

Appignano celebra la Giornata internazionale dei legumi. Sabato 10 febbraio con l'incontro pubblico "I Legumi: una ricchezza di nutrizione e diversità"

Appignano, città famosa in tutta Italia per i suoi prelibati legumi di alta qualità e per la più importante manifestazione a loro dedicata *Leguminaria*, celebra la Giornata internazionale dei legumi sabato 10 febbraio con l'incontro pubblico "I Legumi: una ricchezza di nutrizione e diversità" alle ore 16,30 nella Sala eventi del Comune di Appignano.

Per l'occasione sabato 10 e domenica 11 i ristoratori di Appignano proporranno ai visitatori gustosi menù con i prelibati legumi del territorio.



Appignano Leguminaria

*“La Giornata internazionale dei legumi ha lo scopo di condividere informazioni, promuovere l’uso alimentare dei legumi, e sottolineare il ruolo essenziale che svolgono nell’agricoltura sostenibile, nella nutrizione e per la salute umana. – Ha dichiarato il sindaco **Mariano Calamita** – Appignano, da sempre in prima linea nella promozione delle sue ricche specialità della tradizione agricola, ha il compito di informare e promuovere la grande importanza che la coltivazione e il consumo di legumi hanno per il destino del nostro pianeta e di tutti noi . Coltivare e mangiare legumi è un modo efficace per affrontare le sfide globali, a partire dalla crisi climatica in cui siamo immersi e per fare in modo che a tutti i cittadini del pianeta sia garantito l’accesso sostenibile a cibo sano e nutriente”.*

All’incontro di sabato 10 febbraio “I Legumi: una ricchezza di

nutrizione e diversità” interverranno il Sindaco Mariano Calamita, la dott.ssa Elisa Pelati Dietista Nutrizionista e il Prof Roberto Papa Ordinario di Genetica Agraria Univpm e coordinatore del progetto europeo “Increase” che coinvolge gli alunni dell’Istituto Comprensivo Luca Della Robbia e l’intera comunità di Appignano sulla tutela della biodiversità dei legumi.

*“Increase punta a migliorare l’uso sostenibile delle risorse genetiche vegetali dei legumi per l’alimentazione umana preservandone la diversità. – Ha spiegato il Prof **Roberto Papa** – Il progetto coinvolge direttamente i cittadini, per promuovere e diffondere la consapevolezza sull’importanza dei legumi e sull’impatto che possono avere, attuando un nuovo approccio per la conservazione, la gestione e la caratterizzazione delle risorse genetiche dei legumi. Grazie alla partecipazione attiva della comunità sarà possibile estendere la catena dell’agro biodiversità e conservare in modo decentralizzato le risorse genetiche dei legumi”.*

La convergenza tra scienza dei cittadini, agricoltura urbana e agricoltura sociale rappresenta un approccio multiforme per preservare la diversità dei legumi. Partecipando attivamente agli sforzi scientifici, coltivando legumi negli spazi rurali e urbani e integrando gli aspetti sociali nelle pratiche agricole, le comunità contribuiscono a un futuro più sostenibile e resiliente per la biodiversità dei legumi.

Dal punto di vista nutrizionale, includere i legumi nella dieta contribuisce a creare un pasto equilibrato e nutriente, promuovendo la salute e il benessere generale, ne parlerà all’incontro la dr.ssa Elisa Pelati che ha contribuito alla stesura del nuovo menù scolastico di Appignano, inserendo

anche questi importanti alimenti nelle più varie consistenze, per introdurre fin da bambini il loro consumo e conseguentemente sensibilizzare le famiglie nel loro utilizzo nella dieta settimanale.

*“I legumi sono dei fantastici alleati per la nostra salute e per l’ambiente: oltre ad essere una ottima fonte di proteine vegetali, sono privi di colesterolo e ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, soprattutto ferro, potassio e zinco. – Ha detto la dott.ssa **Elisa Pelati**– Inoltre contengono sostanze fitochimiche protettive, come polifenoli e fitoestrogeni. Per comprendere il loro ruolo benefico e protettivo per la salute, basta pensare che la piramide alimentare mediterranea ne consiglia, a chiunque, un consumo quotidiano”.*

Tutti possono aderire all’esperienza Increase di scienza condivisa, scaricando online gratuitamente l’app Increase Csa. Una volta iscritti inoltre – c’è tempo fino al 29 febbraio 2024 – e ricevuti a casa i semi di cinque diverse varietà locali e tradizionali di fagiolo, (chiamate anche varietà antiche) insieme ad una varietà italiana molto precoce che viene usata da tutti i cittadini come “controllo”, li si potranno piantare in un orto o un campo, un giardino o anche in un balcone, seguendo la crescita con cura e condividendone le fasi con gli altri cittadini-scienziati. Un’esperienza che da quest’anno è allargata anche alle scuole e agli orti sociali, per una alimentazione corretta e un risparmio notevole di risorse come l’acqua. La registrazione gratuita per partecipare al progetto è aperta a tutti fino al 29 febbraio 2024.

Per maggiori informazioni visitare il sito web www.pulsesincrease.eu.