

dossier

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ  
TESTI DI MANUELA SORESSI

# legumi d'Italia

DOPO IL CROLLO PRODUTTIVO  
A PARTIRE DAGLI ANNI '60, TORNANO  
AL CENTRO DELL'AGRICOLTURA  
DEL PAESE. ECCO COME, PERCHÉ  
E CON QUALI VANTAGGI

20 mila  
SPECIE  
COLTIVATE  
IN TUTTI  
I CONTINENTI.  
L'INDIA È IL  
PIÙ GRANDE  
PRODUTTORE,  
IL CANADA  
IL MAGGIOR  
ESPORTATORE

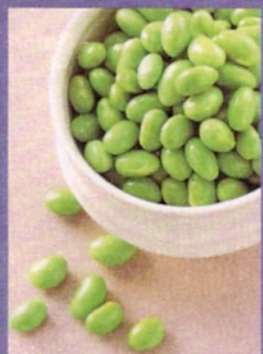
**U**n tempo l'Italia era un grande produttore di legumi, con tante varietà tradizionali. A partire dagli anni '60 però queste coltivazioni sono state abbandonate perché poco produttive e quindi poco redditizie. Così il raccolto nazionale è diminuito dell'80% nell'arco di 50 anni, arrivando oggi a circa 200mila tonnellate annue: quasi la metà delle oltre 360 mila che importiamo. Ma da qualche tempo questo fenomeno si è invertito. I legumi sono stati reintrodotti, soprattutto nel Centro-Sud, anche grazie al sostegno della politica agricola europea. Sono state riscoperte varietà tipiche, impiantate le più richieste a livello mondiale e inserite anche quelle non tradizionali in Italia, come la soia. Una bella notizia per salute, economia e l'ambiente.

segue a pag. 60

UN SUCCESSO INATTESO

## Soia: primi in Europa

Probabilmente condizionati dalle abitudini della cucina orientale, molti sono portati a credere che la soia venga tutta dall'Asia. In realtà, tra i grandi produttori ci sono anche gli Stati Uniti e, tra gli emergenti, l'Italia. Per noi non si tratta certo di un legume di lunga tradizione (è stato introdotto 30 anni fa per l'alimentazione animale), ma si è trovato così bene da farci diventare il primo produttore in Europa. Rigorosamente Ogm free, la soia viene coltivata nei terreni del delta del Po in Emilia Romagna e Veneto. Tra le varietà più presenti ci sono la gialla e la edamame (nella foto).



segue da pag. 59

Oggi, secondo un report dall'Alleanza Cooperative Agroalimentari, siamo all'ottavo posto in Europa per la produzione di legumi secchi in generale; entrando però nel dettaglio delle varie tipologie, siamo al secondo nei ceci (dopo la Spagna) e al quinto nelle lenticchie. L'aumento della produzione non ci permette ancora di rinunciare alle importazioni: compriamo all'estero il 98% delle lenticchie, il 95% dei fagioli, il 71% dei piselli e il 59% dei ceci. Anche in futuro sarà difficile arrivare all'autosufficienza; ci caratterizzeremo per piccole produzioni di eccellenza (come i vari tipi di lenticchia) e per alcune tipicità (come i borlotti), ma continueremo a importare dall'estero tante varietà, come i ceci giganti. Dove invece l'Italia non ha mai perso terreno ed esporta in tutto il mondo per l'eccellenza dei prodotti, è nei legumi

freschi coltivati per essere surgelati o inscatolati (in particolare borlotti e piselli): negli ultimi anni sono state introdotte importanti innovazioni, come le cultivar a maturazione contemporanea, che permettono di produrre tanto e in fretta.

### UN MERCATO GLOBALE

Il mercato dei legumi movimentata 17,2 milioni di tonnellate di prodotto l'anno, ragiona in dollari ed è caratterizzato da una forte concentrazione, con 13 Paesi che coprono il 60% della produzione mondiale. L'Italia è un nano tra i giganti. "Oltre che in Italia, noi compriamo legumi da tutto il mondo e dobbiamo pianificare con attenzione gli acquisti", spiega Roberta Colla che gestisce l'azienda specializzata Melandri Gaudenzio, fondata dal nonno nel 1947. "Andiamo a selezionare

## DA DOVE ARRIVANO

I Paesi più coinvolti sono Canada, Stati Uniti, America latina, Europa e Cina, ma coltivazioni di legumi degne di nota si trovano anche in Africa, Kazakistan e Australia. L'Italia è un grande importatore e al contempo si distingue per le sue coltivazioni eccellenti: tra queste, borlotti, ceci e lenticchie. Negli ultimi anni è alta l'attenzione per le lenticchie in particolare, che hanno strappato ai fagioli il primato di legumi più consumati: merito della versatilità in cucina, della praticità (le piccole secche non hanno bisogno di ammollo) e della tollerabilità (soprattutto se decorticate).

