

I LEGUMI... FANTASIA, STORIE E CURIOSITÀ



Un percorso della classe 3^a A dell'IC "De Amicis-Laterza" plesso Laterza di Bari con le insegnanti Giusy Di Pumpo e Mariangela Palmisano

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ



I vasi di lenticchie

Dai finestrini dell'autobus, che li

avrebbe portati a destinazione, i ragazzi della 3[°]A avevano avuto modo di osservare l'immensa e continua distesa desertica di sabbia che caratterizzava la Valle dei Re e delle Regine, il sito archeologico che avevano scelto per poter studiare da vicino una delle più misteriose e magiche civiltà della storia umana: gli antichi Egizi.

Erano tutti ammaliati da come quell'ambientazione fosse diversa da quelle a cui erano sempre abituati: il mare, la città, i prati. Non avevano mai visto nulla di simile a occhio nudo se non attraverso le immagini del loro colorato libro di geografia.



Proprio per questo furono colti alla sprovvista quando, arrivati alle porte del sito archeologico, dovettero scendere dall'autobus con l'aria condizionata: la temperatura superava i 40° all'ombra. Capitava che a Bari ci fossero temperature del genere, ma il caldo pugliese non poteva essere paragonato a quello egiziano, desertico e distruttivo. Le reazioni dei ragazzi all'afa furono, infatti, sconcertanti.

Alcuni di essi avevano iniziato subito a sventolarsi energicamente la mano davanti al volto, altri avevano deciso di coprirsi il capo con dei cappelli o dei foulard, per evitare, nonostante il doppio strato di crema solare, di prendersi una grave insolazione. Si prospettava una passeggiata lunga e faticosa.

Situata a qualche metro di distanza da loro vi era la guida turistica, una donna sulla trentina, con una lunga treccia color carbone e un ampio cappello di paglia, che dimenava il braccio per cercare di farsi notare dalla classe e dai professori.



- “Siete la 3^A, giusto?” chiese lei con tono cortese.
- “Sì, siamo noi!” rispose una professoressa, prima di stringerle la mano. Poi continuò a parlare. “Abbiamo prenotato una visita guidata di quattro ore con la vostra agenzia.”
- “Sì, vi abbiamo registrati, e io sono stata assegnata alla vostra classe!”

Gli alunni erano sollevati di aver già trovato la guida turistica, fino a poco fa temevano che sarebbe arrivata molti minuti in ritardo, e non avevano voglia di annoiarsi. La comitiva seguì la donna che li guidò sotto un palazzetto di marmo rovinato e levigato dal tempo. Lì all'ombra si stava leggermente meglio, si riusciva a ragionare e quindi a seguire meglio il discorso introduttivo della guida che avrebbero udito di lì a poco.

Non vi era nemmeno un refolo di vento o alcuna nuvola in cielo. Solo quintali di sabbia inerte e scottante, opere stupende e maestose e qualche manciata di turisti sparsi qua e là.

Dopo aver osservato ancora un po' l'ambiente circostante, i ragazzi puntarono subito gli occhi sulla figura della giovane donna che incominciò a descrivere la storia dell'antica e misteriosa Valle dei Re e delle Regine. C'era chi la ascoltava ammirando

tutti i minimi particolari della storia e chi, troppo stanco per farlo, beveva acqua ogni due per tre e si incantava a scrutare distrattamente il paesaggio.

L'attenzione di tutti, però, venne attirata proprio all'apice del discorso, quando iniziò a parlare dei riti funebri egiziani e dei ritrovamenti nelle tombe dei faraoni e delle loro consorti: “...quindi gli Egizi erano soliti conservare, tramite il processo di mummificazione e imbalsamazione, i corpi dei loro adorati sovrani. Privavano loro di tutti gli organi interni e successivamente avvolgevano la loro figura con bende di lino. Pesavano il cuore e lo comparavano a una piuma: se esso era più leggero di quest'ultima, allora il Faraone sarebbe potuto passare nell'Aldilà. Altrimenti sarebbe stato divorato dal mostro Ammut.” Fece una piccola pausa, per creare l'atmosfera misteriosa e leggermente inquietante che incuriosiva sempre i giovani studenti, e proseguì “Accanto alla tomba del Faraone vi erano molti oggetti preziosi come per esempio unguenti, creme, gioielli e...lenticchie!”



Tutti furono stupiti dalla notizia, tanto che alcuni di loro ci ricamarono sopra qualche battuta goliardica.

- “Perchè proprio le lenticchie?” chiese Maite dopo aver alzato la mano.

Aveva in volto un’espressione sinceramente incuriosita, proprio perché quel tour la stava di già appassionando.

