

La democrazia alimentare desidera legami di legumi

LUCA COLOMBO

Il recupero e la valorizzazione della biodiversità coltivata si inquadra in una strategia più complessa che tenta di originare diete sostenibili e salubri.

Il progetto di ricerca europeo «Divinfood» vuole valorizzare le colture alimentari meritevoli per il ruolo che ricoprono in agricoltura e nelle diete

Fagioli, piselli e lenticchie, ma anche altre colture proteiche poco utilizzate, sono la base di diete salutari in grado di affrontare la crisi ambientale

Per spingere a diversificare gli alimenti è nata la campagna «Meglio, Meno, Altro» che Firab promuove insieme a Verdi Ambiente e Società (Vas).

Nella foto di copertina, una casa abbandonata in seguito a una inondazione a Sylhet, Bangladesh foto di Mahmud Hossain Opu/Ap

Alcune piante leguminose hanno viticci per abbarbicarsi a reti, fusti e steli alla ricerca della luce, evitando un portamento strisciante e suscettibile al calpestio. Botanicamente, è una dotazione limitata ai pochi legumi rampicanti; *sensu lato*, è invece una sfida per tutte queste colture e per quelle più trascurate è una prova particolarmente impegnativa. Ai legumi servono infatti legami che li possano meglio intrecciare ai sistemi culturali e alimentari.

QUALE RIFLESSO DELLA MODERNITÀ alimentare degli ultimi decenni che ha semplificato i nostri regimi dietetici seppur in un quadro di molteplicità e varietà di prodotti in commercio, i legumi hanno spesso ricoperto il ruolo dei paria rimanendo a lungo marginalizzati nell'alimentazione, letteralmente un *side dish* dei nostri menù, ma sembra ora aprirsi la stagione delle *plant-based diets* che potrebbe restituire ruolo nutrizionale e dignità culinaria a queste granelle, in primo luogo valorizzandone l'elevato contenuto proteico.

SE FAGIOLI, PISELLI E LENTICCHIE fanno comunque parte del panorama gastronomico italiano e la soia si presta al ruolo di ricca materia prima per alimenti trasformati e mangiatoie del bestiame, altre piante faticano a farsi adottare, come nel caso di cicerchie o lupini: sono colture neglette e sottoutilizzate, per usare l'espressione adottata dal progetto europeo di ricerca *Divinfood (Diversity in Food)*, a testimoniare l'esigenza di valorizzazione di colture alimentari particolarmente meritevoli di riconsiderazione per il ruolo che possono ricoprire in agricoltura e nelle diete.

«DIVINFOOD» LAVORA IN SETTE Paesi europei con una logica interattiva e di coinvolgimento di attori delle filiere alimentari e di cittadini nel loro complesso, secondo la dinamica di *LivingLab*, per riqualificare cereali minori e legumi da granella per l'alimentazione diretta degli esseri umani. Lo intende fare con l'obiettivo di reintrodurli nel sistema produttivo e di consumo sia valorizzando alimenti popolari di cui riscoprire ricette e tradizioni o identificando percorsi di trasformazione innovativi che comunque rispettino l'integrità e la genuinità della materia prima.

I PARTNER DI PROGETTO INTENDONO infatti dar origine e lavorare in seno a quei sistemi alimentari alternativi che fanno leva su circuiti locali che attivino relazioni territoriali, riducendo l'intermediazione economica e valorizzando l'artigianalità dei processi, gli approcci agroecologici e i meccanismi partecipati nei percorsi di ricerca orientando scelte e priorità sulla base delle indicazioni scaturite in seno al *Living Lab*.

