



# IL MONDO SI FA PIATTO: I LEGUMI EQUOSOLIDALI





**2016**: Anno internazionale dei **legumi**,  
valida alternativa alle proteine di origine  
animale il cui impatto ambientale ed  
economico è molto alto





Tantissime le **varietà** coltivate in tutto il mondo...  
il valore aggiunto dei **legumi equosolidali**:  
distribuzione del reddito su tutta la filiera  
produttiva, benefici a tutta la comunità locale,  
riconversione ecologica dell'economia



GRABO  
BO

# I FAGIOLI

## CADERE A FAGIOLO, Valore nutrizionale e gustativo

L'apporto nutritivo del fagiolo è di grande valore: è ricco di **proteine** (a parità di peso con la carne ne contengono una quantità pressoché uguale); apportano molti aminoacidi essenziali; tra le sue caratteristiche nutrizionali figurano anche **minerali**, **carboidrati** e **vitamine**, con sfumature differenti a seconda delle varietà (che sono centinaia). Inoltre, l'associazione dei cereali con i semi di leguminose dà origine a un piatto completo (i primi sono ricchi di aminoacidi solforati, scarsi nei legumi).



# I FAGIOLI



**CADERE A FAGIOLO,**  
Alcuni antichi esempi di biodiversità

**FAGIOLI NERI** – sono ricchi in proteine e fibre, ad alto contenuto di ferro, acido folico, magnesio e manganese;

**FAGIOLI ALLEGRI** – piccoli e di varia colorazione (da qui il nome) sono originari dell'Ecuador e coltivati in climi tropicali e subtropicali; presentano un sapore nocciolato.

**FAGIOLI BAYO** – sono una coltivazione tradizionale dell'America del Sud da cui proviene; è di color crema (in gergo popolare questo colore si indica con 'bayo')





# I FAGIOLI

## UNO DEI PRODUTTORI: CAMARI, Ecuador

In quechua il nome significa **dono**; è una struttura che cura la commercializzazione e l'esportazione di prodotti per conto della ONG FEPP (*Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio*) nata agli inizi degli anni '80. Permette a produttori marginali di aree rurali ed etnia indigena di raggiungere il mercato senza essere preda degli intermediari. Offre servizi come micro-credito, formazione professionale e assistenza tecnica.



# I CECI

## I CECI DELLA LEGALITÀ

Il **cece** è una pianta originaria dell'Asia occidentale diffusasi in tempi molto remoti in India, Africa e in Europa. Sono indicati nella dieta mediterranea per l'alto contenuto proteico e di fibre e per la totale assenza di colesterolo. Inoltre, presenta un alto contenuto di amido e sali minerali. I ceci del **Commercio Equo – Solidale italiano** sono lessati a vapore con l'aggiunta di sale marino.



# LE CICERCHIE

## CICERCHIA – Antico legume

Le **cicerchie** sono un legume molto antico proveniente dall'India. Ricche in proteine, contengono anche vitamine del gruppo B, sali minerali, fibre, polifenoli e, soprattutto, sono una fonte di calcio e fosforo.





# CECI E CICERCHIE

## UNO DEI PRODUTTORI - Libera Terra, Sicilia, Puglia, Calabria

È un **coordinamento** con oltre 1.600 associazioni, gruppi, scuole e realtà di base territorialmente impegnate per la costruzione di sinergie politico-sociali e diffondere così la cultura della legalità. LIBERA TERRA, in particolare, è il ramo agricolo-produttivo il cui punto cardine è il riutilizzo dei beni confiscati alla criminalità organizzata.

*Il vero scoglio di questo Paese non sono le mafie, ma la mafiosità,  
intesa come cultura mafiosa diffusa.  
E la prima riforma di cui ha bisogno l'Italia  
è quella delle coscienze.*

L. CIOTTI



# COME CUCINARE AL MEGLIO I LEGUMI



I **legumi secchi** devono essere messi a mollo **almeno per 12 ore** in acqua fredda che, se assorbita, va rabboccata. La quantità di acqua deve essere pari a 6 volte il loro peso (3 litri d'acqua per 500 g di legumi). Una volta scolati vanno lavati in acqua corrente (l'acqua dell'ammollo non va riutilizzata perché contiene fitati). È preferibile, per la cottura, tegami in terracotta; si utilizza 1 litro d'acqua ogni 500 g di legumi. Ai **fagioli** si possono aggiungere, a seconda dei gusti, uno spicchio d'aglio in camicia, una foglia d'alloro, un rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia e qualche grano di pepe nero, il tutto in una retina. Salare **solo** a fine cottura; non cuocere **mai** i legumi in un ambiente acido.

