



11 novembre 2015

L'ONU LANCIA IL 2016 COME ANNO INTERNAZIONALE DEI LEGUMI



I legumi, compresi tutti i tipi di fagioli e piselli secchi, sono una fonte economica, gustosa e molto nutriente di proteine e micronutrienti vitali che può essere di grande beneficio per la salute e i mezzi di sussistenza delle persone, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. Questo è stato il messaggio del l'ONU in occasione del lancio dell'Anno Internazionale dei Legumi 2016, che ha avuto luogo il 10 novembre 2015.

"I legumi sono importanti coltivazioni per la sicurezza alimentare di una grande percentuale della popolazione mondiale, in particolare in America Latina, in Africa e in Asia, dove sono parte delle diete tradizionali e spesso coltivati dai piccoli agricoltori", ha affermato il Direttore Generale della FAO, José Graziano da Silva. "Per secoli sono stati una parte essenziale delle diete umane", ha aggiunto. "Tuttavia, il loro valore nutrizionale non viene generalmente riconosciuto ed è spesso sottovalutato".

"I legumi possono contribuire in modo significativo ad affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana", ha affermato a sua volta il Segretario Generale dell'ONU, Ban Ki-moon, in una dichiarazione letta a suo nome alla cerimonia di lancio.

In molte parti del mondo, i legumi sono parte della cultura alimentare e delle diete tradizionali, e un ingrediente chiave di molti piatti nazionali e regionali, dai falafel, al dahl, ai fagioli con chilli e al forno. Ci sono centinaia di varietà di legumi coltivate in tutto il mondo.

Sono un'alternativa valida alle più costose proteine di origine animale, e questo li rende ideali per migliorare le diete nelle parti più povere del mondo. Le proteine provenienti da latte, per esempio, sono cinque volte più costose di quelle provenienti dai legumi.

Non solo. Poiché i legumi hanno una resa da due a tre volte più alta in termini di prezzi rispetto ai cereali, offrono anche un grande potenziale per sollevare gli agricoltori dalla povertà rurale, e la loro lavorazione fornisce ulteriori opportunità economiche, soprattutto per le donne.

Non solo i legumi sono ricchi di proteine - il doppio di quelle presenti nel grano e tre volte di quelle del riso. Ma sono anche ricchi di micronutrienti, aminoacidi e vitamine del gruppo B, che sono parti vitali di una dieta sana. A basso contenuto di grassi e ricchi di sostanze nutritive e di fibra solubile, i legumi sono considerati eccellenti per la gestione del colesterolo e per la salute dell'apparato digerente, e il loro alto contenuto di ferro e zinco li rende un alimento importante per la lotta contro l'anemia di donne e bambini. Sono un ingrediente fondamentale di diete salutari per affrontare l'obesità e per prevenire e gestire malattie croniche come il diabete, i disturbi coronarici e il cancro.

A causa del loro elevato contenuto nutrizionale, i legumi sono un cibo fondamentale nelle emergenze alimentari e poiché non contengono glutine, sono adatti anche per i pazienti celiaci.

Inoltre, i residui dei raccolti di leguminose possono essere utilizzati come foraggio animale e aumentare la concentrazione di azoto, fattore che migliora la salute e la crescita degli animali.

Migliorando le condizioni generali del terreno, i legumi promuovono anche la biodiversità sotto - la-superficie, in quanto creano una abbondante ricettacolo di germi, insetti e batteri di vario genere.

Poiché i legumi come gruppo sono geneticamente molto diversi, hanno anche un grande potenziale per l'adeguamento climatico, perché consentono agli agricoltori di selezionare nuove varietà per adeguare la loro produzione alle mutate condizioni climatiche.

Infine, l'uso dei legumi come colture di copertura e nei sistemi di colture consociate - piantandoli tra altre coltivazioni o come parte di sistemi di rotazione - può ridurre l'erosione del suolo e contribuire a controllare infestazioni e malattie.

Fonte: comunicato stampa FAO

