

# I legumi

Fagioli piselli ceci e lenticchie...  
Benchè non siano considerati  
alimenti "aristocratici", non essendo  
costosi, riescono però a dar vita a  
soluzioni culinarie davvero  
convincenti, dalla zuppe più semplice  
allo sformato più raffinato!

# Salvatori dell'Europa

- Nel Medio Evo, l'Europa intera era a rischio di spopolamento a causa dell'alta mortalità, dovuta a una serie di epidemie capaci di decimare intere nazioni.
- La gente, in maggioranza i ceti poveri nutriti male e in maniera inadeguata, era nell'impossibilità di procurarsi cibi costosi come la **carne**, uno dei pochi alimenti in grado di fornire proteine indispensabili a garantire le necessarie difese a organismi debilitati.





- Solo a partire dal X secolo, la diffusione della coltura dei **legumi** ha cominciato a contribuire al miglioramento della **salute** della collettività, rendendola più resistente alle malattie e consentendo così al nostro continente di ripopolarsi in breve tempo.
- Dal XVI secolo in poi, con la scoperta del nuovo mondo e la conseguente importazione in Europa di prodotti agricoli di quelle terre, sono arrivati anche i fagioli.

- Merito degli uomini di allora, fu quello di trasformare quei semi in alimento, cibo diventato ben presto alla portata di tutti per il suo basso costo.
- E' per questo che Umberto Eco, in un lungo articolo sul Corriere della Sera, ha eletto senza indugio i **fagioli**, proprio per il loro alto valore nutritivo e l'elevato contenuto di proteine, a invenzione più importante del 2° millennio: "Se siamo ancora qui [ ... ] questo è dovuto ai **fagioli**. Senza i fagioli, la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli".





- Un'opera significativa del pittore Annibale Carracci attorno al 1583 ha fissato l'importanza di questo alimento: il mangiafagioli coglie con una sintesi figurativa davvero fulminea un uomo nell'atto di portarsene alla bocca una cucchiata, mentre sulla tavola con pochi altri ingredienti lo aspetta una ciotola ricolma.

# Poveri ma buoni

- I **legumi** più conosciuti: **fagioli, ceci, piselli** e **lenticchie**, sono quanto di più comune siamo abituati a trovare sulle nostre tavole.
- Questi prodotti, infatti, sono parte della tradizione gastronomica italiana, appartenendo alla "cucina povera": solo perchè gli ingredienti costano poco, non certo perché siano poveri di gusto o di proprietà nutritive.



- 
- L'Italia contadina, fino agli anni Cinquanta, ha vissuto di legumi, prevalentemente cucinati in minestra, da soli o tutti insieme, perché alimenti carichi di proteine.
  - Tutti gli studi in proposito confermano la presenza nei **legumi** di un elevato **valore energetico**, un alto contenuto di vitamina B, di ferro e di calcio.
  - Inoltre, il carico di proteine dei legumi freschi è del 6-7% del totale, mentre in quelli secchi è tra il 20 e il 25%.

## Tanti tipi e varietà

- Mentre i vari tipi di **ceci** sono sostanzialmente indifferenti per l'uso in **cucina**, sono molte le varietà di **fagioli**, alcune note in tutta Italia, altre tipiche di certe zone.
- I più diffusi sono i **borlotti**, i **cannellini**, i **bianchi di Spagna**, i **rossi** e i **neri**, tipici questi ultimi del Centro e Sud America.
- E' difficile attribuire a ognuno una vocazione in cucina e forse sarebbe anche un po' arbitrario.

- Pensiamo solo ai cannellini, sono l'ideale per un antipasto e un'insalata, i borlotti per le minestre, i bianchi per umidi di carne e trippa; ma realtà, come sempre, lasciatevi guidare dalle vostre preferenze.
- Per le lenticchie abbiamo quelle comuni di grandezza media e quelle piccole di Ventotene e Castelluccio.
- Ottime anche quelle decorticate, di colore rosso, ideali per la purea.





- I piselli si classificano in base alla grandezza, si va dai medi ai finissimi e la morbidezza è inversamente proporzionale alla dimensione.
- In quasi tutte le ricette presentate potete sostituire i legumi in scatola a quelli secchi.

# Freschi o secchi in scatola

- D'estate, i **piselli** e i **fagioli** si trovano facilmente freschi, basta aprire i baccelli e sgusceranno fuori pronti a cedere la loro fragranza e il loro sapore alla preparazione che avrete scelto.
- Per i **ceci** e le **lenticchie**, invece, dopo la raccolta è sempre necessaria una sosta ad asciugare all'aria aperta, per cui praticamente si trovano soltanto secchi.





- Il prodotto fresco, naturalmente, non ha bisogno di essere lasciato a bagno prima della cottura, che sarà anche più veloce, poiché impiegherà poco più della metà del tempo occorrente al prodotto secco.
- Proviamo ora a dare un quadro schematico dei tempi necessari per i legumi secchi, consapevoli che, come sempre, occorre controllare di volta in volta l'andamento della cottura: dipenderà dal tipo di legume e dai mille altri fattori che non ci permettono mai di dare per scontato niente.

- 
- Tutte le ricette che leggerete forniscono un tempo di cottura: utilizzatelo in modo indicativo, controllate di persona e decidete in base al vostro gusto il punto giusto.
    - **Fagioli: 2 ore**
    - **Ceci: 3 ore**
    - **Lenticchie: 45 minuti**
    - **Piselli: 40 minuti**
  - C'è poi la risorsa dei legumi in scatola, che sono già lessati: basteranno pochi minuti per insaporirli con gli altri ingredienti.
  - Se la ricetta richiede una purea, potete passare subito i legumi in scatola al passaverdura, usandoli secchi dovrete prevedere una cottura più lunga.

## A bagno per una notte

- I **legumi secchi** devono essere tenuti a bagno nell'acqua una notte prima di esser cucinati.
- Alcuni sostengono che l'aggiunta di 1/2 cucchiaino di bicarbonato all'acqua li ammorbidisca e accorci i tempi di cottura, sottraendo però ai **legumi** parte del sapore.
- Le **lenticchie** non hanno bisogno di essere tenute a bagno, a meno che vogliate trasmettere sapori speciali di una marinata.