

LEGUMI: NOTIZIE, STORIE E CURIOSIA' TRA TRADIZIONE E SOSTENIBILITA'



Villa Valerio – Casciago VA



PRESENTAZIONE DI FRANCO LUIGI TURCONI





Food and Agriculture Organization of the United Nations



SempliceTerra



OBIETTIVO

Oggi bisogna seguire ritmi frenetici. La giornata tipo di ognuno di noi è colma di cose da fare: dagli appuntamenti di lavoro agli impegni personali. In una vita dove addirittura il tempo libero si mette in agenda dobbiamo fermarci a riflettere e a ricordare le nostre tradizioni e il LEGAME CON LA TERRA.

In modo particolare i legumi possono essere un mezzo e un sostentamento importante per poterci incamminare verso un FUTURO migliore e sicuro. LEGUMI = LEGAMI



CENNI DI BOTANICA E STORIA

Famiglia: LEGUMINOSAE (mimosacee,

papilionacee, fabacee, ecc.)

Origine: si coltivano da migliaia di anni nel bacino del Mediterraneo, in America e nel Medio Oriente.

Esaù per un piatto di lenticchie vende la primogenitura a Giacobbe Genesi 25,29-34



CENNI DI BOTANICA

Il termine legume o baccello in Botanica indica il frutto secco monocarpellare plurispermo deiscente secondo due linee opposte tipico delle Leguminose

Il termine legume è ora esteso anche ai semi commestibili delle leguminose.



LEGUMI - FONTE DI SOSTENTAMENTO

- FONTE di Proteine, Fibre, Vitamine, Sali Minerali, P, K, Ca, Fe, ecc.
- LEGUMI (ricchi di lisina) + CEREALI (ricchi di ammino-acidi solforati) BINOMIO DA PRESERVARE? SI
- SI DICE che sono la carne dei poveri. POSSONO SOSTITUIRE LA CARNE? SI
- * E' VERO CHE CONTRIBUISCONO AL CONTROLLO DEI LIVELLI DI GLUCOSIO E COLESTEROLO NEL SANGUE? SI. Azione Anti Stitichezza? SI

RICORDO CHE GLI UNICI ALIMENTI CHE NON POSSONO ESSERE MANIPOLATI DALL'INDUSTRIA SONO



La frutta, la verdura e i legumi ... FRESCHI!

ALIMENTI DI USO COMUNE CHE INFLUISCONO POSITIVAMENTE SULLE FUNZIONI FISIOLOGICHE



Preservano e migliorano la salute delle persone

SE ASSUNTI REGOLARMENTE



aumentano le ASPETTATIVE di VITA

AVVERTENZE PER IL CONSUMO DEI LEGUMI

E' vero che alcuni legumi danno allergie e intolleranze alimentari? Solo rari casi

PER CONSUMARLI MEGLIO

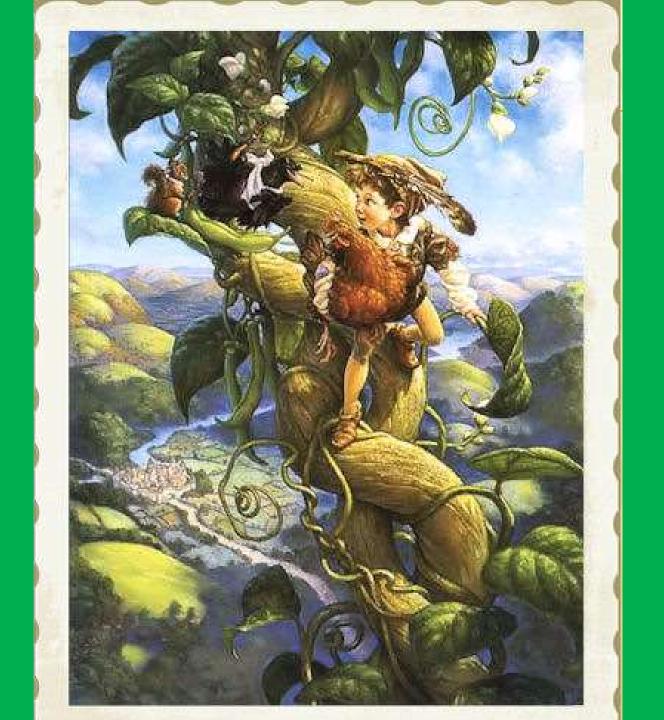
AMMOLLO dei legumi secchi in acqua per 12-24 ore:

- Per una cottura più rapida (sale a fine cottura)
- Per eliminazione dell'acido fitico, una sostanza antinutrizionale (Meglio con un pizzico di NaHCO3 o con l'alga kombu)

FLATULENZA E DISTURBI DIGESTIVI. Si possono ovviare :

- Decorticando i legumi, cioè consumandoli privi della buccia. In questo modo possono essere somministrati anche ai bambini fin dallo svezzamento.
- Oppure aggiungendo all'acqua di cottura qualche foglia di alloro o una tra le seguenti erbe e spezie: basilico, cumino, coriandolo, erba cipollina, timo, rosmarino, cardamomo, curcuma, semi di finocchio o aneto.





