

SONO TANTISSIME LE MALATTIE CHE POSSONO ESSERE EVITATE NUTRENDOSI BENE, DAL DIABETE DI TIPO 2 A CERTE FORME DI CANCRO.

I PULSES SONO UN ALIMENTO ADATTO PER MANTENERSI IN BUONA FORMA. PUR COSÌ PICCOLI, HANNO UN ALTO VALORE PROTEICO, ALMENO IL DOPPIO DI QUELLO DEL GRANO E TRIPLO DI QUELLO DEL RISO.

I PULSES SONO UNA COMPONENTE IMPORTANTE DI UNA DIETA SANA; SONO RICCHI DI PROTEINE, FIBRA ALIMENTARE, VITAMINE E MINERALI.

UN TOCCASANA PER L'ORGANISMO

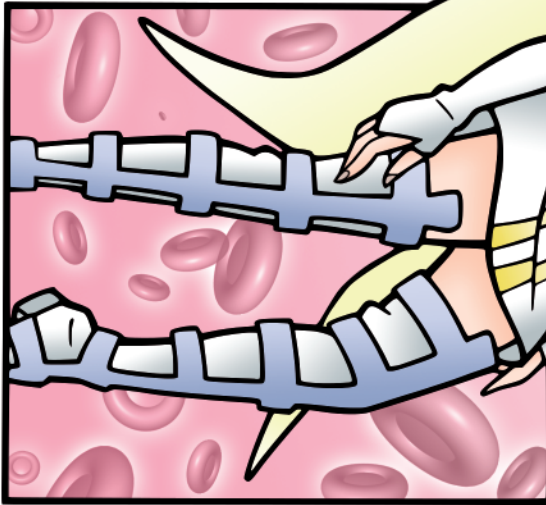
POVERI DI GRASSI E RICCHI DI FIBRE, I PULSES AIUTANO A CONTROLLARE I LIVELLI DI COLESTEROLO E LA SALUTE DIGESTIVA E A REGOLARE I LIVELLI DI ENERGIA.

IL LORO CONTENUTO DI FERRO FAVORISCE IL TRASPORTO DI OSSIGENO IN TUTTO IL CORPO, CHE AUMENTA LA PRODUZIONE DI ENERGIA E IL METABOLISMO IN TUTTO L'ORGANISMO.

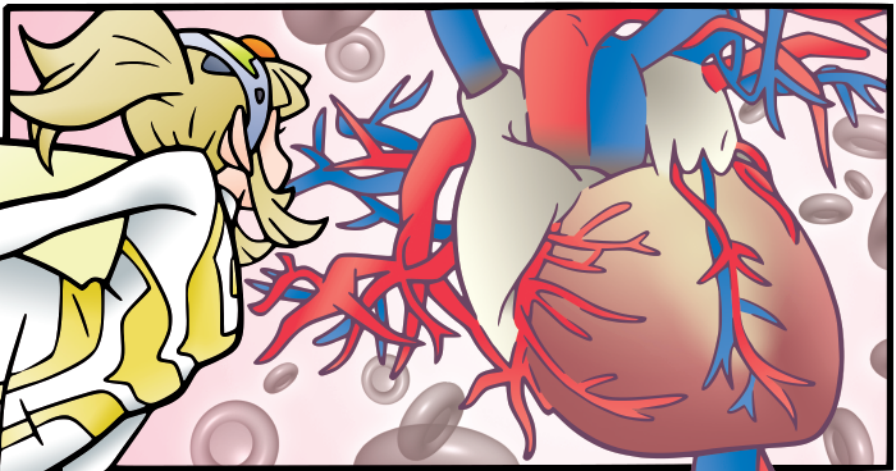
I PULSES SONO ANCHE UNA BUONA FONTE DI MINERALI CHE HANNO FUNZIONI FONDAMENTALI PER IL NOSTRO ORGANISMO. IN PARTICOLARE CONTENGONO FERRO, CALCIO, MAGNESIO, ZINCO E POTASSIO.



I PULSES SONO RICCHI DI COMPOSTI BIOATTIVI COME ANTIOSSIDANTI E COMPOSTI FITOCHIMICI.



LE FIBRE SERVONO ANCHE A LEGARE TOSSINE E COLESTEROLO NELL'INTESTINO IN MODO CHE QUESTE SOSTANZE POSSANO ESSERE RIMOSSE DAL CORPO. QUESTO MIGLIORA LA SALUTE DEL CUORE E ABBASSA I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE.



PULSES COME LENTICCHIE, FAGIOLI ESSICCATI, PISELLI E CECI SONO STATI L'ALIMENTO BASE DI MOLTE CIVILTÀ. EPPURE OGGI I LORO BENEFICI NUTRIZIONALI SONO SPESSO SOTTOVALUTATI.



MA NON PROPRIO DAPPERTUTTO... VOGLIAMO FARE UN GIRO PER ANDARE A VEDERE?



SIIIII!!!

