del 37 per cento nei

semi di soia. Sul piano della qualità è dunque giustificato l'appellativo di "carne dei poveri" che veniva riservato nell'antichità a questi alimenti. Tanta energia e



pochi grassi è il binomio perfetto che rende perfette queste pietanze. La chef

Lucia si è sbizzarrita con le ricette della tradizione, per la gioia dei palati più esigenti. Per lo Slow Food era presente Marisa Gigliotti, che ha ricordato l'importante lavoro svolto per il recupero degli ecotipi calabresi da Nino Convertini, divulgatore agricolo Arsac, che sarà presente domani, venerdì 15, a Rende, in occasione di una seconda degustazione gratuita di Naturium in programma alle 18.30 presso il centro commerciale Marconi.



Al suo fianco ci sarà la biologa nutrizionista Valentina Mazzuca. Ancora i legumi protagonisti, pertanto. Del resto, il 2016 è stato proclamato da Onu e Fao Anno internazionale dei legumi. Tre buoni motivi per averli sempre in tavola? Salute, ambiente e risparmio. Non ultimo, molto meglio se biologici: significa avere la certezza che per la loro produzione non siano stati utilizzati fertilizzanti, diserbanti o altre sostanze chimiche potenzialmente tossiche.