LEGUMI - NUTRIMENTO PER IL TERRENO

Fertilizzano il terreno di coltura

Le piante leguminose, a livello dell'apparato radicale, istaurano delle simbiosi coi i batteri fissatori di azoto (*Rhizobium leguminosarum*, ecc.) riuscendo a prodursi da solo i fertilizzanti azotati (Ammoniaca e nitrati) captando l'azoto contenuto nell'aria.

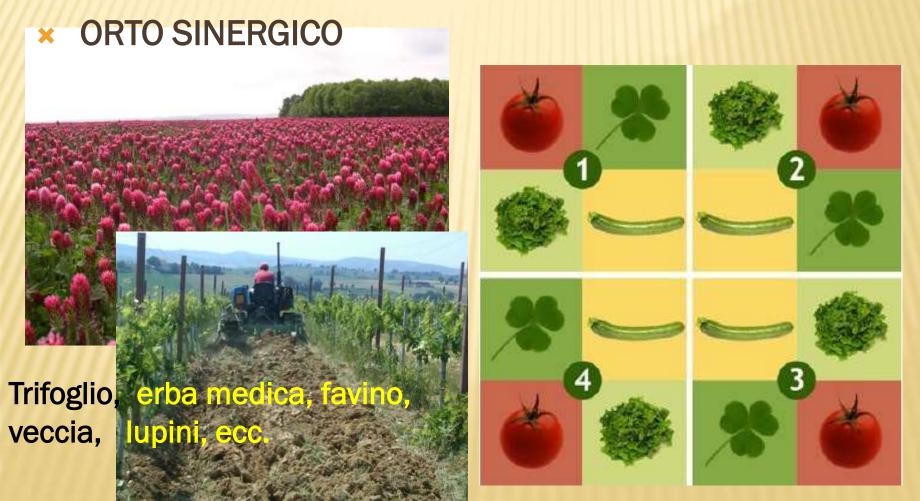
Processo Haber-Bosch per fissare l'azoto dell'aria e sintesi chimica dell'ammoniaca.

 $N_2 + 3 H_2 \rightarrow 2NH_3$ ALTE TEMPERATURE E PRESSIONI E IMPIEGO DI CATALIZZATORI



COME SFRUTTARE I LEGUMI

- PRATICA DEL SOVESCIO (Concimazione verde)
- **X** ROTAZIONE DELLE COLTURE



COME SFRUTTARE I LEGUMI - ORTO SINERGICO

SINERGIA TRA LEGUMI-LILIACEE-ALTRI ORTAGGI



LEGUMI - DIMINUZIONE INQUINAMENTO

- Diminuzione di FERTILIZZANTI chimici
- * Risparmio di ACQUA ed energie

Esempio di risparmio acqua e energia. Per produrre:

1 Kg di carne bovina occorrono litri 15.500 di H20

1 Kg di carne maiale occorrono litri 4.800 di H20

1 Kg di carne pollo occorrono litri 3.900 di H20

1 Kg di riso occorrono litri 3.400 di H20

1 Kg di legumi occorrono litri 200-400 in base alla specie





La coltivazione dei legumi ha rese molto alte, si parla di due o tre volte quella dei cereali, e non da ultimo la loro produzione offre lavoro in tutto il mondo soprattutto alle donne.

Le donne che salvano la terra

di Mphatheleini Makaulele





LE DONNE CHE SALVANO LA TERRA

Tornare alle radici

"I nostri semi arrivano dalle nostre madri e dalle nostre nonne"

"Ascoltiamo i nostri anziani che ci istruiscono sul calendario

ecologico"

Rispettare la natura

"Per noi il seme è il simbolo della continuità della vita"

"Se si taglia il ciclo del seme, si taglia il ciclo della vita"

"Non comprendiamo come qualcosa [come i semi OGM o quelli modificati chimicamente] si possono chiamare semi se non possono continuare il ciclo della vita"

di Mphatheleini Makaulele

I legumi, per le loro dimensioni forme e colori sono i semi per eccellenza. Semi che racchiudono un vita nuova.

