

③ L'alimentazione moderna riscopre i cibi "dimenticati"

La coltivazione di legumi e cereali del passato permette di far tornare produttivi i terreni marginali e di portare sulle nostre tavole alimenti sani e validi sotto il profilo nutrizionale



Adolfo Puxeddu
Redattore di *Lionismo*



Giuseppe Fatati
Officer Distrettuale
Comitato Diabete

Nell'ultimo decennio si è assistito alla riscoperta, da parte di istituzioni governative, di associazioni di agricoltori e di consumatori del nostro Paese, di cibi, confezionati con prodotti dell'attività agricola tradizionale, andati nel tempo progressivamente perduti, con l'avanzare della globalizzazione, anche in campo alimentare. Tale riscoperta ha inoltre comportato una rivalutazione delle millenarie produzioni territoriali, unitamente alla salvaguardia del multiforme e splendido ambiente italo, il cosiddetto *genius loci*, e al mantenimento della indispensabile biodiversità. Un importante contributo all'affermazione di questi indirizzi è stato di recente portato da Expo 2015. Lionismo, in questo Speciale Alimentazione, si rivolge parti-

colarmente ai giovani nella sua funzione educatrice, conformemente al motto del nostro Governatore Distrettuale Tommaso Sediari: *"Ut se-mentem feceris ita metes"*.

Prenderemo pertanto in esame sinteticamente le attuali coltivazione di "antichi" prodotti, fondamentali nell'alimentazione, quali quelli inerenti i cereali e i legumi.

Tra i cereali (da Ceres, dea romana delle messi e dei campi), un posto di rilievo riveste il farro, il più antico tipo di frumento coltivato, utilizzato come cibo dall'uomo fin dal neolitico ed assai diffuso nell'alimentazione dell'antica Roma. La sua farina (parola che derivata da

Cereali e legumi dal sapore antico vengono seminati in diverse località del distretto 108L

farro) veniva impiegata per preparare pane, focacce (*libum*) e polente (*puls*); era il cibo di base anche per i legionari romani e in una antica forma di matrimonio, nota come *confarreatio*, gli sposi mangiavano una focaccina di farro. Si distinguono tre varietà di farro:

– farro piccolo o farro monococco (*Triticum monococcum*),

- farro medio o farro dicocco o farro per antonomasia (*Triticum dicoccum*), per la sua maggiore attuale coltivazione,
- farro grande o farro spelta o semplicemente spelta (*Triticum spelta*).

Il farro si adatta alle zone marginali, dove i terreni non sono ideali alla coltivazione intensiva delle moderne varietà di frumento, soprattutto per le sue modeste esigenze di fertilità del terreno, della resistenza al freddo e per un ciclo di sviluppo tardivo; nel nostro distretto le più importanti aree di coltivazioni sono quelle umbro-laziali, quali l'alta Valnerina e i terreni del corso superiore del fiume Corno, l'altipiano di Leonessa e i territori di confine tra la provincia di Rieti e l'Abruzzo. Per le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali, quali il maggior contenuto proteico rispetto ad altri frumenti (l'amminoacido essenziale metionina), di fibre e di vitamine del gruppo B, e il suo modesto contenuto calorico (100 grammi apportano circa 340 kcal) il farro viene oggi utilizzato in grani interi, opportunamente prelavati, per la preparazione di zuppe, minestrone, piatti freddi ad insalata, unitamente a legumi e verdure, mentre con la sua farina, ottenuta da una macinazione a pietra, si ottiene un ottimo pane.

Farro, lenticchie, cicerchia e roveja apportano alla dieta caratteristiche nutrizionali specifiche

I legumi, semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle papilionacee (in Italia più usati fagioli, piselli, ceci, fave), sono stati definiti "carne dei poveri" per il loro contenuto proteico, in ferro, e soprattutto in fibre, che li rendono "alimenti sazianti"; l'elevato contenuto glucidico gli conferisce inoltre un buon potere energetico. Oltre alle ben note lenticchie - il legume più antico, consumato dall'uomo da oltre 7000 anni - coltivate in maniera intensiva nel nostro distretto sugli altopiani di Castelluccio di Norcia, ad altitudini

fino ai 1.400 m/slm, ricche di flavonoidi ad azione antiossidante, più recentemente vi è stata la riscoperta di "legumi dimenticati", quali la cicerchia e la roveja. La prima chiamata dai Romani *Cicercula*, nota da più di 8.000 anni, pur considerata un legume povero, ha permesso nel passato ai contadini, in periodi di carestia, di sfamarsi in assenza di cibi più nutrienti. Nasce da una pianta erbacea simile a quella dei ceci, il *Lathyrus sativus*, assai resistente anche in aree tendenti alla siccità; viene attualmente coltivata in Umbria e nel Lazio. Particolarmente ricca di proteine, contiene però in quantità variabile una neurotossina (ODAP) termolabile, che richiede tassativamente, per



annullarne la sua tossicità, un lungo ammollo prima della cottura ad alta temperatura (pentola a pressione per una prolungata cottura). Viene utilizzata per la preparazione di zuppe e minestrone, in abbinamento con cereali integrali ed altri ingredienti, come aglio, salvia mentuccia, prezzemolo e passata di pomodoro (Zuppa umbra a base di cicerchie).

Nei secoli scorsi la *roveja* veniva coltivata sulla dorsale umbro-marchigiana, essendo resistente alle basse temperature; attualmente la

Roveja di Civita di Cascia è un piccolo legume simile al pisello, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone. Ha un alto contenuto in proteine, carboidrati, fosforo, potassio, con pochissimi grassi, dal sapore che ricorda quello delle fave. Macinata a pietra, come farina è utilizzata per la preparazione di una particolare polenta, la "farecchiata" o "pesata", condita con un battuto di acciughe, aglio ed olio extravergine, il giorno successivo anche affettata ed abbrustolita in padella. ■

