

# Fagioli, piselli e lenticchie Una cucina povera ma preziosa per la salute

**FAGIOLI**, piselli, ceci, fave, lenticchie: costano poco, fanno bene alla salute... ed è anche grazie a loro se siamo ancora qui! Nel Medio Evo l'intera Europa era a rischio di spopolamento per effetto di una serie di epidemie capaci di decimare intere nazioni. La gente, in particolare i ceti poveri, non aveva possibilità di procurarsi cibi costosi e proteici come la carne. Solo a partire dal X secolo la diffusione della coltura dei legumi ha contribuito a migliorare la 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 dell'America e la conseguente importazione in Europa di prodotti agricoli di quelle terre, sono arrivati anche i fagioli che, trasformati in alimento, sono diventati ben presto alla portata di tutti per il loro basso costo.

**NELLA** nostra tradizione gastronomica i legumi appartengono alla cosiddetta 'cucina povera', ma solo perché costano poco, non certo perché siano poveri di gusto o di proprietà nutritive. I legumi infatti hanno un buon contenuto di vitamine del gruppo B, poco sensibili al calore e stabili ai processi di cottura, di ferro e calcio, e un elevato contenuto di fibre, che fanno molto bene

al nostro intestino. Hanno una bassa percentuale di grassi (ad eccezione di soia e arachidi) e sono un'ottima fonte di proteine: ne contengono più della carne, ma di qualità inferiore. L'associazione legumi-cereali migliora la qualità proteica, ed è questo il motivo per cui l'uomo in tutto il mondo ha imparato a preparare piatti come pasta e fagioli o riso e piselli. Ci sono legumi che si possono mangiare freschi (fagioli e piselli, in estate) ed altri, come lenticchie e ceci, che si trovano solo secchi, vanno lasciati in ammollo prima della cottura e richiedono perciò tempi di preparazione più lunghi. C'è poi la risorsa dei legumi in scatola, che sono già lessati, perciò bastano pochi minuti per insaporirli con gli altri ingredienti.

**ECCO** allora la ricetta di un'ottima zuppa invernale, che abbina le virtù nutritive di ceci e cavolfiore. Si soffrigge velocemente in poco olio d'oliva aglio e rosmarino tritati, si aggiungono cavolfiore lessato e ceci lessati o in scatola, si insaporisce per qualche minuto infine si aggiunge l'acqua in cui è stato cotto il cavolfiore. Dopo aver cotto per circa 15 minuti, si passa al passaverdura o si frulla, infine si serve con parmigiano, prezzemolo tritato e crostini di pane.

**A cura del Centro divulgazione agricola**

## I 'prodotti del venerdì'

*Ecco i prodotti del venerdì (prezzi al dettaglio in euro al chilo)*

**CAVOLI CAPPUCCI**  
0,90/1,10

**FINOCCHI** 1,40/1,60

**MELANZANE** 1,50/1,60

**PATATE** 0,80/1,00

**SCAROLE** 1,70/1,90

**ZUCCHINE** 1,90/2,00

**ARANCE NAVELINA** pezz.  
media 1,20/1,40

**CLEMENTINE MEDIE**  
1,20/1,40

**MELE** Golden Emilia Cal.  
70-75 0,90/1,00

**PERE** Abate Fetel  
pezz. 70-75 1,80/2,00

**UVA ITALIA** 2,00/2,10

**FEDAGROMERCATI ACMO BOLOGNA\***

## Arance e mirtilli per sorrisi smaglianti

**E' NOTO** che i mirtilli siano un toccasana per la salute degli occhi, infatti l'azione del mirtilene, composto da antocianosidi, è protettrice nei confronti di tutto l'apparato visivo e in particolare della retina, migliorando la sua sensibilità quale l'adattamento al buio, la visione notturna e crepuscolare, oltre che l'affaticamento visivo. I mirtilli rossi aiutano a prevenire e curare le infezioni alle vie urinarie, in particolare modo la cistite provocata da *Escherichia coli*, riducendone la quantità nelle urine, e, abbassando il livello di calcio, evitando situazioni di aggravamento per chi soffre di calcoli renali. E i denti cosa c'entrano con i mirtilli? Una recente ricerca ha scoperto che le protoantocianine di tipo A, contenute nei mirtilli rossi, riducono la produzione degli enzi-

mi necessari ai batteri per creare le molecole della placca dentale e della carie.

**E COME FARE** se non abbiamo a disposizione mirtilli rossi? Semplice, si acquistano arance pigmentate, delle varietà 'tarocco', 'moro' e 'sanguinello', si consumano tal quali o si fanno delle ottime spremute, le antocianine delle arance della piana di Catania, alle falde dell'Etna, oltre a svolgere una formidabile azione antiossidante, ci aiutano nella prevenzione di gastriti e di ulcere, svolgono un ruolo antistress e per i fumatori limitano i danni causati dalla nicotina. Si può volere di più?

**\*Associazione Commercianti Mercato Ortofrutticolo di Bologna**

Fagioli, piselli e lenticchie  
Una cucina povera ma preziosa per la salute

Assisi  
Vento

LA MERIDIANA

La Meridiana  
mercato ortofrutta

Pace 10,000... 0,70 al kg  
Clementine... 0,70 al kg  
Arance Moro... 0,70 al kg

Arance mirtilli per sorrisi smaglianti