



Slow Food® Editore

La guida presentata da Slow Food Editore e Annalisa nasce dalla volontà di riscoprire le tipicità del nostro territorio, proponendole in diversi piatti, cosiddetti poveri, della tradizione, che ne esaltino le proprietà organolettiche.

La valorizzazione dei frutti della terra e del lavoro dei produttori locali è alla base del progetto dei Presidi Slow Food, che Annalisa ha scelto di sostenere con la realizzazione del nuovo Presidio del fagiolo di Controne, territorio geograficamente vicino all'azienda.



# Sommario

Introduzione	<b>1</b>
Non tutti sanno che...	<b>2</b>
Un binomio da preservare	<b>3</b>
Possono sostituire la carne?	<b>4</b>
Per consumarli meglio	<b>5</b>
Le varietà	<b>6</b>
Cece	<b>7</b>
Cicerchia	<b>11</b>
Fagiolo	<b>14</b>
Fava	<b>19</b>
Lenticchia	<b>22</b>
Lupino	<b>26</b>
Pisello	<b>28</b>
I legumi a scuola	<b>32</b>



# Colophon

## A cura di

Anselme Bakudila Mbuta, Elena Marino

## Con il contributo di

Francesca Baldereschi, Salvatore Ciociola, Valeria Cometti, Ezio Girardo, Bianca Minerdo, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Raffaella Ponzio, Cinzia Scaffidi.

## Progetto grafico e impaginazione

Michela Bunino, Francesco Perona

## Illustrazioni

Anna Maria Piana

## Direttore editoriale

Marco Bolasco

## Coordinamento editoriale

Olivia Reviglio

## Stampa

Stargrafica, San Mauro Torinese (To)

Finito di stampare nell'ottobre 2010

Copyright © 2010

Slow Food® Editore

Tutti i diritti riservati dalla legge sui diritti d'autore.

## Slow Food Editore srl

Via della MendicITÀ Istruita,  
14/45 – 12042 Bra (Cn)

Tel. 0172 419611 – Fax 0172 411218

E-mail: [editorinfo@slowfood.it](mailto:editorinfo@slowfood.it)



**Misto**

Gruppo di prodotti provenienti da foreste correttamente gestite e da altre origini controllate

Cert no. SW-COC-004210  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

# Introduzione

I legumi sono i semi commestibili delle piante della famiglia delle leguminose (Papilionacee) e si coltivano da migliaia di anni in America, nel bacino del Mediterraneo e nel Medio Oriente. I più diffusi nel nostro paese sono i fagioli, i piselli, le lenticchie, i ceci, le fave; meno conosciuti sono le cicerchie e i lupini. A questi va aggiunta la soia, altra leguminosa di importanza mondiale, originaria dell'Asia e ormai coltivata e sfruttata anche in altri Paesi. In genere i legumi si consumano essiccati e si trovano in commercio tutto l'anno; alcuni – come i fagioli, i piselli e le fave – possono essere utilizzati anche freschi, nella stagione in cui vengono raccolti. Insieme ai cereali, sono gli alimenti più utilizzati dall'uomo sin dai tempi più remoti. Negli ultimi decenni, tuttavia, il loro consumo è diminuito drasticamente: il regime alimentare moderno è basato infatti su un maggior uso di proteine animali e i ritmi di vita di oggi hanno orientato le scelte dei consumatori verso cibi di pronto consumo, che richiedono tempi più brevi di preparazione e cottura. Eppure i legumi vantano un notevole e peculiare valore nutritivo e non dovrebbero mancare nella dieta quotidiana. Ciò permetterebbe di equilibrare meglio la razione alimentare giornaliera... e gioverebbe anche al nostro portafoglio!



# Non tutti sanno che...



I legumi sono un alimento d'eccellenza. Sono un'ottima fonte di proteine di qualità e allo stato secco ne contengono dal 20 al 40%: una percentuale quasi doppia rispetto a quella dei cereali e molto vicina a quella dei prodotti di origine animale. Hanno pochi grassi, dal 2 al 5%, e un elevato contenuto di fibre alimentari, sia insolubili, localizzate principalmente nella buccia e utili per regolare le funzioni intestinali, sia solubili, che contribuiscono al controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Il valore energetico delle leguminose è tra i più elevati del mondo vegetale: i carboidrati infatti rappresentano circa il 50% del loro peso. Contengono una discreta quantità di fosforo, potassio, calcio e ferro.

I legumi contengono vitamine del gruppo B e, quando sono freschi, anche vitamina C.

# Un binomio da preservare

L'abbinamento legumi e cereali ha origini antiche, numerose civiltà e culture tradizionali hanno infatti sviluppato le loro abitudini alimentari intorno a questo binomio. I saperi tradizionali, con questo abbinamento, hanno in qualche modo anticipato le conoscenze di dietetica e di scienza dell'alimentazione attuali: sappiamo infatti che le proteine di cui sono ricchi i legumi apportano una discreta quantità di alcuni aminoacidi essenziali – in particolar modo la lisina –, mentre sono carenti di una famiglia di aminoacidi – i solforati – che i cereali contengono invece in buone dosi. La loro associazione porta a un piatto completo ed equilibrato, non solo dal punto di vista proteico, ma anche glucidico e calorico. Pasta e fagioli, riso e piselli, zuppe di pane e legumi costituiscono piatti unici di buon valore nutrizionale e di costo economico contenuto.



# Possono sostituire la carne?

Storicamente l'utilizzo dei legumi è stato associato a momenti di carestia o, più in generale, ai ceti sociali più poveri. Anche per questa ragione, negli ultimi decenni, il loro consumo si è ridotto a favore di un maggiore uso di alimenti di origine animale, in particolare di carne. Vi è ampio accordo nel mondo scientifico nel consigliare una dieta basata su un minore utilizzo di carne, di buona qualità, alternata a fonti proteiche di origine vegetale. Un piatto unico a base di legumi e cereali garantisce un apporto nutrizionale completo e rappresenta una valida alternativa. Da non sottovalutare, infine, il minore impatto ambientale della coltivazione dei vegetali rispetto agli alti costi, in termini di acqua ed energia, dell'allevamento. Ad esempio, per produrre un chilo di carne bovina occorrono 15 500 litri di acqua, per uno di carne di maiale 4800, per uno di pollo 3900. Un chilo di riso ne richiede invece 3400, uno di legumi da 200 a 400 a seconda della specie.

