



natural
Zoom

di CHIARA DALL'ANESE

IL 10 FEBBRAIO È LA GIORNATA MONDIALE DEDICATA A FAGIOLI, FAVE & CO.

Legumi fantastici e dove trovarli

Mangiarli al posto di carne e formaggi abbate le emissioni di gas serra e migliora la salute.

Ecco le varietà da scoprire e le ricette dei cuochi Slow Food per portarli in tavola, anche ogni giorno

Il fagiolo della Guajira viene coltivato da secoli a Manaure, il paese colombiano affacciato sul Mar dei Caraibi in cui Gabriel García Márquez ha ambientato il suo *Cronaca di una morte annunciata*. Molto proteico, è presente in tante ricette tradizionali, tra cui il *poy*, zuppa con mais giallo che veniva offerta alle ragazze dopo il primo ciclo mestruale. Sono le donne a custodirne i semi.

In Danimarca c'è un'antica varietà di piselli grigi chiamati anche uvetta di Lolland, perché una volta cotti diventano rugosi proprio come l'uva sultanina, mentre il porotón è una leguminosa ecuadoriana di cui si mangia tutto: con i semi si preparano minestre e dolci; con i baccelli insalate e zuppe, e i fiori si utilizzano

come condimento. Oltre ad arricchire il terreno di azoto, fornisce un riparo per altre piante: alla sua ombra, caffè e cacao crescono in modo ottimale. Nell'isola giapponese di Hokkaido, infine, cresce l'aha, pianta i cui fagioli lilla si sviluppano sotto terra. Il loro sapore ricorda quello delle fave, e una comunità di donne native dell'isola li preserva preparando con essi piatti nuovi e tradizionali.

FARINATE POP

Dietro ogni legume c'è una storia. Lo sa bene Slow Food, che tra ceci, lupini e lenticchie conta oggi 48 Presidi e che ha incluso quasi trecento varietà nell'Arca del Gusto, il patrimonio di alimenti che

nel mondo potrebbe scomparire a causa di cambiamenti climatici, industrializzazione, migrazioni o conflitti. Per farli conoscere e apprezzare, salvaguardando soprattutto le varietà meno note, da oltre un decennio, a partire dalla prima edizione delle Fagioliadi, competizione tra piatti a base di legumi, la Chiocciola raccoglie produttori, cuochi, attivisti e appassionati nella rete internazionale di Slow Beans.

Ogni anno, in occasione del 10 febbraio, Giornata mondiale dei legumi istituita dalla Fao, i cuochi dell'Alleanza Slow Food che partecipano all'iniziativa *Aggiungi un legume a tavola* rendono questo alimento protagonista nei menù di ristoranti e pizzerie in tutta Italia. A Torino,

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images



CECI E LENTICCHIE GOURMET. *In alto*, il medaglione di lenticchie e spinaci con salsa di pomodori secchi dell'Hosteria la Marca di Camerano (Ancona). *Sotto*, la Black farinata di cece nero del Fuzion di Torino.



CINQUE PRESIDÌ SLOW FOOD

1 Il Fagiolo di Controne (Salerno) si gusta al tozzetto, una fresella condita con extravergine di oliva.

2 Non necessita di sale aggiunto il Cece nero della Murgia Carsica (Puglia), sapido per natura.

3 La Lenticchia di Rascino (Rieti), una volta raccolta, viene

fatta asciugare al sole, sulle terrazze o nelle aie delle case.

4 Un tempo, le piante di Piattella canavesana di Cortereggio (Torino) crescevano avvitanosi attorno al fusto del granoturco.

5 Il Fagiolo Gialét della Val Belluna (Belluno), o *fasol biso*, è tenerissimo e molto digeribile.

da Fuzion, connubio di cucina mediterranea e orientale che propone pizze e sushi in chiave melting, lo chef patron Domenico Volgare propone, per esempio, la Black farinata, a base di cece nero della Murgia Carsica. Mentre sulla Riviera del Conero, a Camerano, lo chef Marco Domenella dell'Hosteria la Marca propone il medaglione di lenticchie e spinaci con salsa di pomodori secchi.

FERTILIZZANTI NATURALI

Proporre nuovi modi per cucinare piselli, fagioli & Co., creando con essi piatti semplici, inediti e appetitosi (vedi servizio a pagina 102), è la chiave per portarli in

tavola anche ogni giorno. Oltre ai loro ormai comprovati benefici per la salute (sono un'ottima fonte di fibre e proteine a prezzi accessibili, regolano colesterolo, pressione sanguigna, glicemia e peso corporeo, proteggono da malattie cardiovascolari e alcune forme tumorali), i legumi hanno grandi vantaggi anche per il pianeta.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Frontiers in sustainable food systems*, coltivarli arricchisce di sostanze nutritive e sostanza organica non solo il terreno, ma anche le coltivazioni successive. Infatti, sono capaci di fissare nel suolo l'azoto presente nell'atmosfera, e questo permette di ridurre l'impiego di

fertilizzanti azotati, dagli effetti inquinanti. Migliorano la struttura fisica del terreno e molti di essi, essendo più resistenti alla siccità rispetto ad altre colture, risultano più adatti a fronteggiare le ondate di caldo. I loro fiori, infine, forniscono nutrimento agli insetti impollinatori, indispensabili per la biodiversità e la sopravvivenza delle piante.

NELLE POLPETTE, I PISELLI

Un rapporto dell'Intergovernmental Panel on Climate Change stima che incrementando i consumi di questi alimenti le emissioni di anidride carbonica prodotte dagli allevamenti si ridurrebbero di circa sei miliardi di tonnellate l'anno. Sostituendo il 75 per cento di carne e latticini con legumi e cereali, per esempio, si risparmierebbero cinque miliardi di CO₂ l'anno, e già con una semplice dieta mediterranea produrremmo tre miliardi di emissioni in meno all'anno.

Basterebbero cambiamenti davvero minimi: uno studio sul *Journal of Cleaner Production* indica che sostituendo il cinque per cento della carne bovina consumata in Germania con polpette di piselli si risparmierebbero otto milioni di tonnellate di CO₂, pari all'un per cento delle emissioni annuali globali di gas serra.

I GUSTI CAMBIANO

Hummus tradizionali o alla barbabietola, fagioli edamame nel poke, pasta di legumi e altre preparazioni presenti anche tra i banchi del supermercato stanno già rendendo questi alimenti più accattivanti che in passato, specie tra i giovanissimi. Slow Beans invita a puntare anche su tipologie meno conosciute. «Siamo abituati a parlare di legumi in termini di macro categorie: fagioli, ceci, lenticchie. In realtà, per ciascuna di esse esistono tante varietà diverse per gusto, tecniche di coltivazione e preparazione», spiega Roberta Billitteri, vice presidente di Slow Food Italia che a Polizzi Generosa (Palermo) si dedica alla coltivazione del fagiolo bad-da, di piccole dimensioni e con caratteristiche note erbacee e salmastre.

«Assaggiare, incontrare i produttori e ascoltare le storie di chi ha abbracciato un modo di lavorare la terra più sostenibile aiuta ad acquistare in modo più consapevole e rispettoso della natura».