



MI ILLUMINO DI MENO

con la

GIORNATA MONDIALE DEI LEGUMI

a cura dei Dietisti della USL Umbria 1

Il 10 febbraio si celebra la Giornata Mondiale dei Legumi.

Abbiamo deciso di aderire all'iniziativa Mi Illumino di Meno proponendo il loro consumo regolare per migliorare la nostra salute e la sostenibilità ambientale

Dal 2019, il 10 febbraio di ogni anno l'Organizzazione Mondiale delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) celebra la Giornata Mondiale dei Legumi come riconoscimento del loro valore nutrizionale e del contributo che essi offrono ai sistemi agroalimentari sostenibili, alla sfida alla fame e alla povertà.

I legumi sono i semi commestibili delle piante di leguminosa coltivate a scopo alimentare fin da tempi antichi. I piatti e le cucine di tutto il mondo includono legumi, dall'humus di ceci tipico del Medio Oriente, alla tradizionale colazione inglese con i fagioli al pomodoro, al Dhal indiano fatto con piselli e lenticchie.

Fagioli secchi, lenticchie e piselli sono le varietà di legumi più conosciuti e consumati, ma ne esistono molti altri, continua a leggere per scoprirli!

Perché i legumi sono così importanti?

Valore nutrizionale

1. I legumi sono una valida alternativa alle proteine animali, in particolare se consumati insieme ai cereali. Ne sono un esempio le tante ricette della nostra tradizione come pasta e fagioli, riso e lenticchie, riso e piselli,...
2. I legumi sono naturalmente poveri di grassi. Conditi con un filo di olio Evo sono tra i piatti più caratteristici della Dieta Mediterranea.
3. I legumi sono ricchi di fibre, il che li rende un alimento importante per il controllo del colesterolo e della glicemia; il loro consumo mantiene sano e vivo il microbioma del nostro intestino.
4. I legumi sono buone fonti di ferro, calcio, potassio, fosforo, magnesio e contengono vitamine del gruppo B.

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana ne suggeriscono il consumo 2-3 volte la settimana.

Benefici ambientali

1. Le piante di leguminosa hanno la capacità di fissare l'azoto nel suolo riducendo l'uso di fertilizzanti chimici. Questa capacità di rendere più fertili i terreni è ancora più importante nelle aree geografiche in cui la coltivazione è difficoltosa.
2. Rispetto alla produzione di altre fonti proteiche, la coltivazione dei legumi richiede un minor quantitativo d'acqua, nutriente che sta diventando sempre più prezioso.
3. I legumi sono una fonte economica di nutrienti che possono essere conservati senza refrigerazione con beneficio sul risparmio energetico e produzione di gas serra. .

Contributo alla sicurezza alimentare

1. Ci sono molti Paesi dove la malnutrizione è un problema particolarmente rilevante e la sicurezza alimentare rappresenta una sfida. Le fonti proteiche animali come carne, latticini e pesce in tanti Paesi sono scarsamente accessibili e molto costose, mentre la produzione dei legumi ha un costo inferiore.
2. La coltivazione delle leguminose risulta fondamentale per le famiglie che si sostengono con l'agricoltura, in quanto si presta sia al consumo diretto sia alla vendita.

Una grande biodiversità!

Ne esistono di tantissimi colori, forme e sapore, almeno 300 tipi di cui 124 in Italia! Dai più conosciuti, come i fagioli (cannellini, dall'occhio, borlotti, rossi, rotondi, ecc), i ceci, le lenticchie (rosse, verdi, ecc..), i lupini e le fave, alle varietà meno conosciute come i fagioli Adzuki dell'Est Asia, i fagioli neri tipici dell'America Latina, i fagioli Mung del Sud Asia.

Senza dimenticare le varietà tipiche di tante zone di Italia, compresa la nostra Umbria!! Ci sono piccole produzioni legate a particolari territori, tra cui ricordiamo la Fagiolina del Trasimeno, il Fagiolo secondo del Piano di Orvieto, il Fagiolo Perla Bianca di Colfiorito, la Roveja, le Cicerchie e le Lenticchie di Castelluccio.

*I dietisti delle USL Umbria 1 credono che mangiare più spesso i legumi possa contribuire a migliorare la nostra salute, fare bene all'ambiente e sostenere i sistemi alimentari di tutto il mondo... Per questo condividiamo il motto di Slow Food **mangiare la biodiversità per salvarla!***

Diffondiamo una ricetta tratta dal libro "Un secolo di cucina Umbra " di Guglielmina Corsi

Impastoiata

Per 6 persone preparate un umido di 300 g di fagioli già lessati. Ponete una pentola sul fuoco con un litro e mezzo di acqua leggermente salata; appena l'acqua inizierà a bollire versate nella pentola, a pioggia, 300 g di farina di granoturco, mescolate contemporaneamente con un mestolo di legno per evitare che si formino grumi. Fate bollire la polenta a calore moderato per una mezz'ora, versate poi insieme alla polenta i fagioli insaporiti nel sugo, mescolate con delicatezza, fate bollire per qualche minuto sempre a calore moderato.

Scodellate e servire l'impastoiata calda, ma è buonissima anche se leggermente fredda.

SITOGRAFIA:

<https://www.fao.org/world-pulses-day/en/>

<https://worldpulsesday.org/>

<https://www.isprambiente.gov.it/it/archivio/notizie-e-novita-normative/notizie-ispra/2020/02/giornata-mondiale-dei-legumi>

<https://www.fondazione Slow Food.com/>