



Sostenibilità a tavola: progetto di educazione alimentare per bambini e famiglie della regione Lombardia (SLALOM)

Realizzato in collaborazione con Regione Lombardia

PROGETTO
SLALOM

Sostenibilità a tavola: progetto di educazione alimentare per bambini e famiglie della regione Lombardia

A SCUOLA DI LEGUMI



I legumi sono semi di piante appartenenti alla famiglia delle Fabaceae. Sulle nostre tavole possiamo trovare tanti tipi di legumi, diversi per forme, colore e dimensioni ma spesso accomunati da caratteristiche nutrizionali simili. In particolare, i legumi apportano carboidrati, in particolare amido, proteine e fibre, oltre ad essere una buona fonte di alcuni minerali e vitamine. Inoltre, se combinati con alimenti ricchi in carboidrati complessi come pasta o riso, possono rappresentare un'ottima alternativa agli alimenti contenenti proteine di origine animale. Piatti come risi e bisi, pasta e fagioli o pasta e ceci rappresentano quindi non solo dei piatti gustosi ma anche delle ottime combinazioni da un punto di vista nutrizionale. Inoltre, i legumi – come gli altri alimenti di origine vegetale – hanno un basso impatto sull'ambiente e sono quindi alimenti ideali per un'alimentazione sana e sostenibile.

Quali sono le porzioni e le frequenze consigliate per i legumi?

Legumi freschi/in scatola: 150 g (mezzo piatto)
Legumi secchi: 50 g (3-4 cucchiaini)



3 volte a settimana



Conosci i legumi che rientrano tra i prodotti tradizionali della Lombardia?



FAGIOLO BORLOTTO DI GAMBOLÒ:

- Territorio: Gambolò (PV) e paesi limitrofi nel pavese.
- Caratteristiche: liscio al tatto, ha una polpa farinosa e un sapore dolciastro.
- Semina ad aprile e raccolta del seme secco tra inizio luglio e fine agosto.

PISELLO DI MIRADOLO TERME:

- Territorio: Miradolo Terme (PV)
- Caratteristiche: sapore dolce e consistenza tenera. Non sono farinosi.
- Semina tra febbraio e marzo, raccolta tra fine aprile e inizio giugno.



Tagliatelle in crema di piselli

Fare bollire i piselli in acqua salata per 10 minuti. Frullare metà dei piselli con Taleggio, latte, Parmigiano Reggiano, sale e pepe e l'altra metà passarla in padella con il burro. Cuocere le tagliatelle e poi metterle in padella insieme ai piselli. Aggiungere la crema, far saltare per un paio di minuti e servire.

