

CICERCHIE



Pro

Resistenti alla siccità

Contro

Tossiche se consumate in grandi quantità

CICERCHIE

VALORI NUTRIZIONALI

Per 150 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 110 | Calorie da grassi: | 5 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 1 gr | | 1% |
| Grassi saturi | 0 gr | | 0% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 7 mg | | 0% |
| Carboidrati totali | 32 gr | | 14% |
| Fibre alimentari | 8 gr | | 32% |
| Zuccheri | | | |
| Proteine | 7 gr | | |
| Vitamina A | 14% | Vitamina C | 70% |
| Calcio | 5% | Ferro | 7% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

PISELLI



Pro

Saporiti e nutrienti

Contro

Richiedono annaffiatura costante

PISELLI

VALORI NUTRIZIONALI

Per 145 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 117 | Calorie da grassi: | 5 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 1 gr | | 1% |
| Grassi saturi | 0 gr | | 1% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 7 mg | | 0% |
| Carboidrati totali | 21 gr | | 7% |
| Fibre alimentari | 7 gr | | 30% |
| Zuccheri | 8 gr | | |
| Proteine | 8 gr | | |
| Vitamina A | 22% | Vitamina C | 97% |
| Calcio | 4% | Ferro | 12% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

MAIS



Pro

Resa elevata
Svariati utilizzi

Contro

Molta acqua per avere un buon raccolto
Un solo raccolto all'anno

MAIS

VALORI NUTRIZIONALI

Per 154 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 132 | Calorie da grassi: | 15 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 2 gr | | 3% |
| Grassi saturi | 0 gr | | 1% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 23 mg | | 1% |
| Carboidrati totali | 29 gr | | 10% |
| Fibre alimentari | 4 gr | | 17% |
| Zuccheri | 5 gr | | |
| Proteine | 5 gr | | |
| Vitamina A | 6% | Vitamina C | 17% |
| Calcio | 0% | Ferro | 4% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

CIPOLLE



Pro

Insaporiscono i cibi

Contro

Richiedono annaffiatura costante

CIPOLLE

VALORI NUTRIZIONALI

Per 160 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 64 | Calorie da grassi: | 1 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 0 gr | | 0% |
| Grassi saturi | 0 gr | | 0% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 6 mg | | 0% |
| Carboidrati totali | 15 gr | | 5% |
| Fibre alimentari | 3 gr | | 11% |
| Zuccheri | 7 gr | | |
| Proteine | 2 gr | | |
| Vitamina A | 0% | Vitamina C | 20% |
| Calcio | 4% | Ferro | 2% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

AGLIO



Pro

Saporito e nutriente

Contro

Richiede annaffiatura costante

AGLIO

VALORI NUTRIZIONALI

Per 1360 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|-------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 203 | Calorie da grassi: | 6 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 1 gr | | 1% |
| Grassi saturi | 0 gr | | 1% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 23 mg | | 1% |
| Carboidrati totali | 45 gr | | 15% |
| Fibre alimentari | 3 gr | | 11% |
| Zuccheri | 1 gr | | |
| Proteine | 9 gr | | |
| Vitamina A | 0% | Vitamina C | 71% |
| Calcio | 25% | Ferro | 13% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

SORGO BIANCO



Pro

Abbastanza resistente alla siccità

Molti usi, p.es. materiali edili

Gusto gradevole

Contro

Un solo raccolto all'anno

SORGO BIANCO/ROSSO

VALORI NUTRIZIONALI

Per 192 gr di prodotto

| | | | |
|------------------------------|--------|---------------------------|-----|
| Calorie totali: | 651 | Calorie da grassi: | 53 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali | 6 gr | | 10% |
| Grassi saturi | 1 gr | | 4% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo | 0 mg | | 0% |
| Sodio | 12 mg | | 0% |
| Carboidrati totali | 143 gr | | 48% |
| Fibre alimentari | 12 gr | | 48% |
| Zuccheri | | | |
| Proteine | 22 gr | | |
| Vitamina A | 0% | Vitamina C | 0% |
| Calcio | 5% | Ferro | 47% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

