

Magazine Salute e Benessere

[HOME](#) › [SALUTE E BENESSERE](#)

La festa dei legumi: leguminaria ad Appignano (MC)

Creato il 15 ottobre 2012 da [19stefano55](#)

Dal 19 al 21 di ottobre nel piccolo comune di Appignano , (poco più di 4.000 abitanti) verrà effettuata la 10 edizione della festa di particolari ecotipi di fagiolo, cece e roveja (quest'ultima veramente poco nota) e potete vederla con un piatto insieme alla fava (Pinciarelli di Roveja).



Come altri piatti, anche questi venivano cotti nelle **pigne di coccio**, dal momento che il camino e il fuoco a legna erano l'unica fonte di calore. Dal connubio con queste terrecotte, peraltro presenti, in mostra e vendita per le vie del borgo (che ha belle mura medievali che lo circondano) derivava *un profumo e quindi un sapore del tutto particolare* in quanto cuocendo a fuoco lento, i profumi non evaporavano.

Quindi oltre al benessere apportato da questi 3 legumi a livello alimentare, la modalità del servirli su ciotole di terracotta realizzate dai Maestri Vasai Appignanesi, rende la degustazione quasi una *riscoperta di una tradizione e di un sapore diciamo "slow"*.

Peraltro finito il cibo...il piatto resta al fortunato assaggiatore.

Anche le lenticchie saranno della partita ma c'è interesse a degustare un *particolare fagiolo*, varietà Solfi, molto digeribile per la presenza di una buccia sottile e per un basso contenuto di fattori antinutrizionali , il tutto studiato e preservato da un'ottima struttura di Ricerca presente a Monsapolo del Tronto (AP).

Potrebbero interessarti anche :

- **Lavoro, nuovi servizi con occupazione con la conciliazione. Bando MC**
- **GRAMMY AWARDS: SUL RED CARPET E' FEBBRE DA MADE IN TUSCANY LA RAPPER MC LYTE...**
- **La Scienza dell'Intenzione di Lynne Mc Taggart**
- **Crudeltà sugli animali, Mc Donald's scioglie il contratto con la società che...**

Mi piace

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

 [Consiglia](#)