

Legumi



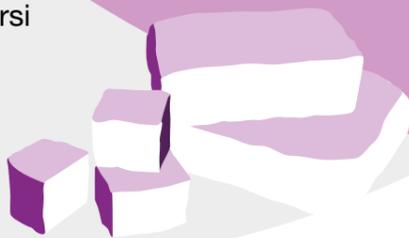
Che cosa hanno di speciale lenticchie, lupini, ceci & Co?

I chicchi dei legumi contengono molte proteine e altri micronutrienti. Possono essere utilizzati per produrre diversi sostituti della carne, come il tofu, l'hummus o il tempeh.



Quanti legumi sono coltivati dall'agricoltura svizzera?

Negli ultimi anni, la superficie coltivata a leguminose da granella (piselli, fagioli, veccia, lupini, lenticchie e soia) è stata di circa 7'700 ettari. In Svizzera, un'azienda agricola su 17 coltiva legumi su una superficie media di 3 ettari (circa 4 campi da calcio). Tuttavia, la quota nazionale di legumi per l'alimentazione umana è inferiore al 4%.



Che cosa sono i legumi?

I legumi sono i semi essiccati di piante come lenticchie, piselli, ceci o soia. Maturano in un baccello o in una siliqua.

Perché i legumi sono sostenibili?

In termini botanici, i legumi sono leguminose da granella. Le leguminose sono piante in grado di legare l'azoto dell'aria nel terreno con l'aiuto di batteri. Questo azoto è utile come fertilizzante naturale per le colture successive e migliora la qualità del suolo. I campi con legumi sono un paradiso per le api, i batteri del suolo e i lombrichi.

Perché non ci sono più legumi svizzeri?

Le varietà attuali sono state selezionate per la coltivazione in altri Paesi. Non sono quindi adattate al clima svizzero, che causa delle rese che fluttuano notevolmente e rendono la produzione rischiosa per gli agricoltori. Inoltre, i legumi importati competono con quelli nazionali a prezzi più bassi, poiché non c'è alcuna protezione doganale alle frontiere.

Li riconoscete?



Lupini



Lenticchie



Ceci



Piselli proteici



Fave



Soia