## Carne e legumi a confronto

Una porzione di carne bovina da 100 g contiene			
proteine 20 g	grassi 2 g	Kcal 100	

  

Un piatto di pasta e legumi (70 g di cereali e 30 g di legumi secchi)			
proteine 16 g	grassi 4 g	carboidrati 70 g	Kcal 370



# Per consumarli meglio

- Prima della cottura i legumi secchi vanno messi in ammollo per 12-24 ore. Questo è necessario non solo per una cottura più rapida, ma soprattutto perché avvengano quei processi in grado di incrementare il valore nutritivo dei legumi. L'ammollo consente l'eliminazione dell'acido fitico, una sostanza antinutrizionale che limita l'assorbimento dei sali minerali.
- È nozione comune che i legumi provochino flatulenza e altri disturbi digestivi. Ciò dipende dalla presenza, nei semi, di particolari carboidrati che non vengono eliminati con la cottura e non possono essere digeriti, in quanto nell'organismo umano mancano gli enzimi intestinali necessari. Questi carboidrati, quindi, vengono parzialmente degradati a opera della flora batterica, producendo gas. Si può ovviare in parte a questo problema decorticando i legumi, cioè consumandoli privi della buccia. In questo modo possono essere somministrati anche ai bambini fin dallo svezzamento.
- Un accorgimento importante sembra essere quello di aggiungere il sale solo a fine cottura: questo permetterebbe di evitare l'indurimento della buccia e abbreviare i tempi di cottura.

# Le varietà

Le pagine che seguono saranno dedicate alla biodiversità italiana dei legumi. Fagioli, piselli, lenticchie, fave, cicerchie e lupini presentano una straordinaria varietà di tipologie, coltivate in piccole realtà territoriali, spesso introvabili nei comuni canali di distribuzione ma mantenute in vita dalle tradizioni gastronomiche regionali. Alcune sono inserite nell'elenco dei prodotti tipici italiani, altre sono specie conservate nell'Arca del Gusto, altre ancora sono diventate Presidio Slow Food: piccole produzioni che è bene scoprire, recuperare e degustare. Non prenderemo in considerazione la soia, in quanto in Italia è consumata sotto forma di germogli o di prodotti derivati mentre i semi sono utilizzati quasi esclusivamente come foraggio. Inoltre non esistono varietà di soia di origine italiana, tutte quelle coltivate sono importate.

## I PRESIDII SLOW FOOD

I Presidi coinvolgono piccoli produttori riuniti in associazioni che rispettano disciplinari di produzione rigorosi. La coltivazione dei legumi dei Presidi è basata su varietà ed ecotipi autoctoni ed è ecosostenibile: gli interventi sono manuali o meccanici, o comunque a basso impatto ambientale; la concimazione e la difesa – quando necessarie – adottano i sistemi dell'agricoltura integrata o biologica. Il contrassegno "Presidio Slow Food", in etichetta o sulla confezione dei prodotti, identifica i produttori che appartengono ai Presidi italiani. L'elenco dei Presidi e dei produttori coinvolti nel progetto è consultabile sul sito [www.presidislowlfood.it](http://www.presidislowlfood.it)



# Cece

Coltura antica, originaria del Medio ed Estremo Oriente, si diffonde ben presto nel bacino del Mediterraneo e attualmente occupa il terzo posto nel consumo mondiale, dopo soia e fagioli.



Cibo molto calorico in termini di proteine, carboidrati e grassi, i ceci hanno anche un alto contenuto di fibre.

La pianta è rustica, si adatta con buoni risultati a diverse condizioni climatiche e a vari tipi di suolo, ma predilige le aree a clima caldo e arido. La semina avviene, di norma, in primavera e la raccolta è estiva, da giugno a settembre, periodo della disponibilità del cece allo stato fresco.

In commercio i ceci si trovano in scatola, cotti o precotti, come farina oppure secchi. L'essiccazione può essere più o meno lunga (da pochi mesi a un anno), senza comportare variazioni organolettiche considerevoli.

<b>Valori nutrizionali</b>	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	19 g
carboidrati	60 g
grassi	6 g
fibra	17 g
acqua	11 g
Kcal	364

# La biodiversità italiana

Tentare una classificazione di tutte le varietà presenti in commercio sarebbe complicato. Di norma, i ceci sono classificati come afferenti a due gruppi, il *kabuli* che presenta semi chiari, grandi, a forma di testa di ariete, e il *desi*, più piccolo e di colore scuro. I più diffusi e generalmente più appetibili sono quelli del primo gruppo. Il mercato offre per lo più prodotti importati, ma in realtà il cece è una coltivazione tipica della tradizione contadina del nostro Paese. Molte delle cultivar italiane sono state inserite nella lista dei prodotti tradizionali, generalmente si tratta di produzioni limitate e per questo non facilmente reperibili al di fuori dalla zona di coltivazione. Tipico del Savonese è il **cece di Orco Feglino**, di colore rosso, seminato tra febbraio e marzo a quota 250-300 metri e raccolto a luglio.

Il **cece piccolo del Valdarno**, coltivato nelle zone collinari del Valdarno aretino, ha un aspetto semi tondeggianti, leggermente corrugato, di colore ocra chiaro e con l'occhio appena distinguibile, di colore più scuro. Nel Salernitano si coltiva il **cece di Cicerale**, che si caratterizza per il colore leggermente più scuro e per le piccole dimensioni. Da menzionare anche il **cece di Merella**, coltivato esclusivamente nella zona da cui prende il nome, nei pressi di Novi Ligure, e quello del **solco dritto di Valentano**, in provincia di Viterbo.