IL RECUPERO E VALORIZZAZIONE della biodiversità coltivata si inquadra dunque in una strategia più complessa che tenta di originare diete sostenibili e salubri che affrontino contestualmente la crisi climatico-ambientale e quella sanitaria. Al quietarsi dei timori pandemici, infatti, si vede riemergere la gravità delle malattie non trasmissibili rispetto alle quali il sistema cibo può giocare un perverso ruolo patogenico oppure un compito preventivo o lenitivo. Le diete a base di vegetali dimo-



strano che clima e salute possono costituire motori di cambiamento delle abitudini alimentari e questo è probabilmente il *momentum* per insistere su questi fronti con rinnovate motivazioni.

IL SISTEMA ALIMENTARE RICHIEDE infatti nuove traiettorie di sviluppo e un nuovo quadro di valori: non solo valori etici e sociali, ma anche valori tecnici che permettano di rigenerare gli agroecosistemi e le competenze dei produttori; valori culturali che permettano il riconoscimento della dignità sociale e del lavoro degli agricoltori oltre che della loro funzione di presidio territoriale; valori economici che, oltre al reddito ai produttori, garantiscano accessibilità economica e cognitiva non tanto e non solo a singoli alimenti, quanto a diete equilibrate; e - di conseguenza - valori nutrizionali in un ragionamento che punti a diversificare gli alimenti di cui ci nutriamo e a ricostruire abilità nella preparazione alimentare domestica.

È DI QUI CHE SI MUOVE LA CAMPAGNA *Meglio, Meno, Altro* che Firab promuove insieme a Verdi Ambiente e Società in tema di carne e proteine. Se il *Meglio* e il *Meno* guardano a una relazione con i prodotti animali che non ignori la sofferenza e sia compatibile con gli habitat di pascolo e razzolamento, oltre che in un quadro di fabbisogni nutrizionali ben al di sotto dei consumi effettivi di carne, l'*Altro* punta con decisione a una crescente centralità delle fonti proteiche vegetali, foriere di portare con sé fibre, vitamine e minerali cruciali per il nostro benessere, ma altresì prodigi naturali di quel processo biochimico che fissa l'azoto atmosferico arricchendo i suoli agrari donando fertilità alle colture che seguono in rotazione (o che coabitano in consociazione).

L'«ALTRO» (MA LO STESSO VALE PER il Meglio e il Meno) è al contempo insidiato da una serie di *altri* che godono - o soffrono - di crescente attenzione mediatica, finanziaria e politica: insetti edibili e carne coltivata si arricchiscono infatti di letteratura e decreti ministeriali (e investimenti, con la bolla che comincia però a sgonfiarsi) in numero inversamente proporzionale al contributo alimentare previsto per il breve-medio termine o alla molteplicità di soggetti che ne devono garantire produzione e immissione nel sistema di consumo.

DIVERSAMENTE, LA POSSIBILE riscoperta dei legumi è foriera di democrazia alimentare: hanno costi contenuti che garantiscono accessibilità economica, sono coltivati e coltivabili da un'ampissima gamma di aziende virtualmente in ogni angolo del mondo, catturano dall'aria l'azoto e lo trasferiscono al terreno permettendo di evitare la doppia trappola bellica e climatica della fissazione industriale che consuma enormi quantità di gas fossile.

«A PESTE, FAME ET BELLO LIBERA NOS domine, era l'esortazione medievale che invocava protezione divina dai flagelli delle malattie, della fame e della guerra. Sarebbe bello pensare ai legumi con moderno misticismo per la loro potenzialità di mitigare e prevenire tali flagelli. Un misticismo che potrebbe spingerci a una nuova perorazione di sapore quasi fetish: legami di legumi!



COLTURE DA RECUPERARE

Balla coi lupini, il ritorno di un antico cibo proteico

foto di Getty Images

■ Dal Vocabolario bergamasco italiano latino dell'Abate Giovanni Battista Angelini (prima metà '700): «Lupino: sorta di biada nota, che fa i baccelli simili alle fave. I lupini da sarchiar non sono». Ma menziona anche da Boccaccio nelle sue novelle «dove io ho veduto menrendersi le donne, e mangiare lupini, e porri» e pure da Lorenzo de' Medici che declamava «donne i nostri lupini dolci. Noi non sianne punto avari».