Per le **cicerchie**: vanno messe a bagno in acqua tiepida salata o con un cucchiaino di bicarbonato per 8-12 ore cambiando l'acqua 2-3 volte (l'acqua deve essere gettata). Vanno poi messe in acqua fredda e fatta lessare per 40 minuti avendo cura di togliere le bucce che salgono a galla.



# LA RICETTA: ZUPPA DI LEGUMI



## INGREDIENTI (4 persone)

400 g di **cicerchie** \*

100 g di **Fagioli Allegri** \*

100 g di **Fagioli Bayo** \*

100 g di Ceci

100 g di cipolla

100 g di Carota

50 g di Sedano

Aglio

Sale q.b.

**Pepe macinato** \*

**Olio extravergine d'oliva** \*

Lascia a bagno i **fagioli** e i ceci, e anche le **cicerchie** ma separate, cambiando l'acqua più volte come indicato sulle modalità d'uso. Metti a cuocere i **fagioli** e i ceci in un tegame con abbondante acqua fredda e cuoci per circa un'ora o fino a quando risulteranno morbidi. Al termine della cottura fai raffreddare nella loro acqua e riducili a crema. Prepara intanto le **cicerchie** facendole cuocere in acqua salata per circa 40 minuti. Fai rosolare in un tegame le verdure tagliate a pezzi su cui verserai la crema di ceci e **fagioli**. Infine unisci le **cicerchie** mescolando e aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Lascia bollire per 10 minuti; servi con un filo d'**olio**.



Gli ingredienti con \* sono acquistabili in una Bottega della **Cooperativa Garabombo**



# LA RICETTA: FRIJOLES REFRITOS



## INGREDIENTI (4 persone)

960 g cipolle  
500 g **fagioli neri**\*  
1 spicchio di aglio  
1 foglia d'alloro  
**Olio d'oliva** qb\*

Metti i **fagioli** in ammollo per un'intera notte; scola e mettili in una casseruola con le cipolle tagliate in 4, l'alloro e lo spicchio d'aglio con la buccia. Copri con 2 litri di acqua fredda, porta a ebollizione, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 2 ore (30 minuti in pentola a pressione). Scola i **fagioli**, conserva un bicchiere di acqua di cottura, elimina l'alloro e l'aglio. Passa legumi e cipolle nel passaverdura o nel mixer ottenendo un purè denso. In una padella scalda 3 cucchiari di **olio** con pochissimo trito di cipolla e soffriggi delicatamente. Spegni e lascia riposare per una decina di minuti.

Servi tiepido. È possibile servire i *frijoles* con una polenta leggera o, in base alla stagione, con verdure cotte a piacere, oppure con *chips* di mais.

Gli ingredienti con \* sono acquistabili presso una delle Botteghe della **Cooperativa Garabombo**



# LA RICETTA: STROZZAPRETI CON FAGIOLI NERI



## INGREDIENTI (4 persone)

280 g di strozzapreti freschi  
100 g **fagioli neri**\*  
40 g di sedano  
4 spicchi di aglio

120 g di carote  
60 g di cipolle  
40 cl di **vino bianco secco**\*  
1 pizzico di **chili in polvere**\*  
4 cucchiaini di **olio d'oliva**\*  
Alloro  
Rosmarino  
Sale fino integrale  
Salvia

Metti a mollo i **fagioli** la sera prima; cucina secondo le indicazioni, scola e tieni da parte. In una piccola casseruola metti a bollire circa 1 litro di acqua salata, mentre in una più capiente, fai un soffritto con tutte le verdure sminuzzate molto finemente e il **chili**. Sfuma con il **vino**, aggiungi un po' d'acqua calda e lascia stufare 5 minuti. Aggiungi poi i **fagioli** e gli odori e un mestolo di acqua. Quando le verdure sono cotte, elimina aglio e odori, frulla velocemente parte delle verdure e lasciane altre intere (sempre se di gradimento). Quando l'acqua bolle,

butta gli strozzapreti e cuoci per 6-7 minuti. Scola la pasta e tieni da parte anche l'acqua. Rimetti sul fuoco la casseruola aggiungendovi la pasta e continua a cuocere aggiungendo l'acqua fino a cottura ultimata. Servi con un filo d'**olio** a crudo.





**Cooperativa Garabombo l'inVISIBILE, per un Commercio Equo e Solidale**

Sede legale e amministrativa: via Milano 58 – 22100 Como

P.IVA: 02562380135 REA CO267105 Iscr.AlboCoop.Mut.Prev.A117410

Tel. e fax: 031 308833 email: [info@garabombo.it](mailto:info@garabombo.it) sito: [www.garabombo.it](http://www.garabombo.it)