# Le ricette

Il panorama italiano presenta una vasta gamma di ricette tradizionali che, nella maggior parte dei casi, partono da ceci lessati in acqua lievemente salata e aromatizzata (con alloro, rosmarino, sedano o salvia).

I ceci possono essere mangiati in insalata, sono ottimi per le zuppe, da soli, o abbinati a ortaggi o altri legumi, e sono un accompagnamento ideale per la pasta, come nel caso dei *ciceri* e *tria* pugliesi. In Toscana li si accompagna al baccalà lesso. La Liguria offre due ricette a base di farina di ceci: la panissa e la farinata, che ha varcato i confini regionali diffondendosi anche in Piemonte e Toscana. Sempre a base di farina di ceci sono le pannelle, focaccine tipiche siciliane.

## Farinata

### Ingredienti per 8 persone

720 g di farina di ceci, un rametto di rosmarino (o erba cipollina), 250 ml di olio extravergine di oliva, 35 g di sale, pepe

Mescolate la farina con tre litri di acqua, salate e amalgamate. Schiumate e lasciate riposare per 3-4 ore. Prendete una teglia di rame stagnato e versatevi l'olio, che dovrà occupare tutta la base. Dopo avere rimestato l'impasto, versatelo nella teglia e cospargete il tutto con un trito finissimo di rosmarino o di erba cipollina. Rimescolate e infornate a 250°C. Dopo circa 30 minuti accertatevi che la parte inferiore sia compatta e che sopra si sia formata la classica crosticina. Condite con un po' di pepe e servite.



## Ciceri e tria

### Ingredienti per 6 persone

3 etti di farina di frumento, 6 etti di ceci, uno spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale, peperoncino

Ammollate i ceci per una notte. Risciacquateli e bolliteli per due ore. Per la pasta lavorate la farina con un pizzico di sale e acqua. Lasciatela riposare per una decina di minuti, poi stendetela e tagliatela a strisce larghe otto centimetri. Quando i ceci sono quasi cotti, lessate in abbondante acqua salata una buona parte di pasta e unitela alla zuppa. In una padella soffriggere l'olio e spolverizzate con peperoncino, rosolatevi la pasta restante e aggiungete anche questa alla zuppa. Mescolate e servite.

## Cisrà

### Ingredienti per 4-6 persone

2-3 etti di ceci, 6 etti di trippa bovina, un osso di vitellone (facoltativo), un quarto di cavolo cappuccio, 2 patate (oppure una grossa fetta di zucca), 3 porri, una cipolla, 3 gambi di sedano, un rametto di rosmarino, un ciuffetto di salvia, olio extravergine di oliva, sale, pepe nero

Ammollate i ceci per 24 ore. Affettate finemente la cipolla, mondate le altre verdure e tagliatele a pezzi. Tritate il rosmarino e la salvia. Riducete in listarelle la trippa. Fate imbiondire la cipolla, aggiungete i porri, le coste di sedano, il cavolo, le patate, i ceci, la trippa. Mescolate per alcuni minuti a fuoco forte, quindi versate acqua calda fino a coprire il tutto. Unite anche le erbe tritate ed eventualmente l'osso. Cuocete per almeno tre ore. Aggiustate di sale e pepe e servite.

# Cicerchia



È un legume ormai dimenticato e pressoché scomparso dalle nostre tavole. Arriva dal Medio Oriente e ha origini molto antiche. Per secoli ha rivestito una grande importanza come specie colturale sia per l'alimentazione umana, sia come foraggio. A partire dal secolo scorso il suo consumo in Italia è diventato meno rilevante, fino a essere quasi abbandonato, e solo negli ultimi tempi sta dando segni di ripresa. In Asia e in Africa invece la cicerchia è diffusamente coltivata e ricopre un terzo del fabbisogno proteico pro capite.

La pianta ha fusto sottile, i semi sono simili a sassolini, di colore bianco, grigio-marrone o giallognolo. Si semina in primavera e si raccoglie tra fine luglio e inizio agosto; non ha bisogno di particolari attenzioni, resiste alla siccità, si adatta a terreni poco fertili e a temperature basse. I semi offrono un buon apporto di amidi e proteine, mentre è limitata la loro percentuale di grassi.

<b>Valori nutrizionali</b>	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	29,3 g
carboidrati	48 g
grassi	1,6 g
fibra	4-7 g
acqua	12 g
Kcal	314

# La biodiversità italiana

La cicerchia è coltivata principalmente in alcune zone nell'Italia centrale e del Sud, e alcune varietà sono state inserite nella lista dei prodotti tradizionali. In provincia di Latina si coltiva la **cicerchia di Campo di Mele**, che presenta forma irregolare, colore marrone chiaro e sapore delicato. Ancora oggi il seme viene ricavato attraverso la battitura manuale della pianta.

La **cicerchia di Serra de' Conti**  , prodotta nell'omonimo comune della provincia di Ancona, si caratterizza invece per dimensione medio-piccola, forma schiacciata e spigolosa, colore grigio o marrone maculato, buccia poco coriacea e gusto meno amaro delle altre varietà. Viene seminata in primavera e raccolta a fine luglio. È protetta da un Presidio Slow Food, che dal 2000 la tutela dal rischio di scomparsa.

Nel Sud Italia, in particolare in Sicilia, si trovano le varietà **maior corleone, monreale, giarratana**.

## In cucina

Si usano solo cicerchie secche o precotte. Quelle secche vanno ammollate in acqua tiepida per circa otto ore, prima di essere cucinate. Sono ottime in zuppe e minestre, abbinata a

orzo o farro, oppure in insalata abbinare alle patate, o ancora in umido come contorno di carni o baccalà.

