

Fagioli, piselli e ceci così con i legumi sfameremo il mondo

La Fao: saranno i protagonisti di un futuro più sostenibile
Un'alternativa nei paesi poveri alle proteine della carne

CARLO PETRINI

Capitare a fagiolo, cadere a fagiolo. Espressione usata spesso per dire che qualcuno o qualcosa è esattamente ciò che ci vuole in quel luogo e in quel momento.

L'origine di questa espressione non è chiara e si perde nella notte dei tempi, ma mi piace pensare che non sia affatto un caso che, per indicare che qualcosa funziona, si sia scelta proprio questa pianta, che è forse la rappresentante più nota e diffusa di quella famiglia che chiamiamo legumi e che quest'anno sarà in qualche maniera al centro dell'attenzione. Già, perché il 2016 è stato scelto dalla Fao (l'agenzia delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) come Anno Internazionale dei Legumi.

Secondo la Fao i legumi possono contribuire in modo significativo ad affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana, e, sempre a fagiolo, lo slogan che identifica i protagonisti del 2016 è appunto «semi nutrienti per un futuro sostenibile».

Definizione che sottolinea il valore di queste piante, fonte, oltre che di proteine, anche di minerali, ma che tralascia un punto importante. La questione non è infatti puramente nutrizionale, ma chiama in causa molti aspetti del nostro vivere come comunità mondiale, questioni sulle quali i piccoli e marginali legumi possono giocare sempre di più un ruolo da protagonisti.

Oggi, nei paesi occidentali, si consuma troppa carne (125 chili a testa all'anno in Usa, 90 in Europa) e questo crea grandi problemi ambientali e di giustizia sociale. Una consistente parte di

cereali (spesso geneticamente modificati) è impiegata per nutrire animali che vivono in ambienti estremamente ristretti, sottoposti ad altissimi stress fisici e per questo "curati" con dosi massicce di antibiotici. Senza contare che per produrre un chilogrammo di carne di manzo occorrono circa 15mila litri di acqua. Il tutto in presenza di zone del pianeta in cui la fame e la malnutrizione interessano ancora

quasi 800 milioni di persone. Possiamo pensare che tutto il mondo si allinei ai nostri consumi di carne in futuro? La risposta è no, perché non basterebbe un pianeta intero per nutrire tutti gli animali che servirebbero. E allora è necessario un percorso di contrazione e convergenza: noi dobbiamo diminuire i nostri consumi di carne, consentendo alle popolazioni di altri continenti di aumentarli (oggi in Africa il consumo di

IL NUTRIZIONISTA LUCIO LUCCHIN

“Riscopriamo il loro valore portandoli a tavola tutti i giorni”

CRISTINA NADOTTI

Chissà perché li abbiamo a lungo dimenticati. E meno male che sono arrivati i vegetariani a ricordarci la loro importanza. «I legumi dovrebbero stare sulle nostre tavole ogni giorno», parola di Lucio Lucchin, direttore del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica di Bolzano.

In una dieta bilanciata quale ruolo giocano i legumi?

«Sono proteine vegetali da assumere ogni giorno in misura uguale a quelle animali. I legumi forniscono poi minerali come magnesio, potassio, fosforo e ferro e c'è l'evidenza scientifica che sono utili nella prevenzione dell'arteriosclerosi e dei tumori».

E per quanto riguarda le calorie?

«Sono indicati anche nelle diete perché a parità di quantità ingerita la pasta ha molte più calorie. Sono sempre stati parte della dieta mediterranea, ma purtroppo l'abitudine di consumare pasti pronti li ha fatti quasi sparire dai nostri menu».

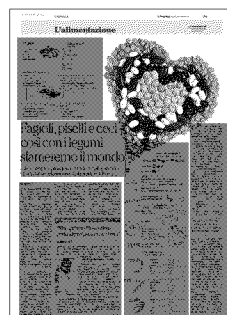
Però i detrattori lamentano la pancia gonfia e la difficoltà di farli piacere ai bambini.

«Anche la frutta è nemica della pancia piatta, ma la salute vale più di un impossibile "ventre piatto". E per quanto riguarda i bambini, come per molte altre cose bisogna saper giocare con il cibo e con i piselli si può preparare "la pasta con le palline verdi" o inserirli in altri piatti come decorazione».



L'ESPERTO

Lucchin è primario del servizio di nutrizione a Bolzano



© RIPRODUZIONE RISERVATA

carne annua pro capite non raggiunge i 10 kg).

