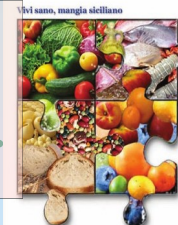




ASP Messina
Dip.Prevenzione UOC-SIAN

PROGRAMMA REGIONALE
F.E.D.
(Formazione, Educazione e Dieta
Mediterranea)



Legumi di Sicilia



PROPRIETA' NUTRITIVE DEI LEGUMI

Fonte importante di
PROTEINE, CARBOIDRATI E FIBRE:

- favoriscono il senso di sazietà
- agevolano il transito intestinale e contrastano la stitichezza
- sono ricchi di antiossidanti
- aiutano a prevenire I tumori



CECI BIANCHI PASCIA'
VARIETA' AUTOCTONA
DEL TERRITORIO SICILIANO



**FAVE CHIAPPUTE E
LENTICCHIE GIGANTI
DI VILLALALBA**



**RICETTANDO...
INSALATA DI TOTANI
CON LENTICCHIE NERE**



Fig. 1- Lenticchia nera di Leonforte (presenza di semi neri e semi ocracei con puntature e/o striature)



Fig. 2- Campo di lenticchia nera di Leonforte rispetto delle tecniche tradizionali

**CECI NERI, LENTICCHIE NERE,
FAVA LARGA DI LEONFORTE**



**FAGIOLI DEI NEBRODI,
"CRUCCHITTO, CARRAZZO, BADDA..."
BANCA DEL GERMOPLASMA:
PATRIMONIO DI
BIODIVERSITA' E SALUTE.**