#### Fagioli dall'occhio

La maggior parte viene dall'America latina. Ci sono però piccole coltivazioni tradizionali in Veneto e nel sud Italia.

#### Ceci

Siamo i secondi produttori in Europa con varietà pregiate di piccole dimensioni. Ne importiamo il 59%, soprattutto i grandi "Sinaloa" dal Messico.

#### Bianchi di Spagna e cannellini

I primi vengono da Europa del nord e Cina. I secondi sono argentini e in minima parte nazionali (Piemonte).



i Paesi migliori per qualità, calibri e varietà e, per ogni legume, dobbiamo poter contare su 2-3 Paesi fornitori per cautelarci in caso di problemi al raccolto. Infine sottoponiamo i prodotti ad accurati controlli per verificarne la sicurezza. Scoprendo che anche aree viste con diffidenza, come la Cina, producono legumi sicuri, in cui non restano residui di fitofarmaci". Negli ultimi anni l'azienda Melandri ha aumentato le forniture di legumi italiani (oggi rappresentano il 40% di quelli che acquista) grazie all'aumento della produzione nazionale, alla maggior gamma di varietà coltivate e anche all'ammodernamento della produzione: per esempio con la meccanizzazione della raccolta.

## LE RAGIONI DEL SUCCESSO

L'aumento di vegetariani e vegani, la generale riduzione dei consumi di proteine animali, insieme alla preferenza per un'alimentazione più salutista, hanno riaccessato l'interesse per i legumi. A livello di produzione, invece, a farli tornare interessanti sono stati soprattutto gli aiuti concessi dalla Ue e le quotazioni più alte pagate agli agricoltori. Dietro la spinta a reintrodurre la coltivazione ci sono anche motivazioni legate alla loro sostenibilità economica e ambientale: sono infatti nutrienti, poco costosi e adatti a essere coltivati in ogni habitat (una risorsa fondamentale per soddisfare le esigenze della popolazione mondiale in continuo aumento). In più, permettono di evitare le monoculture che impoveriscono il suolo (come i cereali) e hanno un basso impatto ambientale.

segue a pag. 62

**Ceci neri**  
Si tratta un'antica varietà riscoperta e coltivata solo in Italia. È tipica soprattutto in Puglia.

**Lenticchie**  
Siamo quinti al mondo come produzione, ma ne importiamo ancora il 98%. Molte le nostre eccellenze, per le verdi e le piccole marroni.

**Borlotti**  
Abbiamo molte produzioni di pregio, ma importiamo anche da Canada, Cina e Argentina.

**Lenticchie rosse**  
Vengono soprattutto dagli Stati Uniti. In Italia sono presenti in piccole produzioni di qualità, tra cui in Umbria e nelle Marche.

Dalla tabella nutrizionale emerge l'alta percentuale di proteine, che li rende un ottimo sostituto della carne.

Sul retro è sempre indicata l'azienda trasformatrice. Nel caso sia anche produttrice viene evidenziato sul fronte se usa legumi italiani e/o freschi, cioè non reidratati.



Quasi tutti legumi pronti al consumo vengono da "prodotto secco reidratato".

## LA STESSA TECNICA IN TUTTO IL MONDO

### La lavorazione

Il commercio mondiale di legumi si basa sui prodotti essiccati, più comodi e sicuri da spedire e stoccare, ma soprattutto conservabili in attesa di essere rilavorati. Tutte le versioni che troviamo già pronte al consumo sono ottenute dal prodotto essiccato e poi reidratato, anche per quelli coltivati in Italia. Poiché si tratta di una prassi abituale, non c'è obbligo di dichiararlo in etichetta, anche se spesso sulle confezioni è indicato esplicitamente "ottenuto da legumi secchi reidratati". C'è comunque una piccola percentuale di legumi confezionati ottenuti dal prodotto appena raccolto: in questo caso i produttori tengono a sottolinearlo con l'indicazione "lavorato da fresco".

### Principi nutritivi inalterati

Il fatto che anche i legumi confezionati o trasformati (compresi quelli surgelati) siano ottenuti dal prodotto essiccato non ne inficia le proprietà nutrizionali, semmai può penalizzarne il gusto, tanto che talvolta a quelli cotti confezionati nei barattoli o nei vasetti di vetro vengono aggiunti degli aromi o del sale (ma ci sono aziende che non lo usano e lo specificano sulle confezioni). Oppure si ricorre a tecnologie produttive (come la cottura a vapore) che preservano maggiormente il sapore originale.