- “Bhè, riempivano vasi interi di lenticchie dato che esse portavano messaggi di prosperità e ricchezza nell’Aldilà. Le lenticchie, insieme alle cicerchie, venivano



consumate ogni giorno accompagnate alle verdure. I legumi sono da sempre stati importanti nelle antiche civiltà sia a livello alimentare, che culturale. Non avendo ancora conoscenze in campo nutrizionale, gli antichi Egizi non sapevano dei benefici che si ricavava dal mangiare legumi: essi sono infatti alimenti ricchi di proteine, più della carne, e di carboidrati. Erano un popolo equilibrato a livello alimentare.” - “Molto interessante!” rispose la professoressa.

Finita la spiegazione e risposto a ogni domanda degli studenti, la guida turistica, di nome Emira, guidò loro verso la seconda tappa della loro visita alla Valle dei Re, una delle tante tombe ritrovate negli anni '20 del '900.

- “Ok ragazzi, stringetevi un po’ di più, non sfiorate le pareti, sono friabili.” raccomandò la professoressa, una volta entrati tutti nell’anticamera mortuaria precedente alla tomba vera e propria del Faraone.

In questa stanza erano poste una moltitudine di cianfrusaglie di ogni genere: c'erano vasi, gioielli, profumi, ruote, che secondo gli Egizi sarebbero serviti per la continuazione della vita del sovrano nell’Aldilà.



All’interno della stanza la temperatura era più fresca, quindi le spiegazioni di Emira furono seguite con molta più lucidità e interesse.

- "Ora dobbiamo formare dei gruppi di cinque persone per l'osservazione dei vasi e del loro contenuto." affermò la guida turistica, chiedendo aiuto ai professori.

Dopo aver sistemato gli alunni nei rispettivi gruppi, si passò alla spiegazione del contenuto dei vari vasi.

- "Come potete notare, in questo vi sono una moltitudine di lenticchie, un po' decomposte, ma distinguibili ugualmente. In quest'altro vi sono le cicerchie, uno dei più antichi legumi della storia. Gli Egizi erano avvantaggiati, proprio perché avevano e hanno tutt'ora,



uno dei più lunghi e grandi fiumi del mondo: il Nilo. Nonostante l'Egitto sia composto da zone desertiche come quella in cui siamo oggi, sulle rive del fiume vi era terra fertile, utilissima per la coltivazione dei legumi e del lino."

Ed era proprio come aveva detto lei. Dalla decifrazione dei geroglifici rinvenuti nelle stanza mortuaria del Faraone si era evinto che qualche millennio prima, due per la precisione, venivano sgranati, in periodo estivo, i baccelli di una pianta di lenticchie. Era stata lasciata prima a essiccare, e poi, grazie a un



particolare lavoro di premura e pazienza, una moltitudine di quei legumi era pronta ad arrivare al palazzo reale, per la consumazione del pasto mattiniero. La storia narrava che i due servi del Faraone, però, proprio mentre stavano trasportando il carico, avevano udito della morte del loro sovrano. "Cosa facciamo adesso?" aveva chiesto uno dei due all'altro, in maniera preoccupata. "Dobbiamo presentarci ugualmente a palazzo, potrebbero arrivarci delle dritte sulla consegna di queste lenticchie." Il caso aveva voluto che, proprio di lì, passasse un funzionario del palazzo, il giovane Ashait e, udite le loro parole, decise di rispondere loro: "Il nostro amato Faraone è morto. Il figlio di Ra deve riposare in pace, e per il proseguimento della sua vita necessita di un carico di lenticchie, per augurargli una vita migliore nell'Aldilà." Così, i due servi, con un carro, si diressero alla tomba del sovrano, situata sulla distesa

desertica dell'Alto Egitto.

“Possiamo entrare o dobbiamo aspettare che qualcuno arrivi per concederci il passaggio?” chiese il più grande.

Erano tutti e due impauriti di fare o dire qualcosa di sbagliato, entrando nel momento meno opportuno e distraendo tutti dalle pratiche funerarie. Intorno a loro vi era solo il deserto e qualche funzionario e schiavo reale che faceva avanti e indietro per portare materiale all'interno della camera. Il sole picchiava incessante sulle loro povere teste, e quello esortò loro a entrare per non rimanere fuori, al caldo afoso. “Perdonateci, dovremmo lasciare questo carico. Sono vasi ricolmi di lenticchie, utili per il nostro amato Faraone.” Affermò cauto uno dei due schiavi.