PEPERONI



Pro

Saporiti e nutrienti

Contro

Richiedono annaffiatura costante

PEPERONI

VALORI NUTRIZIONALI

Per 149 gr di prodotto

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Calorie totali: 30 | Calorie da grassi: 2 |
| Valori % giornalieri* | |
| Grassi totali 0 gr | 0% |
| Grassi saturi 0 gr | 0% |
| Grassi idrogenati | |
| Colesterolo 0 mg | 0% |
| Sodio 4 mg | 0% |
| Carboidrati totali 7 gr | 2% |
| Fibre alimentari 3 gr | 10% |
| Zuccheri 4 gr | |
| Proteine 1 gr | |
| Vitamina A 11% | Vitamina C 200% |
| Calcio 1% | Ferro 3% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

SORGO ROSSO



Pro

Molto resistente alla siccità
Molti usi, p.es. materiali edili
Tempi di raccolta più brevi

Contro

Gusto sgradevole

SORGO BIANCO/ROSSO

VALORI NUTRIZIONALI

Per 192 gr di prodotto

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Calorie totali: 651 | Calorie da grassi: 53 |
| Valori % giornalieri* | |
| Grassi totali 6 gr | 10% |
| Grassi saturi 1 gr | 4% |
| Grassi idrogenati | |
| Colesterolo 0 mg | 0% |
| Sodio 12 mg | 0% |
| Carboidrati totali 143 gr | 48% |
| Fibre alimentari 12 gr | 48% |
| Zuccheri | |
| Proteine 22 gr | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 0% |
| Calcio 5% | Ferro 47% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

CAFFE'



Pro

Venduto sul mercato per guadagno (export)

Contro

Richiede annaffiatura costante
Prezzo variabile (fluttuazioni)

CAFFE'

VALORI NUTRIZIONALI

Per 237 gr di prodotto

| | | | |
|--------------------------------|----|------------|-----------------------------|
| Calorie totali: 2 | | | Calorie da grassi: 0 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali 0 gr | | | 0% |
| Grassi saturi 0 gr | | | 0% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo 0 mg | | | 0% |
| Sodio 5 mg | | | 0% |
| Carboidrati totali 0 gr | | | 0% |
| Fibre alimentari 0 gr | | | 0% |
| Zuccheri | | | |
| Proteine 0 gr | | | |
| Vitamina A | 0% | Vitamina C | 0% |
| Calcio | 0% | Ferro | 0% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

MIELE



Pro

Venduto per guadagno (export)
La produzione non dipende dalla pioggia

Contro

Richiede formazione e alveari moderni

MIELE

VALORI NUTRIZIONALI

Per 339 gr di prodotto

| | | | |
|----------------------------------|----|------------|-----------------------------|
| Calorie totali: 1031 | | | Calorie da grassi: 0 |
| Valori % giornalieri* | | | |
| Grassi totali 0 gr | | | 0% |
| Grassi saturi 0 gr | | | 0% |
| Grassi idrogenati | | | |
| Colesterolo 0 mg | | | 0% |
| Sodio 14 mg | | | 1% |
| Carboidrati totali 279 gr | | | 93% |
| Fibre alimentari 1 gr | | | 3% |
| Zuccheri 278 gr | | | |
| Proteine 1 gr | | | |
| Vitamina A | 0% | Vitamina C | 3% |
| Calcio | 2% | Ferro | 8% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

LENTICCHIE



Pro

Buona fonte di proteine

Contro

Richiedono annaffiatura costante

LENTICCHIE

VALORI NUTRIZIONALI

Per 198 gr di prodotto

| | | |
|---------------------------------|----------------------|-----|
| Calorie totali: 230 | Calorie da grassi: 6 | |
| Valori % giornalieri* | | |
| Grassi totali 1 gr | 1% | |
| Grassi saturi 0 gr | 1% | |
| Grassi idrogenati | | |
| Colesterolo 0 mg | 0% | |
| Sodio 4 mg | 0% | |
| Carboidrati totali 40 gr | 13% | |
| Fibre alimentari 16 gr | 63% | |
| Zuccheri 4 gr | | |
| Proteine 18 gr | | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C | 5% |
| Calcio 4% | Ferro | 37% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

UOVA



Pro

Alto valore nutritivo

Contro

Richiedono costantemente acqua e cibo per gli animali (o devono essere acquistate)

UOVA

VALORI NUTRIZIONALI

Per 136 gr di prodotto

| | | |
|--------------------------------|------------------------|----|
| Calorie totali: 211 | Calorie da grassi: 130 | |
| Valori % giornalieri* | | |
| Grassi totali 14 gr | 22% | |
| Grassi saturi 4 gr | 22% | |
| Grassi idrogenati | | |
| Colesterolo 577 mg | 192% | |
| Sodio 169 mg | 7% | |
| Carboidrati totali 2 gr | 1% | |
| Fibre alimentari 0 gr | 0% | |
| Zuccheri 278 gr | | |
| Proteine 17 gr | | |
| Vitamina A 16% | Vitamina C | 0% |
| Calcio 7% | Ferro | 9% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com

