

Il 2016 è l'Anno Internazionale dei Legumi.

Lo ha solennemente dichiarato la 68^a Assemblea Generale delle Nazioni Unite e il Direttore Generale della FAO, José Graziano da Silva, lo ha lanciato con il seguente messaggio: «I legumi sono importanti coltivazioni per la sicurezza alimentare di una grande percentuale della popolazione mondiale, in particolare in America Latina, in Africa e in Asia, dove sono parte delle diete tradizionali e spesso coltivati dai piccoli agricoltori. Per secoli sono stati una parte essenziale delle diete umane», e ha aggiunto: «Tuttavia il loro valore nutrizionale non viene generalmente riconosciuto ed è spesso sottovalutato».

«I legumi possono contribuire in modo significativo ad affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana», ha affermato a sua volta il Segretario Generale dell'ONU, Ban Ki-moon, in una dichiarazione letta a suo nome alla cerimonia di lancio.

Con lo slogan «semi nutrienti per un futuro sostenibile», l'Assemblea Generale dell'ONU ha inteso fare opera di sensibilizzazione e aumentare la consapevolezza dei molti vantaggi dei legumi, incrementarne la produzione e il commercio e incoraggiare utilizzi nuovi e più intelligenti lungo tutta la catena alimentare. Con un gesto simbolico, dopo il suo intervento, il Direttore Generale della FAO ha piantato una pianta di fave dichiarando ufficialmente aperto l'Anno Internazionale.

I legumi, compresi tutti i tipi di fagioli e piselli secchi, sono una fonte economica, gustosa e molto nutriente di proteine e micronutrienti vitali, che può essere di grande beneficio per la salute e i mezzi di sussistenza dell'umanità, soprattutto nei paesi in via di sviluppo.

Non solo i legumi sono ricchi di proteine - il doppio di quelle presenti nel grano e tre volte di quelle del riso, ma sono anche ricchi di micronutrienti, aminoacidi e vitamine del gruppo B, che come ha fatto notare il Direttore Generale della FAO, sono parti vitali di una dieta sana. A basso contenuto di grassi e ricchi di sostanze nutritive e di fibra solubile, i legumi sono considerati eccellenti per la gestione del colesterolo e per la salute dell'apparato digerente e il loro alto contenuto di ferro e zinco li rende un alimento importante per la lotta contro l'anemia di donne e bambini. Sono un ingrediente fondamentale di diete salutari per affrontare l'obesità e per prevenire e gestire malattie croniche come il diabete, i disturbi coronarici e il cancro. A causa del loro elevato contenuto nutrizionale, i legumi sono un cibo fondamentale nelle emergenze alimentari e poiché non contengono glutine, sono adatti anche per i pazienti celiaci.

Questo è stato il messaggio che i produttori usticesi hanno dato ai visitatori del Salone del Gusto, dove sono presenti ormai da anni e dove la *Lenticchia di Ustica* ha registrato un elevato indice di apprezzamento da parte dei visitatori.

La Lenticchia di Ustica

Arrivata a Ustica all'epoca dell'ultima colonizzazione della seconda metà del Settecento, la minuscola lenticchia ancora oggi è coltivata con metodi tramandati di generazione in generazione e curata come una preziosa dote.

Molto apprezzata per il suo gusto, per lunghi periodi è stata esportata con successo costituendo fonte importante per l'economia dell'isola. A partire dagli anni Cinquanta del secolo scorso la produzione è molto scemata a causa del progressivo abbandono della campagna, ma il forte gradimento dei turisti ne ha sostenuto la produzione, seppur contenuta, fino alla fine del secolo.

La svolta è avvenuta nel 2000 quando tre produttori

dell'isola aderiscono al movimento Slow Food ottenendo il riconoscimento di Presidio Slow Food, progetto che tutela piccole produzioni di qualità da salvaguardare, realizzate secondo le pratiche tradizionali. Da questo momento in poi Ustica vive una ripresa dell'agricoltura: molti terreni incolti vengono bonificati e messi a coltura di lenticchia, stimolando in tal modo la cura dei terrazzamenti e del paesaggio agrario. Anno dopo anno, attraverso l'attività di promozione fatta dai produttori sostenuti da Slow Food, cresce l'interesse e la richiesta della preziosa *Lenticchia di Ustica* e per riflesso si incrementa sempre più la sua produzione fino a un picco di circa 300 quintali nel 2013. Contestualmente raddoppia anche il numero dei produttori aderenti al presidio e cresce l'impegno collettivo di produrre la lenticchia secondo un disciplinare creato e condiviso, con grande loro soddisfazione e beneficio per l'economia locale.

Nel 2012 il presidio *Lenticchia di Ustica* ottiene il premio *Buono pulito e giusto* per l'ottimo risultato conseguito nel campo della sostenibilità. Infatti le lenticchie, come da disciplinare, devono essere prodotte osservando le pratiche dell'agricoltura biologica con metodologie colturali tradizionali e sostenibili, quali zappature e raccolta a mano e rotazioni colturali.

Grazie alle sue peculiari caratteristiche la *Lenticchia di Ustica* per la quantità di ferro in essa contenuta, per la rapidità di cottura, per la ricchezza di microelementi derivanti dal terreno vulcanico e per il gusto particolarmente saporito, ha attratto l'interesse di molti nutrizionisti, cuochi e operatori gastronomici.

Per tutto ciò anche l'Argotec, ditta produttrice di cibo per astronauti, ha selezionato la *Lenticchia di Ustica* per la preparazione della zuppa consumata nello spazio dall'astronauta Samantha Cristoforetti. Per elaborare la ricetta di questa minestra speciale ci sono voluti ben sei mesi di studi durante i quali lo chef Stefano Polato, responsabile dello Space Food Lab di Argotec e chef ufficiale della missione *Futura* dell'Agenzia Spaziale Italia, si è confrontato con medici nutrizionisti alla ricerca della perfetta combinazione tra gusto e valori nutrizionali. Ne è nata una ricetta preparata con ingredienti "poveri", ma in realtà ricchissimi di antiossidanti, sostanze preziose tanto nello spazio per ritardare il processo di invecchiamento accelerato dall'assenza di gravità, quanto nell'alimentazione quotidiana di noi terrestri. In particolare la *Lenticchia di Ustica* è stata scelta perché ha un contenuto di fibra doppio rispetto alle altre varietà del legume, avendo molto più calcio e meno della metà di amido.

Da questo evento la *Lenticchia di Ustica* assume il titolo di *Lenticchia Spaziale* e tutte i media nazionali ne parlano aumentando l'interesse dei consumatori, che fanno registrare un tutto esaurito a pochi mesi dalla produzione.

La lenticchia sta insomma diventando l'elemento trainante dell'economia isolana e attrattiva per i giovani coinvolti nella ripresa dell'agricoltura.

In 15 anni la produzione, infatti, è passata dai 20 quintali per anno a un picco di produzione di circa 300 q.li.

Nel 2015, l'azienda agricola Pagliuzzo, per la produzione della lenticchia, ha ottenuto il premio *Oscar Green* di Coldiretti sezione We green "per produzioni agricole di qualità con metodi sostenibili rispettosi dell'ambiente" e ha partecipato ad una presentazione nazionale della lenticchia alla EXPO di Milano. Un premio, questo, che va a beneficio dell'intera isola.

GIUSEPPE MANCUSO

Responsabile del Presidio lenticchia di Ustica e del Presidio Fave di Ustica

2016 ANNO DEI LEGUMI