“Chi vi ha mandati?” domandò con tono autoritario un uomo austero, situato al centro dell'anticamera. Indossava una gonna lunga fino alle ginocchia, allacciata alla vita, e teneva le braccia incrociate come a darsi importanza. Manteneva il capo alto, cosa che conferiva alla sua figura la solennità classica delle più agiate classi sociali. Doveva essere qualcuno di importante per la famiglia reale, dato il suo piglio inflessibile. Proprio per questo suo tono, i due si affrettarono a rispondergli all'unisono: “Ashait, il funzionario reale.”

Udite le loro parole, l'uomo inclinò la testa in avanti, come a indicare che avevano il suo consenso a poggiare i vasi di lenticchie. Successivamente volse il dito verso un punto nella stanza, dove avrebbero dovuto poggiare la merce e così fecero, sotto il suo rigido ordine. Chinarono il capo e uscirono, uno dopo l'altro da quella stanza, diretti al carro che li avrebbe riportati in città, dalle rispettive famiglie.

Possedevano in volto la tipica espressione stanca di chi aveva appena terminato di lavorare e non vedeva l'ora di tornare a casa, entrambi inconsapevoli che i vasi appena consegnati sarebbero rimasti intatti per millenni di storia umana.





Durante una calda estate di duemila anni dopo, infatti, i medesimi vasi, vennero osservati da una scolaresca di ragazzi attenti e appassionati, che non poteva immaginarsi quale storia ci fosse dietro a essi e quanti ancora ne avrebbero ammaliati, con il canto e la magia di una narrazione antica e sempre nuova ma questa è un'altra storia...



Benefici dei Legumi



- ✓ *Favoriscono il senso di sazietà*
- ✓ *Riducono l'assorbimento di colesterolo, zuccheri e grassi*
- ✓ *Agevolano il transito intestinale e contrastano la stitichezza*
- ✓ *Sono ricchi di antiossidanti*
- ✓ *Aiutano a prevenire i tumori*
- ✓ *Sono adatti ai celiaci*

Fagioli borlotti

Nome scientifico: *Phaseolus vulgaris Cranberry Group*

Famiglia: *Phaseolus vulgaris*

Genere: *Phaseolus*

Specie: *P. vulgaris*

Valori nutrizionali: i borlotti sono ricchi di calcio, magnesio e potassio, contribuiscono a tenere sotto controllo la glicemia, i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue.

Benefici e proprietà: I fagioli borlotti sono un alimento completo dal punto di vista nutrizionale. Non contengono glutine e sono quindi adatti ai celiaci. Sono tra i legumi più utilizzati al mondo e si trovano in commercio tutto l'anno.

Breve storia: i fagioli venivano consumati in Italia già ai tempi dei Romani: allora si trattava di un alimento estero. Fu solo nel periodo di Cristoforo Colombo che si iniziò a coltivarli in Italia e in Europa. Nella nostra penisola, sono il Veneto e il Piemonte le regioni con la maggiore area dedicata alla coltura di questi fagioli.

Curiosità: i borlotti sono una varietà di fagioli coltivati per la prima volta in Colombia. Sembra che Colombo si sia imbattuto per la prima volta nel legume durante il suo secondo viaggio verso l'isola di Cuba. Una volta portato in Europa, fu donato al papa Clemente VII che fece iniziare la coltivazione su larga scala nel Bellunese.



Ceci

Nome scientifico: *Cicer arietinum*

Ordine: *fabales*

Luogo di nascita: Turchia

Anno di nascita: 3400 circa

Proteine: 19gr x 100gr

Calorie: 364 cal x 100gr

Storia: In Italia i ceci sono protagonisti di deliziose zuppe tradizionali o vellutate, ma vengono utilizzati anche come condimento per paste, come la pasta e ceci, per preparare ricchi e gustosi piatti unici o insalate, magari in abbinamento con i cereali, come il riso e la quinoa.

Le specie selvatiche si sono originate probabilmente in Turchia, mentre le prime testimonianze archeologiche della coltivazione del cece risalgono all'età del bronzo e sono state rinvenute in Iraq; i ceci si diffusero in tutto il mondo antico: antico Egitto, Grecia antica e nei territori dell' impero romano.



Cicerchia

Nome scientifico: Lathyrus sativus

Famiglia: fabaceae

Genere: lathyrus

Specie: l. sativus

Valori nutrizionali: 36,17 g di proteine; minerali: potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, zinco, sodio, selenio;

Benefici e proprietà: abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, apportando benefici per l'apparato cardiovascolare. Mentre l'elevata presenza di potassio è fondamentale per la funzione di cuore e arterie. Le cicerchie, infine, fortificano anche ossa, denti e muscoli e, grazie al contenuto di vitamina A, sono utili alla salute della vista e della pelle, mentre la vitamina C potenzia il sistema immunitario.

