

COMUNICATO STAMPA

CEREALI E LEGUMI, ELISIR DI LUNGA VITA + 3 RICETTE CON LEGUMI TIPICI MARCHIGIANI: CECI, FAVE E FAGIOLI CANNELLINI

Cereali e legumi rappresentano l'abbinamento cardine di un'alimentazione sana ed equilibrata, in linea coi principi e le tradizioni della cucina marchigiana e della dieta mediterranea. Insieme, proteggono dall'insorgere di numerose patologie come i tumori e le malattie cardiovascolari, la cataratta, le malattie dell'apparato respiratorio e quelle dell'apparato digerente.

Pasta e fagioli: un piatto unico, completo dal punto di vista nutrizionale e salutare. Così come fregola e lenticchie, polenta e fave, mezzemaniche alla crema di ceci, insalata di farro con cannellini, pecorino e fave. Classici della cucina regionale che vengono serviti sempre meno sulle nostre tavole, ma che sarebbe bene riscoprire. Per diversi motivi:

DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE: Legumi e cereali, compensandosi a vicenda, apportano all'organismo tutti gli amminoacidi essenziali. **I cereali sono poveri di lisina e ricchi di amminoacidi solforati, presenti in quantità inverse nei legumi. Questi ultimi, inoltre, hanno tre importanti macronutrienti, i carboidrati, i lipidi e le proteine, che, a differenza di quelle contenute nella carne, sono più facilmente digeribili e assorbibili dall'intestino. Consumare un piatto come pasta e fagioli, o ceci o lenticchie, significa anche dire prolungare il senso di sazietà, mantenendo basso l'indice glicemico.** La fibra dei cereali integrali e dei legumi ha anche un effetto prebiotico: alcuni dei polisaccaridi indigeribili, favoriscono la crescita dei lactobacilli bifidi, i nostri batteri buoni. Solo un avvertimento: per evitare il senso di gonfiore che possono dare i legumi è consigliabile metterli in ammollo la sera prima di cuocerli, e dopo averli cucinati, passarli. Le bucce dei fagioli, o dei legumi in generale, contenendo fitati, riducono l'assorbimento di alcune minerali importanti, tra cui il calcio, fondamentale per le ossa. Vista l'importanza dei legumi nella dieta mediterranea, se non si ha molto tempo per cucinarli, si possono usare quelli già pronti in scatola. Essendo però molto ricchi di sale, bisogna non aggiungerne altro all'acqua di cottura dei cereali.

DAL PUNTO DI VISTA DELLA TRADIZIONE COLTURALE: poveri ma buoni, i legumi delle Marche da sempre sono coltivati nelle zone non inquinate dell'Appennino marchigiano. **Fagioli, piselli, fave, lenticchie, ceci e cicerchie** oltre ad appartenere alla tradizione contadina regionale, **favoriscono anche la rotazione agraria nelle aziende biologiche. La coltivazione delle leguminose va a reintegrare, infatti, le componenti del terreno, provato dalla coltura dei cereali come frumento, farro e orzo.**

Le varietà più diffuse sono:

-il cece e la cicerchia: quest'ultima, è una leguminosa "minore" proveniente da una pianta abbastanza simile a quella dei ceci, cresce anche in condizioni ambientali estremamente sfavorevoli per dare vita a semi di piccola e media grandezza ideali per essere cucinati in zuppe e vellutate dal sapore semplice e rustico.

-la fava: coltivata soprattutto su terreni fortemente argillosi chiamati "lubachi", rappresenta l'evoluzione di un ecotipo sicuramente derivante da incroci spontanei tra favino e fava che meglio si adattavano alla natura del terreno locale. I suoi baccelli si consumano freschi a maggio, appena raccolti e sgranati, quando la fava è ancora piccola e tenera. Crescendo, diventano più grandi e sviluppano acini interni più duri, perciò devono essere consumati previa cottura.

-i fagioli, da sempre fanno parte della tradizione colturale marchigiana, soprattutto sotto forma di cannellini, adatti per insalate, e borlotti, più adatti per zuppe e condimenti. Ma c'è anche una varietà, il fagiolo monachello, inserito nel repertorio della biodiversità agraria delle Marche. Si tratta di un'antica varietà locale (sopravvissuta oggi solo nel territorio di Pesaro-Urbino e in Calabria) poco più grande dell'unghia del mignolo. Il suo seme è bianco con una macchia bruno scura all'estremità, ha una buccia tenera e un sapore molto delicato, caratteristica che lo rende apprezzabile in contorni, zuppe o condito a crudo con olio extravergine d'oliva e scalogno tritato.

-le lenticchie: le lenticchie marchigiane sono di piccola dimensione e colore uniforme, hanno una buccia sottile e cuociono in trenta minuti senza bisogno di ammollo. La lenticchia, la più digeribile fra tutte le leguminose, raccoglie un insieme di ecotipi locali, con in comune le caratteristiche di ramo, sapore, colore e coltura derivate dal terreno francoargilloso e dalle tecniche di coltivazione, immutate da secoli.

