

Articolo realizzato da Rozenn Cancilla
Presidente Enohobbyclub Confraternita Panormita.



Legumi, campioni di benessere e sostenibilità ambientale:
ecco perché portarli in tavola



I legumi sono alimenti d'eccellenza, dalle origini antiche, ma in grado di competere con le sfide dell'agricoltura del futuro. Per promuoverli e valorizzarli, in Sicilia, sta nascendo una associazione, formata da agronomi, ambientalisti, imprenditori, esperti e cultori, a cui ha aderito il nostro Enohobbyclub.. Il lancio della **"costituenda associazione"** è avvenuto il 19 marzo 2021, il giorno di "San Giuseppe" fedeli alla nostra tradizione cristiana, celebrando, insieme così, l'anno dedicato al Patriarca. La ricorrenza ricorda la "paternità", la condivisione, la fiducia, l'alleanza e il territorio. La minestra di San Giuseppe, infatti, veniva preparata, in Sicilia, dalle persone che avendo ricevuto la grazia dal Santo, ne cuocevano in grandi quantità, e ne distribuivano ai bisognosi. Una minestra semplice e genuina, come in fondo è San Giuseppe, simbolo della famiglia e dell'umiltà. In alcune zone della regione, era usanza invitare a pranzo le persone più povere e condividere con loro un piatto di "pasta con legumi, verdure spontanee e olio EVO", simbolo della nostra tanto amata "Dieta Mediterranea".

Per confrontarci e costruire insieme un "Gruppo Forte", coeso e rappresentativo del settore, ci incontreremo, il prossimo 5 giugno 2021 (Giornata Mondiale dell'Ambiente), nel centro della Sicilia a Caltanissetta, ospiti dell'Azienda Sillitti.

La Sicilia è ricca di questi tesori, giacimenti di salute per l'uomo, per la natura e per l'intera Comunità. I legumi costituiscono l'emblema di una agricoltura sana, giusta e sostenibile, fulcro centrale del patrimonio Unesco della Dieta Mediterranea. Sintetizzano infatti il modello di sviluppo sostenibile: biodiversità alimentare, tutela dell'ambiente, valorizzazione delle tradizioni e delle vocazioni territoriali, protezione della salute ed economia circolare. **Ceci, fave, lenticchie, fagioli, lupini, cicerchie, soia**, oltre ad essere utili perché fissano l'azoto nel terreno, rendono disponibili fosforo e ferro, svolgendo un ruolo fondamentale nell'alimentazione dell'uomo; possiedono un contenuto elevato di proteine e fibre, sono ricchi di micro nutrienti e hanno una ridotta quantità di lipidi, amidi e calorie. La storia della gastronomia italiana è caratterizzata dal loro utilizzo per la preparazione di ricette che raccontano i luoghi, i riti e **le usanze delle civiltà mediterranee.**

Paladini di benessere che Agricoltori lungimiranti stanno cercando di “recuperare” e rilanciare consegnandoli alle nuove generazioni perché sappiano trarne insegnamento e utilizzarne le potenzialità. Le preziose sostanze nutritive contenute nei legumi, hanno rappresentato da sempre un’ottima alternativa a quelle degli alimenti di origine animale. “I legumi sono giacimenti di benessere: **saziano di più, sono meno calorici e con la loro fibra solubile regolano i livelli di colesterolo e di glucosio nel sangue**”. I legumi contengono, infatti, una famiglia di sostanze (le saponine) in grado di sequestrare il colesterolo “cattivo” (LDL) impedendone l’assimilazione e riducendone il contenuto nel sangue. E lo sapevano bene i nostri nonni, diventati centenari, che ne consumavano almeno due/tre porzioni a settimana. Questi tesori arrivano nella nostra tavola grazie ad aziende coraggiose, come in Sicilia, “Terravecchia Legumi” che ha investito nelle leguminose con il brand di famiglia permettendo a tanti consumatori di disporre di materie prime **“biologiche” capaci di “ricreare” sapori antichi mai dimenticati**: macco di fave con finocchietto selvatico, pannelle preparate con farina di ceci siciliani, zuppa di fagioli e pasta con ragù di lenticchie. Tutte ricette che appartengono alla Dieta Mediterranea: “... che *rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra le culture, la raccolta, la pesca, conservazione, trasformazione, preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, **cereali o frutta secca** e verdura fresca, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, condimenti e numerose spezie, il tutto accompagnato da vino ed infusi, sempre rispettando le convinzioni di ogni comunità. Tuttavia, la dieta mediterranea **(dal greco *Diaita*, o stile di vita)** è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l’interazione sociale, dal momento che i pasti comuni sono la pietra angolare di costumi sociali e feste. Essa ha dato luogo ad un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Il sistema si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali ed artigianali collegate alla pesca ed alla agricoltura nelle comunità del Mediterraneo*”¹. La scelta degli alimenti che compongono la dieta mediterranea, e in particolare, delle dosi e delle modalità di consumo e trasformazione delle stesse, è basata sulle principali conoscenze che **la ricerca scientifica** ha potuto solidamente confermare, in decenni di ricerche cliniche ed epidemiologiche sul ruolo dell’alimentazione e dello stile di vita nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno. Il corretto equilibrio nutrizionale della dieta mediterranea è stato dimostrato scientificamente negli anni Settanta dallo *Studio dei sette Paesi* di Ancel Keys (un medico americano) che metteva a confronto le diete di diverse popolazioni per verificarne i benefici e i punti critici. Da quell’analisi emersero per la prima volta le forti correlazioni tra tipologia di dieta e rischio d’insorgenza di malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari. A partire da quel primo studio, molte altre ricerche hanno approfondito l’analisi **dell’associazione tra alimentazione e salute**, confermando che l’adozione di un regime alimentare di tipo mediterraneo è collegata a un basso tasso di mortalità, una minore incidenza di malattie cardiovascolari, di disfunzioni metaboliche e di certe tipologie di tumori.