PERCHÉ I LUPINI fanno parte del nostro panorama agricolo e alimentare da secoli, con alterne fortune e reputazioni: il lupino è buono per «ingrassare i campi» e «e diviene un cibo, di

cui la plebe in molti luoghi, specialmente in Firenze ed in Roma, ne mangia in abbondanza risparmiando del pane». E, infatti, le fusaje nei cartocci sono amarcord infantile di noi boomer romani mentre ora si rinvengono più raramente come snack di eleganti aperitivi, con un consumo complessivo fortemente ridotto e circoscritto nel Sud o in Sicilia dove ancora persiste la memoria letteraria del naufragio dei Malavoglia e la perdita del carico di lupini che tanta malasorte causò.

E IL NAUFRAGIO DI QUESTA coltura, come di altri legumi negletti, è un po' emblema della sven-



Sabato a Roma la «Festa del Biologico»

Sabato 27 maggio, a Roma, l'Acquario Romano, dalle 10,30, ospita la «Festa del BIO». L'iniziativa - organizzata da Federbio, con la partecipazione fra gli altri di Legambiente, Slow Food, Anabio, Altromercato, Natura Si, Isde Medici per l'Ambiente - ha l'obiettivo di far riflettere sui valori del biologico e sul ruolo fondamentale di una sana e corretta alimentazione. Tutto ciò vuol dire ragionare sulla siccità e gli altri effetti del cambiamento climatico, sulla transizione ecologica, sulla difesa del suolo e della biodiversità e sul benessere animale. Tra i numerosi interventi, anche quelli di Francesco Lollobrigida (ministro dell'Agricoltura), Maria Grazia Mammuccini (presidente FederBio), Sabina Alfonsi, Rocco Ferraro, Roberto Zanoni, Flavio Pezzoli, Caterina Batello, Giuseppe Corti, Franco Ferroni, Federica Ferrario e molti altri.



tura che accompagna la semplificazione dei nostri sistemi agrari, dominati da poche colture su ampie superfici, e delle nostre diete, centrate su cereali e prodotti zootecnici in un quadro di crescente obesità e malattie non trasmissibili associate all'alimentazione.

DI QUI IL POSSIBILE recupero di ruolo per i legumi e i lupini, in particolare, una fonte alimentare ricca in proteine (intorno al 37-40%) e di proprietà nutracautiche; adatti a diabetici, ipercolesterolemici e celiaci o a chi soffre di ipertensione; facilmente digeribili, grazie alle fibre in essi contenute, contribuendo alla regolarità intestinale e al senso di sazietà foriero di dimagrimento o mantenimento del peso forma come molti altri legumi. Offrono un contributo importante anche in termini di vitamine (soprattutto folati, niacina, B6 e beta carotene), grassi di ottima qualità e minerali (zinco, ferro, calcio, potassio, manganese). Fos-

40

Nei primi anni Sessanta in Italia la coltivazione dei lupini copriva una superficie di quasi 40 mila ettari, oggi è ridotta a poche migliaia.

simo veramente ossessionati dall'alimentazione e fiduciosi dei poteri taumaturgici del superfood, il lupino sarebbe uno di loro. Peccato che il consumo sia sporadico e limitato ad alcune aree del Paese, non stimolando la coltivazione che, dai quasi 40 mila ettari dei primi anni '60, è ridotta alle poche migliaia attuali. Superficie forse anche generosa se si considera che non sempre si coltiva il lupino per la sua granella, ma anche usando come sovescio per «ingrassare la terra».

DEI SUOI BENEFICI, come delle ragioni della dimenticanza di tale coltura, si occupa il progetto

europeo di ricerca *DivinFood* che pone al centro del suo lavoro il recupero di cereali minori e di legumi da granella. Istituzioni di ricerca come Firab e Crea in Italia e FiBL in Svizzera lavoreranno per 5 anni sui lupini a partire da un'analisi del sistema alimentare e dei contesti di consumo per poter a ritroso individuare opportunità di trasformazione e commercializzazione della granella e dei prodotti derivanti, valutare le migliori condizioni di coltivazione e definire percorsi di miglioramento partecipativo delle varietà.