### Facili da cucinare

Sulla praticità dei legumi cotti non si discute, perché sono già pronti per essere consumati, senza lunghi ammollamenti e cotture, anche se i "puristi" preferiscono quelli secchi, perché sono i più naturali e permettono di apprezzare il gusto di ogni varietà. Queste caratteristiche hanno portato gli italiani a "riscoprirli" con un rialzo delle vendite del 18,6%, per un di 100 milioni di euro (fonte Nielsen). Una ricerca svolta dall'azienda Pedon rivela inoltre che il 90% di chi li ha comprati continuerà ad acquistarli anche nei prossimi mesi.

NUOVE TENDENZE

## Paste di legumi

Tra i prodotti best seller in Italia ci sono le paste ottenute miscelando le farine di uno o più legumi: inizialmente create per i celiaci, sono entrate anche nell'alimentazione di tanti italiani che ne apprezzano il gusto e il valore salutistico. Per fare un buon acquisto è bene verificare in etichetta quanti legumi sono stati effettivamente utilizzati (in alcuni casi appena il 5-10%, in altri il 100%) e controllare se sono stati aggiunti altri ingredienti per migliorare la consistenza o il sapore. Per esempio oli vegetali, che apportano grassi saturi, poco salutari e molto calorici.

segue da pag. 61

Necessitano infatti di poca acqua e contribuiscono a rendere più sano e ricco il terreno: fissano l'azoto atmosferico e lo usano nel suolo come nutrimento, riducendo così la necessità di ricorrere a prodotti fitosanitari e a fertilizzanti chimici. A parità di quantità ottenute, la coltivazione di legumi richiede un quinto dello spazio rispetto ad altri alimenti proteici (come carne e formaggi). L'acqua necessaria è la metà rispetto ai formaggi e un quinto se paragonati alla carne. Ma la differenza più rilevante si registra nelle emissioni di CO2 responsabili dell'effetto serra: 15 volte meno in confronto all'allevamento degli animali e 6 volte meno rispetto alla produzione di formaggi.

### IL PARERE DELL'ESPERTO: FRANCESCO MARCUCCI\*

## L'eccellenza è nei prodotti di nicchia

\*titolare della Antica Bottega di Prospero, specializzata in legumi e fondata a Lucca nel 1790

#### Com'è cambiato il mondo dei legumi?

C'è un grande interesse e una maggiore attenzione per i prodotti nazionali e di nicchia, anche se sono più costosi rispetto quelli d'importazione. Il consumatore è diventato più consapevole e ha riscoperto le produzioni di qualità, di cui l'Italia è ricca. Noi, per scelta, trattiamo solo legumi italiani, perlopiù toscani. Sono piccole produzioni (dai 5 ai 20 quintali al massimo), così limitate da non poter essere vendute nella distribuzione moderna.

#### Come scegliete i produttori di qualità?

In Italia ce ne sono tanti, dal Piemonte in giù, che difendono la nostra eccezionale biodiversità, ma è soprattutto in Toscana che si trova un'ampia varietà di specie tipiche e antiche, molte delle quali sono state valorizzate negli ultimi anni. Per esempio, la Cooperativa L'Unitaria produce il fagiolo rosso di Lucca, dalla pasta molto morbida (presidio Slow Food), il fagiolo lupinaro, il cui gusto ricorda le castagne bollite, e i delicati cannellino di San Ginese e Sant'Alessio. Questi legumi di nicchia sono coltivati dagli agricoltori custodi, che hanno mantenuto le vecchie varietà nonostante le politiche agricole

SE UN TEMPO PARTECIPAVANO SOLO A ZUPPE E CONTORNI, OGGI INTERPRETANO BEVANDE, BISCOTTI, BURGER, SNACK E FARINE ALTERNATIVE

### SEMPRE PIÙ SCELTA

La riscoperta dei legumi da parte degli italiani è stata favorita anche dalle tante innovazioni introdotte dalle aziende, sviluppate per offrire ai consumatori tre tipi di vantaggi: renderne l'uso più semplice e veloce (come avviene con quelli precotti e i decorticati), offrire prodotti adatti a diverse forme di consumo (per esempio, la pasta e risini di legumi) e far sì che si possano gustare tutto l'anno in scatola, essiccati o surgelati e non solo quando sono disponibili freschi (primavera ed estate). Senza dimenticare le sfiziose e pratiche proposte già cucinate (i cosiddetti prodotti-servizio) come le zuppe pronte fresche o surgelate (per esempio, pasta e ceci), l'hummus e i burger. Le ultime novità arrivate al supermercato puntano, invece, a creare nuove occasioni di consumo: dalla prima colazione, con le bevande alternative al latte (l'ultima arrivata è quella ai ceci), i biscotti e i fiocchi con legumi, alla pasticceria a base di azuki, fino agli snack, dove si segnala il successo dei lupini, delle chips, sempre più varie e della soia edamame.