



La Giornata Mondiale dei Legumi (*World Pulses Day*) si celebra ogni anno a febbraio.

Istituita dalla **FAO** (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) per promuovere i benefici nutrizionali e ambientali dei legumi e il loro ruolo nella sostenibilità alimentare.

La ricorrenza, mira a sensibilizzare sull'importanza di questi alimenti per la salute umana e per sistemi agroalimentari più resilienti, con eventi e campagne che coinvolgono istituzioni, cuochi, cittadini e organizzazioni come **Slow Food** e in Calabria anche **Baticos** (distretto del cibo).

L'Associazione Casa di Rosa, in collaborazione con la **Pro Loco di Fiumefreddo Bruzio**, organizza il **15 Febbraio** una giornata dedicata ai legumi.

Obiettivi della giornata:

- Consapevolezza nutrizionale: evidenziare il valore nutritivo dei legumi (proteine, fibre, minerali).
- Sostenibilità: sottolineare il contributo dei legumi alla sostenibilità ambientale e alla lotta contro la fame.
- Promozione: incoraggiare il consumo di legumi attraverso eventi, campagne (come quella "Aggiungi un legume a tavola!" di **Slow Food**) e iniziative educative.

"Aggiungi un legume a tavola!" ci ricorda che il cibo non è una somma di ingredienti, ma un patrimonio di prodotti, identità, conoscenze e relazioni per affrontare le sfide della salute e tutelare l'ambiente, la biodiversità e il paesaggio.



Aggiungi un legume a tavola

Giornata mondiale dei Legumi **Domenica 15 Febbraio 2026, ore 10.00** **Piazza Europa – Fiumefreddo Bruzio**

Modera: Anna Rosa Macrì

ore 10.00: Saluto dell'Amministrazione Comunale – Giorgia Caputo

ore 10.15: Saluto dell'Associazione Casa di Rosa – Raffaele Leuzzi

ore 10.30: Le lenticchie di Gissing. Fame e letteratura tra Inghilterra vittoriana e Calabria di fine Ottocento – Mauro Francesco Minervino

ore 10.45: Valore proteico dei legumi, prima alternativa alla carne – Sergio Maradei

ore 11.00: Legumi e falsi miti – Tiziana Stallone

ore 11.15: Legumi, psiche e microbiota – Massimo Benedetti

ore 11.30: Le opportunità nell'alleanza tra agricoltori e cittadini – Teresa Maradei

ore 11.45: “Ma dove li trovo...?” Parola ai produttori del Bio-distretto Alto Tirreno Cosentino

ore 12.00: Discussione e conclusioni – Giosi Mancini, Michelangelo D'Ambrosio

Mercatino di Legumi: sementi leguminose, legumi e prodotti del territorio

Momento di condivisione: la *Cuccia* (Piatto della tradizione locale a base di legumi)



ASSOCIAZIONE
CASADI•ROSA