Tutte le piante crescono, lavorano, fioriscono, producono frutti e semi e poi muoiono donando tutto il loro amore e la loro vita ai semi (figli) che la continueranno.

LEGUMI E RESILIENZA

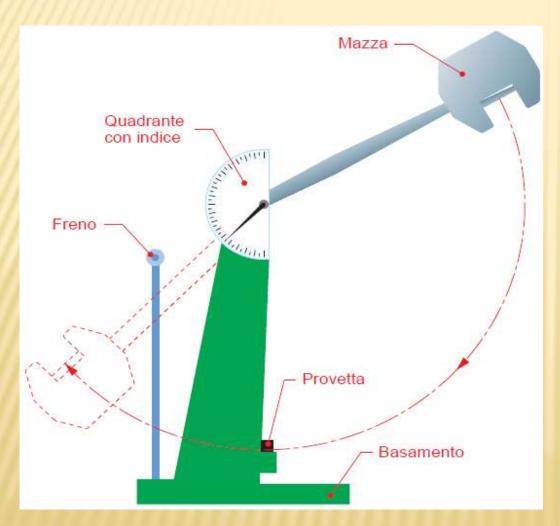
Resilienza è la capacità di superare i momenti di crisi (R. alimentare penuria di cibo) e le avversità della vita.



La Natura insegna

Insegniamo ai bambini che il cibo viene dal suolo, non dagli scaffali dei supermercati.

LEGUMI E RESILIENZA



PENDOLO DI CHARPY

Resilienza termine preso in prestito dalla Fisica Meccanica. **RESILIENZA** = proprietà dei materiali di resistere agli <u>urti</u> senza spezzarsi, rappresentata dal rapporto tra il lavoro necessario per rompere una barretta di un materiale e la sezione della barretta stessa.

LEGUMI E RESILIENZA

I **LEGUMI** secchi mantengono il loro valore nutritivo per tanto tempo e sono fondamentali per la **RESILIENZA ALIMENTARE.**



Con la coltivazione in proprio degli ortaggi (LEGUMI, ecc.) si ritrova il legame <u>con la Terra e la Natura</u> e si aumenta anche la nostra Resilienza Alimentare e la <u>BIODIVERSITA'</u>.



LEGUMI - COLTIVAZIONE

TERRENO - I legumi in genere crescono bene nei terreni di medio impasto, non calcarei né acidi. Non necessitano nemmeno di una particolare concimazione. Alcune specie si adattano a terreni aridi e acidi.

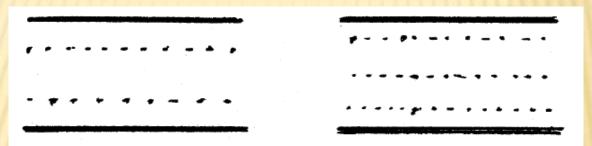
SEMINA - Si seminano in genere a file o a postarelle.



CORSO DI ORTICOLTURA

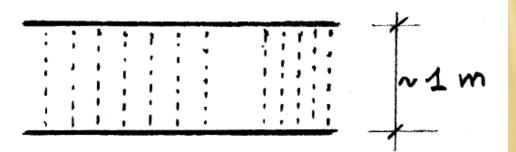
tratto dal libro "L'ORTO-GIARDINO CHE PASSIONE"

SEMINA A FILE O RIGHE PARALLELE AI PASSAGGI (fagioli nani, piselli, patate, bietole, finocchi, ecc.) pag. 61



SEMINA A FILE O RIGHE PERPENDICOLARI AI PASSAGGI

(insalate specialmente quelle da taglio, rucola, erbette, piselli, fagiolini, prezzemolo, soncino, carote, ecc.) pag.61

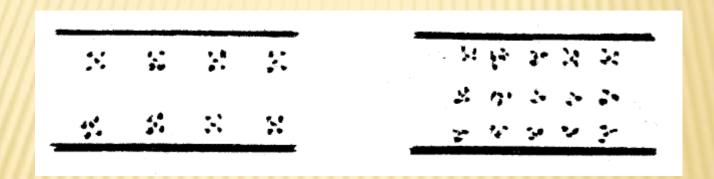




CORSO DI ORTICOLTURA

tratto dal libro "L'ORTO-GIARDINO CHE PASSIONE"

SEMINA A POSTARELLE (Fagioli e fagiolini rampicanti, coste, cetrioli, ecc.) pag.61 (L'unione fa la forza)



GERMINABILITA' DEI SEMI LEGUMI

Vitalità dai 2 ai 3 anni (tabelle pag. 67-68)