## Zuppa di cicerchia

### Ingredienti per 4 persone

2 etti e mezzo di cicerchie, un etto e mezzo di prosciutto a dadini, 2 fette di pane casereccio raffermo, olio extravergine di oliva, sale

Ammollate le cicerchie per una notte, risciacquatele e lessatele in acqua salata. A cottura ultimata prelevatele dalla pentola con la schiumarola, porzionatele in piatti fondi senza buttare il loro liquido di cottura e conditele con l'olio. In un tegame fate rosolare i dadini di prosciutto e il pane tagliato a tocchetti. Distribuite il composto nei singoli piatti e aggiungete un po' del liquido di cottura delle cicerchie.

## Sfricugliata di cicerchie

### Ingredienti per 4 persone

mezzo chilo di cicerchia, 4 patate, una cipolla, 6 peperoni sott'aceto, olio extravergine di oliva, sale

Ammollate le cicerchie per una notte, cuocetele in acqua bollente, salandole a cottura quasi ultimata. Tagliate a dadini le patate e fatele lessare in un'altra pentola. In una padella soffriggete la cipolla affettata ad anelli, poi prelevatela e trasferite nel medesimo tegame i peperoni sott'aceto, lasciandoli finché appassiscano. Unite le patate e le cicerchie e portate a cottura.

# Fagiolo



Originario dell'America centrale, il fagiolo fu importato in Europa dopo i viaggi di Cristoforo Colombo. È il frutto di una pianta che può avere uno sviluppo nano o rampicante. Il fagiolo è contenuto nel baccello e si presenta di forma, colore e sapore differenti a seconda della specie. I semi possono essere consumati freschi, se raccolti durante l'estate, oppure secchi. Ne conosciamo oltre 300 varietà, una sessantina delle quali commestibili. I più comuni sono: il fagiolo messicano, piccolo, nero e tondeggiante; il fagiolo di Spagna, grande, bianco e schiacciato; il borlotto, dritto e appiattito, di colore verde giallognolo con accese striature rosse; il cannellino (ricurvo, cilindrico e di tonalità verde chiaro); il fagiolo dall'occhio, piccolo e

tondeggiante, dalla caratteristica macchia nera, simile a una pupilla.

I fagioli sono un alimento dalle riconosciute proprietà energetiche, consigliati anche per ridurre il colesterolo in quanto contengono lecitina.

<b>Valori nutrizionali</b>	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	20,96 g
carboidrati	64,19 g
grassi	1,13 g
fibra	12,7 g
acqua	10,06 g
Kcal	343

# La biodiversità italiana

È molto complicato classificare tutte le cultivar di fagiolo presenti in Italia, poiché nella nostra penisola è un proliferare di varietà, alcune note ovunque, altre di rilevanza soltanto locale. Molte sono comprese negli elenchi dei prodotti tradizionali delle regioni italiane, alcune hanno ottenuto il riconoscimento Igp, altre sono diventate Presidi Slow Food. Tra le più pregiate segnaliamo:

## Fagiolo di Lamon Igp

È un borlotta coltivato nel Bellunese in quattro diverse varietà. La più ricercata è lo spagnolet, la più piccola (0,7-0,8 grammi), di forma tondeggiante, con striature rosso brillante su fondo crema, che si distingue per il gusto delicato e la buccia tenerissima.

## Piattella canavesana di Cortereggio

È un fagiolo bianco, reniforme, piuttosto piatto e dalla buccia molto sottile. Tradizionalmente si seminava insieme al mais, così poteva avvitarsi attorno al fusto della meliga. Alla raccolta si passava tra i filari di mais raccogliendo i baccelli a mano. Questa tradizione è stata progressivamente abbandonata, e oggi si tenta di recuperarla anche grazie al Presidio.

## Fagioli di Badalucco, Conio e Pigna

Presidio dal 2004, sono coltivati sui terrazzamenti a secco dell'entroterra imperiese e irrigati con acqua sorgiva, calcarea e ricca di sali minerali. Li si consuma sia freschi sia secchi, lessati e conditi con olio.

## Fagiolo gialèt della Val Belluna

Prodotto nell'area di Feltre, Pedavena, Cesiomaggiore e Santa Giustina, prende il nome dal colore giallo-verde che ricorda, come nella forma ovoidale, i piselli. Sapore delicato, alta digeribilità e buccia molto sottile, che quasi si scioglie con la polpa durante la cottura, sono le sue peculiarità.

## Fagiolo di Sorana

Ha ottenuto il riconoscimento Igp ed è coltivato in piccoli appezzamenti di terra lungo il torrente Pescia, in provincia di Pistoia. Ha forma appiattita e gusto particolarmente sapido.

## Fagiolina del Lago Trasimeno

È il legume più piccolo presidiato da Slow Food. Si caratterizza per semi ovoidali grandi quanto chicchi di riso (è detta infatti anche risina) e dai molti colori: alcuni sono bianchi, altri salmone, altri neri.

## Fagiolo di Controne

Coltivato in Campania, nel comune di Controne e aree limitrofe, è piccolo, rotondo, bianchissimo, senza macchie né occhi. L'alta digeribilità e la buccia sottile, quasi impalpabile, ne fanno un legume assai pregiato.

## Fagiolo badda di Polizzi

Coltivato in Sicilia, nel Parco delle Madonie, è un legume di forma tondeggiante (*badda* in dialetto significa palla). La sua peculiarità è la colorazione bicromatica, avorio con macchie rosa-aranciate o nero-violette. Cremoso e saporito, può essere consumato fresco o secco.

# In cucina

I fagioli si prestano a svariate preparazioni e sono protagonisti di numerosissime ricette regionali. Le più classiche sono le paste e fagioli, diffuse in tutta Italia in una molteplicità di varianti, e le zuppe, dove il legume può costituire l'elemento dominante oppure rientrare in composizioni miste di verdure, come la ribollita e il bordatino toscano. I fagioli si sposano bene con le carni di maiale, come nel caso dei fagioli con le cotiche, tipici della cucina laziale, e con il riso, per esempio nella tradizionale ricetta lombarda del *risott coi borlòtt*.

