

dario Ersetti



i legumi

quaderno 26

L'immagine di copertina  
è il fiore della roveja

quaderno 26 - febbraio 2019

I Quaderni sono lavori di poche pagine che trattano di temi e luoghi particolarmente interessanti di Lecce e del resto del mondo, con un breve testo descrittivo e alcune immagini.

[dario@dalsalento.com](mailto:dario@dalsalento.com)

Nelle prime pagine vengono presi in considerazione i legumi più usati in Occidente, con particolare riguardo alle coltivazioni di nicchia di specie locali in via di estinzione.

A metà 800 nel Regno di Napoli esistevano 18 tipi di fave, 8 di cicerchia, 6 di lenticchie, 10 di ceci e 22 di fagioli. Come curiosità possiamo citare i ceci neri in Abruzzo e in Molise, i rossi in Terra di Bari e poi i fagioli a color di vipera nel Leccese, i fagioli risillo in Terra di Lavoro che devono il loro nome alla loro grandezza simile a un chicco di riso, i fagioli da brodo in Terra di Lavoro e, ultima curiosità, i fagioli di montagna nel Leccese.

A proposito del fagiolo Risillo recentemente la Regione Campania lo ha inserito nell'elenco dei prodotti tradizionali campani per le caratteristiche organolettiche superiori per quanto riguarda il gusto, la consistenza e il tempo di cottura. Peccato che praticamente non esista più.

Oggi purtroppo stiamo assistendo a una graduale omologazione verso il basso del gusto. Le grosse multinazionali dei semi riescono a condizionare anche il gusto della gente perché è da molto tempo che la ricerca va verso l'abbassamento dei prezzi piuttosto che l'innalzamento della qualità. Le piante devono essere più basse per una più facile raccolta con mezzi meccanici, il che porta a una maggior proliferazione delle erbe infestanti con conseguente maggior uso di diserbanti. Il sapore non deve essere troppo deciso per scontentare meno consumatori. E così via.

Per fortuna c'è uno sparuto gruppo di agricoltori che si ostina a coltivare i semi dei nonni per uso personale e per pochi fortunati intenditori. L'ideale sarebbe che ci fosse un numero sufficiente di intenditori amanti del buon gusto per convincere tanti agricoltori a coltivare specie di prodotti altrimenti destinati a scomparire.

Nella seconda parte i legumi usati in Oriente, parte dei legumi, perché in realtà ci sono centinaia di specie diverse.

---

1 Breve ragguaglio dell'agricoltura e pastorizia del Regno di Napoli di quà del faro, Tipografia del Filiale Sebezio, Napoli, 1845.



bianchi  
canada



bianchi  
messico



neri  
india



verdi  
india



rossi  
navelli



neri  
matera



neri  
altamura



bianchi  
zollino



bianchi  
leverano

I ceci sono tra i primi vegetali conosciuti e usati dall'uomo. Sono stati trovati in insediamenti umani di oltre 5000 anni fa.

Oggi in India, che è il maggior produttore e consumatore di questo legume, i ceci più usati sono verdi, marroni e neri, più piccoli dei bianchi usati in Europa (per gran parte provenienti dal Messico e dal Canada). I neri assomigliano a quelli tipici del foggiano che sono coltivati anche a Zollino (Le), mentre i ceci marrone assomigliano ai ceci rossi di Navelli (Aq).



marrone  
india



bianchi  
navelli



bianchi  
matera



bianchi  
altamura



rossi  
novoli



bianchi  
frigole

In sostanza i ceci si possono dividere in tre gruppi: bianchi e grossi coltivati in Canada e Messico di sapore neutro per le varie selezioni, di vari colori provenienti dall'India dove non esistono limitazioni all'uso di trattamenti chimici e infine gli italiani, di Navelli e Matera e della Puglia dove si trovano ancora in qualche masseria, prodotti di nicchia dal sapore perfetto.

La roveja è una specie di pisello selvatico coltivato una volta in Umbria e nelle Marche. La sua resistenza alle basse temperature e la poca necessità di acqua la rendono adatta alla coltivazione in montagna e la notevole lunghezza dello stelo limita di molto la crescita delle erbe infestanti. Però proprio questa ultima caratteristica l'ha resa inadatta alla mietitrebbiatura meccanica tanto che la sua coltivazione è stata abbandonata. Solo recentemente qualche agricoltore della val Nerina ne ha ripreso la coltivazione.



Il tamarindo, legume originario del Madagascar, è diffuso nei Paesi tropicali e subtropicali, Africa, Sud Est Asiatico, Indie Occidentali e Medio Oriente. E' ricco di zuccheri, vitamine A e C, ferro, potassio, calcio, pectine, acido citrico, tartarico e mallico.

Ha proprietà antibatteriche, antinfettive, antiossidanti e regolatrici intestinali, previene le malattie da raffreddamento.



La cicerchia è un legume che non deve essere messo ad ammollare prima di essere cucinato. E' uno dei tanti legumi dimenticati che pian piano sta rivivendo per merito di pochi agricoltori avveduti che confidano nei pochi consumatori amanti della qualità non condizionati dall'industria.



Anche i piselli sono conosciuti da sempre. Consumati freschi in primavera estate e nel resto dell'anno secchi o surgelati o in scatola. In auge nella Serenissima Repubblica di Venezia in cui i famosi "risi e bisi" facevano parte del rituale per la festa di S.Marco quando i "bisi" venivano offerti al Doge assieme al riso.



I lupini sono usati per lo più come passatempo, in quanto se usati come si fa di solito assieme all'aperitivo in realtà provocano una reazione contraria, in quanto riducono l'appetito. Ottimi perciò in diete dimagranti. Molte le loro caratteristiche positive, tra cui il contrasto alla glicemia e al colesterolo. Si possono mangiare solo bolliti per eliminare i velenosi alcaloidi.