L'ATTIVITÀ DI STUDIO e sperimentazione seguirà le indicazioni e le esigenze espresse dai portatori di interesse partecipanti al *Living Lab* sul lupino che in Italia abbraccia vari territori del Centro-Nord e in Svizzera sia la parte di lingua tedesca che francese. Attenzione particolare verrà posta sulle strategie per superare uno dei vincoli allo sviluppo delle di-

verse filiere possibili (dai prodotti simil-caseari come yogurt e formaggi vegetali, a prodotti da forno arricchiti di farina di lupino, all'humus) dato dalla presenza di alcaloidi antinutrizionali che richiedono laboriose attività di deamarizzazione, non ultimo usando consistenti quantitativi di acqua, fonte di una discreta impronta idrica.

AL CONTEMPO, IL LUPINO può avere un forte potere agglutinante: non tanto da un punto di vista tecnologico, quanto sociale e territoriale, come testimonia il dal lavoro dei coltivatori custodi di varietà locali, quali quelli della comunità del cibo della Maremma o del lupino bianco di Recanati riuniti insieme ad altre aziende lupinare nella «comunità di pratiche» che farà ballare coi lupini tutto il *Living Lab*. Per saperne di più e contatti: <https://www.firab.it/divinfood/> e firab@firab.it.

(luca colombo)

SUPERFOOD

Le proteine «neglette» di tutto il mondo per la giusta alimentazione

MARINELLA CORREGGIA

Ne è passato di tempo. Nel 1963 Pierre Parodi, medico e nutrizionista del movimento dell'Arca, scrisse il libro *Giusta alimentazione e lotta contro la fame* (Quaderni di Ontignano) sulla base della sua esperienza di volontario in Africa. All'epoca, rispetto al mito delle proteine animali, Pierre Parodi andava controcorrente: spiegava la possibilità e opportunità di prevenire e anche trattare la malnutrizione con le combinazioni di cereali-legumi o cereali-semi oleosi, tradizionali quasi dovunque ma non di rado abbandonate.

Le Neglected and underutilized species (Nus) sono sostenibili, resistenti, in grado di combattere fame e malnutrizione e dare reddito ai piccoli produttori

bilità e opportunità ambientale, tecnica e sociale di una transizione planetaria alle fonti proteiche vegetali. Parlava, allora, di *novel protein foods*.

ORMAI, LE ALTERNATIVE PROTEICHE vegetali - tradizionali come i legumi e la frutta a guscio; poco trasformate come le farine e le bevande da legumi e semi oleosi; acquatiche come alghe e dintorni - fanno parte di una più ampia famiglia, comprendente: ingredienti vegetali molto manipolati per imitare un hamburger perfino nel colore oltre che nel sapore; insetti e loro farine; carne coltivata (multinazionale e costosa, per ora). L'Ue stessa - che ancora sovvenziona gli allevamenti - finanzia studi e progetti in questa direzione.

MA I SISTEMI ALIMENTARI FUTURI non possono continuare a dipendere da poche specie dominanti - grano, mais, soia e simili - seppur variamente trasformate. Da qualche tempo si rivolge attenzione alle Nus (*Neglected and underutilized species*): migliaia di specie eduli che affondano le radici in un lungo passato di produzione e consumo. Coltivate o raccolte, nutrienti, eco-sostenibili, adattabili, accessibili anche ai più poveri e tradizionalmente nelle mani di produttori rurali e popoli indigeni. Insomma cruciali nella lotta contro povertà,



fame e malnutrizione, e un concorso alla tutela della biodiversità. *Nus Community* è una piattaforma di condivisione dedicata al tema; è frutto dell'alleanza fra due organizzazioni internazionali di ricerca, *Biversity* e *Ciat* (Centro internazionale per l'agricoltura tropicale). E il 2023, con l'anno internazionale Onu del miglio e dei suoi cugini sorgo, foino, teff e altri, sembra proprio chinarsi sulle colture «minori».