## Fagioli all'ucelletto

### Ingredienti per 6 persone

8 etti di cannellini freschi, 4 etti di pomodori da salsa, 4 spicchi di aglio, 8 foglie di salvia, 2 foglie di basilico, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Sgranate i fagioli e lessateli in acqua salata e aromatizzata con due spicchi di aglio e quattro foglie di salvia. Preparate, sempre con aglio e salvia, un battuto, fatelo rosolare in olio e unitevi i fagioli, i pomodori tagliuzzati e le foglie di basilico. Salate e pepate, coprite il tegame e terminate la cottura con l'acqua di lessatura dei cannellini. Servite con carne di vitello o di maiale.

## Pasta e fagioli alla veneta

### Ingredienti per 4 persone

3 etti di borlotti secchi, una carota, una cipolla, 2 coste di sedano, 2 foglie di alloro, 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 80 g di ditalini, olio extravergine di oliva, olio insaporito con salvia e rosmarino, sale

Mettete i borlotti in ammollo per tutta la notte. Tagliate le verdure in piccoli pezzi e stufatele con l'olio. Aggiungete i fagioli e il pomodoro e lasciate insaporire per qualche minuto. Coprite con acqua fredda, immergete le foglie di alloro e cuocete per due ore a fuoco medio, aggiustando di sale e pepe. A fine cottura, mettete da parte un etto circa di fagioli, condite il resto con l'olio aromatizzato e frullate il tutto al mixer. Aggiungete i fagioli interi e la pasta che avrete cotto a parte. Mescolate e servite caldo, nella stagione fredda; d'estate invece servite la pasta e fagioli quasi fredda.

## Pancotto e fagioli

### Ingredienti per 4 persone

2 etti di fagioli secchi, 2 spicchi di aglio, una costa di sedano, una cipolla, 2 etti di passata di pomodoro, 2 etti e mezzo di pane cafone raffermo, olio extravergine di oliva, sale

Lessate i fagioli, messi in ammollo dalla sera precedente. In una pentola soffriggete gli spicchi di aglio, eliminandoli a doratura. Unite la costa di sedano e la cipolla, lasciando rosolare per qualche minuto. Aggiungete la passata di pomodoro e un litro d'acqua e fate bollire, aggiustando di sale e cuocendo per circa un'ora. Versate in un altro tegame i fagioli lessati e scolati, con un mestolo di salsa. Aggiungete il pane cafone e amalgamate fino a che il pancotto non avrà assunto una consistenza quasi cremosa. È particolarmente piacevole gustare questo piatto nelle fredde serate invernali.

# Fava



Legume antichissimo, originario dell'Asia e conosciuto nell'antico Egitto. Le sue tracce risalgono già all'età del Bronzo e del Ferro e gli antichi Romani ne facevano largo uso. La fava è una pianta annuale, la cui semina avviene generalmente nei mesi di novembre e dicembre in terreni argillosi o silicei; il clima ideale per la sua coltivazione è temperato e asciutto. La raccolta avviene fra aprile e giugno. In commercio le fave sono reperibili sia fresche sia secche: quelle fresche possono essere consumate crude o cotte; quelle secche, come tutti gli altri legumi, richiedono un ammollo preventivo di alcune ore prima della cottura.

## Lo sapevi che...

La fava non può essere mangiata da chi soffre di favismo, una malattia genetica ereditaria dovuta alla mancanza di un particolare enzima dei globuli rossi, che può causare crisi anemiche anche gravi. La frequenza più alta di questa patologia si riscontra in Africa (nei Bantu circa il 20%), ma è diffusa anche anche nell'Asia meridionale e nel bacino del Mediterraneo, in particolare Grecia e Sardegna.

Valori nutrizionali	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	27 g
carboidrati	55 g
grassi	3 g
fibra	7 g
acqua	13 g
Kcal	342

# La biodiversità italiana

In Italia la cultivar più diffusa è la **aguadulce**, caratterizzata da un lungo baccello che contiene otto o nove semi, da cui derivano la **lunga delle cascine** e la **sciabola verde**. Da menzionare **astabella**, **paceco**, **aprilia**, **quarantina**, **gigante d'Ingegnoli** e, nel Meridione, **baggiana**, **corniola**, **di Caltagirone**, **di Riesi** e **marsalese**. Fra le cultivar inserite nell'elenco dei prodotti tradizionali segnaliamo, in Toscana, le **fave lunghe delle cascine**, in Campania le **fave di Miliscola**.

Alla **fava di Carpino**  , coltivata in provincia di Foggia, Slow Food ha dedicato un Presidio. Di dimensioni medio piccole e con una fossetta nella parte inferiore, è verde alla raccolta e col tempo diventa di colore bianco sabbia. Tradizionalmente si cuoce nelle pignatte di terracotta sul fuoco dolce del camino.

La **fava cottora dell'Amerino**  , prodotta nella zona di Collicello e nei comuni di Amelia, Avigliano Umbro, Guardea e Montecastrilli, ha il pregio di avere una cottura molto rapida. Viene consumata principalmente nelle zuppe e nelle minestre.

## In cucina

Le ricette regionali a base di fave riguardano perlopiù l'Italia centro-meridionale. Spesso le fave sono abbinate a pancetta, lardo o guanciaie oppure a erbe aromatiche in creme, polentine e pure.

Le fave fresche primaverili si possono consumare crude, condite con olio extravergine e abbinare a salami o a pecorini.

## Zuppa di fave e cicorie

### Ingredienti per 4 persone

4 etti di fave decorticate, mezzo chilo di cicorie, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino

Ammollate le fave per una notte, quindi privatele dell'occhiello e lessatele. Passatele al passaverdure e regolate di sale. Se desiderate una consistenza più brodosa, bagnatele con il liquido di cottura. Mondate le cicorie e dopo averle lessate, scolate e strizzate, ripassatele in padella con l'olio extravergine di oliva e il peperoncino. Aggiustate di sale e unite alla crema di fave.

