Il 2016 è l'anno internazionale dei legumi

6t3ugrv-b8994bae

Tutti i legumi, dai ceci alle lenticchie fino ai fagioli, saranno le star del 2016 appena iniziato. La Fao, infatti, ha decretato che il 2016 sarà l'anno internazionale dei legumi. Tra i legumi più diffusi vi sono tutte le varietà di fagioli secchi, i fagioli borlotti, i fagioli di Lima, i cannellini, fagioli e fave fresche da sgusciare. Ma anche ceci, piselli, lenticchie.

A basso contenuto di grassi e ricchi di sostanze nutritive e di fibra solubile, i legumi sono considerati eccellenti per la gestione del colesterolo e per la salute dell'apparato digerente. Sono una fonte vitale di proteine e di aminoacidi e in molte parti del mondo un’alternativa valida alle più costose proteine di origine animale.

I legumi sono 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. L'anno Internazionale dei legumi 2016 incoraggerà un migliore utilizzo delle proteine provenienti dalle leguminose lungo tutta la catena alimentare, cercando di aumentarne la produzione a livello mondiale, migliorare la rotazione delle colture e affrontare le difficoltà nel settore commerciale.

Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood