

speciale FAGIOLI BORLOTTI

cassetta di fagioli borlotti freschi del peso di 3kg al costo di €10.00

I **fagioli** sono i frutti di una pianta della famiglia delle leguminose, *Phaseolus vulgaris L.*, originaria dell'America centrale.

I fagioli sono molto nutrienti e, ricchi di **vitamine A, B, C, ed E**, contengono inoltre **sali minerali e oligominerali**, come potassio, calcio, zinco e fosforo. Essendo legumi, i fagioli sono ricchi di **lecit**

un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, evitandone l'accumulo nel sangue e riducendo di conseguenza il livello di colesterolo.

I legumi non sono un nemico dell'intestino, anzi aiutano a ristabilire l'equilibrio batterico più delle altre fonti proteiche, grazie alla loro *attività prebiotica*. Per evitare il meteorismo, ti suggeriamo alcuni tra gli espedienti più comuni.

- Abituare l'organismo all'assimilazione degli zuccheri dei legumi (stachiosio, raffiniosio, verbascosio) facendo un uso quasi quotidiani di legumi.
- Aggiungere in cottura delle erbe aromatiche (rosmarino, alloro, ...) o meglio ancora un pezzetto di alga kombu.
- Assumere durante, o dopo i pasti, una tisana allo zenzero, al finocchio, all'anice, o alla menta.



IL PRODUTTORE

L'azienda agricola Zaramella Sandra è nata nel 2014 per rilanciare l'azienda di famiglia che da alcuni anni soffriva per la mancanza di un adeguato ricambio generazionale. La volontà di non voler disperdere il patrimonio di valori e saperi e di coniugare la tradizione con la sostenibilità ambientale, ha indotto ad iniziare, nella primavera del 2016, il percorso per la certificazione biologica. L'azienda è a conduzione familiare ed ha sede a Saccolongo, ai piedi dei Colli Euganei e produce seminativi per l'alimentazione del proprio allevamento di bovini, suini, conigli, polli (presidio slow food della Gallina Padovana) e coltiva ortaggi che propone nel territorio.

**Azienda Agricola
Zaramella Sandra**



LA SCELTA

Corti e Buoni sceglie i prodotti dell'Az. Agr. Zaramella perché:

- ➔ E' a filiera corta, cioè il passaggio dal produttore al consumatore è diretto
- ➔ E' un prodotto naturale.

- PER ORDINARE

rispondi alla mail scrivendo la quantità di cassette che desideri
l'ordine deve pervenire entro le **ore 12 di giovedì' 12 ottobre 2017**

- PER RITIRARE:

la merce sarà disponibile **venerdì' 13 e sabato 14 ottobre 2017**
presso CORTI E BUONI Via Rovigo, 25 Padova orario 9-12,30 // 16,00-19,30