

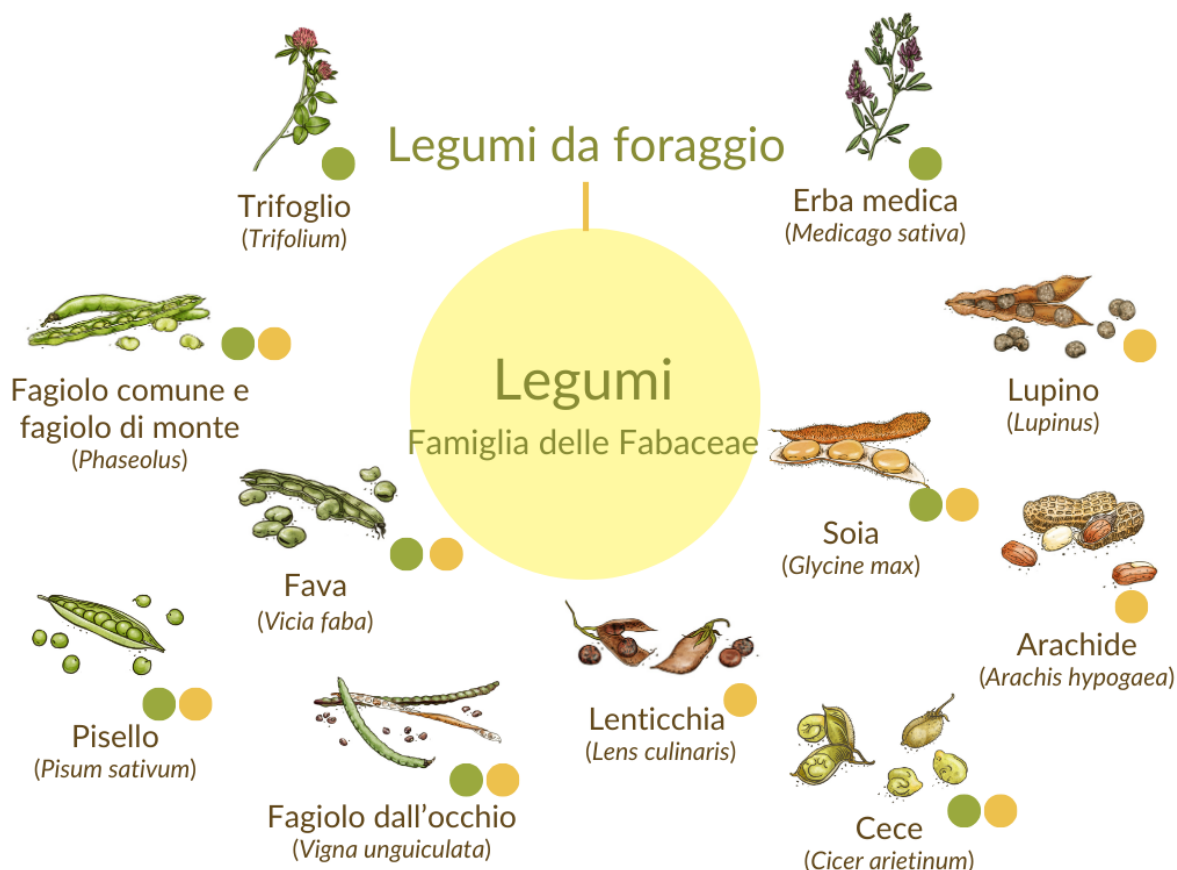
# IL MANIFESTO DEL LEGUME



Il nostro mondo in surriscaldamento e le richieste sempre maggiori di risorse naturali ci sfidano a fare scelte che si prendano cura del nostro pianeta. Queste scelte iniziano in cucina perché, come disse il poeta e agricoltore Wendell Berry, "il modo in cui mangiamo determina, in misura considerevole, il modo in cui il mondo viene usato". La produzione di cibo è un driver del cambiamento climatico. Oltre il 40% della superficie mondiale libera dai ghiacci è utilizzata per l'agricoltura. In particolare,

*gli alimenti ricchi di proteine sono fondamentali per l'impatto che la nostra dieta ha sul pianeta.*

I legumi sono un gruppo molto speciale di piante ricche di proteine che possono aiutarci a mangiare meglio per il pianeta e per la nostra salute. Sono identificabili dai fiori simili a farfalle che possiamo vedere nelle piante di piselli e fagioli. I legumi più conosciuti sono quelli che hanno semi commestibili, come il favino, il fagiolo comune, la lenticchia, il cece e il pisello. Inoltre, anche la soia e i lupini ci forniscono cibo e sono utilizzati per l'alimentazione degli animali. I trifogli arricchiscono i nostri pascoli.