CONSERVAZIONE (pag.59) latta o contenitore ermetico



CORSO DI ORTICOLTURA

tratto dal libro "L'ORTO-GIARDINO CHE PASSIONE"

PERIODI DI SEMINA E DI RACCOLTA

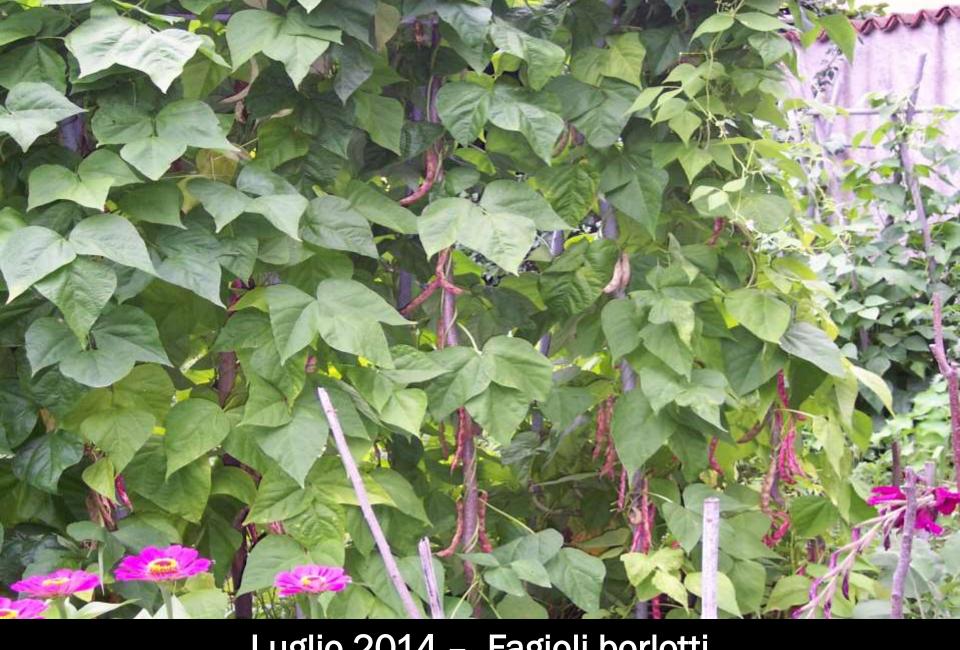
Marzo

	3 1	_ Z	3	4	3	D	1	0	9	10	9 911 3	12
FAGIOLINO		- 5		00	00000000 T	000 T 000	000 T 000	*	4	4		
FAGIOLO				00	00000000 T	O T	*	*	*			
Ortaggio	Gennaio 1	Febbraio 2	Marzo 3	Aprile 4	Maggio 5	Giugno 6	Luglio 7	Agosto 8	Settembre 9	Ottobre 10	Novembre 11	Dicembre 12
PISELLO E FAVE		Of	00000000	00								
Ortaggio	Gennaio 1	Febbraio 2	Marzo 3	Aprile 4	Maggio 5	Giugno 6	Luglio 7	Agosto 8	Settembre 9	Ottobre 10	Novembre 11	Dicembre 12
CECI CICERCHIE			00000	0000000								
LENTICCHIE LUPINI	3		00000	0000000						,	\$	



Aprile 2014 – Semina a postarelle di fagioli borlotti pronti da rincalzare e mettere i tutori (*rigursà e imbrucà*)





Luglio 2014 – Fagioli borlotti



Fine maggio 2014 – Piselli mezza rama "Utrillo" quasi pronti per la raccolta





sseri viventi che vello di geni, di specie,

- resistenza ai cambiamenti
- risorsa per l'uomo
- conservazione dell'ecosistema

LA BIODIVERSITA' È LA VITA SULLA TERRA.

BIODIVERSITA' - ALLARME EUROPA

- Il 77% degli habitat europei è in crisi,
- il 56% delle specie è a rischio
- l'impronta ecologica di un abitante del vecchio continente si aggira intorno ai 6 ettari (a fronte dei 2, indice di sostenibilità).

 Le ragioni?

Agrico Urbanizzazione nto chimico

BIODIVERSITA' - RIMEDI

NUOVA SENSIBILITA' VERSO LA NATURA E LA MADRE TERRA

LIMITARE GLI SPRECHI e RIDURRE LA PRODUZIONE DI RIFIUTI

CONSUMARE MENO CARNE e PIÙ LEGUMI

SCELTE ALIMENTARI QUOTIDIANE (PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE)

Favorire un'agricoltura di piccola scala significa preservare la biodiversità e garantire l'integrità degli ecosistemi.

