I legumi, alimenti sani che non passano mai di moda

Il cibo del passato, presente e del futuro.

Un viaggio tra storia e proprietà di un cibo destinato a diventare sempre più protagonista delle nostre tavole.

La storia dell'uomo può essere raccontata attraverso le gesta dei grandi personaggi o gli eventi più rilevanti oltre che attraverso l'arte, l'architettura, la società, le mode, gli oggetti di
uso comune e anche il cibo. Se ogni epoca ha le sue specialità gastronomiche, si può riconoscere una particolare famiglia di alimenti che più di altre ha costantemente accompagnato l'uomo nel corso della sua storia: i **legumi**.

I legumi, cioè i semi commestibili delle piante appartenenti all'ampia famiglia delle leguminose (Papilionacee), fanno parte della nostra alimentazione praticamente da sempre. La loro comparsa si attesta sui **20.000 anni fa**, cioè con la nascita dell'agricoltura.

La coltivazione dei legumi in Italia risale all'antichità, prima con lenticchie, ceci, fave, piselli, lupini e cicerchie provenienti dal Medio Oriente e dall'Asia e, infine, con i fagioli dalle Americhe. Sono diverse le fonti che attestano le origini antichissime dei legumi: tracce di fave sono state rinvenute nelle tombe egizie, mentre dei fagioli sono stati trovati in diverse sepolture del periodo pre-Inca. Un'ulteriore testimonianza è rappresentata dal racconto biblico di Esaù che per un piatto di lenticchie vendette la sua primogenitura al fratello Giacobbe, per non parlare del cibo cardine della dieta nell'Antica Roma: il puls, una polentina liquida di cereali e legumi. Da secoli e secoli di contaminazioni e incroci sono nate le oltre **12.000 specie di legumi** attualmente esistenti.

Se i legumi ci fanno compagnia da migliaia di anni ci saranno di sicuro delle ottime ragioni. I nostri antenati si erano resi conto di quanto i legumi fossero una fonte importante di sostentamento in epoche in cui il cibo era davvero scarso.

Nel passato i legumi erano, infatti, tra gli alimenti più consumati, in tempi più recenti, invece, sono stati quasi dimenticati ma le cose stanno finalmente cambiando. Ceci, lenticchie & co. da semplice cibo del passato sono ora considerati degli **alimenti che meritano tutta la nostra attenzione**, non solo per ragioni legate alla moda culinaria del momento, ma per le loro **innegabili qualità**: dalle proprietà nutrizionali alla versatilità in cucina passando per il loro prezzo contenuto.

I legumi sono, infatti, un'ottima **fonte di energia a basso costo** in quanto sono costituiti da carboidrati per quasi il 50% del loro peso. A ciò si aggiungono sali minerali, vitamine del gruppo B e l'elevato contenuto di **fibre alimentari**, sia insolubili, localizzate soprattutto nella buccia e benefiche per l'intestino, sia solubili, utili a tenere sotto controllo il livello di glucosio e colesterolo-LDL "cattivo" nel sangue.

Se i legumi freschi sono semi immaturi ricchi di acqua e vitamina C e che, dal punto vista nutritivo, vengono fatti rientrare nella famiglia delle verdure, i legumi secchi sono un'ottima

fonte di **proteine vegetali** ma contengono solo alcuni aminoacidi essenziali, in particolar modo la lisina. Dove trovare quegli aminoacidi, cioè i solforati, di cui i legumi secchi sono carenti? Nei cereali integrali. **L'associazione tra legumi e cereali integrali** compone così un **piatto unico completo** dal punto di vista dell'apporto proteico e calorico: ecco perché i legumi (e i cereali integrali) sono considerati ora dei supercibi indispensabili in una sana alimentazione.

Dalla (in)consapevolezza dei nostri antenati del valore nutritivo dell'abbinamento tra legumi e cereali nascono alcuni piatti tipici della cucina italiana come la classica pasta e fagioli o il riso e piselli.

Un tempo queste specialità erano bistrattate; dopotutto i legumi erano chiamati la **"carne dei poveri"** perché erano l'unica fonte proteica per le classi umili mentre i nobili e le persone più abbienti potevano permettersi la carne, vero cibo di lusso. Nel Medioevo i legumi erano il cibo per eccellenza della vita monastica perché simbolo di umiltà e purezza in contrapposizione alla "superba" carne dei ricchi. È ai monaci, quindi, che si deve la coltivazione e la preservazione di diverse specie di legumi giunte fino ai giorni nostri.

Oggi nel nostro Paese abbiamo la fortuna di poter scegliere tra **molteplici biodiversità locali** uniche al mondo. 21 di queste sono **Presidi Slow Food**: varietà di lenticchie, fagioli, fave, piselli e cicerchie a rischio di estinzione ma che continuano a essere coltivate con tecniche antiche e raccolte a mano senza macchine grazie alla tenacia e alla perseveranza degli agricoltori. Sono legumi unici al mondo perché legati a doppio filo con la storia del loro territorio. Come la roveja, una piccola varietà di pisello che è parte integrante della cultura dei Monti Sibillini, tra Marche e Umbria. Chissà, magari proprio vicino a casa esiste una coltivazione a km 0 di una varietà di cece o fagiolo tutta da scoprire!