FRALLE SPECIE NUS DI LEGUMI, SEMI OLEOSI, frutta a guscio, insomma quelle a vocazione proteica, alcune sono oggetto di progetti di valorizzazione. Esempio il fagiolo *teparty*, capace di crescere con una pluviometria minima (40-170 mm annui); resiste come coltura quasi solo in Salvador ma può giocare un ruolo nei sistemi alimentari mesoamericani che devono adattarsi al nuovo clima. La noce di *Kersting* è una specie di arachide, una fonte proteica accessibile, come peraltro il fagiolo africano perenne.

UNA SORPRESA NELLA NUS COMMUNITY è la portulaca oleracea, pianta che cresce spontanea quasi dappertutto nel mondo ma è negletta ovvero considerata invasiva finché non la si conosca e assaggia. Bene; ma che cosa c'entra con le Nus a valenza proteica? C'entra: contiene moltissimi acidi grassi Omega 3 (fa concorrenza al pesce).

LE PROTEINE DAGLI ALBERI, la nutriente famiglia delle noci, aggiungono al cibo un valore ecosistemico. Talvolta questi frutti, buoni e vendibili, aiutano a evitare la deforestazione; si pensi alla noce del Brasile del commercio equo. E in Africa, nella Grande muraglia verde contro il deserto, monumentale sforzo che percorre otto paesi, si piantano anche alberi fruttiferi. E come la *moringa oleifera*, albero miracolo le cui foglie oltre a vitamine e sali minerali hanno proteine di qualità; eduli anche i baccelli verdi e i semi. Si è diffusa, di recente, ma per l'*African Journal of Food Science* è sottoutilizzata rispetto al suo potenziale.

ANCHE IL PISTACCHIO AFGHANO è specie negletta? Prima dei quattro decenni di guerra, il paese aveva enormi boschi di pistacchi. Nient'affatto negletti. Ma anche gli alberi hanno bisogno di pace.

E' DEGLI ANNI 1930 IL LIBRO SOVIETICO *La creazione delle piante*, di Ilin. Racconta fra l'altro la spedizione in Afghanistan degli scienziati Vavilov e Kobele, nel 1924, alla ricerca di varietà vegetali utili anche in patria. «Ogni mercato di una città afgana è un museo di storia delle colture». Fra quelle proteiche si indicavano il pisello selvatico, le lenticchie, la noce selvatica.

E' UNA NUS PROTEICA ANCHE IL FRUTTO dell'*Artocarpus altilis*, ci informava un articolo su *Scientia Horticulturae* del 2014. Parliamo del mitico albero del pane. Una delle pochissime fonti vegetali nominate in *Ventimila leghe sotto i mari* di Jules Verne, in mezzo a un inaudito macello di ogni specie animale, d'acqua, di terra e d'aria. Nei mesi scorsi, attivisti del Benin hanno chiesto al governo di promuoverlo, come alternativa al grano importato. Ma adesso il frutto si sta facendo la fama di superfood, cibo nutriente e con proprietà salutari. **COSI', LA GENTRIFICAZIONE E' IN AGGUATO**: se i cibi proletari diventano trendy, il loro prezzo può aumentare e la loro disponibilità diminuire proprio per chi abitualmente li assumeva. E' già successo, ad esempio, alla quinoa andina.



I lupini fanno parte del nostro panorama agricolo da secoli, li menziona anche Boccaccio: «dove io ho veduto merendarsi le donne, e mangiare lupini».



I lupini sono molto ricchi di proteine (37-40%), adatti ai diabetici, agli ipercolesterolemici e ai celiaci o a chi soffre di ipertensione, sono facilmente digeribili.