

1) STORIA ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

I legumi non sono altro che i semi commestibili delle piante della Famiglia delle Leguminose, sottofamiglia Papilionee.

Sono tra i vegetali più ricchi di proteine di discreto valore, che possono rappresentare una valida alternativa a carne, pesce, uova e latte. Avendo un'elevata quantità di amido ne fa una buona fonte energetica, la discreta quantità di fibre alimentare sia di quella «insolubile» (soprattutto cellulosa, localizzata prevalentemente nella buccia esterna), capace di regolare le funzioni intestinali, sia di quella «solubile» o «formante gel», capace di collaborare al controllo dei livelli di glucosio e di colesterolo nel sangue, li rende sazianti e migliora il funzionamento dell'intestino; le quantità di vitamina del gruppo B (B1, B2 e niacina), ferro (uno dei principi nutritivi meno presenti negli alimenti), calcio e potassio sono tra le più alte tra tutti gli altri vegetali.

Essi vengono consumati sia allo stato fresco che allo stato secco.

ALTROMERCATO (www.altromercato.it) sostiene diversi progetti con le popolazioni dell'America Latina e dell'Europa per la coltivazione dei legumi presenti nei suoi prodotti.



Essi vengono consumati sia allo stato fresco che allo stato secco.

ALTROMERCATO (www.altromercato.it) sostiene diversi progetti con le popolazioni dell'America Latina e dell'Europa per la coltivazione dei legumi presenti nei suoi prodotti.

I legumi di maggior uso alimentare e più diffusi nel nostro Paese sono: fagioli, piselli, lenticchie, ceci. Ma è bene ricordare che tra di essi ci sono anche la soia, le fave, i lupini, le cicerchie e le arachidi, di elevata importanza. I principali legumi sono:

- **fagioli**: sono i frutti di una pianta della famiglia delle leguminose, *Phaseolus vulgaris L.*, originaria dell'America centrale. Sono molto nutrienti, ricchi di vitamine A, B, C ed E, contengono inoltre sali minerali e oligominerali, come potassio, ferro, calcio, zinco e fosforo. Essendo legumi, i fagioli sono ricchi di lecitina, un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, evitandone l'accumulo nel sangue e riducendo di conseguenza il livello di colesterolo. Contengono molta fibra, elemento costituente della buccia, molto preziosa per il metabolismo e aiuta a raggiungere facilmente la sensazione di sazietà;
- **piselli**: I piselli sono legumi che possono essere consumati sia freschi sia secchi e sono molto versatili. Meno ricchi di amido, i piselli risultano più digeribili. Hanno pochi grassi e poche calorie. I piselli freschi contengono ferro, fosforo, calcio, potassio, vitamina A, vitamina B1, vitamina C, vitamina PP. I piselli secchi contengono principalmente ferro, magnesio e zinco e sono più calorici rispetto a quelli freschi.
- **lenticchie**: sono molto nutrienti; un'ottima fonte di proteine e di carboidrati complessi, con uno scarso contenuto in grassi. Nella lenticchia sono inoltre presenti ferro, potassio e fosforo ed un elevato contenuto di fibra alimentare;
- **ceci**: I ceci sono un alimento ad alto contenuto di fibre. Per il loro contenuto proteico, possono rappresentare una valida alternativa al secondo piatto a base di carne o di pesce o di uova o di formaggio. Ma possono essere consumati anche come primo piatto, uniti a pasta o riso;
- **cicerchie**: sono un legume tipico della tradizione contadina, per anni elemento di base della dieta Mediterranea. Ha origine molto antica.

2) AREA GEOGRAFICA

I paesi con i quali ALTROMERCATO lavora per la produzione di legumi sono: l'America Latina e l'Europa.



3) I PRODOTTI

Tra i vari legumi proposti da ALTROMERCATO troviamo:

| | |
|--|---|
|  <p>Fagioli neri</p> | <p>I fagioli neri hanno un elevato valore nutritivo. Contengono un alto contenuto di proteine vegetali e moltissime sostanze nutritive quali fibre, enzimi e antociani (antiossidanti molto importanti nella prevenzione di varie malattie degenerative). Sono anche ad alto contenuto di ferro, calcio, vitamina B e acido folico, sali minerali, magnesio, fosforo e manganese. La presenza dell'alto contenuto di fibre fa sì che siano ottimi per favorire la digestione e prevenire la stipsi. Aiutano a tenere basso il livello del colesterolo nel sangue, stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e ridurre il rischio di diabete e malattie cardiache. Vengono coltivati in Ecuador nella Valle del Chota e di Manduriacos a nord dell'Ecuador. L'importazione avviene tramite Camari, organizzazione impegnata socialmente con le realtà di base, che gestisce le tiendas campesinas, una rete di negozi popolari. Li troviamo nella cucina creola dell'America Centrale, in quella tex-mex del Sud degli Stati Uniti d'America ed in Brasile per la loro consistenza e sapore nocciolato e pastoso. Ideali per zuppe e abbinamento con carni, cipolla e riso.</p> |
|  <p>Fagioli allegri</p> | <p>I fagioli allegri sono allegri poiché crescono in differenti colori sulla medesima pianta. Arrivano dall'Ecuador, dalla Valle di Manduriacos nel Nord est del paese, dove circa 600 famiglie coltivano e confezionano i fagioli, a circa 1000 metri di altitudine. Il sapore nocciolato e il colore variegato dei fagioli allegri li rende eccellenti per zuppe e piatti freddi o caldi di cereali e verdure. I fagioli allegri vengono prodotti e confezionati in Ecuador da CTVG (Corporación Talleres del Gran Valle - Manduriacos) ed esportati tramite Camari.</p> |
|  <p>Lenticchie bio</p> | <p>Le lenticchie sono coltivate sulle colline umbro-marchigiane con metodo biologico da un consorzio di agricoltori socio della Cooperativa Gino Girolomoni. Sono facili da cucinare e non necessitano ammollo. Per il suo contenuto proteico, può rappresentare una valida alternativa al secondo piatto a base di carne o di pesce o di uova o di formaggio. Ma può essere consumata anche come primo piatto, unite a pasta o riso.</p> |
|  <p>Ceci interi bio</p> | <p>I ceci interi bio Solidale Italiano ALTROMERCATO arrivano dalle colline umbro – marchigiane. Sono coltivati da un socio della Gino Girolomoni cooperativa agricola, impegnata nella coltivazione biologica e nel recupero di coltivazioni e di territori abbandonati. Vengono piantati in alternanza ai cereali per garantire la rotazione delle colture ed evitare l'impoverimento del terreno e sono raccolti durante l'estate. Dopo raccolti vengono controllati, essiccati e poi confezionati in atmosfera protettiva.</p> |
|  <p>cicerchie</p> | <p>Le cicerchie di LIBERA TERRA sono ideali per piatti semplici e nutrienti visto l'alto contenuto di calcio e fosforo. Può essere servita come contorno, condita con olio e aromi, oppure utilizzata per la preparazione di zuppe di legumi. Le cicerchie sono frutto del lavoro delle cooperative che gestiscono le terre confiscate alle mafie e degli agricoltori che ne condividono il progetto di riscatto.</p> |