



Slow Food®
Godo e Bassa Romagna



In bocca al lupino!

Quelli in salamoia sono da sempre protagonisti dell'aperitivo mentre in cucina i **lupini** sono un po' trascurati: come **tutti i legumi**, invece, si prestano a tante preparazioni e sono un autentico concentrato di virtù benefiche per l'organismo. Lo sapevano bene i nostri nonni, che per secoli ne hanno fatto uno degli alimenti alla base della loro alimentazione, mangiandoli con la pasta o il riso, come altri legumi dimenticati come **taccole e cicerchia**. Non è un caso che si usa dire: Cadere a **fagiolo**! L'origine di questa espressione si perde nella notte dei tempi, ma mi piace pensare che non sia affatto un caso che, per indicare che qualcosa funziona, si sia scelto proprio un legume. Proviamo a usare questo tempo per portare i legumi da argomento di conversazione a piatto in tavola. Facciamo passare i legumi dal salotto alla cucina. In salotto siamo ormai bravissimi, parliamo dell'alto valore proteico di questi semini, ricordiamo le zuppe della nonna, o quelle paste e fagioli che il giorno dopo erano ancora più buone, ne conosciamo persino i vantaggi agronomici... "fissano l'azoto nei terreni"... Ma i legumi medesimi languono nella nostra dispensa da mesi: ce li hanno regalati o li abbiamo comprati in un mercato o in una fiera, ma non è mai il momento giusto per cucinarli. Quando si propone: "domani fagioli?": "no, io soffro di colite", "no, io devo restare leggero", "no, dovevate dirmelo prima, non li ho messi in ammollo". Proviamo a trasformarne qualcuno in un sì per amore della nostra salute, per il futuro del nostro pianeta, per risparmiare o per il piacere di gustare la biodiversità non solo in salotto ma anche a tavola.

L'incontro promuove i valori di "Terra Madre" e "Food For Change" raccontando le proteine vegetali e i legumi attraverso i ricettari, le proprietà benefiche, gli aspetti storici, gli usi alternativi, l'impatto ambientale, le contaminazioni dei percorsi etnici.

Relatori: **Micaela Mazzoli e Matteo Monti**

Giovedì 25 ottobre - ore 21,00

Sede Slow Food Godo Bassa Romagna via Chiesa, 17 – Villanova di Bagnacavallo

costo della serata : **euro 20,00 per i soci-** 25,00 per i non soci
posti disponibili : 30

* per i non soci che desidereranno partecipare sarà possibile sottoscrivere l'associazione (valida 12 mesi) Slow Food a 25,00 euro per prenotazioni chiamare Mauro 3474524084 o scrivere a slowfoodbassaromagna@gmail.com