

DAL GRANO, ALLE FARINE, LEGUMI E FARINE ALTERNATIVE

I legumi sono alimenti di origine vegetale; più precisamente si tratta di semi racchiusi in un baccello. Sono degli alimenti piuttosto completi che contengono carboidrati, fibre, proteine, numerosi minerali, vitamine e antiossidanti. Proprio perché contengono carboidrati, possiamo consumarli almeno tre volte a settimana da sostituire con carne, uova, formaggi o pesce.

I più conosciuti sono: fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, arachidi, cicerchie, soia, carrube e lupini.

Nella nostra alimentazione, oltre alla farina ottenuta dalla macinazione del grano da cui produciamo pane e pasta, troviamo anche le farine dei legumi come, ad esempio, la farina di ceci, di lenticchie ecc. con le quali realizziamo delle ottime ricette dolci e salate. La farina può dunque essere ottenuta dal grano, ma anche dai legumi.

Consumare i carboidrati durante i pasti è importante anche perché ci forniscono energie e sazietà. Questo fa bene al nostro metabolismo.

Il grano duro (*Triticum turgidum*) tipico delle regioni dell'Italia centro-meridionale ha più proteine rispetto a quello tenero, assorbe più acqua ed ha un elevato potere saziante; ha dei chicchi allungati e spigolosi e di consistenza molto dura difficile da rompere. La farina di grano duro è utilizzata per la pasta secca e per la panificazione (semola) anche se in quantità ridotte e solitamente mischiata con le farine di grano tenero.

Nel nostro territorio molisano vengono coltivate varie specie di legumi. I fagioli di Riccia in provincia di Campobasso sono quelli con il maggior interesse gastronomico perché utilizzati con la pasta fatta in casa e varie zuppe invernali. In modo particolare in Molise per cucinare ottime minestre e zuppe viene utilizzata la cicerchia.



Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 Regione Molise

Misura 19 "Sostegno dello Sviluppo Locale LEADER"

PSL "Verso il Bio territorio intelligente, inclusivo e ospitale" - Sottomisura 19.2

Azione 19.2.4 Campagna di educazione alla buona e sana alimentazione della popolazione dell'area Leader con particolare riferimento a bambini e anziani

Passando nel territorio della provincia di Isernia nella zona montana, precisamente a Vastogirardi viene coltivato il fagiolo ciliegino simile ad una ciliegia per colore rosso intenso e forma simile ad una ciliegia.