



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Tutti Bio: arrivano da Bologna Gombo, Daikon, Curcuma e Fagiolo dall'occhio biologici

di Giusy Aloe

TEMPO DI LETTURA: 5 min



Con Semino Alimentare Positivo arrivano sulle tavole prodotti biologici coltivati localmente a forte impatto sociale

Semino - Alimentare Positivo è un progetto di rete nato nel 2017 per coinvolgere diverse comunità, **creare opportunità di lavoro** dignitoso per i migranti e **introdurre sul mercato ortaggi con alte proprietà nutritive** utilizzati nelle cucine di altri continenti e per la prima volta coltivati con metodo biologico in Emilia Romagna. Da quest'anno **Gombo, Daikon, Curcuma e il Fagiolo dall'occhio** sono finalmente prodotti anche a Bologna, con le più rigorose tecniche biologiche e si possono acquistare online su www.localtoyou.it.

Semino - Alimentare Positivo

L'idea nasce nell'orto di comunità delle Serre dei Giardini Margherita, spazio rigenerato e gestito da **Kilowatt** (<https://kilowatt.bo.it/>). Tutto ha inizio quando Farouk, aiuto cuoco a Vetro e originario del Bangladesh, chiede di poter provare a coltivare degli ortaggi tipici del suo paese di origine, difficilmente reperibili in Italia. E' così che vengono piantati i primi semini. Perché non coltivare localmente alcune specie provenienti dalle diete dei migranti? E perché non farlo con la prospettiva di creare lavoro giusto e dignitoso, contribuendo a costruire una comunità inclusiva e aperta? E' così che **Local To You**, la piattaforma che consegna a domicilio prodotti biologici, e la **Coop. agricola Sociale Pictor** (www.cooperativapictor.it), coinvolti da Kilowatt, acceleratore di idee e progetto di rigenerazione urbana delle Serre dei Giardini Margherita, danno forza all'idea iniziale facendolo diventare Semino un vero e proprio progetto di impresa.

Nel 2017 il neonato progetto vince il **Bando Unicredit Carta E**, finalizzato alla creazione di imprese a impatto sociale con un focus su opportunità di lavoro per i giovani migranti. Presto si unisce al gruppo anche **Rescue-AB**, (rescue-ab.unibo.it/) Centro Studi e Ricerche Agricoltura Urbana e Biodiversità del Dipartimento di Scienza Agrarie dell'Università di Bologna, di fondamentale importanza nella rete Semino perché si occupa della supervisione scientifica e il monitoraggio nella sperimentazione delle coltivazioni.

Dopo una prima coltivazione sperimentale (la patata viola e lo spinacio indiano), nell'inverno del 2018 si sono scelte le specie per il secondo ciclo di coltivazione, ovvero la **curcuma, il gombo, il fagiolo dall'occhio e il daikon**: ortaggi e spezie ricchi di nutrienti e presenti nelle diete dei migranti, poco conosciute in Italia oppure originarie del nostro continente, ma ormai dimenticate.

Semino è un sentiero che si può tracciare solo collettivamente, incontrando progetti e realtà che condividono la stessa visione del futuro e che vogliono costruirlo insieme: produttori, coltivatori, distributori e ristoratori che abbiano a cuore il rispetto per le persone e la salute del pianeta e di chi lo abita.

Vuoi comprare questi prodotti o saperne di più su Semino? Vai su www.localtoyou.it oppure vieni a **Resilienze Festival, Serre dei Giardini dal 7 al 9 settembre 2018**. In occasione del festival crossmediale dedicato alle grandi trasformazioni planetarie derivanti dal clima, dall'inquinamento e dai conflitti ambientali, abbiamo pensato ad un vero e proprio **SEMINO INFOPOINT** per dare informazioni al pubblico e vendere i prodotti della stagione primavera/estate.

Semino è un processo prima che un prodotto, è un'idea radicata nella comunità, che cresce in rete per germinare in territori fertili. Semino nasce per portare sul mercato prodotti agricoli etici, sostenibili e innovativi, e offrire occasioni di lavoro e inclusione per persone migranti.

Per info:

www.semino.org - info@semino.org
 Kilowatt: samanta.musaro@gmail.com
 Local To You: info@localtoyou.it

Spunti di lettura...

La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport

Autrici

Elisa Cardinali e Laura Gogioso

Editore

Terra Nuova Edizioni

Numero pagine

115

Prezzo

14,00 €



Gli esempi illustri non mancano.

Le tenniste Venus e Serena Williams, il rugbista Mirko Bergamasco, il nuotatore Filippo Magnini: **sportivi ai massimi livelli che hanno fatto una scelta alimentare vegana**. Non sono poche le resistenze e i pregiudizi nei confronti di una dieta che esclude totalmente o parzialmente le proteine animali. Ma ci sono sempre più esempi di quanto invece possa essere una possibilità concreta, con le dovute accortezze. "Uno dei problemi più dibattuti riguarda l'apporto proteico, che per gli sportivi deve rispettare una soglia minima, anche qualitativa, per una corretta gestione plastica della muscolatura - spiegano le nutrizioniste Elisa Cardinali e Laura Gogioso, autrici del libro - ci vuole attenzione ed equilibrio." Tanti i consigli e le ricette che si trovano nel volume, illustrato con foto accattivanti, partendo dalle colazioni, agli spuntini pre e post-sport, alle bevande, ai pasti pre e post-sport. Legumi, ma anche cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, prodotti a base di soia e lupino garantiscono un apporto proteico in grado di sostituire la classica bistecca e di migliorare le prestazioni, ridurre gli infortuni e perfezionare il recupero. Tutto da scoprire!

Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a settembre...



TEMPO DI LETTURA: 1 min

Melanzane: contengono pochissime calorie e sono ricche di sostanze nutritive: in particolare quasi tutte le vitamine del gruppo B che aiutano a mantenere un metabolismo attivo. La buona presenza di potassio, fosforo e magnesio conferiscono proprietà rimineralizzanti e la presenza di antiossidanti può aiutare a diminuire il colesterolo. Grazie al loro alto contenuto d'acqua hanno una funzione depurativa.

Altre verdure del mese: aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, pomodori, piselli,

peperoni, radicchio, sedano e zucchine.

Fichi: contengono le vitamine A e C, ferro, calcio, potassio e fosforo che aiuta il sistema muscolare e la pressione sanguigna. Sono ricchi di fibre e polifenoli che aiutano la difesa della salute delle cellule. I fichi secchi sono ricchi di potassio e magnesio, utili contro stanchezza fisica e alleati di cuore e intestino.

Altri frutti del mese: fichi d'india, lamponi, mandorle, mirtilli, mele, melograno, meloni, more, noci, nocciole, pere, pesche, susina, uva.



Piccoli produttori,
grandi sapori.

Prodotti biologici di stagione,
dalla campagna a casa tua
con un CLICK!

www.localtoyou.it

Seguici sui nostri social:

