



I LEGUMI, PROTAGONISTI DI UNA DIETA SALUTARE

I legumi tradizionalmente consumati dalle nostre parti sono principalmente i diversi tipi di fagiolo, i ceci, le lenticchie, le cicerchie, i piselli, le fave e, in tempi relativamente più recenti, anche la soia e i prodotti alimentari ricavati da questo seme. Tra gli alimenti vegetali, i legumi sono quelli più ricchi di proteine. Proteine che si integrano perfettamente con quelle presenti nei cereali come frumento o riso. I legumi sono inoltre ricchi di micronutrienti, in particolare ferro, zinco e vitamine del gruppo B, contengono pochi grassi e molta fibra. Queste caratteristiche nutrizionali ne fanno un vero pilastro di una dieta sana, adatta a prevenire l'obesità e altre malattie croniche legate a un'alimentazione non equilibrata quali diabete, patologie cardiovascolari e cancro. Ultimo, ma non per importanza, il fatto che i legumi uniscono l'elevato valore nutrizionale con il basso costo e con i vantaggi di tipo agronomico prodotti dalla loro coltivazione. Il loro inserimento nella dieta rappresenta dunque un valore aggiunto, non solo per la salute, ma anche in termini di sostenibilità sociale, economica e ambientale.

A cura di Paolo Pigozzi

GIOVEDÌ 8 OTTOBRE 2026 - ORE 21:00

La serata è **aperta a tutti** e avrà luogo a **Castel Goffredo (MN)**, presso la sede di **Fondazione Senza Frontiere - ETS**, Strada S. Apollonio, n. 6

È gradito il tesseramento all'associazione La Radice a sostegno delle attività associative

Dato il numero limitato di posti è necessaria la prenotazione:

- allo 0376.77.51.30 - 389.90.27.112
- via e-mail a cristian.zuliani@gruppocastelli.com / alato.info@gmail.com
- oppure sulla nostra pagina Facebook e Instagram

Nome	
Cognome	
Telefono	
E-mail	
Indirizzo	
Comune	
Provincia	