- I legumi possono essere raccolti allo stadio giovane o maturo:
- raccolta allo stadio giovane per il consumo fresco
  - raccolta allo stadio maturo per preparare una polpa secca o per utilizzare i semi per la semina successiva.



Le Faboideae (o Papilionoideae, dal latino per farfalla: papilio) sono caratterizzate da fiori simili a farfalle. In tedesco, questa affascinante sottofamiglia di piante è nota come pianta dai fiori "Schmetterlingsblütenartige" (simili a farfalle).

Immagine: © Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu). Il fagiolo scarlatto (*P. coccineus*) è una pianta perenne nei tropici, ma coltivata come annuale in Europa.

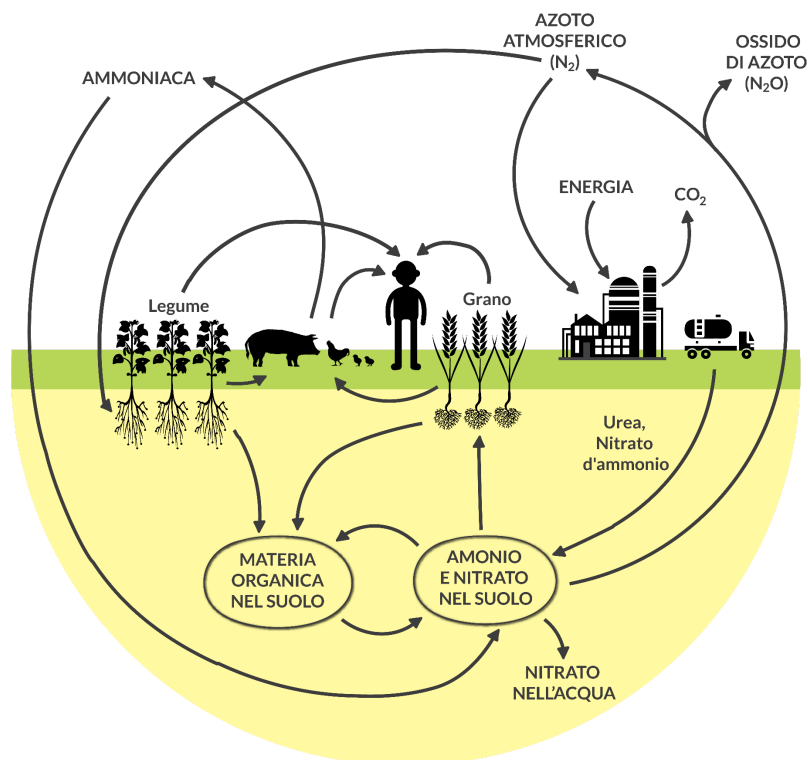
## I LEGUMI SONO LA FABBRICA DI FERTILIZZANTI DELLA NATURA

Perché una famiglia di piante definita dalla forma del fiore dovrebbe ricevere tanta attenzione? Gran parte della risposta si trova sotto la superficie del suolo e nel ruolo che le leguminose svolgono nel ciclo dell'azoto. I legumi ospitano speciali batteri del genere *Rhizobium* nei noduli delle loro radici. Questi catturano l'azoto dall'aria. Questa fissazione naturale dell'azoto è rispettosa del clima perché non richiede fertilizzanti azotati che richiedono energia e perché riduce le emissioni di gas serra a base di azoto dal suolo.



La crescita delle leguminose senza fertilizzanti azotati è un'affascinante storia di collaborazione tra la pianta di legume e i batteri ospitati nei noduli delle radici. Questi noduli sono familiari agli agricoltori e ai giardinieri. Una sostanza chiamata leghemoglobina, simile all'emoglobina del nostro sangue, è la chiave del processo. Di conseguenza, l'interno dei noduli delle radici sane dei legumi è rosso quando viene aperto.

Picture: © Messmer, FiBL, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).



### Ciclo dell'azoto

I legumi ci aiutano a ridurre l'impatto della nostra alimentazione sul ciclo dell'azoto. Il nostro attuale sistema alimentare esercita un'enorme pressione sul ciclo dell'azoto, rilasciando gas a effetto serra e inquinando l'atmosfera e l'acqua. I legumi contribuiscono a ridurre i danni al ciclo globale dell'azoto fornendo un'alternativa ai fertilizzanti azotati sintetici e un'alternativa alle proteine di origine animale.