Consumando i legumi, celebriamo a pieno titolo la Dieta Mediterranea- ci ricorda sempre la nostra Consorella Francesca Cerami, Direttore IDIMED -come strumento di prevenzione primaria delle principali malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche e degenerative, i legumi sono infatti sostenibili e coniugano la cultura, il gusto e la salute dell’ambiente e delle persone che lo abitano. Per noi dell’Enohobbyclub Confraternita Panormita il cibo rappresenta l’occasione per “far gustare” il territorio attraverso una immersione e un coinvolgimento diretto del fruitore nelle specialità culinarie, culturali e ambientali che caratterizzano i luoghi di origine degli alimenti. Una Sicilia da ricordare a chi già la conosce, da presentare a chi non l’ha mai conosciuta, da raccontare a tutti gli ospiti che, nel tempo, verranno a scoprirla”.

* * * * *

¹ La definizione che ha riconosciuto la “Dieta Mediterranea” come Patrimonio Culturale Immateriale dell’Umanità (Novembre 2010, Comitato Intergovernativo Unesco, Kenya).

Ricetta: Il MACCO di FAVE.

Notizie storiche. Aristofane, nella commedia Le Rane, racconta che una pietanza a base di fave fu consumata da Ercole per divenire più forte. Il termine macco deriva dal latino maccare, ossia schiacciare. Le fave nei secoli hanno rappresentato, nella cucina contadina povera di carne, la sorgente dell'indispensabile triptofano, aminoacido necessario per la sintesi proteica umana.

Il macco di fave è una vera bontà, un piatto povero della cultura contadina ricco di saperi, sapori e salute. La versione siciliana è una crema ottenuta attraverso una cottura prolungata di fave secche, con aggiunta di aromi, olio di oliva a crudo e finocchietto secco selvatico. Alcuni usano aggiungere nel macco di fave anche la pasta o crostini di pane. Il macco di fave viene cotto a lungo sino a spappolare le fave e renderle morbidissime. (Questo perché un tempo non esistevano i frullatori). Le fave secche vanno tenute a bagno almeno tre ore o meglio ancora lasciate tutta la notte.

- 400 gr di fave secche oppure di fave decorticate
- due pomodori
- una cipolla
- una carota
- un ciuffo di finocchietto selvatico
- q.b. sale
- q.b. pepe
- q.b. olio EVO
- 150 gr spaghetti spezzati
- q.b. acqua

Pelate la carota e la cipolla, lavatele. Lavate anche i pomodori ed il finocchietto selvatico e spezzettate il tutto. Versate l'olio EVO in un tegame e fate soffriggere la carota e la cipolla. Aggiungete i pomodori ed il finocchietto e fate insaporire. Salate a piacere. Aggiungete anche le fave e coprite il tutto con l'acqua. Portate a bollore, eliminate la schiuma che si sarà formata, coprite con un coperchio e fate cuocere le fave per circa due ore e mezza, sino a quando risulteranno sfatte e cremose. Aggiungete gli spaghetti spezzati e fate cuocere per altri 10 minuti. Aggiustate di sale se necessario e servite il macco di fave caldo, aggiungendo il pepe ed un altro filo di olio EVO a crudo.