Tutti insieme dobbiamo invertire la tendenza, cambiare la rotta.







Perché salvare la **BIODIVERSITÀ**, significa salvare la **TERRA**

BIODIVERSITA' - CONTRIBUTO SLOW FOOD

I PRESIDI SLOW FOOD



- sostegno alle piccole produzioni tradizionali a rischio estinzione
- valorizzazione dei territori
- recupero degli antichi mestieri e delle tecniche di lavorazione
- salvaguardia delle razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta

Un plauso a Slow Food per il contributo alla salvaguardia della Biodiversità

FAGIOLI (Fasœu) e (Cornitt)

Ce ne sono di varie tipologie, tra i più consumati in Italia ci sono i fagioli borlotti, seguiti dai fagioli neri, i fagioli rossi e i cannellini. Varianti meno conosciute ma dalle ottime proprietà sono poi i fagioli dall'occhio, i mung e gli azuki.







FAGIOLI (circa 300 specie)

- Genere: Phaseolus Specie: vulgaris
- Origine: America (Asia-Africa x genere Vigna)
- Il nome fagiolo deriva dal latino **phaseolus** denominazione che tuttavia era un tempo usata per altri legumi soprattutto del genere *Vigna* (fagiolini dall'occhio *V. unguiculata* e neri *V. mungo*) di origine **Afro-Asiatica** e già diffusi nell'impero Romano.
- * La coltura del fagiolo ebbe inizio in **America** ad opera degli indiani precolombiani; già nel suo primo viaggio Colombo osservò la pianta e poco dopo il 1500 essa risulta introdotta in Spagna per poi diffondersi in tutta l'Eurasia.

I fagioli sono i Legumi al secondo posto nella produzione mondiale, dopo la soia.

FAGIOLI - Quattro gruppi fondamentali

1° FAGIOLI RAMPICANTI MANGIATUTTO (fagiolini o cornetti)



Bobis grano nero



Trionfo violetto



Marengo

2° FAGIOLI NANI MANGIATUTTO (FAGIOLINI O CORNETTI)



Nerina



Rocquencourt





3° FAGIOLI RAMPICANTI DA SGRANARE

BORLOTTI



LINGUA DI FUOCO



STREGONTA





4° FAGIOLI NANI DA SGRANARE



Borlotto di Vigevano



Fagiolo dell'occhio



Fagiolo di Lamon igp - bellunese

E' un borlotto che si distingue per il gusto delicato e buccia tenerissima

Piattella Canavesana di Cortereggio ↔ 👔

Fagiolo bianco, reniforme, piuttosto piatta e buccia molto sottile. Insieme meliga.



Fagioli di Badalucco, Conio e Pigna - Imperia



Fagiolo Gialèt della Val Belluna – Veneto Colore giallo-verde che ricorda i piselli. Delicato, digeribile, buccia molto sottile



Fagliolina del lago Trasimeno (Risina) - Lazio



Semi ovoidali piccoli quanto grani di riso dai molti colori:

bianchi, salmone, neri



Fagiolo di Sorana igp - Pescia Pistoia



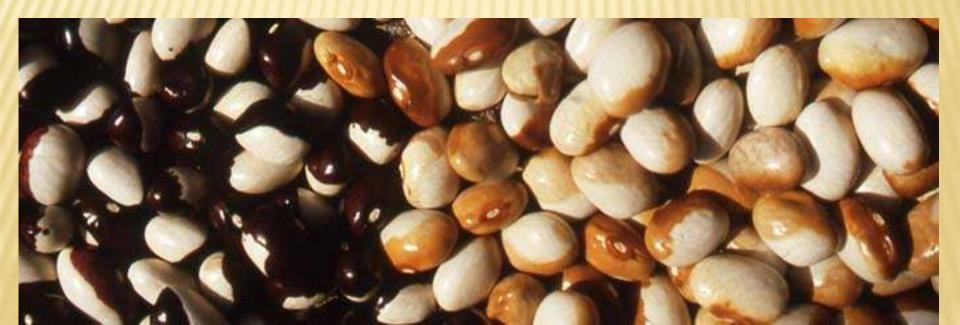


Fagiolo di Controne – Campania



Piccolo rotondo, bianchissimo, alta digeribilità e buccia sottilissima.

Fagiolo badda di Polizzi – Parco della Madonie Forma tondeggiante (badda significa palla). Bicromatico avorio con macchie rosa aranciate o nero-violette. Cremoso e saporito.



