

GOMBO



A CHI?



Vitamine, acido folico, calcio, zinco, potassio e fibre: il gombo è un prodotto della natura davvero eccezionale, che contribuisce alla regolazione della glicemia.

Un gusto delicato e gustoso, il gombo è perfetto per dare cremosità a **zuppe e minestre**, poiché contiene un liquido gelatinoso che ha il potere di addensare le pietanze.

Semino è un processo prima che un prodotto. Semino nasce per portare sul mercato **prodotti agricoli etici, sostenibili e innovativi**, e offrire occasioni di lavoro e inclusione per i migranti.

Per saperne di più: www.semino.org


Alimentare Positivo

La nostra rete è formata da:

In collaborazione con:



DIPARTIMENTO DI SCIENZE E TECNOLOGIE
AGRO-ALIMENTARI





DAIKON LISCIO!



Vitamina C, fibre, sali minerali e beta-carotene: il daikon è famoso per la sua capacità di facilitare la digestione, per questo nella cucina giapponese è spesso accompagnato a cibi fritti.

Può essere consumato crudo, **a la julienne**, altrimenti è possibile cuocerlo al **vapore**, al **forno o gratinato** e può anche essere utilizzato come ingrediente per le **zuppe**.

Semino è un processo prima che un prodotto. Semino nasce per portare sul mercato **prodotti agricoli etici, sostenibili e innovativi**, e offrire occasioni di lavoro e inclusione per i migranti.

Per saperne di più: www.semino.org


semino
Alimentare Positivo

La nostra rete è formata da:

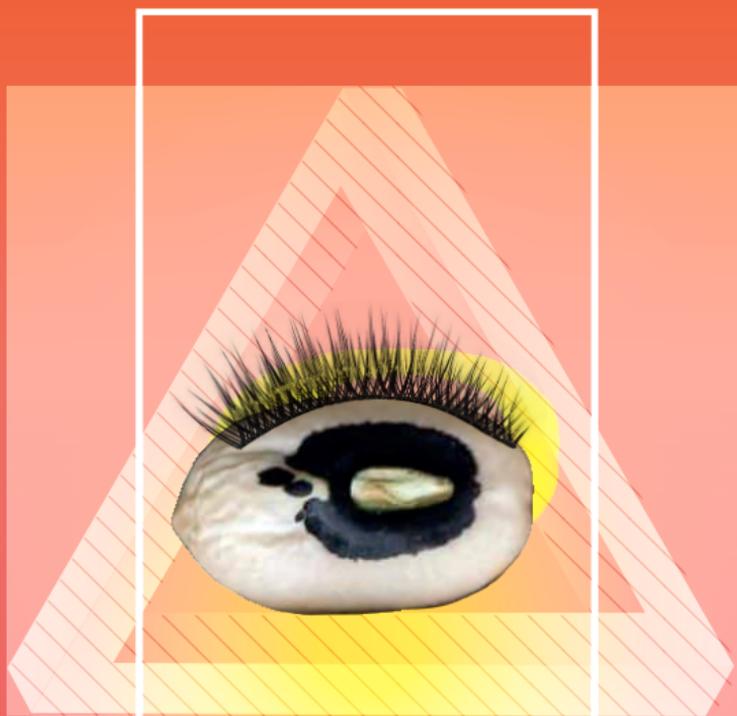
In collaborazione con:



DIPARTIMENTO DI SCIENZE E TECNOLOGIE
AGRO-ALIMENTARI

 UniCredit Foundation

FAGIOLO DALL'OCCHIO



IS WATCHING YOU!



Questa antichissima varietà di fagiolo è ricca di proteine, ha meno grassi rispetto alle altre specie e un'elevata quantità di fibre.

Il fagiolo dall'occhio si cucina come gli altri fagioli, ma ha un **tempo di cottura leggermente inferiore**: se secco, va tenuto in ammollo per almeno 6 ore e poi cotto per circa 50 minuti.

Semino è un processo prima che un prodotto. Semino nasce per portare sul mercato **prodotti agricoli etici, sostenibili e innovativi**, e offrire occasioni di lavoro e inclusione per i migranti.

Per saperne di più: www.semino.org


semino
Alimentare Positivo

La nostra rete è formata da:

In collaborazione con:



DIPARTIMENTO DI SCIENZE E TECNOLOGIE
AGRO-ALIMENTARI





CURCUMAMI!



Pianta dalle straordinarie qualità benefiche, la curcuma è conosciuta principalmente per le sue proprietà anti-infiammatorie, ma studi dimostrano che è in grado di inibire gli enzimi cancerogeni, questo perché contiene antiossidanti che rallentano i radicali liberi.

La curcuma è largamente utilizzata come **spezia**, da aggiungere a piatti di carne, pesce e verdure; è anche una delle principali **componenti del curry**.

Semino è un processo prima che un prodotto. Semino nasce per portare sul mercato **prodotti agricoli etici, sostenibili e innovativi**, e offrire occasioni di lavoro e inclusione per i migranti.

Per saperne di più: www.semino.org

semino
Alimentare Positivo

La nostra rete è formata da:

In collaborazione con:



DIPARTIMENTO DI SCIENZE E TECNOLOGIE
AGRO-ALIMENTARI



semino



Alimentare Positivo

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 i migranti.

**Vuoi far parte della nostra rete?
Scopri di più su:**

www.semino.org

La nostra rete è formata da:



In collaborazione con:

