

Legumi



I legumi sono caratterizzati da un elevato contenuto di carboidrati, proteine ed aminoacidi. Essenziali in un'alimentazione sana ed equilibrata, aiutano a mantenersi in salute. I legumi coltivati presso la nostra azienda "Melagrani" sono: Ceci, Cicerchia, Fagioli Borlotti, Fagioli Cannellini, Lenticchie e Fagiolina del Trasimeno. La ricerca presso anziani agricoltori e la collaborazione con la banca del seme del Trasimeno ci ha portato in possesso di semi di varietà antiche e di ecotipi dalle eccezionali caratteristiche organolettiche e di adattamento alla coltivazione con il metodo biologico. La lontananza da coltivazioni industriali intensive, ci fa affermare in tutta tranquillità che i nostri prodotti sono OGM Free. Per conservare inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto, lo sigilliamo in confezioni contenenti atmosfera protettiva.



Fagiolina del Trasimeno

In Umbria veniva coltivata già dagli antichi Etruschi ma solo nei terreni umidi e nel clima del bacino del Lago Trasimeno ha trovato le condizioni ideali di sviluppo; tanto che oggi è un prodotto unico ed irripetibile che conserva inalterato un prezioso patrimonio di biodiversità. Nella metà del secolo scorso era considerata praticamente estinta ed è stata recuperata grazie al paziente lavoro di agricoltori della zona e dell'Università di Perugia. Nel 2000 è stata riconosciuta Presidio Slow Food. Dal punto di vista agronomico è una pianta rustica, adatta alla coltivazione con metodo biologico. La maturazione dei baccelli avviene in maniera scalare, rendendo la raccolta manuale un'operazione lunga e faticosa. Allo scopo di conservarne la biodiversità, LA NOSTRA AZIENDA COLTIVA TUTTI GLI ECOTIPI INSIEME separando solamente dopo la raccolta i semi di diversa colorazione e confezionando separatamente la Fagiolina monocromatica (bianco-crema) da quella policromatica.

Zuppa di Fagiolina e Gamberi

I consigli del cuoco

In virtù delle sue piccole dimensioni è sufficiente lavare la Fagiolina e farla bollire in abbondante acqua per circa 45 minuti (non è necessario lasciarla in acqua prima della cottura).

Il risultato sarà un legume morbido, saporitissimo ma di pasta compatta. La prima volta consigliamo di assaporarla al naturale, condita con del buon olio extravergine d'oliva, sale, pepe e magari uno spicchio d'aglio.



INGREDIENTI

per 6 - 8 persone

- 250 g Fagiolina del Trasimeno
- alcuni spicchi d'aglio
- 300 g gamberi rossi
- 200 g di pomodorini
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale

PREPARAZIONE

Far cuocere la Fagiolina in abbondante acqua per 45 minuti circa, nel frattempo sbollentare i gamberi in acqua bollente per un minuto. Dopo averli puliti farli rosolare in una padella con aglio e olio extravergine d'oliva.

A questo punto unire la Fagiolina e il prezzemolo precedentemente tritato e ultimare la cottura insieme.