Le lenticchie nel corso dei secoli sono state tanto importanti da essere collegate sia alla morte che alla fortuna: a parità di peso con altri legumi si presentano nel piatto in numero maggiore, perciò, mangiandole il primo giorno dell'anno, si spera di guadagnare un pari numero di monete d'oro. Sono state usate anche come oggi si usa il polistirolo espanso: hanno infatti protetto l'obelisco che dall'Egitto fu portato in piazza S. Pietro a Roma immerso nella nave in un carico di lenticchie. Senza dimenticare, come dice la Genesi, Esaù che "si vendette per un piatto di lenticchie" a Giacobbe.



rosse  
canada



beluga  
canada



brune  
canada



empire  
canada



laird  
canada



pardina  
u.s.a.



rosse  
turchia



rosse  
india



rosse  
sri lanka



estonia



altamura



corigliano  
d'ottranto



rosse  
libano



castelluccia



zollino



pantelleria



madagascar  
fagioli dall'occhio



sarconi  
fagioli tondino



zollino  
fagioli bianchi



fagioli piattello



lamon  
fagioli borlotti



cuba  
fagioli gandul



salento  
fagiolini dall'occhio



india  
dolichos

I fagioli dall'occhio, conosciuti già dai greci e dai romani, oggi in Puglia vengono usati come fagiolini mangiatutto. La coltivazione del fagiolo proveniente dall'America sembra sia iniziata nel territorio di Lamon nel Bellunese verso il 1530 grazie a Giovan Pietro delle Fosse, frate e umanista noto anche come Pietro Valeriano, che ebbe in dono i semi da Papa Clemente VII. Seppur diversi, i Dolichos coltivati in India appartengono alla stessa famiglia.

I Gandul sono chiamati fagioli a Cuba ma sembrano piuttosto piselli.

Baldassarre Pisanelli, nel suo Trattato<sup>1</sup> del 600, parla dei legumi:

“I piselli non sono molto differenti dalle fave, ma fanno venire sospiri, che inducono strane meditazioni; la fava sana la doglia di testa, detta hemicrana; i fagioli sono pasto da contadini, e non da delicati ò da studenti; la lenticchia genera humori malinconici, nuoce al coito, & offusca la vista; i ceci moltiplicano lo sprema, provocano l'orina, & i mestruí.”

<sup>1</sup> Baldassarre Pisanelli, Trattato della natura de' cibi, et del bere, Francesco Ginami, Venezia, 1659.



Un piatto tipico salentino sono le fave fresche con il cacioricotta; in effetti le fave sono l'unico legume che si può mangiare anche crudo. In commercio si trovano fave secche anche decorticate; un tempo per sbucciare le fave secche veniva usata una specie di scalpello inserito in una base di legno dove venivano appoggiate le fave e poi battute con un mazzuolo in legno. In Ita-

lia è diffusa la credenza secondo la quale trovare un baccello con sette fave porti fortuna.

---

Le arachidi sono un ottimo esempio di come gli alimenti possono essere utili o dannosi: antiossidanti e perciò utilissime per una buona salute, se tostate, salate e unite a un aperitivo o a una bevanda zuccherata diventano una bomba calorica mascherata e di conseguenza pericolosa. Una loro curiosa caratteristica è che i baccelli crescono sottoterra.





canada  
soia

La soia è un legume dal quale si ricava il latte di soia, la farina di soia, la lecitina di soia e i germogli di soia, che vengono molto usati anche dai vegetariani per integrare la propria dieta.



soia gialla

La soia previene i tumori, abbassa il colesterolo e aiuta l'apparato digerente. Oppure no, perché le ricerche in merito sono molto discordanti.

---

I fagioli mungo o mung, conosciuti anche come soia verde, azuki verdi, green gram, appartengono alla famiglia della soia, dalla quale però differiscono per le loro caratteristiche. Nati in India, si sono poi diffusi in Cina, nel Sud-Est asiatico e in America. Il loro



fagioli mung

sapore, delicato e leggero, ricorda un po' quello della nocciola. Hanno un basso indice glicemico e un alto contenuto di lecitina e di fibre.

---

Gli Urad Dal, grandi come una lenticchia, sono fagioli indiani bianchi o neri, tipo mung. I neri internamente sono bianchi e si trovano in commercio anche decorticati e spezzati. Il loro sapore è neutro, tipo quello dei cannellini.



urad dal

Altri nomi di questi legumi asiatici sono: black gram, black matpe bean, dhuli dal, dhuli urad, lenticchie bianche, udad, udid, urad dal bianco, urd bean o urid.

I fagioli azuki, il cui nome vuol dire “piccolo fagiolo”, sono molto utilizzati in Giappone dove vengono considerati i re di tutti i fagioli.



azuki

---

La piante che crescono nel Sud Est Asiatico hanno due caratteristiche comuni: la crescita rapida e l'elevato contenuto di sostanze, spesso utili all'organismo. Un buon esempio è il fagiolo volante o fagiolo alato, così chiamato per via di quattro piccoli ventagli verdi che ornano il baccello: in poche settimane la pianta può raggiungere i 4 metri di altezza con un frutto dal 35% di proteine e il 18% di grassi.

Nasce in Nuova Guinea e cresce in India, Birmania, Indonesia e Africa. Un'altra sua caratteristica è che della pianta si può mangiare tutto: le foglie cotte ricordano gli spinaci, i fiori azzurri si possono friggere, le radici si cuociono come le patate mentre i baccelli, che si mangiano anche crudi, hanno un sapore simile agli asparagi. I semi possono essere arrostiti come le noccioline americane e utilizzati per bevande tipo caffè.



fagiolo alato