## Polentina di fave con pancetta croccante

### Ingredienti per 4 persone

2 etti di fave secche, una carota, mezza cipolla, una costa di sedano, uno spicchio di aglio, 8 fettine di pancetta, 2 litri di brodo vegetale, crostini di pane, parmigiano reggiano, olio extravergine di oliva, sale, pepe nero

Ammollate le fave. Tritate finemente le verdure e soffriggetele in un tegame dal bordo alto. Unite le fave scolate e lasciatele insaporire per qualche minuto. Allungate la preparazione con brodo vegetale e cuocete per 45 minuti. A cottura ultimata regolate di sale e di pepe, insaporite con una manciata di parmigiano e condite con olio extravergine. Passate il tutto fino a ottenere una polenta. Scaldare sulla graticola le fettine di pancetta. Accompagnate la polenta con la pancetta e crostini di pane abbrustoliti.

# Lenticchia



Potrebbe essere la più antica leguminosa coltivata e consumata dall'uomo. Piccoli semi commestibili sono stati ritrovati in tombe egizie, ma anche in Turchia, databili addirittura al 7000 a.C. Le lenticchie erano diffuse nel bacino del Mediterraneo come alimento abituale delle classi povere greche e romane per il basso costo e l'alto valore nutritivo. Esistono varietà a semi grandi (6-9 millimetri), gialli o verdi, coltivate soprattutto negli Stati Uniti e nell'America del Sud, e varietà a semi più piccoli (2-6 millimetri), arancioni, rossi o marroni, coltivate nel bacino del Mediterraneo, nel Medio Oriente e in India. In commercio si trovano confezionate o sciolte. È possibile acquistarle anche inscatolate e in vetro, di solito lessate o precotte e quindi pronte per l'uso. Sulla

<b>Valori nutrizionali</b>	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	25,8 g
carboidrati	60,08 g
grassi	1,06 g
fibra	30,5 g
acqua	10,4 g
Kcal	353

necessità di metterle a bagno prima di cucinarle ci sono pareri controversi: c'è chi sostiene che con l'ammollo perdano sapore e che sia preferibile rinunciarvi, prolungando in compenso la cottura e salando l'acqua verso la fine.

# La biodiversità italiana

In Italia la coltivazione della lenticchia è diffusa soprattutto in località ristrette di altopiano, dove le condizioni di clima e terreno conferiscono un alto pregio qualitativo al prodotto, per sapore e facilità di cottura. Le varietà più diffuse traggono il loro nome dal luogo d'origine e di maggior coltivazione. Le più conosciute sono: le **verdi di Altamura** (Bari), di calibro maggiore delle marroni e adatte per la preparazione di contorni; le **lenticchie di Castelluccio** (Perugia), piccole e particolarmente saporite in quanto la pellicina sottile che le avvolge quasi si dissolve con la cottura; le **lenticchie di Villalba** (Caltanissetta), a seme grande (circa 8 millimetri), raccolte a mano tra giugno e luglio; le lenticchie **del Fucino** (L'Aquila). Quattro sono i Presìdi Slow Food.

La **lenticchia di Santo Stefano di Sessanio**  , coltivata sul versante aquilano del Gran Sasso, è molto piccola (pochi millimetri, di colore scuro o marrone-violaceo) e straordinariamente saporita.

L'antica **lenticchia di Onano**  , coltivata nell'alta Tuscia, in provincia di Viterbo, dolcissima e delicata, tonda, di colore marrone chiaro con sfumature che vanno dal piombo scuro al cinereo rosato, al verdastro, viene coltivata da secoli e già in passato era molto ricercata (lenticchia dei papi).

La **lenticchia di Ustica**  è la più piccola d'Italia; di colore marrone scuro, tenera e saporita, è facile da cucinare: non ha bisogno di ammollo e cuoce in appena tre quarti d'ora.

Ultima arrivata nella rete dei Presìdi è la **lenticchia di Mormanno** , coltivata in due località del Pollino, Mormanno e parte del comune di Morano Calabro, in provincia di Cosenza, dal seme piccolo e di colore variegato.

## In cucina

Sono molti i piatti italiani in cui compaiono le lenticchie. Il più noto, anche per il significato beneaugurante, è lo zampone con lenticchie, cucinato tradizionalmente per Capodanno. Frequente è anche l'uso delle lenticchie in zuppe, minestre e contorni.

### Minestra di riso e lenticchie

#### Ingredienti per 4 persone:

160 g di riso, 2 etti di lenticchie, un gambo di sedano, una carota, uno spicchio di aglio, 2 mestoli di salsa di pomodoro, mezz'etto di prosciutto crudo (o lardo), olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lessate le lenticchie in acqua salata. Ungete una pentola e soffriggete il prosciutto finemente tritato, aggiungete aglio, sedano e carota. All'appassirsi delle verdure unite la salsa di pomodoro e cuocete per una decina di minuti, poi unite le lenticchie lessate con la loro acqua di cottura. Aggiustate di sale e pepe e lasciate insaporire per alcuni minuti. Versate il riso nel tegame e portate a cottura.

## Purè di lenticchie

### Ingredienti per 6 persone:

mezzo chilo di lenticchie, una costa di sedano, una carota, una cipolla, una patata, un pomodoro, un ciuffetto di prezzemolo, 6 fette di pane raffermo, una manciata di parmigiano reggiano (facoltativo), olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lessate le lenticchie. Preparate un brodo vegetale con sedano, carota, cipolla, patata, pomodoro e prezzemolo. Unite le lenticchie, riportate a ebollizione e cuocete per una decina di minuti. Passate tutto al passaverdura. Condite con un cucchiaio di olio extravergine crudo e, se vi piace, con il parmigiano grattugiato. Friggete in padella o tostate le fette di pane e servitele con la pietanza.