PISELLI (Erbión)

Genere: Pisum - specie: sativum

Origine: Zona Europa Meridionale ed Asia

Occidentale

I piselli sono un ingrediente molto versatile in cucina e dalle ottime proprietà.

PISELLI - Quattro gruppi fondamentali:

1° PISELLI DA SGRANARE NANI









2° PISELLI DA SGRANARE SEMI-RAMPICANTI







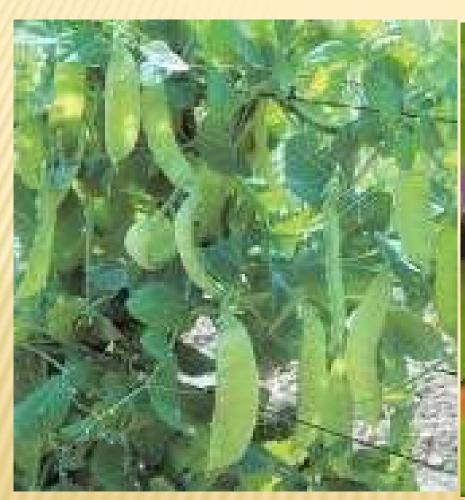
Rondò Utrillo Serge

3° PISELLI DA SGRANARE RAMPICANTI





4° PISELLI MANGIATUTTO O TACCOLE





Bamby

Carouby

Il pisello Nero di l'Ago – Liguria Il pisello di Mirandolo Terme – Pavia I piselli di Lumignano – zona Colli Berici I piselli Cornetti - Napoletano

La roveja di Civita di Cascia - Perugia





Roveja (pisello selvatico) resistente al freddo e non richiede molta acqua. Ridotta in farina per la farecchiata (tipo polenta + acciughe, aglio e olio)

LENTICCHIE (i lenti)





Lenticchia Val di Nievole



Le verdi di Altamura - Bari

Di calibro maggiore delle marroni, adatte per contorni.

Lenticchie di Castelluccio – Perugia

Piccole e saporite; la pellicola sottile quasi si dissolve con la cottura.

Lenticchie di Villalba - Caltanisetta

Seme grande (ca. 8 mm)





Molto piccola (pochi mm) colore scuro o marrone-violaceo. Molto saporita.

Lenticchie di Rascino - Rieti







Lenticchia di Onano - Viterbo ↔ 🎉



Dolcissima e delicata, tonda, colore marrone chiaro con sfumature dal piombo scuro al cinereo rosato, al verdastro. Coltivata da secoli e già in passato era molto ricercata (lenticchia dei papi)

Lenticchia di Ustica - Palermo ↔ 🎑



E' la più piccola d'Italia, marrone scuro, tenera e saporita: non ha bisogno di ammollo e cuoce velocemente.

Lenticchia di Mormanno – Cosenza Seme piccolo e di colore variegato.



LA BIODIVERSITA' NEL MONDO

Lenticchie rosse - Medio Oriente Egitto





Lenticchia bionda di Saint-Flour - Francia





CECI

Genere: Cicer - Specie: arietinum

Origine: Medio ed Estremo Oriente

La pianta dei ceci è rustica, si adatta con buoni risultati a diverse condizioni climatiche e a vari tipi di suoli, ma predilige le aree a clima caldo e arido. La semina avviene in primavera e la raccolta è estiva.

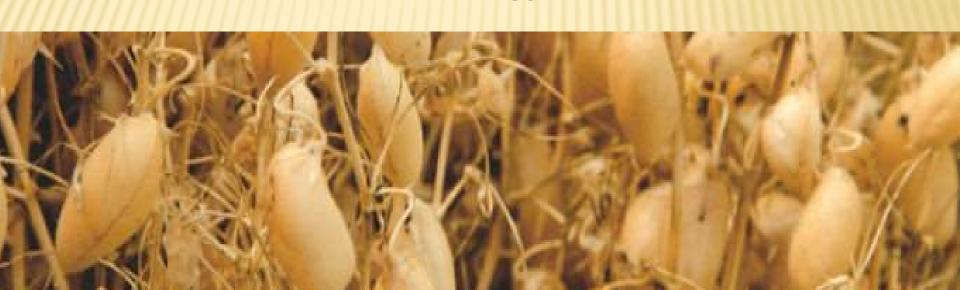
Ottimi per preparare zuppe e minestre, ma anche salse gustose come l'hummus, burger vegetali e falafel. Sono ricchi di magnesio, calcio, fosforo, ferro e potassio. Contengono inoltre rame, zinco e vitamina A 100 grammi di ceci secchi forniscono circa 20 grammi di proteine.

Legume terzo per produzione mondiale.



