

Resurrezione dei legumi

scritto da Giorgio Nebbia | 14 Settembre 2021



Per la serie delle "Cose" alimentari di Giorgio Nebbia pubblichiamo questo articolo uscito per la prima volta in "La Gazzetta del Mezzogiorno", 5 gennaio 2016.

Li chiamavano "carne dei poveri" perché effettivamente fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie erano una fonte di proteine abbastanza pregiate per le famiglie che si nutrivano essenzialmente di mais o frumento. In Italia questa stagione è (fortunatamente) finita e i legumi sono ormai ingredienti di una gastronomia che può contare su altre fonti di proteine, ma per molti milioni di terrestri i legumi occupano ancora grande importanza come alimenti. Al punto che le Nazioni Unite hanno voluto dedicare questo 2016 proprio ai legumi, nella serie degli "anni internazionali" che avrebbero il fine di richiamare l'attenzione mondiale sui problemi dell'agricoltura e del cibo, specie quelli dei paesi emergenti. Si possono ricordare l'anno del riso (2004), delle patate (2008), delle fibre tessili naturali (2009), della quinoa (2013).

I legumi presentano interesse sotto molti aspetti; sono noti da circa 5000 anni, se ne trovano tracce in India e, successivamente, nel bacino del Mediterraneo. Nel racconto della vita di Giacobbe (capitolo 25 del libro della Genesi i cui eventi si sarebbero svolti circa 1600 anni a.C. ma la cui redazione risale a circa 500 anni a.C.), il fratello maggiore Esau, affamato, vendette la primogenitura per poter mangiare un piatto di lenticchie (una frase che è diventata proverbiale per indicare chi rinuncia a una cosa importante per un bene più modesto): Il nome ebraico delle lenticchie è adashim, il nome latino puls (da cui l'inglese pulse per indicare tutti i legumi) e il nome lenticchie viene dalla loro forma a lente. Lenticchie e fave (pol in ebraico) sono citate nel libro di Ezechiele (databile circa 500 anni a.C.); i legumi sono descritti nei testi scientifici e medici greci e romani.

I legumi sono i semi di piante di varie specie della famiglia delle Fabacee, leguminose che hanno la proprietà di fissare l'azoto atmosferico mediante microrganismi che vivono nelle loro radici. Da tempi antichissimi si era scoperto che le rese dei cereali in un terreno diminuivano dopo varie coltivazioni successive e che la fertilità del suolo poteva essere reintegrata intercalandole con la coltivazione di leguminose; la pratica della rotazione delle colture di cereali e leguminose (sovescio) ha assicurato la sopravvivenza dei terrestri. I chimici della metà dell'Ottocento hanno chiarito che la fertilità del suolo dipendeva dal contenuto di azoto e che maggiori rese di cereali potevano essere ottenute aggiungendo al terreno concimi azotati artificiali. Il ruolo fertilizzante delle leguminose è stato chiarito negli ultimi due decenni dell'Ottocento dal tedesco Hermann Hellriegel (1831-1895) e dall'olandese Martinus Beijerinck (1851-1931) che hanno scoperto nei noduli delle radici delle leguminose un microrganismo, il Rhizobium, capace di "fissare" per via biologica l'azoto atmosferico trasformandolo in ammoniaca. Si tratta della prima scoperta del fenomeno della simbiosi che consiste in una collaborazione, uno scambio, fra due organismi

di specie differenti. Il *Rhizobium* fornisce molecole azotate ricavate dall'azoto atmosferico e utili alle leguminose le quali, a loro volta, "ricompensano" il *Rhizobium* cedendogli le molecole organiche utili per il suo nutrimento.

Dai legumi a cui è dedicato il 2016 sono escluse le leguminose come la soia e l'arachide, coltivate soprattutto per l'estrazione dell'olio, e le molte specie non alimentari come acacie, mimose, eccetera. I legumi hanno un posto importante nell'alimentazione per il loro contenuto di proteine (dal 20 al 25 per cento del peso dei semi) e soprattutto per la qualità biologica delle proteine; esse infatti contengono una relativamente elevata quantità di lisina, uno degli aminoacidi essenziali, quelli che l'organismo non può sintetizzare ma deve introdurre con la dieta; di lisina sono invece povere le proteine dei cereali per cui i legumi offrono una importante integrazione nelle diete povere o prive di alimenti di origine animale. Tale proprietà riguarda non tanto gli abitanti dei paesi "ricchi" che possono disporre di una alimentazione variata di cibi di origine sia vegetale sia animale, ma soprattutto le molte centinaia di milioni di abitanti dei paesi poveri per i quali i legumi, spesso coltivati localmente consentono una alimentazione almeno sufficiente.

Ai paesi poveri è rivolta soprattutto l'attenzione della FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, che si propone di diffondere la cultura e la conoscenza scientifica dei legumi, alimenti solo apparentemente modesti. Il miglioramento della coltivazione delle piante leguminose ha importanza anche in relazione alla diffusione e salvaguardia della piccola agricoltura, quella spesso a livello familiare o di villaggio, che più di altre può trarre benefici dalla produzione e dal consumo di legumi.

La produzione mondiale di legumi ammonta a circa 65 milioni di tonnellate all'anno. 30 di queste sono costituite dai fagioli, seguiti da ceci, piselli, lenticchie, fave. Circa un terzo

della produzione mondiale si ha in India, seguita da Canada, Myanmar, Cina, Nigeria e tanti altri paesi. La maggior parte dei legumi è destinata al mercato interno dei singoli produttori, ma il Canada è un forte esportatore di legumi verso gli Stati Uniti, l'Europa e la Cina.

La produzione italiana di legumi, oggi poco più di centomila tonnellate all'anno, ha subito una drastica diminuzione a partire dagli anni 50 del Novecento e attualmente il nostro paese importa circa 300.000 tonnellate all'anno di legumi secchi dalla Russia e dal Canada. Che l'anno internazionale dei legumi spinga ad una resurrezione della loro coltivazione anche in Italia, nel Mezzogiorno?