## Salicce in umido con lenticchie

### Ingredienti per 4 persone:

3 etti di lenticchie, 6 salicce di maiale, un etto di pomodori passati, due coste di sedano, olio extravergine di oliva, sale, peperoncino

Lessate le lenticchie con uno spicchio di aglio e a una costa di sedano. In un tegame soffriggete l'altra costa di sedano tagliata a pezzetti e uno spicchio di aglio. Unite le salicce, fate rosolare e aggiungete la passata di pomodoro. Insaporite con un pizzico di peperoncino e portate a cottura. Scolate le lenticchie al dente e trasferitele nel tegame con le salicce. Allungate con un bicchiere d'acqua e stufate a fuoco moderato ancora per una decina di minuti. Regolate di sale e servite. Ricetta utilizzabile anche per le lenticchie con il cotechino (o con lo zampone).

# Lupino



Noto già ai Romani, il lupino è sempre stato un cibo povero. È una pianta annuale, cresce spontanea ed è coltivata come leguminosa da granella, come specie da sovescio, foraggera e anche ornamentale. Seminata a ottobre-novembre, produce semi piccoli, grossolanamente quadrangolari, leggermente schiacciati, di colore ambrato o biancheggianti. I semi possono essere tostati, macinati e usati come surrogato del caffè, ma in genere si fanno seccare. La farina ottenuta dalla macinazione dei semi secchi può essere impiegata per curare alcune malattie della pelle, come rimedio antidiabetico e vermifugo. Nonostante i buoni valori nutrizionali, i lupini oggi non sono più molto valorizzati. In Italia sono coltivati in alcune zone di Calabria, Lazio, Puglia, Campania e Toscana. Nell'elenco dei prodotti tradizionali delle

Valori nutrizionali	
100 g di prodotto secco contengono	
Proteine	39 g
Carboidrati	46,8 g
Grassi	4,3 g
Fibra	15,5 g
Acqua	10,7 g
Kcal	371

regioni italiane compaiono il **lupino dolce di Grosseto**, di forma tondeggiante e colore giallo, che presenta una buona consistenza e sapore dolciastro; il **gigante di Vairano** (provincia di Caserta), con semi grandi, bianchi e lenticolari.

# In cucina

Nonostante il buon valore nutrizionale, i lupini oggi non sono molto considerati, anche se sono ancora proposti nelle fiere di paese e nelle sagre, soprattutto nell'Italia centromeridionale, nei chioschi o nei bar dove si servono tostati con l'aperitivo. In cucina sono utilizzati principalmente per la preparazione di minestre, insieme ad altri ingredienti.

## Minestrone di riso e lupini

### Ingredienti per 6 persone

2 etti di riso, 2 etti di lupini secchi, foglie di verza, un mazzetto di bietole, porro, una costa di sedano, 2 carote, 2 zucchine, un etto di fagiolini, 2 patate, un ciuffetto di basilico, 2 mestoli di passata di pomodori, mezzo litro di brodo vegetale, olio extravergine di oliva, sale grosso e fino, pepe nero

Fate macerare i lupini in acqua corrente, quindi metteteli in una pentola con un litro d'acqua fredda. Fateli bollire per due ore e a cottura quasi ultimata aggiungete il sale grosso. In un tegame rosolate il porro finemente affettato, unite le verdure tagliate a piccoli pezzi e la passata di pomodoro. Dopo una mezz'ora aggiungete i lupini e il riso: non appena quest'ultimo sarà al dente, aggiungete di sale, spegnete il fuoco e lasciate riposare. Servite il minestrone tiepido o freddo, dopo averlo insaporito con olio crudo e pepe.

# Pisello



Le origini di questo legume sono antichissime. Le prime testimonianze risalgono al 2100 a.C. in Asia Minore. Oggi i piselli sono largamente coltivati nell'Europa centrale e meridionale e sono diffusissimi in Italia. La pianta ha radice non molto profonda, con un solo stelo sottile rampicante. Attraverso successive selezioni colturali si sono ottenute varietà nane o a sviluppo semirampicante, dette a mezzarama. Esistono i piselli da sgranare e i mangiatutto; la loro forma, così come il colore, cambiano da una varietà all'altra. La raccolta avviene dalla primavera all'estate. Tra i legumi sono i meno calorici, contengono una discreta quantità di glucidi, proteine, sali minerali e fibre, che esercitano un'azione benefica sull'intestino e sull'apparato cardiovascolare. I piselli vengono consumati

freschi ma anche conservati: sono stati tra i primi ortaggi a essere commercializzati in latta o surgelati. Meno utilizzati quelli secchi, che si trovano solitamente spezzati o decoricati e necessitano di ammollo preventivo.

<b>Valori nutrizionali</b>	
100 g di prodotto secco contengono	
proteine	7 g
carboidrati	12,4 g
grassi	0,2 g
fibra	5,2 g
acqua	76,1 g
Kcal	76

# La biodiversità italiana

L'Italia è uno dei principali produttori di piselli. Non è possibile, in queste poche righe, passare in rassegna tutte le varietà prodotte. Ci limiteremo ad alcune varietà tradizionali, che vale la pena segnalare per le loro caratteristiche e peculiarità.

**La roveja di Civita di Cascia**  , Presidio dal 2006, è coltivata in provincia di Perugia. Simile al pisello selvatico, di colore marrone scuro, rossiccio o verde scuro, è resistente alle basse temperature e non richiede molta acqua. Nell'area dei Sibillini veniva consumata fresca o ridotta in farina per cucinare la farecchiata, una polenta tradizionalmente condita con un battuto di acciughe, aglio e olio.

**Il pisello Nero di l'Ago**, coltivato in val di Vara, è più piccolo rispetto alle altre varietà; di colore marrone-bruno, ha una caratteristica macchia nera circondata da un'areola marrone scuro-grigio, nell'incavo dove è situato il punto d'attacco con il baccello. Tradizionalmente era utilizzato per preparare zuppe e minestrone.

