

Il 10 febbraio è la giornata mondiale dei legumi

Giornata mondiale dei legumi che si celebra il 10 febbraio, istituita dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (Fao) come un'opportunità per aumentare la consapevolezza dei benefici dei legumi per la salute e per contribuire a sistemi alimentari sostenibili.

I legumi più diffusi in Italia sono fagioli, piselli, lenticchie, ceci e fave oltre a cicerchie, lupini e soia ma il Belpaese può contare anche su molte produzioni tipiche di qualità riconosciute dall'Unione Europea come i fagioli di Rotonda, di Atina, di Sarconi, di Sorana, di Cuneo, vallata bellunese oltre alle lenticchie Castelluccio e a quelle di Altamura. Sul fronte nutrizionale – evidenzia la Coldiretti – i legumi sono un'ottima fonte di proteine e di fibre alimentari, utili per regolare le funzioni intestinali e per il controllo dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Contengono di sali minerali, come ferro, calcio, potassio, fosforo e magnesio, vitamine del gruppo B e, quando sono freschi, anche vitamina C. Dal punto di vista ambientale – continua la Coldiretti – le piante di legumi hanno un importante ruolo nella difesa della fertilità dei suoli grazie alla loro capacità di fissare l'azoto al terreno, riducendo l'uso di concimi chimici e contribuendo alla difesa delle acque e dell'ambiente. Le coltivazioni nazionali sono diffuse su oltre 130mila ettari e soffrono – denuncia la Coldiretti – della pressione degli arrivi di prodotto a basso costo e ridotta qualità, magari favoriti dagli accordi commerciali.

La produzione nazionale si è così drasticamente ridotta rispetto al passato, accentuando la dipendenza dall'estero, nonostante una ripresa degli ultimi anni. Nel 2024 le importazioni di legumi in Italia hanno sfiorato i 440 milioni di chili secondo una proiezione Coldiretti su dati Istat relativi ai primi dieci mesi dell'anno. Il risultato è che tre piatti di fagioli, lenticchie e ceci su quattro che si consumano in Italia oggi, sono in realtà stranieri, provenienti soprattutto da Paesi come gli Stati Uniti e il Canada dove vengono fatti seccare con l'utilizzo in pre-raccolta del glifosato secondo modalità vietate sul territorio nazionale, mentre in Messico sono spesso coltivati con lo sfruttamento del lavoro minorile.

Ma importazioni arrivano anche da Russia e Argentina. Occorre assicurare che tutti i prodotti che entrano nei confini nazionali ed europei rispettino gli stessi criteri, garantendo che dietro gli alimenti, italiani e stranieri, in vendita sugli scaffali ci sia un analogo percorso di qualità che riguarda l'ambiente, il lavoro e la salute. Ma serve anche rivedere il meccanismo degli accordi che favoriscono l'arrivo di prodotti stranieri sulle nostre tavole dove vanno applicati tre principi fondamentali: parità delle condizioni, efficacia dei controlli, reciprocità delle norme.

Ma serve anche arrivare a una chiara indicazione di origine in etichetta che non è ancora obbligatoria per i legumi secchi o per quelli in scatola. Per non cadere nell'inganno del falso Made in Italy è necessario privilegiare legumi che esplicitamente evidenziano l'origine nazionale in etichetta, come avviene per Dop e Igp, o che si possono acquistare direttamente dagli agricoltori nei mercati di Campagna Amica lungo tutto il territorio nazionale.