Breve storia: Le prime tracce della presenza della cicerchia risalgono all'8000 a.C. in Mesopotamia e al 6000 a.C. nella penisola balcanica, ma è soprattutto nell'Antico Egitto che divennero l'alimento principe della tavola, utilizzato nella preparazione di focacce, pani e zuppe.

Curiosità: è un legume facile da far crescere e soprattutto cresce anche in condizioni difficili. Però a un certo punto è caduto nel dimenticatoio...il motivo? Nella cultura popolare si diceva che mangiare troppe cicerchie poteva provocare disturbi neurologici a causa di un particolare acido in esse contenuto!

Fagioli

Nome scientifico: *Phaseolus vulgaris*

Famiglia: *Fabaceae*

Genere: *Phaseolus*

Specie: *P. vulgaris*

Valori nutrizionali: Il valore nutritivo dei fagioli è molto alto, ed è costituito per la maggior parte da carboidrati, che si combinano perfettamente con i cereali, a completamento di un quadro proteico dall'elevato valore biologico, pari a quello fornito dalle carni o dalle uova, e privo di colesterolo.

Benefici e proprietà: i fagioli hanno un contenuto ridotto di grassi inferiore anche alla soia, mentre l'elemento costituente della buccia è la fibra che ha un ruolo determinante nella regolarità delle funzioni intestinali.

Breve storia: nell'antichità i fagioli, per la loro prerogativa di riacquistare freschezza attraverso l'immersione in acqua, erano considerati simbolo di immortalità. I fagioli venivano coltivati in Messico già 7000 anni fa. Scoperti da Cristoforo Colombo, gli spagnoli e i portoghesi li introdussero nel XVI secolo in Europa, dove divennero il cibo dei lavoratori e dei contadini.





Fave

Famiglia: leguminose o fabaceae

Genere: vicia

Specie: vicia faba

Valori nutrizionali: 88 cal per 100 g.

Benefici e proprietà: indicate per gli anemici grazie all'alto contenuto di ferro

Breve storia: le fave venivano considerate come cibo dei morti. In Grecia venivano offerte a Bacco e a Mercurio. Pitagora sconsigliava il consumo di fave perché appunto, legate ai defunti. Per i Romani le fave erano anche simbolo di fertilità e fecondità.

Durante le "*Floralia*", le feste in onore della dea Flora, si lanciavano delle fave in segno augurale. Inoltre, stando a quanto tramanda Plinio, venivano offerte fave anche durante gli sponsali come augurio per un figlio maschio.

Curiosità: alcuni soggetti predisposti non possono mangiarle, o anche semplicemente inalare del polline della pianta in fiore, a causa di una patologia ereditaria chiamata "favismo", determinata dall'assenza di un enzima necessario a neutralizzare gli effetti nocivi di alcune sostanze tossiche presenti nelle fave.

Lupini

Famiglia: farbacee

Genere: *lupinus*

Specie: *lupinus albus*

Valori nutrizionali: i lupini sono legumi ricchi di benefici nutrizionali, sono costituiti per il 58% di proteine, 23% carboidrati, 19 % lipidi

Benefici e proprietà: privi di glutine, sono perfetti per chi segue una dieta ipocalorica e per i celiaci. L'alto contenuto biologico rende i lupini, se associati ai cereali, un ottimo sostitutivo della carne. Rappresentano una ottima fonte di fibre solubili e di grassi polinsaturi, utili per tenere sotto controllo il colesterolo cattivo e per proteggere il cuore.

Breve storia: i lupini erano coltivati dagli antichi Egizi e dai Maya. La loro coltivazione è diffusa in tutto il mediterraneo e nel medio oriente.

Curiosità : per lungo tempo la coltivazione dei lupini è stata abbandonata, negli ultimi anni, si assiste alla riscoperta di questo legume grazie alla dieta vegetariana e vegana.



红豆

大家都知道，红豆一年生直立草本，高可达 90cm。茎上有显著的长硬毛。三出复叶互生；顶生小叶卵形，长 5~10cm，宽 2~5cm，先端渐尖，侧生小叶偏斜，全缘或浅裂，两面疏被白色柔毛；托叶卵形。总状花序腋生；花萼 5 裂；花冠蝶形，黄色，旗瓣具短爪，龙骨瓣上部卷曲；雄蕊 10，二体。荚果圆柱形，长 5~8cm。种子 6~8 粒。花期 6~7 月，果期 7~8 月。



Ricette con Legumi



*Lenticchie, fagioli,
ceci e molto altro
ancora. ..i legumi
sono la scelta
giusta per portare
in tavola le
proteine e
rinunciare ai grassi
in eccesso!*

Insalata di Fagioli Borlotti

INGREDIENTI X 2/3 PERSONE:

1 scalogno
400 gr di rucola
400 gr di fagioli borlotti
250 gr pomodoro ciliegino
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1/2 peperoncino piccante sott'olio
sale qb
origano qb
un filo d'olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO:

Apri un barattolo di Fagioli Borlotti nova, sciacqua sotto acqua corrente e versali dentro l'insalatiera.