LATTE



Pro

Alto valore nutritivo

Contro

Richiede costantemente acqua e cibo per gli animali (o deve essere acquistato)

LATTE

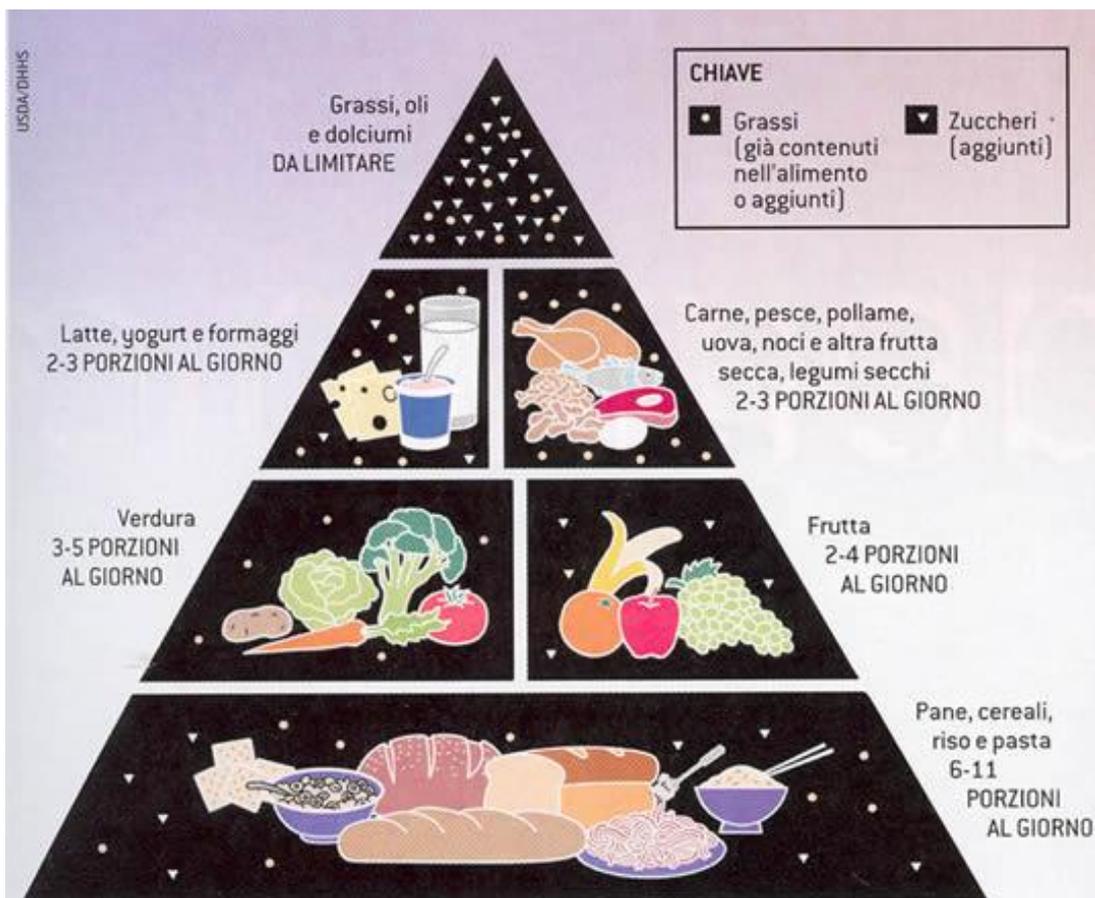
VALORI NUTRIZIONALI

Per 245 gr di prodotto

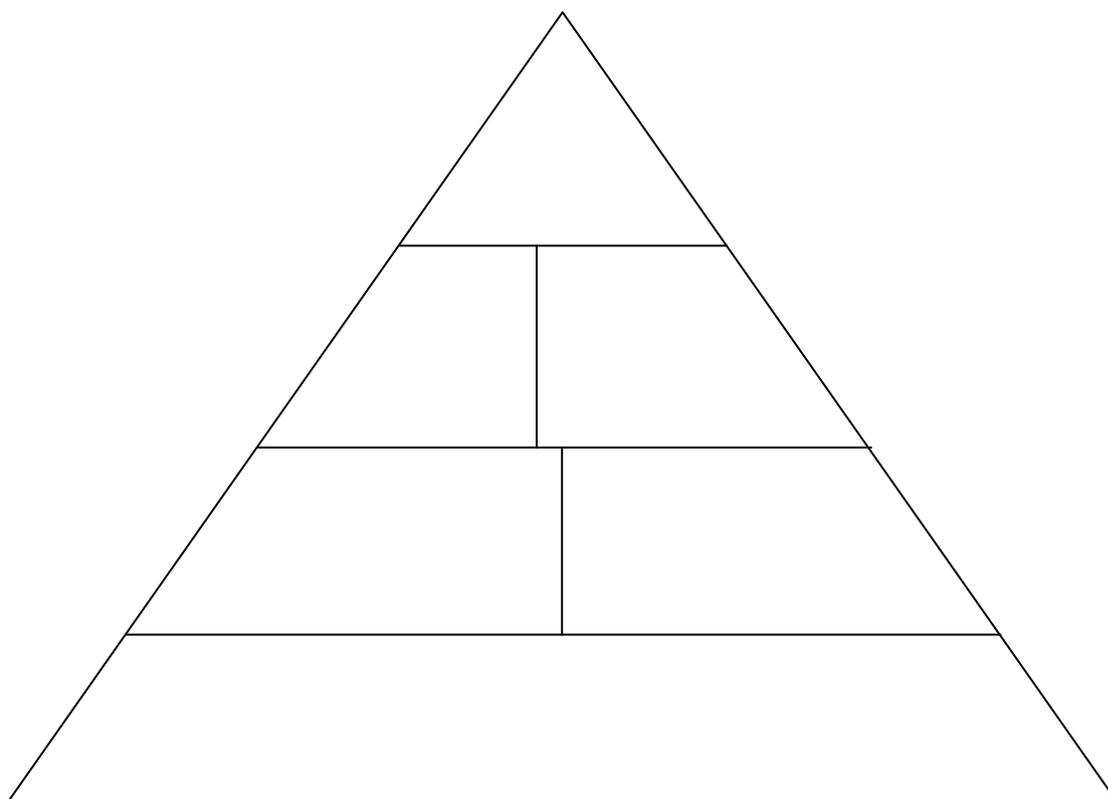
| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Calorie totali: 137 | Calorie da grassi: 43 |
| Valori % giornalieri* | |
| Grassi totali 5 gr | 7% |
| Grassi saturi 3 gr | 15% |
| Grassi idrogenati | |
| Colesterolo 20 mg | 7% |
| Sodio 145 mg | 6% |
| Carboidrati totali 13 gr | 4% |
| Fibre alimentari 0 gr | 0% |
| Zuccheri 0 | |
| Proteine 10 gr | |
| Vitamina A 4% | Vitamina C 4% |
| Calcio 35% | Ferro 1% |

* I valori percentuali giornalieri qui indicati si riferiscono ad una dieta da 2.000 calorie. I valori giornalieri effettivi possono essere superiori o inferiori a seconda dell'apporto calorico del soggetto preso in esame.

Fonte: NutritionData.com



<http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/alimentazione-equilibrata.html>



Fonti di informazione:**Valori nutrizionali:**

<http://valori-alimenti.com/nutrizionali/categoria-1100.php>

Cicerchie

<http://www.pappalardolio.it/pages/legumi---cicerchia.php>

Sorgo e mais

<http://www.valori-alimenti.com/nutrizionali/tabella20067.php>

Fonti fotografiche

Mais: Diana Hernandez Cordero/Oxfam

Cicerchie : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lathyrus_sativus_004.JPG

Piselli : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peas_-_Studio_-_2011.jpg

Cipolle: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Onions.jpg>

Aaglio : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knoblauch_2995.jpg

Sorgo bianco : http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ukerewe_Sorghum.jpg?uselang=en-gb

Peperoni : <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peppers.jpg>

Sorgo rosso: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sorghum_bicolor_Bild0902.jpg?uselang=en-gb

Caffè : <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coffeebeans.jpg>

Miele: Tom Pietrasik/Oxfam

Tef: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eragrostis_tef_\(Teff\)1.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eragrostis_tef_(Teff)1.jpg)

Lenticchie: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Green_Lentils.JPG

Uova/latte: Geoff Sayer/Oxfam