

Tante adesioni all'iniziativa Naturium dedicata ai legumi bio

Domani a Montepaone Lido esperti e professionisti esalteranno la qualità delle buone e sane proteine green

Marisa Gigliotti (Slow Food) e il dottor Emilio Morrone parteciperanno, domattina, alla degustazione gratuita di legumi bio selezionati in tutto il mondo in programma a Montepaone Lido nell'ambito delle iniziative promosse dal progetto culturale "Naturium". Dunque, ha intercettato il coinvolgimento di esperti dell'agroalimentare e professionisti dell'alimentazione la manifestazione che avrà luogo a partire dalle 11.30 presso l'Urban Market. Un evento che si ricollega all'Anno internazionale dei legumi lanciato da Onu e Fao per tutto il



2016. Nell'anno a loro dedicato verranno sviluppati proprio da Slow Food, ad esempio, progetti volti a incoraggiare un migliore utilizzo delle proprietà di cui le leguminose sono ricche, cercando di svilupparne la produzione e migliorando i sistemi di coltivazione e distribuzione lungo tutta la filiera. E naturalmente, diffondendo quanto più possibile la conoscenza sulle tante caratteristiche e ricchezze di quelli che, non a caso, la Fao definisce semi nutrienti per un futuro sostenibile. Se si visita il sito della

Fondazione Slow Food per la Biodiversità si può accedere a un ricchissimo catalogo diviso fra i prodotti dell'Arca del Gusto e quelli dei Presidi Slow Food, con le descrizioni, i contatti degli agricoltori, la stagionalità dei prodotti. Si tratta di un inventario unico di alimenti strappati all'estinzione. Nei due elenchi - Arca e Presidi -, se si fa una ricerca per categoria ci si rende immediatamente

conto del “peso” numerico che hanno le varietà di legumi: significa da un lato che la biodiversità di questi prodotti è ancora molto ricca, dall’altro che è anche tra le più in pericolo. Pertanto, adesso è il momento giusto per approfondire la conoscenza di uno dei prodotti che è sempre stato alla base della nostra alimentazione e che, negli ultimi anni, è stato colpevolmente trascurato. Caratterizzati da un basso contenuto di grassi e una grande ricchezza di sostanze nutritive e di fibre solubili, i legumi sono particolarmente efficaci nel mantenere in salute l’apparato digerente e nel gestire il colesterolo, ma sono anche una importante fonte di amminoacidi e proteine (l’Onu si aspetta che nel 2020 rappresentino il 20% del totale delle proteine consumate a livello mondiale) e rappresentano l’ingrediente principale di quasi tutte le diete volte a rinforzare le difese dell’organismo e prevenire la maggior parte dei disturbi cronici. Il loro alto valore nutritivo li rende strumenti ideali per combattere la malnutrizione (sia la denutrizione che l’eccesso di calorie), e la loro coltivazione migliora i sistemi di coltura in cui crescono, aumentando l’efficienza dell’irrigazione, riducendo la quantità di fertilizzanti necessari e l’emissione di gas serra e arricchendo la biodiversità e la salute del suolo. Insomma, tante ragioni in più per partecipare all’iniziativa di domani e approfondire l’argomento!