3 RICETTE CON CECI, FAVE, FAGIOLI

ZUPPA DI CECI AL ROSMARINO:

ingredienti:

400 grammi di ceci secchi
1 cipolla
1 carota
1 gamba di sedano
2 spicchi d'aglio
brodo vegetale
olio extravergine d'oliva
timo
rosmarino
sale
pepe

procedimento:

Per preparare la zuppa di ceci bisogna prima mettere in ammollo i ceci per almeno 24 ore in acqua tiepida e salata. Trascorso il tempo necessario, scolare i legumi, sciacquarli e lessarli in una pentola d'acqua fredda (un litro d'acqua per 100 grammi di ceci) con 2 spicchi d'aglio e 2-3 rametti di timo per 40 minuti, aggiungendo il sale a fine cottura. Nel frattempo preparare il battuto con sedano, carota e cipolla, farlo soffriggere in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungere i ceci lessati e del brodo vegetale, quanto basta per portarli a cottura definitiva. Cuocere tenendo la pentola semicoperta. Servirli con un filo d'olio e del rosmarino tritato, accompagnati, se volete, da crostini di pane.

INSALATA DI FARRO, FAVE, PECORINO E CANNELLINI:

ingredienti:

300 grammi di farro
140 grammi di fagioli cannellini
2 chili di fave
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di origano fresco
2 cucchiaini di prezzemolo fresco
2 cucchiaini di aceto rosso
1 cucchiaino di vino bianco
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
100 grammi di pecorino
sale
pepe

procedimento:

Avendo la fortuna di disporre di fave fresche, togliere le fave dal loro baccello e farle cuocere in abbondante acqua bollente per 3 minuti circa. Devono risultare tenere ma sode al tatto, quindi scolarle e raffreddarle sotto l'acqua corrente. Disponendo, altrimenti, di fave secche, metterle a bagno la sera precedente. Eliminare le fave bacate, spezzate o guaste venute a galla. Buttare l'acqua di ammollo e metterle a bollire in una pentola d'acqua fresca, salare a metà cottura quindi scolarle. Anche i fagioli cannellini vanno messi in ammollo con acqua, bicarbonato e 1 pizzico di sale per almeno 10-12 ore, prima di essere lessati. Risciaquati, vanno rimessi sul fuoco in una pentola d'acqua fresca per un'ora e mezza, a fuoco basso. Fate cuocere in una pentola a parte anche il farro, con acqua fredda e salata, per trenta minuti da quando l'acqua bolle. Ora versare nell'insalatiera le fave, il farro e i fagioli cannellini portati alla giusta cottura e aggiungervi l'aglio, l'origano e il prezzemolo tritati, condire infine con una vinaigrette di aceto, vino bianco, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Per ultimo aggiungere il pecorino tagliato a scaglie sottili.

MINISTRONE DI FAGIOLI CON CORALLINI:

ingredienti:

200 grammi di Corallini di semola di grano duro
2 carote
2 gambi di sedano
1 zucchina
150 grammi di fagioli borlotti secchi
un mazzetto di bietole
2 foglie d'alloro
mezza cipolla
2 spicchi d'aglio

parmigiano grattugiato
sale

procedimento:

Lasciare in ammollo i fagioli per almeno 6 ore e farli poi bollire per un paio d'ore con 1 spicchio d'aglio e 2 foglie d'alloro. Lavare carote, zucchina, sedano, bietole e cipolla. Tagliare tutto a listarelle e versare in una pentola con 1 litro e mezzo d'acqua insieme a olio di oliva e del sale. Far bollire per 40 minuti e alla fine aggiungere i corallini lasciandoli cuocere per 4 minuti. Servire il minestrone caldo con una spolverata di parmigiano grattugiato.

«Produrre cibo di qualità è ritornato al centro dell'attenzione politica sia a livello locale che mondiale – ha dichiarato di recente Francesco Torriani, Presidente del Consorzio Marche Biologiche. Come produttori biologici siamo consapevoli della grande responsabilità che abbiamo nei confronti dei cittadini. C'è infatti molta aspettativa verso il nostro settore e l'esperienza della filiera marchigiana biologica dimostra che è possibile produrre con metodo biologico ponendosi l'obiettivo di superare il concetto di “nicchia” per approdare a quello di “comparto” produttivo vero e proprio, senza per questo abbassare gli standard qualitativi dei prodotti e “annacquare” i valori che l'agricoltura biologica porta con sé. Tutto questo è stato possibile grazie alla capacità degli agricoltori biologici marchigiani che hanno saputo coniugare l'innovazione con la sostenibilità. Innovazione di prodotto e di processo, che di fatto il metodo biologico ha saputo introdurre nel settore primario rilanciandolo non solo in termini economici, ma anche in termini culturali. E sostenibilità declinata ovviamente in termini ambientali, ma anche in termini economici e sociali».

CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

Con Marche Bio
Via N. Abbagnano 3
60019 Senigallia (AN)
Tel. 071 668244
Fax 071 6611272
www.conmarchebio.it

CONTATTI PER LA STAMPA

SinergicaMente Ufficio Stampa

www.sinergicamente.it
info@sinergicamente.it
Tel. + 39 334 84 53 705