Non possiamo non tenere conto di questi aspetti quando parliamo di fonti alternative di proteine, in particolare quando queste sono buone, reperibili a basso costo, accessibili, e si sono adattate incredibilmente a praticamente tutti i tipi di climi abitati dall'uomo come i legumi.

Fagioli, piselli, fave, lupini, cicerchie, ceci, arachidi e lenticchie sono solo alcune delle 12 mila specie che fanno parte della famiglia, ma danno bene l'idea dell'importanza nutrizionale che questi ricoprono per la comunità umana. Ma c'è qualcosa in più: oltre a essere buoni e nutrienti, i legumi sono anche importantissimi per il benessere dei suoli, perché cedono azoto al terreno e dunque ricostituiscono l'humus fertile invece di impoverirlo. Non a caso in molte culture questi vengono coltivati in associazione ad altre piante (come nella milpa messicana, in cui si seminano accanto a zucche, mais e peperoncini) o addirittura utilizzate a cicli per ricostituire i nutrienti dei terreni ipersfruttati.

Quando parliamo di legumi siamo di fronte a un mondo in-

Importanti anche per il benessere dei suoli: cedono azoto al terreno ricostituendo l'humus

credibilmente variegato e affascinante. Sono più di 30 le varietà tutelate dai Presidi Slow Food in tutto il mondo, dai Fagioli di Smilyan bulgari, celebrati addirittura con un festival, alla Fava cottora dell'Amerino della più vicina Umbria. Ognuna con le sue storie e le sue tradizioni, ognuna fondamento della dieta della comunità locale, che si è sbizzarrita nella creazione di ricette e preparazioni. Guardando all'Italia, sono moltissimi i paesi delle nostre campagne che hanno un tipo di legume che si è adattato al clima e al terreno e ha assunto caratteristiche uniche che ne fanno oggi un prodotto di eccellenza e di attrazione. Occorre oggi più che mai ricordarsi che la straordinaria adattabilità di queste piante è un dono che noi dobbiamo conoscere, valorizzare e integrare sempre di più nelle nostre diete. Ne va della nostra salute, di quella dell'ambiente e di quella dei suoli. Il 2016 come anno internazionale dei legumi è decisamente capitato a fagiolo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I maggiori esportatori

Valori in milioni di tonnellate

Canada ●●●●●● (6,2)

Australia ●● 1,7

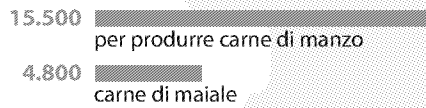
Myanmar ●● 1,2

Le loro caratteristiche

20-40% le **proteine contenute allo stato secco**
(quasi il doppio rispetto ai cereali e pressoché uguale a quella dei prodotti di origine animale)

2-5% **i grassi contenuti**
(alto anche il contenuto di fibre alimentari)

200-400 Litri d'acqua necessari per produrne un chilo



In Italia

e oltre
della loro produzione avviene nelle regioni del Centro e del Sud (Sicilia, Abruzzo, Toscana, Marche e Puglia)

121.649 tonnellate di legumi prodotte nel 2015 in Italia

I valori nutrizionali

100 g di prodotto secco contengono:

fagiolo



proteine	20,96 g
carboidrati	64,19 g
grassi	1,13 g
fibra	12,7 g
acqua	10,06 g
Kcal	343

lenticchia



proteine	25,8 g
carboidrati	60,08 g
grassi	1,06 g
fibra	30,5 g
acqua	10,4 g
Kcal	353

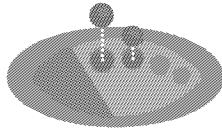
pisello



proteine	7 g
carboidrati	12,4 g
grassi	0,2 g
fibra	5,2 g
acqua	76,1 g
Kcal	76

I legumi

- Un tipo di piante coltivate per lo più per i loro **semi essiccati**



I più conosciuti e usati

- Fagioli
- Lenticchie
- Piselli
- Ceci
- Fave

Perché sono importanti?

- *Contribuiscono alla sicurezza alimentare sono ampiamente prodotti e consumati nei Paesi in via di sviluppo*
- *Promuovono un'agricoltura sostenibile e contribuiscono alla riduzione del cambiamento climatico le loro proprietà di **fissaggio dell'azoto** nel suolo migliorano la fertilità dei terreni e riducono le emissioni di CO₂)*
- *Hanno un alto valore nutritivo sono risorse energetiche ricche di **proteine vegetali**, amminoacidi e altri elementi nutritivi essenziali*
- *Hanno importanti proprietà benefiche per la salute sono **raccomandati** per prevenire malattie croniche e obesità*

