Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quale ruolo svolgono i legumi nell'alimentazione?

Lun 21/11/2022 - 09:48

Ripensare la nutrizione – RI-NUTRI – Ernährung neu denken

Nel 2040 sulla Terra vivranno nove miliardi di persone, e 15 anni più tardi questo numero salirà a dieci miliardi. Il sistema alimentare globale è adatto per affrontare questo sviluppo? Sarà possibile nutrire tutti adeguatamente e produrre i necessari alimenti avendo rispetto dell'ambiente e in maniera socialmente responsabile?

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, il 16 ottobre 2022 il Centro Tutela Consumatori Utenti ha dato inizio, in collaborazione con l'iniziativa "RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione" della Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche), a una nuova serie di servizi temporanei corredati da comunicati stampa settimanali su temi e argomenti riguardanti l'alimentazione mondiale.

Quale ruolo svolgono i legumi nell'alimentazione?

"Piante nutrienti per un futuro sostenibile": così l'ONU ha definito le piante appartenenti alla famiglia delle leguminose nel 2016, in occasione dell'Anno Internazionale dei Legumi. In effetti, fagioli, lenticchie e piselli costituiscono un importante alimento base in America Latina, Africa e Asia, poiché sono una fonte di proteine relativamente poco costosa e forniscono altresì vitamine, minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie. Nell'Europa centrale, negli ultimi decenni queste piante sono passate decisamente in secondo piano, ma da qualche anno stanno riacquistando importanza grazie all'interesse sempre maggiore nei confronti di una dieta vegetariana o vegana. In Italia, il 53% delle persone di età superiore ai 3 anni consuma legumi più di una volta a settimana (ISTAT 2021).

I legumi, ossia i frutti delle leguminose, sono ricchi di proteine e consentono una dieta equilibrata anche senza il consumo di carne. Combinando i legumi con i cereali si ottiene un alto valore biologico della proteina. Il consumo di legumi può aiutare a contrastare patologie come il diabete mellito, il

cancro e le malattie cardiovascolari. Inoltre, esistono moltissime varietà di legumi e anche i possibili modi di preparazione sono numerosi. Fave, fagioli borlotti, ceci, lenticchie di montagna, lupini dolci e simili possono essere utilizzati per preparare zuppe, stufati, salse, polpette da cucinare in padella o al forno, creme spalmabili, mousse, insalate e persino dessert. Sono inoltre disponibili sempre più prodotti trasformati a base di legumi, come la farina di ceci, la farina di lupini o la pasta di legumi. A causa del loro contenuto di ingredienti nocivi, i legumi dovrebbero essere consumati solo cotti, con poche eccezioni.

Le leguminose possono contribuire all'ecologizzazione dell'agricoltura: hanno infatti un fabbisogno idrico da basso a moderatamente elevato e producono buone rese su piccole superfici. Sono quindi particolarmente adatte a essere coltivate da piccoli agricoltori o nel proprio orto per l'autoapprovvigionamento e la loro coltivazione contribuisce pertanto alla sicurezza alimentare. Grazie alla simbiosi con i cosiddetti batteroidi presenti sulle loro radici, le leguminose hanno anche la capacità unica di arricchire il terreno con l'azoto che è nell'aria (circa 50-100 kg di azoto per ettaro e anno) e renderlo disponibile per le altre piante. La coltivazione delle leguminose non richiede quindi la concimazione azotata (o soltanto in piccole quantità), porta a un arricchimento di humus nel terreno, aumenta la fertilità del suolo e favorisce la diversità di organismi nel terreno (microorganismi, lombrichi) e sopra di esso (api). Le leguminose sono di grande importanza per la rotazione delle colture nei campi.

"È ora che fagioli, lenticchie e simili, considerati i numerosi vantaggi che essi apportano all'agricoltura e all'alimentazione, assumano nei campi e a tavola un ruolo più importante di quanto sia stato finora", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Il Dr. Lucio Lucchin, promotore del progetto "RI-NUTRI" e già primario del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale di Bolzano, afferma: "I legumi scarseggiano di metionina, un aminoacido essenziale, ma dall'unione dei legumi con i cereali esce una combinazione proteica ottimale, come ad esempio nella pasta e fagioli della tradizione contadina mediterranea".

Una panoramica degli eventi attualmente in corso nell'ambito del progetto RI-NUTRI (presentazioni in lingua italiana) è consultabile sul sito https://www.upad.it/ri-nutri/.