

## **Il 2016 sarà l'Anno dei legumi e Naturium lancia due degustazioni gratuite** *Fagioli, soia, cicerchia, ceci, roveja, azuki... tanta salute e qualità bio nel piatto*

Tornano le degustazioni gratuite di Naturium, con un doppio appuntamento dedicato ai legumi: giovedì 14 gennaio alle 11.30 presso l'Urban Market di Montepaone Lido (Cz) e venerdì 15 alle 18.30 presso il centro commerciale Marconi di Rende (Cs). Stavolta, dunque, il progetto



culturale promosso da Giovanni Sgrò punta sulle vere “proteine nobili” buone e salutari, quelle vegetali, per diffondere i principi dell'alimentazione sana e naturale nella nostra regione. Spazio, allora, alle lenticchie beluga e rosa, alla cicerchia, ai fagioli allegri dell'Ecuador, alla fagiolata, ai fagioli diavoli, ai fagioli lima, ai fagioli dell'occhio, a cannellini e borlotti, alla soia verde, nera e gialla, alla roveja, ai ceci, agli azuki rossi e tanto, tanto altro ancora. Tutto rigorosamente bio. Decine e decine di referenze delle migliori marche (da Rapunzel a Altromercato, da Ki a Ecor...) verranno preparate per l'occasione dalla chef Lucia e impiattate secondo tradizione. Ma perché la scelta di questo tema per inaugurare un nuovo anno di attività culturali targate Naturium? “L'Onu e la Fao - spiega Giovanni Sgrò - hanno lanciato unitariamente il 2016 come l'Anno internazionale dei legumi. La campagna mondiale ha come sottotitolo: semi nutrienti per uno sviluppo sostenibile. Pertanto, ci troviamo di fronte a una grande opportunità per accrescere sia la consapevolezza dei benefici di questi alimenti che per centrare i nuovi obiettivi per lo sviluppo sostenibile da qui al 2030. I legumi sono fondamentali per una dieta sana, e

questo è un fatto che non si conosce abbastanza. Non solo sono ricchi di proteine, il doppio di quelle presenti nel grano e tre volte di quelle del riso, ma sono anche ricchi di micronutrienti, aminoacidi e vitamine del gruppo B che sono parti vitali di una dieta sana. A basso contenuto di grassi e ricchi di sostanze nutritive e di fibra solubile, i legumi sono considerati eccellenti per la gestione del colesterolo, per la salute dell'apparato digerente e il loro alto contenuto di ferro e zinco li rende un alimento importante per la lotta contro l'anemia. Sono, inoltre, un ingrediente fondamentale di diete salutari per affrontare l'obesità e per prevenire e gestire malattie croniche come il diabete, i



disturbi coronarici e il cancro. Sono inoltre importanti per la salute del suolo, perché hanno la caratteristica di fissare l'azoto che si trova nell'atmosfera. Quindi, contribuiscono non solo alla gestione sostenibile dei suoli,

ma anche producono effetti benefici sull'equilibrio climatico. Vediamo, quindi, che in questi piccoli semi abbiamo risposte sia per la nutrizione e la salute umana, ma anche effetti molto benefici per l'ambiente”.