

## I legumi

I legumi sono i semi commestibili contenuti nel baccello delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose



Il baccello è il frutto delle leguminose o anche la sola parte che fa da contenitore ai semi

## I cereali

I cereali sono i chicchi che si trovano nella spiga di varie piante, che si possono consumare in chicchi. Il loro nome deriva da Cerere, la dea delle messi e dei raccolti





ceci

Si mangiano in zuppe o conditi o se ne ricava la farina di ceci.

Sono ricchi di vitamine, in particolare di vitamina A



fagioli

Esistono numerose varietà di fagioli, tutte con le proprie proprietà e i propri benefici specifici.



fagiolini

I fagiolini contengono molte vitamine (soprattutto la vitamina A e quella C) e sali minerali (soprattutto potassio, ferro, fosforo).



Arachidi

Le arachidi si mangiano come spuntino, essiccate o tostate.

Se ne ricava anche l'olio.

Contengono molta vitamine, in particolare la vitamina E



Fave

È un legume altamente proteico.

Contiene ferro, sali minerali e vitamine.

Si possono trovare sia fresche che secche.

## Piselli



I piselli sono ricchi di sali minerali, vitamine, proteine vegetali, carboidrati, acqua e fibre. Sono un forte antiossidante naturale e donano un senso di sazietà.



## Carrube

Cresce sull'albero del carrube, un arbusto sempreverde. Sono baccelli marroni i cui semi vengono macinati per produrre farina con cui si preparano ottimi dolci. È un frutto ricco di proprietà benefiche per tutto l'organismo.



Lenticchie

Sono un alimento sano e nutriente che apporta molteplici benefici al nostro organismo

Contengono molto ferro.

1



Lupini

I lupini sono ricchi di *proteine vegetali*, *fibre* *vitamine* e *sali minerali*; *non contengono glutine*. Il contenuto proteico dei lupini è pari a quello della soia, della carne e delle uova. Si usano come contorno o per preparare piatti vegetariani al posto della carne.



Riso

Il riso è uno dei cereali più importanti nell'alimentazione umana, cibo principale per circa la metà della popolazione mondiale. Si ricava dalla cariosside della *Oryza sativa*, una pianta erbacea annuale di origine asiatica della famiglia delle graminacee.



Soia

La soia è una pianta di origine asiatica di cui si utilizzano molti derivati: la salsa di soia, la farina di soia, i germogli di soia, il latte di soia. Di soia esistono quattro varietà, ognuna con le proprie proprietà: la soia gialla, la soia verde, la soia rossa e la soia nera. I semi di soia in generale contengono proteine e grassi.



Grano o frumento

Il frumento o grano è noto fin dai tempi antichi e rappresenta ancor oggi,, la principale fonte di cibo per l'uomo.

Il grano è usato in panificazione, in pasticceria, per la produzione di prodotti da forno (biscotti, panettoni, dolci...) e nell'industria pastaia.



Mais

Alimento energetico, digeribile e senza glutine. C'è il mais bianco, giallo e arlecchino. I suoi chicchi si macinano per ottenere la farina o si usano cotti al vapore, alla brace o "scoppiati" per fare il popcorn. Oggi il mais si usa anche per la creazione di materiale plastico. Esempio? I sacchetti biodegradabili.





Farro

È il più antico frumento coltivato. È un ottimo rinforzante per vista, denti e tutto l'apparato scheletrico.

I romani apprezzavano il farro anche come piatto di buon augurio. Veniva offerto in dono agli sposi come simbolo di abbondanza e fertilità.



Avena

L'avena, appartiene alla famiglia delle Graminacee. Le sue foglie sono strette ed allungate, dai suoi fiori che nascono da spighe, si ottengono i frutti secchi. L'avena può essere gustata sia sotto forma di fiocchi che al naturale, come farina o come latte vegetale.



Avena



Avena



Orzo

L'orzo è ricco di sali minerali, ed è un perfetto energizzante. Si usa per minestre o zuppe di legumi e quello tostato e macinato, sciolto in acqua o latte, come bevanda.

# I cereali

I cereali sono i chicchi che si trovano nella spiga di varie piante. Si possono consumare in chicchi o macinati per ottenere farine.

Il loro nome deriva da Cerere, la dea delle messi e dei raccolti.



**La parola “cereali” fa riferimento alla mitologia.**

**La parola deriva dal latino “Ceres”, “Cerere” in italiano.**

**Cerere per gli antichi romani era una divinità legata alla terra e alla fertilità.**

**Veniva rappresentata come una donna di aspetto compassato e imponente, dai lineamenti aggraziati e con un’espressione affabile e disponibile.**

**I suoi attributi in genere erano una corona di spighe, una fiaccola in una mano e un grande cesto ricolmo di grano e di frutta nell’altra.**

**I popoli italici credevano che il grano fosse stato trasportato dall’Oriente dalla dea CERERE. Riconoscenti per il dono ricevuto, facevano ogni anno in suo onore grandi festeggiamenti detti “CEREBALIA”.**

**Da tale parola deriva il nome della famiglia alla quale appartiene il grano o frumento : i CEREALI.**