**Il pisello di Mirandolo Terme**, una vera e propria primizia primaverile, ha forma sferica, colore verde brillante e vanta sapore e gusto particolari. Una curiosità: le caratteristiche che lo rendono così gustoso sono strettamente legate alla tempestività della raccolta; un giorno in più o uno in meno può fare la differenza!

**I piselli di Lumignano** sono prodotti nella zona dei Colli Berici. I primi a coltivarli furono i monaci benedettini che bonificarono la pianura vicentina. Col tempo si diffusero in tutta la zona, permettendo

la selezione di una varietà locale, la *bisi verdoni*, le cui piante sono basse, non necessitano di sostegno e resistono bene al freddo invernale. Sono alla base del piatto più tipico della cucina veneta, i *risi e bisi*, una zuppa di riso e piselli freschi che si prepara in primavera. **I piselli cornetti**, prodotti nel Napoletano, possiedono un baccello sottile e incurvato, che ricorda quello di un cornetto, da cui nome. Di piccole dimensioni, sono saporiti e derivano da e cotipi locali.

## In cucina

I piselli sono molto versatili, si possono usare per preparare zuppe, creme, passati, sformati, crostate. Nella cucina internazionale sono spesso previsti come contorno, i ricettari regionali suggeriscono invece preparazioni autonome, spesso in abbinamento a carni di maiale (piselli al prosciutto tipici della cucina romana o piselli alla fiorentina) o ai legumi.

### Vellutata di piselli

#### Ingredienti per 6 persone

8 etti di piselli sgusciati, 2 etti di patate, un cespo medio di lattuga, una cipolla bianca, 30 g di burro, uno spicchio di aglio, sale

Sgranate i piselli, tagliate a dadini le patate, a striscioline la lattuga. Affettate la cipolla e fatela imbiondire nel burro, aggiungete lo spicchio di aglio e i piselli; lasciate insaporire per dieci minuti e salate. Eliminate l'aglio e versate i piselli con la cipolla in un litro di acqua bollente salata, aggiungendo le patate e la lattuga. Cuocete per 25 minuti, quindi frullate la zuppa. Ripassate il composto in padella mescolando finché la crema risulterà densa e omogenea. Servite la vellutata caldissima in singole ciotole.

## Risi e bisì

### Ingredienti per 4 persone

2 etti di piselli novelli sgranati, 20 g di scalogno, 20 g di sedano, un rametto di rosmarino, 2 etti di riso, un litro e mezzo di brodo di carne, mezz'etto di parmigiano reggiano, 30 g di burro, olio extravergine di oliva, sale

In una padella fate scaldare due cucchiai di olio extravergine e versate i piselli. Salate e cuocete per quattro minuti. In un'altra padella fate appassire in extravergine lo scalogno, il sedano e il rosmarino. Aggiungete il riso e fatelo tostare. Versate il brodo, mescolate spesso e a metà cottura, aggiungete i piselli. Quando il riso è cotto mantecate con il burro e il parmigiano grattugiato.

## Piselli alla fiorentina

### Ingredienti per 6 persone

8 etti di pisellini freschi sgranati, uno spicchio di aglio, un ciuffetto di prezzemolo, un etto di pancetta di maiale (o di prosciutto crudo grasso), brodo di carne (facoltativo), 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale, pepe nero

Scaldate nell'olio la pancetta tagliata e, senza lasciar colorire, aggiungete i piselli, lo spicchio di aglio e il prezzemolo tritati. Coprite a filo di acqua e lasciate sobbollire, coperto. Aggiustate di sale e pepe, unendo ancora acqua o brodo: i piselli, a cottura ultimata devono risultare ben bagnati. Servite come contorno a umidi di carne o di pesce.

## Sformato di bucce di piselli

### Ingredienti per 6 persone

mezzo chilo di baccelli di piselli, 2 uova, mezzo litro di besciamella molto densa, qualche cucchiaio di farina di frumento, un etto di parmigiano reggiano, burro, sale, noce moscata

Lavate le bucce, lessatele in acqua bollente salata, scolatele e asciugatele. Tritatele e unitele a uova, besciamella e parmigiano grattugiato. Formate un composto omogeneo e versatelo in uno stampo imburato e infarinato. Cuocete a bagnomaria in forno a 160°C e fate riposare 10 minuti prima di sformare sul piatto di portata.

# I legumi a scuola

Anche nell'Orto in condotta si coltivano i legumi. Fave, fagioli, piselli e fagiolini, ma anche ecotipi locali, come ad esempio la lenticchia di Rascino, una varietà coltivata dai bambini dell'Istituto Comprensivo di Borgorose (Rieti). Le leguminose, lo abbiamo imparato nelle pagine precedenti, sono alimenti radicati nella cultura gastronomica italiana, una valida alternativa alle proteine animali e la base di alcuni piatti tipici della dieta mediterranea. Questo è un messaggio importante da veicolare a scuola e nelle famiglie, in un contesto storico e sociale come quello attuale, in cui i problemi di salute legati all'alimentazione sono ormai all'ordine del giorno.

## **SLOW FOOD EDUCA... L'Orto in Condotta**

È la principale attività di educazione alimentare e ambientale di Slow Food nelle scuole. È un'aula "all'aria aperta" in cui i ragazzi imparano a coltivare gli ortaggi, a riconoscere e salvaguardare i ritmi delle stagioni, a riscoprire i saperi tradizionali.

300 sono i progetti di Orto in condotta attivi oggi in Italia.  
Per saperne di più: [www.slowfood.it/educazione](http://www.slowfood.it/educazione)

Se vuoi avviare un Orto in condotta, rivolgiti al fiduciario Slow Food di zona, oppure scrivi a: [educazione@slowfood.it](mailto:educazione@slowfood.it)