Cece di Orco Feglino –Savonese Cece di colore rosso

Cece di Cicerale – Salernitano
Cece dalle piccole dimensioni e leggermente più scuro.



Cece piccolo del Valdarno – Arezzo
Cece dall'aspetto semi tondeggiante,
leggermente corrugato, di colore ocra chiaro e
con l'occhio appena distinguibile, di colore più scuro.

Cece nero delle Murge - Bari





Cece di Merella - Novi Ligure

Cece solco dritto di Valentano -Viterbo







FAVE (Basgiann)

Genere: Vicia - Specie: faba

Origine: Europa Meridionale ed Asia Occidentale

Le fave sono ricche di proteine e fibre vegetali, ma povere di grassi, caratteristica che le accomuna agli altri legumi.

Purtroppo non tutti le persone le possono consumare, esiste infatti il favismo, un'allergia molto grave a questi legumi.





La fava di Carpino - Foggia 🧸



Di dimensioni medio piccole e con una fossetta nella parte inferiore, è verde alla raccolta e col tempo diventa di colore bianco sabbia.



La fava Cottòra dell'Amerino – zone di Amelia, Avigliano Umbro, Guardea e Montecastrilli

Ha il pregio di avere una cottura molto rapida. Viene consumata principalmente nelle zuppe e nelle minestre.



LUPINI

Genere: Lupinus - Specie: albus

Origine: Zona Europa Meridionale ed Asia

Occidentale

Il lupino per molto tempo ha fatto parte dell'alimentazione povera.

Sopporta i terreni acidi + degli altri legumi

La barca "Provvidenza" dei "Malavoglia" era carica di Iupini. *Romanzo di G.Verga*

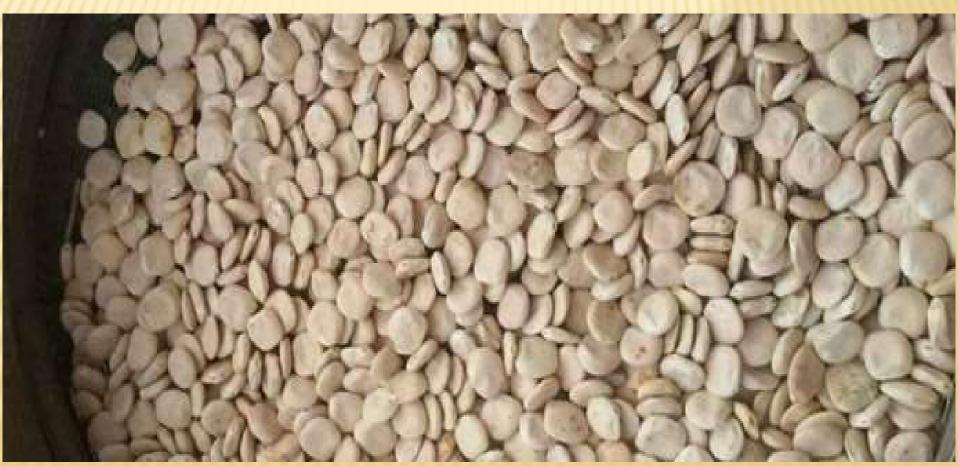
Lupino dolce di Grosseto



Lupino commestibile a seme grosso d'Ingegnoli

Lupino gigante di Vairano - Caserta 💸





CICERCHIA

Genere: Lathyrus -specie: sativus

Origine: Bacino del Mediterraneo

Uno dei legumi più antichi le cui coltivazioni in Puglia, in Umbria, nel Lazio, nelle Marche e in Molise, hanno ottenuto il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale italiano.

In alcune persone se consumata in grandi quantità può dare una sindrome neurotossica (latirismo).

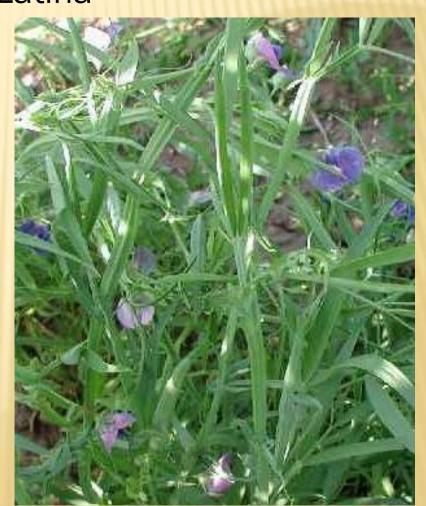
LA BIODIVERSITÀ ITALIANA

Cicerchia di Campo di Mele - Latina

Cicerchia Maior Corleone - PA

Cicerchia Monreale - Sicilia

Cicerchia Giarratana - Sicilia



LA BIODIVERSITÀ ITALIANA

Cicerchia di Serra de' Conti - Marche



Dimensione medio-piccola, forma schiacciata e spigolosa, colore grigio o marrone maculato, buccia poco coriacea e gusto meno amaro delle altre varietà.