Ripulisci lo scalogno, tritalo finemente e aggiungilo alla tua insalata.

Fai lo stesso con la rucola, i pomodorini e il peperoncino piccante. Aggiungi quest'ultimo secondo i tuoi gusti.

Ripulisci i peperoni e taglia la calotta a cui è attaccato il picciolo, poi asporta la parte centrale con i semi e gran parte delle nervature bianche con un movimento rotatorio. Sciacquali in modo che siano ben puliti e tagliali a tocchetti.

Aggiungi i peperoni crudi nell'insalatiera.

Condisci con un filo d'olio extravergine di oliva, sale e origano.



Fajitas

INGREDIENTI X 6 PERSONE:

700 g Borlotti freschi
500 g Peperoni rossi, verdi e gialli
120 g Pomodori San Marzano
120 g Scamorza affumicata
80 g Scalogno
6 g Tortillas
Cumino
Brodo vegetale
Olio extravergine di oliva
Sale e Pepe



PROCEDIMENTO:

Sgranate i fagioli borlotti, lessateli, partendo da acqua fredda, per 15' dal levarsi del bollore. Sbucciate lo scalogno, affettatelo sottile e rosolatelo in tegame in due cucchiari di olio. Scolate i fagioli e aggiungeteli allo scalogno, lasciateli insaporire, mescolando, per un paio di minuti. Unite anche i pomodori tagliati a pezzetti, salate, aromatizzate con un pizzico di semi di cumino, bagnate con un mestolo di brodo vegetale.

Coprite e cuocete a fuoco basso per 25-30', fino a che i fagioli non saranno morbidi e il brodo non si sarà asciugato; verso la fine salate e pepate. Tagliate i peperoni a fettine sottili, saltateli in padella per 5' a fuoco vivo con due cucchiari di olio e un pizzico di sale. Distribuite sulle tortillas i peperoni, i fagioli e la scamorza a pezzetti, arrotolatele e servite le fajitas calde o tiepide.



Pasta e Fagioli

INGREDIENTI X 4 PERSONE:

Ditaloni Rigati 320 g
Fagioli borlotti secchi 200 g
Passata di pomodoro 250 g
Prosciutto crudo 80 g
Cipolle 30 g
Sedano 30 g
Carote 30 g
Aglio 1 spicchio
Rosmarino 3 rametti
Alloro 2 foglie
Olio extravergine d'oliva 10 g
Sale fino e pepe q.b.



PROCEDIMENTO:

Lasciate i fagioli secchi in ammollo per tutta la notte. Il giorno dopo risciacquateli, trasferiteli in una pentola, copriteli con abbondante acqua fredda, aggiungete 2 foglie di alloro e lessateli per circa 80 minuti. Nel frattempo preparate gli altri ingredienti per la ricetta: mondate e tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota, poi tagliate il prosciutto a listarelle.

Scaldare l'olio in una casseruola, aggiungete uno spicchio d'aglio e le verdure tritate; lasciate soffriggere per circa 5 minuti, poi unite le striscioline di prosciutto e cuocete ancora per un paio di minuti. Prelevate i fagioli con una schiumarola e aggiungeteli al soffritto, poi unite un mestolo della loro acqua di cottura: conservate il resto dell'acqua di cottura perché vi servirà in seguito. Ora versate all'interno della pentola anche la passata di pomodoro, salate con moderazione, pepate e fate cuocere per 20 minuti a fiamma moderata, dopodiché potrete aggiungere la pasta. Prima di aggiungere la pasta, prelevate due mestoli dal composto e versateli in un contenitore, poi frullateli con un frullatore a immersione e tenete da parte la crema ottenuta.

Aggiungete i ditaloni rigati direttamente nella pentola, coprite con l'acqua di cottura dei fagioli e portate la pasta a cottura mescolando di tanto in tanto, sempre a fiamma moderata.

Quando la pasta sarà al dente, aggiungete il composto frullato in precedenza e il rosmarino tritato, poi spegnete il fuoco, coprite con il coperchio e lasciate riposare per 3 minuti.

Un'ultima spolverata di pepe nero e la vostra pasta e fagioli è pronta per essere servita!