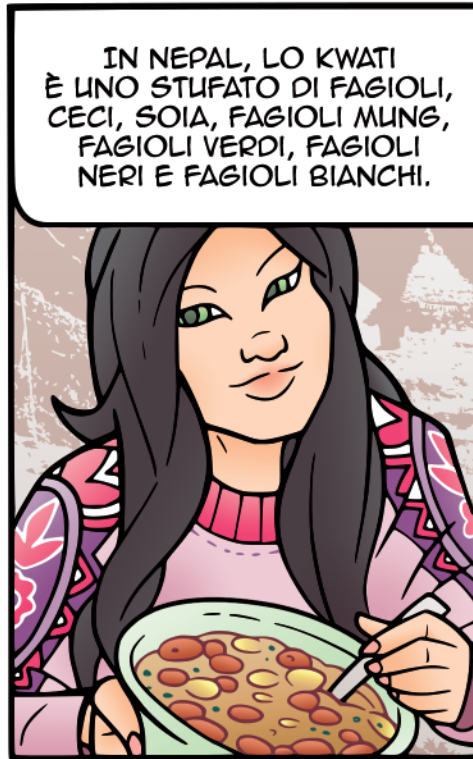
CONSUMARE CEREALI CON I PULSES HA IL POTERE DI AUMENTARE LA QUALITÀ DELLE PROTEINE DELL'INTERO PASTO.



QUESTA DIETA VIENE SEGUITA TRADIZIONALMENTE IN MOLTE PARTI DEL MONDO.



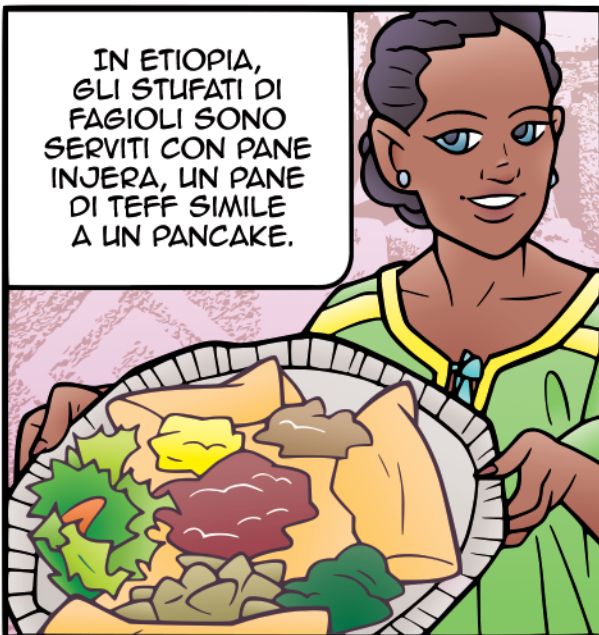
IN ITALIA,
LA PASTA
E FAGIOLI
È UNA
ZUPPA CON
PASTA, FAGIOLI
E VERDURE.



IN NEPAL, LO KWATI
È UNO STUFATO DI FAGIOLI,
CECI, SOIA, FAGIOLI MUNG,
FAGIOLI VERDI, FAGIOLI
NERI E FAGIOLI BIANCHI.



IN BRASILE, IL
FEIJOADA È UNO
STUFATO DI FAGIOLI NERI
SERVITO CON RISO.



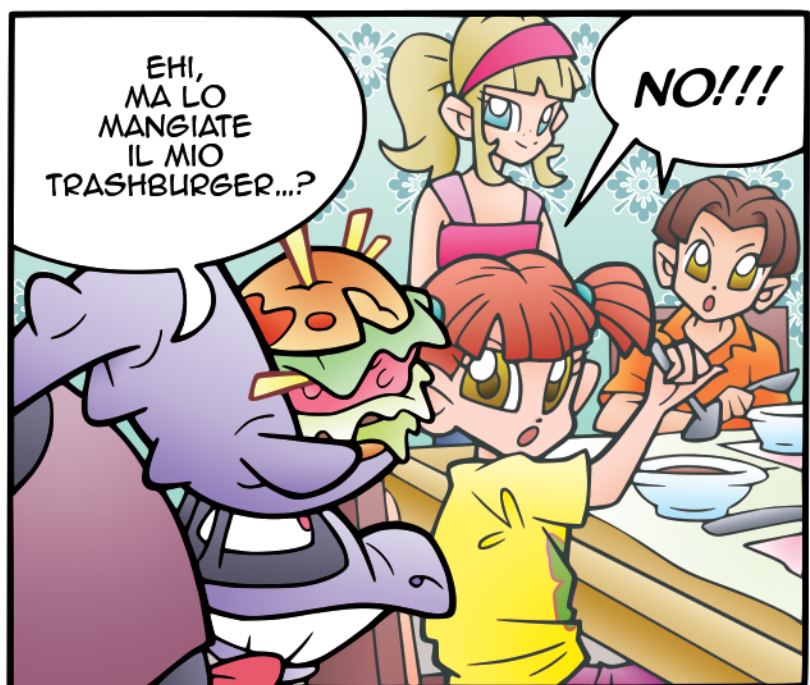
IN ETIOPIA,
GLI STUFATI DI
FAGIOLI SONO
SERVITI CON PANE
INJERA, UN PANE
DI TEFF SIMILE
A UN PANCAKE.



IN INDIA, IL CONGEE
È SPESSO PREPARATO
ASSIEME AD ALTRI
CEREALI E CUCINATO
CON UNA VARIETÀ
PULSES. LA GENTE
DEL KERALA CHIAMA
QUESTO PIATTO DI
RISO KANJI, E
VIENE SERVITO
COME UN PORRIDGE
CON LENTICCHIE
VERDI O CHUTNEY.



IN VIETNAM, IL RISO CONGEE
A VOLTE È CUCINATO CON
FAGIOLI MUNG ED È UN ALIMENTO
ADATTO AI TEMPI DI CARESTIA.



EHI,
MA LO
MANGIATE
IL MIO
TRASHBURGER...?

NO!!!

©FAO, 2016

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



165451T/1/11.6