SOIA



ARACHIDI (Spagnolèt)

Genere: Arachis

specie: hypogaea

Origine: Sud America

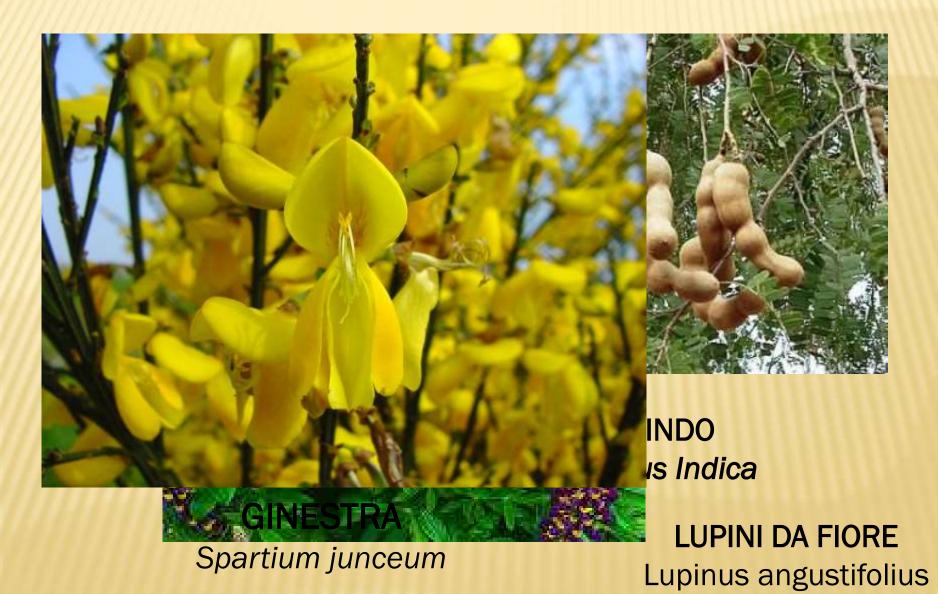




ALTRE LEGUMINOSE



ALTRE LEGUMINOSE

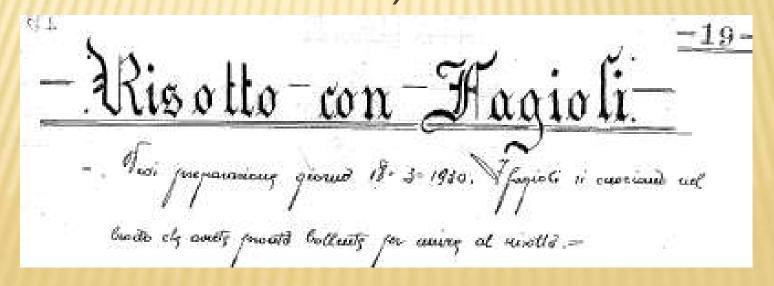




Tunnel di glicini al Kawachi Fuji Garden - Giappone Wistaria floribunda, W. Sinensis, W. Venusta, ecc.

BINOMIO DA SALVARE: LEGUMI E CEREALI

.... <u>E PER FINIRE</u>, come in Natura, le varie consociazioni portano dei vantaggi (es. Fagioli con Patate per contrastare la dorifora) mi rammento un risotto contadino di mia madre "RIS, POMM E FASŒU"



___Bruola:___

-Economia-Bomestica:-

<u>Borghi</u> Rosa.

Minestra passata di Fagioli-

-. Noting a bague i fagicle is gaine prime enecute well ancording acque s fault bolling our til situation. Offstang by expectly, sectioned s point s newester ally uninesting. A cottong complety framer; fagical allo staccio, remetleg is testo a faced uncourte un but freed in bacie of back unantification of second one formagen. -

-3-3-1930- annovar-



Treach --Cotates Luantitatura lugredienti - per 19. persono-1.900 mauro agenti 400 datata merrenco to 20 Herauto 190 burers 100 armaggio 180 100 wall 4.20 1.500 11 (canne 3 15

-Risotto-con-Piselli-

court be preparationed del giornio le J. 1950 :

beauty che is exette i prielle . =

DIAMOCI UNA MANO AD AIUTARE LA NOSTRA TERRA