© Donal Murphy-Bokern, [www.legumehub.eu](http://www.legumehub.eu).

## I LEGUMI SONO RICCHI DI PROTEINE E SALUTARI

L'azoto è un elemento costitutivo delle proteine. I legumi sono ricchi di proteine grazie alla fissazione dell'azoto nei noduli delle radici. I semi di fagioli comuni, piselli, fave, lenticchie e ceci contengono da due a tre volte più proteine dei cereali. La soia e i lupini sono ancora più ricchi di proteine. Le proteine dei legumi sono particolarmente nutrienti. I nostri antenati lo hanno capito e hanno utilizzato i legumi per integrare i cereali come il grano e l'avena nella nostra dieta. Ci hanno lasciato in eredità una serie di piatti tradizionali a base di legumi. Oggi i legumi sono particolarmente importanti anche nelle diete vegane e vegetariane. Fagioli e piselli possono arricchire tutte le cucine. In particolare, sono un'ottima alternativa alla carne. Oltre a una vasta gamma di vitamine e micronutrienti, i fagioli e i piselli sono ricchi di carboidrati complessi che proteggono il cuore e riducono il rischio di cancro. Mangiare più legumi al posto della carne è salutare per la maggior parte di noi ed è salutare per il pianeta.

## DIVERSIFICARE LE LEGUMINOSE

I legumi sono molto diversi dai cereali come il grano, l'orzo e il mais che dominano le nostre campagne. Un maggior numero di legumi in Europa significa un'agricoltura più diversificata. I loro fiori sono una fonte di polline e nettare per gli insetti. La loro biodiversità aiuta anche gli uccelli e gli altri animali selvatici. Gli agricoltori che coltivano legumi hanno meno problemi con erbacce, malattie e parassiti durante l'intera rotazione delle colture.



Fava (*Vicia faba*) durante la fioritura. Picture: © Tim O'Donovan (Ireland).

## ABBIAMO BISOGNO DI PIÙ LEGUMI

I legumi fanno bene a noi, alle nostre aziende agricole e ai nostri orti, e al pianeta. Proteggono il nostro clima perché sono una fonte naturale di azoto per i fertilizzanti, aumentano la diversità delle colture e favoriscono una dieta sana e sostenibile. Nonostante ciò, i legumi sono raramente coltivati nelle aziende agricole europee, anche se i fagioli (compresa la soia), i piselli e i lupini crescono bene in Europa come altrove. La maggior parte degli agricoltori europei che coltivano seminativi si concentra invece sulla coltivazione di cereali, come il grano e il mais, perché queste colture crescono particolarmente bene in Europa. Gli agricoltori europei producono anche grandi quantità di carne, latte e uova da bestiame che richiede grandi quantità di proteine vegetali e terreni per il pascolo. Circa il 60% dei cereali coltivati nell'Unione Europea viene somministrato al bestiame e l'Europa è autosufficiente nella maggior parte dei prodotti zootecnici. Tuttavia, questi cereali non contengono una quantità sufficiente di proteine o proteine della migliore qualità. Per compensare, importiamo l'equivalente di 35 milioni di tonnellate di semi di soia, per lo più dal Sud America, per alimentare il bestiame nell'Unione Europea. Ciò significa che esiste un legame tra ciò che mangiamo e la deforestazione. Questo sistema alimentare non è in equilibrio e non è sostenibile. **È necessario un cambiamento.**

Dobbiamo coltivare più legumi nelle aziende agricole europee. Dobbiamo aumentare il ruolo dei legumi nelle nostre diete. Questa transizione ridurrà le emissioni di gas serra dell'agricoltura, diminuirà la dipendenza dalla soia importata e migliorerà la nostra salute. Questo dipende da tutti noi. Come cittadini, dobbiamo trovare il modo di ricompensare efficacemente gli agricoltori che coltivano legumi. Come consumatori, dobbiamo riscoprire e promuovere i meravigliosi piatti a base di legumi del passato e del presente.



*Il Global Bean Project è una rete europea che promuove ed espande l'uso e la coltivazione dei legumi nelle nostre cucine, nei giardini nei campi.*

Ulteriori informazioni, autori e riferimenti sono disponibili online:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



e

Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of  
the German Bundestag