

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

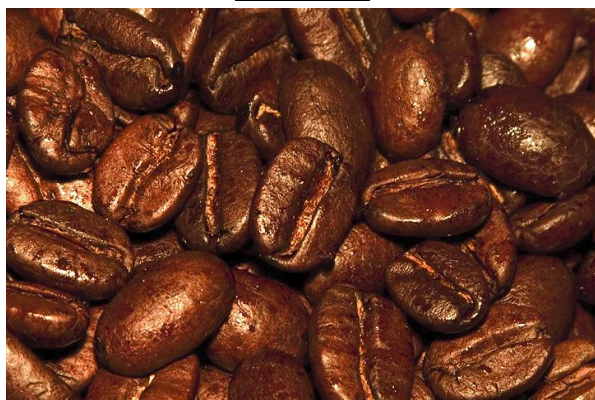
Per 192 gr di prodotto

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

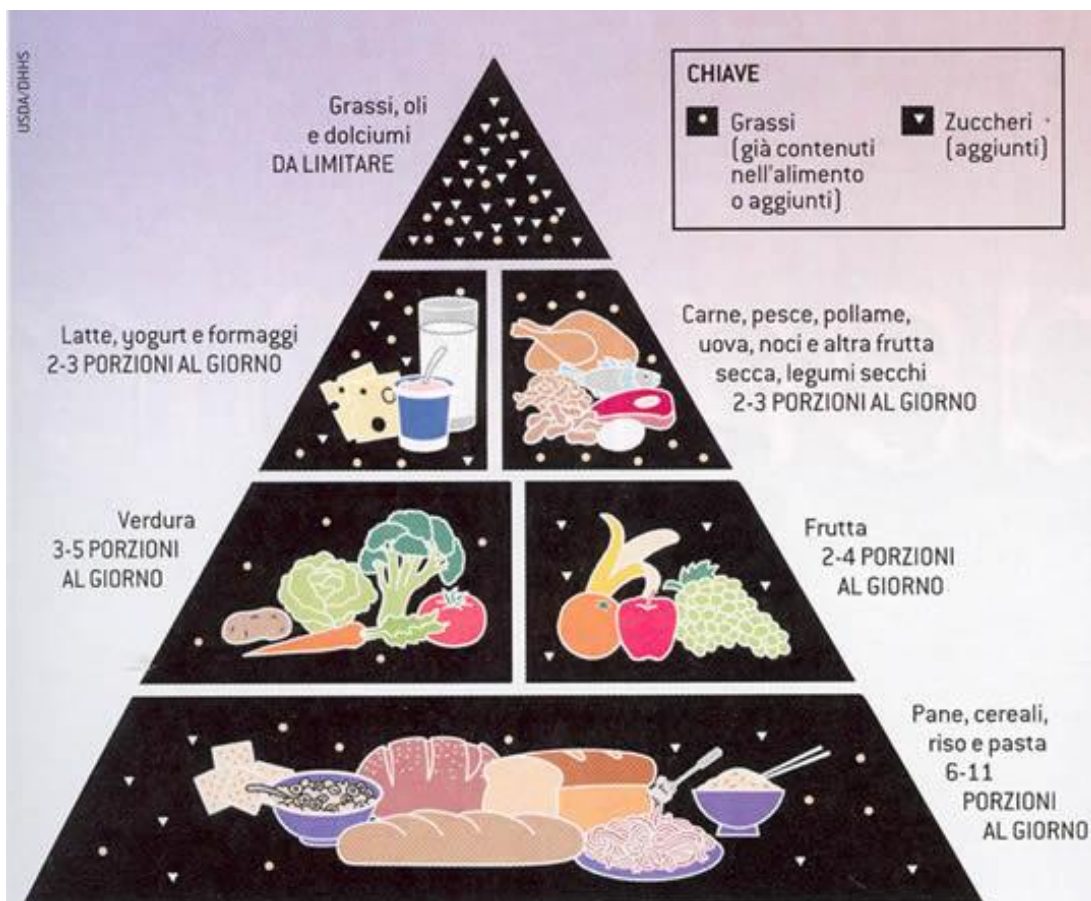
VALORI NUTRIZIONALI

Per 245 gr di prodotto

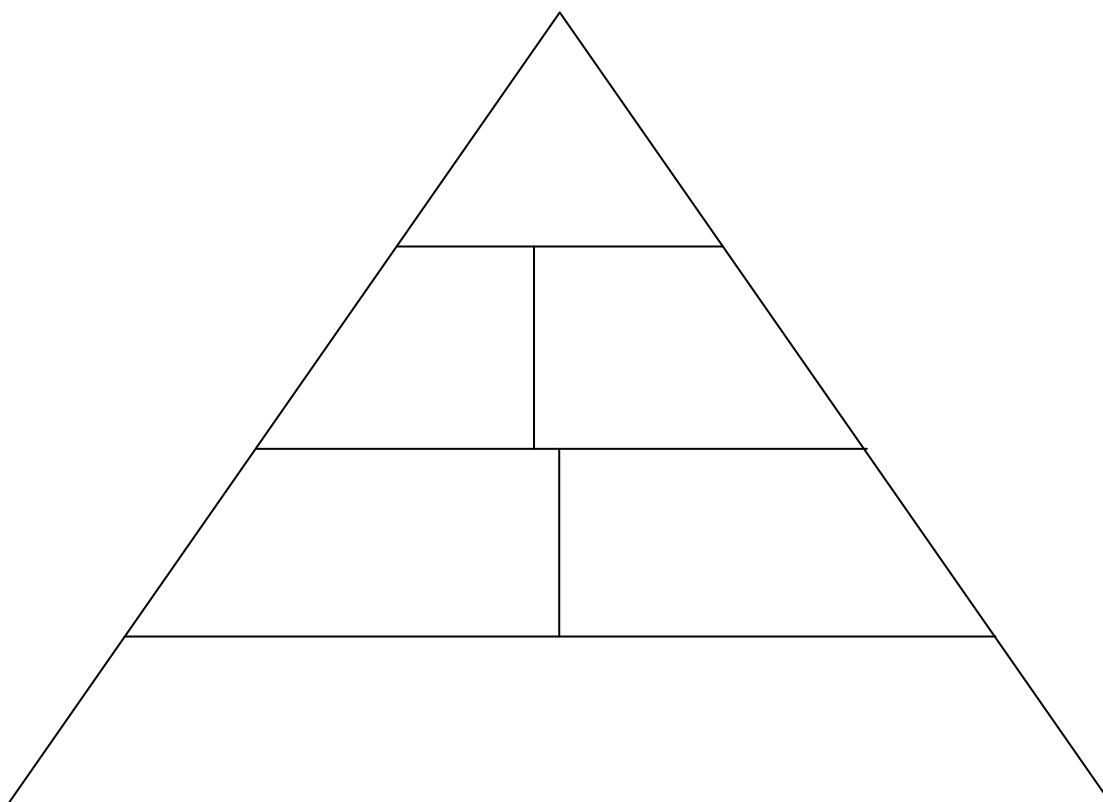
Calorie totali: 137	Calorie da grassi: 43
Valori % giornalieri*	
Grassi totali 5 gr	7%
Grassi saturi 3 gr	15%
Grassi idrogenati	
Colesterolo 20 mg	7%
Sodio 145 mg	6%
Carboidrati totali 13 gr	4%
Fibre alimentari 0 gr	0%
Zuccheri 0	
Proteine 10 gr	
Vitamina A 4%	Vitamina C 4%
Calcio 35%	Ferro 1%

* 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