

Sementino, il Legu-snack autentico e nutriente

Aprile 13, 2018 · admin



Sementino è un progetto di **food design**, concepito da Into The food per favorire le piccole comunità locali e lo sviluppo di uno **Storytelling territoriale**. Uno snack creato con prodotti locali che fonda la sua principale caratteristica, oltre che nel gusto, nella croccantezza, per restituire un suono e delle sensazioni assolutamente inattese.

La Nascita

Sementino nasce da un'idea di **Antonella Mignacca**, Food Designer e fondatrice di Into The Food, una realtà campana che ha come Core Business quello di dar vita a nuovi prodotti

legati al cibo o nuovi modi di mangiare in un determinato contesto. In un'immersione totale tra le comunità siciliane durante un viaggio compiuto nel 2017, nasce l'idea di reinventare la tradizione, ripensando a croccanti e torroni che utilizzino i legumi, fonte di proteine vegetali a basso impatto ambientale e scrigni di saperi tradizionali. Nei mesi successivi avviene la sperimentazione, con l'utilizzo di diverse tipologie di legumi per creare croccantezze diverse.



L'utilizzo dei legumi

L'attuale sistema alimentare, basato principalmente su un uso ingente di proteine animali e segnato da ritmi di vita assai frenetici, hanno orientato le scelte dei consumatori verso cibi di pronto consumo, che richiedono tempi più brevi di preparazione e cottura ma con scarso valore nutrizionale. **I legumi, invece, sono un alimento d'eccellenza per le loro proprietà nutritive e stiamo assistendo ad una forte riscoperta di essi.** Alcuni batteri, presenti nelle loro radici, sono in grado di fissare l'azoto presente nell'aria (elemento principale delle proteine). Hanno pochi grassi, dal 2 al 5%, e un elevato contenuto di fibre alimentari, sia insolubili, localizzate principalmente nella buccia e utili per regolare le funzioni intestinali, sia solubili, che contribuiscono al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. **Il valore energetico delle leguminose è tra i più elevati del mondo vegetale.** Contengono una discreta quantità di fosforo, potassio, calcio e ferro. Inoltre, i legumi contengono vitamine del gruppo B e, quando sono freschi, anche vitamina C. Dal punto di vista delle **economie delle aree interne**, inoltre, i legumi possono essere un volano importante, come testimoniano le denominazioni di origine a essi riservate e i numerosi Presidi Slow Food attivati o in fase di attivazione, anche in Campania.



L'idea di Sementino

Il progetto prende vita per uno scopo ben preciso: trovare una risposta alle problematiche future del cibo cercando di affrontare quelle attuali dei piccoli produttori che hanno fatto la scelta di prendersi cura del proprio territorio e preservarne la biodiversità. Spesso le colture di legumi si trovano in aree marginali, sempre più abbandonate: con **Sementino** nasce un prodotto che può riportare quelle aree al “centro”, che possa innescare dei processi di innovazione sociale, rigenerazione delle economie locali ma soprattutto contribuire alla realizzazione di un nuovo **storytelling dei territori**, raccontando i luoghi di origine dei prodotti e instaurare nuove relazioni tra produttori e consumatori.

<https://www.facebook.com/sementinonessunonascetostato/>

Fonte: <https://www.ruralhack.org/sementino-il-legu-snack-autentico-e-nutriente/>