



## Legumi

Denominazione	Descrizione	Unità	Foto
Azuki Rossi	I fagioli Azuki fanno parte delle leguminose. Vengono chiamati anche “soia rossa”, ma la denominazione è errata perché non hanno in comune nulla con la soia, se non la loro appartenenza alla famiglia delle leguminose. Il loro sapore è dolce, simile a quello delle castagne e delle patate dolci. Prima di utilizzarli è necessario, come molti legumi secchi, lasciarli a bagno in acqua per circa 6 ore.	1kg	
Azuki Verdi	Conosciuti anche con il nome di fagioli mung o soia verde, infatti, i <u>fagioli azuki verdi</u> sono una fonte proteica di straordinaria importanza e, soprattutto per chi non mangia carne, un sostituto eccezionale all'interno di uno stile alimentare che risulti il più sano ed equilibrato possibile. Ricchi di proteine, isoflavonoidi (contro il colesterolo), lipidi e fitoestrogeni (in grado di combattere osteoporosi e menopausa)	1kg	
Ceci	Con le loro 316 kcal per etto e il 6 per cento di contenuto di grassi non c'è dubbio che i ceci siano energetici e contengano moltissime sostanze fondamentali per il benessere dell'organismo, dalle proteine vegetali, alle fibre alla vitamina C e ad alcune vitamine del gruppo B, oltre a minerali e acidi grassi polinsaturi. La presenza di saponine fa sì che alcuni attribuiscono ai ceci proprietà terapeutiche, anche relative al controllo dei livelli di colesterolo e trigliceridi; inoltre sembrerebbe che abbiano proprietà antiacide, e non siano quindi controindicati in caso di ulcere.	1kg	
Fagioli Borlotti	Sono i classici fagioli dalla buccia rossastra più o meno screziata, si tratta di una varietà da sempre utilizzata nel Nord Italia. Da un punto di vista nutrizionale sono particolarmente diuretici, ricchissimi di fibra insolubile e solubile, tra cui due fibre probiotiche, l'inulina e la pectina (in	1kg	

## Legumi

	<p>parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi, il propionico e butirrico). Sono presenti in misura elevata sali minerali come: calcio, fosforo, ferro e lo zinco; vitamine: B1, B2, B3.. In ogni caso tutti i macronutrienti sono in funzione della quantità d'acqua, che nel secco è del 10-12% e nel fresco del 55%-85%.</p>		
Fagioli Cannellini	<p>Sono fagioli tipici della Toscana, si presentano con una forma allungata e un colore bianco lucido. Da un punto di vista nutrizionale sono particolarmente diuretici, ricchissimi di fibra insolubile e solubile, tra cui due fibre probiotiche, l'inulina e la pectina (in parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi, il propionico e butirrico). Sono presenti in misura elevata sali minerali come: calcio, fosforo, ferro e lo zinco; vitamine: B1, B2, B3.. In ogni caso tutti i macronutrienti sono in funzione della quantità d'acqua, che nel secco è del 10-12% e nel fresco del 55%-85</p>	1kg	
Fagioli neri	<p>Sono una varietà originaria del sud America (Messico), coltivata ormai in tutto il mondo. Sono caratterizzati da un sapore particolarmente delicato, quasi dolce. Da un punto di vista nutrizionale sono particolarmente diuretici, ricchissimi di fibra insolubile e solubile, tra cui due fibre probiotiche, l'inulina e la pectina (in parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi, il propionico e butirrico) Sono presenti in misura elevata sali minerali come: calcio, fosforo, ferro e lo zinco; vitamine: B1, B2, B3</p>	1kg	
Fagioli Occhio Nero	<p>Sono legumi di colore crema con una caratteristica macchietta nera a forma di anello (occhio) che circonda l'ilo.</p> <p>Hanno la buccia sottilissima che facilita la cottura, non si spacca e lo rende più digeribile rispetto agli altri fagioli</p>	1kg	

## Legumi

<p>Lenticchie Rosse Decorticate</p>	<p>Le lenticchie rosse decorticate sono il seme, privato della buccia, di una pianta annuale originaria dell'Asia e del Mediterraneo, rispetto a quelle comuni, sono maggiormente digeribili e più rapide nella cottura. Da un punto di vista nutrizionale sono particolarmente ricche di zuccheri, proteine e ferro, utile per combattere gli stati di anemia e spossatezza. Inoltre, sono particolarmente diuretiche, galattogeni (favorisco la produzione di latte), ricche di fibra insolubile e solubile, tra cui due fibre probiotiche, l'inulina e la pectina (in parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi: il propionico e butirrico). Sono presenti in misura elevata sali minerali come: calcio, fosforo, ferro e lo zinco; vitamine: B1, B2, B3.</p>	<p>1kg</p>	
<p>Lenticchie Verdi LAIRD Grandi</p>	<p>Sono di grande pezzatura, di colore verde con cotiledone giallo chiamate anche giganti o "large", Durante la cottura tendono ad aprirsi.</p>	<p>1kg</p>	
<p>Lenticchie Verdi Piccole</p>	<p>La lenticchia è un seme di forma tondeggiante e appiattita, si raccoglie da una pianta annuale originaria dell'Asia e del Mediterraneo. Particolarmente ricche di zuccheri e proteine, nonché di ferro, utile per combattere gli stati di anemia e spossatezza le lenticchie sono tra i legumi più digeribili. Sono particolarmente diuretiche, galattogeni (favorisco la produzione di latte), ricche di fibra insolubile e solubile, tra cui due fibre probiotiche, l'inulina e la pectina (in parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi: il propionico e butirrico). Sono presenti in misura elevata sali minerali come: calcio, fosforo, ferro e lo zinco; vitamine: B1, B2, B3.</p>	<p>1kg</p>	



## Legumi

<p>Piselli Verdi Spezzati</p>	<p>Sono ricchi di proteine, tonici, diuretici (grazie alla presenza del potassio) e rafforzano le difese naturali dell'organismo. Tra i sali minerali abbonda il calcio, potassio, ferro e fosforo; tra le vitamine: la B1, B2, B3 e la A. Contengono meno amidi dei fagioli e perciò sono più digeribili. Hanno un effetto benefico nella prevenzione di infezioni virali dell'intestino. Come tutti i legumi, anche i piselli secchi, uniti ai cereali costituiscono un alimento equilibrato e completo. Sono inoltre ricchissimi di fibra insolubile e solubile, tra cui due probiotiche, l'inulina e la pectina (in parte fermentate dalla flora batterica con la produzione di importanti acidi grassi, il propionico e butirrico).</p>	<p>1kg</p>	
<p>Soia Gialla</p>	<p>La soia è il legume con il più elevato contenuto di proteine, lipidi (per lo più polinsaturi) e lecitina, una sostanza che entra a far parte nelle membrane cellulari, nota per la proprietà emollienti, antiossidanti e capace di abbassare il colesterolo "cattivo" (LDL). Ha un contenuto di sali minerali interessante (calcio, magnesio, ferro, potassio, fosforo) e vitamine del gruppo B. La soia è l'unico legume ad avere il quadro amminoacidico quasi completo. Disponibile anche la qualità Tofu, ricchissima di proteine solubili e pertanto in grado di generare un ottima resa finale.</p>	<p>1kg</p>	