

# Cibo e Sostenibilità: i Legumi e la Transizione Proteica



**Marco Del Pistoia Slow Food Lucca, Compitese e Orti Lucchesi**

# Sostenibilità

Termine inflazionato: **quale Sostenibilità?**

**Ambientale**

**Economica**

**Climatica**

**Sociale**

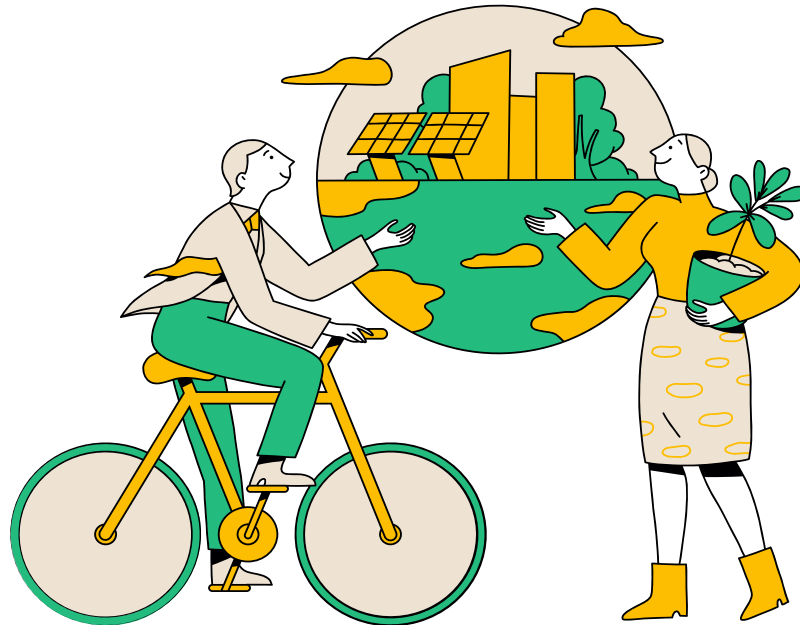
**Integrate o Alternative?**



# Sostenibilità per Slow Food

Si traduce con uno slogan:

**Buono, Pulito e Giusto per Tutti**  
comprende e integra tutte le definizioni



## Sostenibilità per Slow Food

• Produzione, trasformazione e distribuzione del Cibo in armonia con l'Ecosistema: **Qualità, Salubrità, Gusto, Nutrizione, Salute, Ambiente, Clima**



Valore della **Biodiversità**



**Processo produttivo**



Rispetto **Risorse Naturali**  
e **sensò del Limite**



# la Transizione Proteica

Per un consumo responsabile delle proteine animali  
Promuovere l'uso di quelle vegetali ↩

per l'ambiente e il clima

per il suolo

per la salute

per il gusto



# Transizione Proteica Tutti Vegetariani o Vegani?

## Evitiamo i Luoghi Comuni

### Gli allevamenti rappresentano solo Criticità?

Quali Criticità? Quali Allevamenti? Come sono Gestiti?

Possono essere compatibili con il

Benessere animale? Sostenibili con ambientale e clima? Rispettosi della salute umana? in armonia con le attività agricole?





# Proteine Animali e Criticità

## Allevamenti Intensivi

- **Ambientale:** sfruttamento risorse naturali
- **Climatica:** emissioni
- **Salute e Nutrizione:** dieta equilibrata, resistenza antibiotici
- **Etica:** benessere animale, sfruttamento lavoro



## Allevamenti sostenibili

### • Allevamenti che rispettano

- **Animali:** Benessere Animale, allevamento brado, pascoli
- **Ambiente:** circolarità aziendale; da rifiuti a risorse
- **Clima:** ridotte emissioni
- **Salute e Nutrizione:** prodotti salubri, minor uso farmaci
- **Etica:** rispetto lavoratori
- **Sociale:** presidio territorio (aree marginali e montane)





# Quale Transizione Proteica?

## Riduzione del consumo di Proteine Animali

- Ridurre l'utilizzo di proteine animali e incrementare quello di Proteine Vegetali per lo più derivanti dai Legumi
- Migliorare la qualità scegliendo allevamenti Ecosostenibili



# la Transizione Proteica: Legumi

## Buoni per l'ambiente e il clima

- Rispetto delle Risorse Naturali
- Riduzione Input energetici (fertilizzanti e fitofarmaci)
- Riduzione emissioni CO<sub>2</sub>
- Salvaguardia Biodiversità



**ALIMENTAZIONE  
SOSTENIBILE**



# la Transizione Proteica: Legumi

**Buoni per l'ambiente e il clima: Biodiversità**

**la diversità genetica garantisce**

- adattamento ai cambiamenti climatici
- adattamento ai diversi ambienti e contesti
- conservazione delle risorse naturali
- la salute del pianeta

**La Biodiversità è la Vita stessa  
dei Popoli, della Natura, del Pianeta**





# la Transizione Proteica: Legumi

## Biodiversità e Legumi: i Fagioli della Lucchesia



**Oltre 17 Ecotipi diversi solo in Provincia di Lucca**  
Adattamento ai diversi ambienti, varietà nutrizionali e di gusto



# la Transizione Proteica: Legumi

## Buoni per il suolo

- Salvaguardia fertilità del terreno
- Rigenerazione e arricchimento terreni (azotofissazione dei Legumi)
- Sviluppo componente microbiologica del terreno



# la Transizione Proteica: Legumi Buoni per la salute

- Legumi fonte preziosa di **Carboidrati e Proteine**
- Ottimo apporto di **Micronutrienti e Fibre**
- **Alta densità nutrizionale** dei Legumi Secchi
  - 10% Acqua; **60% Carboidrati** (assorbimento lento); **20% proteine**; **4% lipidi**
  - Minerali (**Rame e Ferro**); **Vitamine (B1, B2, B5)**
- **20% Proteine come la Carne** ma assenti due Aminoacidi essenziali: Metionina e Cisteina che sono presenti nei Cereali per cui.....

**...Legumi e Cereali= Matrimonio perfetto!**  
Nessuna carenza,  
completo profilo di aminoacidi





# la Transizione Proteica: Legumi Buoni per la salute

- Carboidrati complessi (Amidi) a **Lento Assorbimento**

- lo “**Zuccherò**” (Glucosio) che deriva dalla digestione dell’Amido dei Legumi **passa nel sangue lentamente** evitando il “picco glicemico”

- L’elevato contenuto di Fibra ne rallenta l’assorbimento



**Basso Indice Glicemico**



## la Transizione Proteica: Legumi

### Buoni per la salute: Minerali e Vitamine

- Importanti fonti di **Vitamine del Gruppo B**
- **Calcio** presente in quantità simile a quello contenuto nel Latte
- **Ferro** presente in quantità simile a quello delle Uova e alcune Carni
- Ferro potenzialmente meno assorbibile: **integrare con frutta e verdura ricche di Vitamina C**: Kiwi, Arance, Fragole, Cavoli, Peperoni, Pomodori



# la Transizione Proteica: Legumi

## Buoni per la salute

### Digeribilità dei Legumi

- **Importante l'ammollo** (circa 12 ore) per eliminare parte delle componenti “Antinutrizionali” che definitivamente si eliminano con la cottura
- **Togliere** durante la cottura la **schiuma** che si forma in superficie
- Accompagnare i piatti di Legumi con Erbe Aromatiche digestive come: **Salvia, Rosmarino, Timo**





# la Transizione Proteica: Legumi

## Buoni per la salute

### Digeribilità dei Legumi

- Includendoli regolarmente nell'alimentazione il nostro organismo (la flora batterica intestinale) si adattano al loro consumo
- Chi non è abituato a mangiarne regolarmente può iniziare con piccole quantità aumentandone gradualmente il consumo
- La digeribilità migliora se i legumi vengono passati e viene tolta la “buccia”. Il tegumento esterno contiene le sostanze meno digeribili



# la Transizione Proteica: Legumi Buoni per il Gusto

## Legumi in cucina fra Tradizione e Innovazione

### Qualche Esempio

- **Ricette della Tradizione:** zuppa frantoiana, minestra di Farro, Farinata, fagioli all'uccelletto, fagioli al forno, torta di ceci, vellutate di legumi, fagioli al fiasco
- **Piatti innovativi:** Tofu di lenticchie, hummus, ragù di lenticchie, polpette di lenticchie, burger di legumi



### Legumi famosi e semisconosciuti:

Arachidi, Ceci, Cicerchie, Fagioli, Fave,  
Lenticchie, Lupini, Piselli, Roveja, Soia

# I LEGUMI COME PIATTO UNICO



## Ragù di Lenticchie

- Durante la cottura della pasta, mettere in una padella sedano, carota e cipolla pulite con un filo di olio e un poco d'acqua. Coprire con il coperchio e fate appassire le verdure
- Versare le lenticchie, unire la salsa di pomodoro e cuocere a fiamma bassa per tutto il tempo di cottura della pasta
- Condire la pasta con il ragù di lenticchie



# I LEGUMI COME SECONDO PIATTO

## Burger di ceci

veloce

velocissimo



## Hummus di ceci



- Tritare sedano, carota e cipolla in un mixer
- Aggiungere al mixer i ceci cotti insieme a paprika, sale, pepe q.b. e un filo d'olio; frullare e amalgamare girando il composto con un cucchiaino
- Aggiungete all'impasto dei fiocchi d'avena e poca acqua: se il composto risulta troppo molle aggiungere un po' di pane grattato per recuperare la giusta consistenza.
- Cuocere in padella antiaderente fino ad ottenere la giusta croccantezza.

- Mettere i ceci già cotti nel mixer e aggiungere succo di limone, tahina, olio, uno spicchio d'aglio, sale e pepe q.b.
- Frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata: se necessario aggiungere un po' di acqua.
- Cos'è la Tahina* → salsa a base di semi di sesamo specialità della cucina mediorientale

# I LEGUMI COME SPUNTINO

## Ceci al forno



- Mescolare in una ciotola i ceci cotti, un poco di farina, un filo d'olio e spezie a piacere fra cui paprika, curcuma, curry, peperoncino
- Stendere i ceci ben distanziati su una placca da forno e cuocere a 180° in forno preriscaldato finché non sono ben dorati e croccanti (circa 25/30 minuti).



# Cibo e Sostenibilità: i Legumi e la Transizione Proteica



**Marco Del Pistoia Slow Food Lucca, Compitese e Orti Lucchesi**