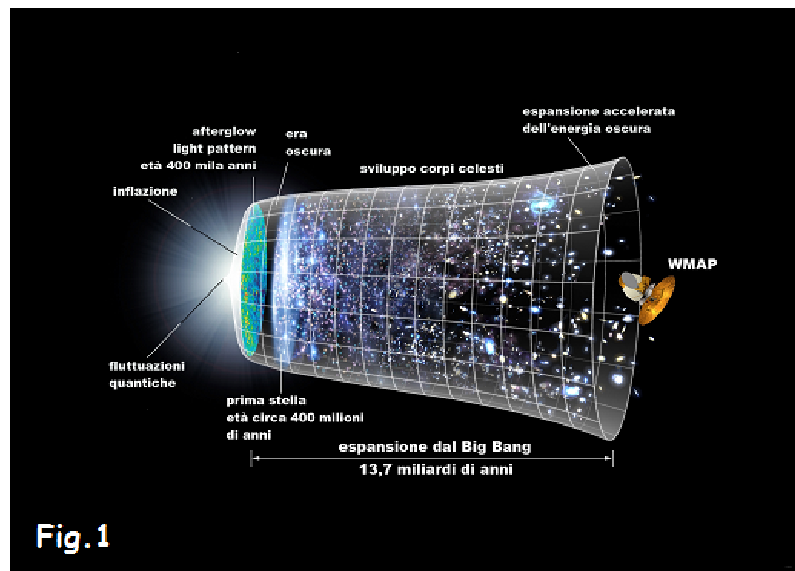


2016 * ANNO INTERNAZIONALE DEI LEGUMI
proclamato dall'ONU e dall'UNESCO

UN PIATTO DI FAGIOLI DI 14 MILIARDI DI ANNI FA

>>>>> 0 <<<<<<

Rivolgo a tutti i lettori un cordiale benvenuto alle celebrazioni dell'Anno Internazionale dei Legumi. Sicuramente saranno in tanti a domandarsi quale legame esiste tra i legumi e l'Astronomia. Ed in effetti, all'apparenza, pare che non vi sia nessuna liason tra le parti. Ma non è proprio così, perché anche i legumi fanno parte di un evento scientifico accaduto circa 14.miliardi di anni fa: il Big Bang. Vediamo come. Quando si pensa all'assunzione di calcio, si fa riferimento al latte e ai suoi derivati; ma in realtà esistono anche altri alimenti che vanno presi in considerazione; quali ad esempio: i semi di sesamo e quelli di lino, il cavolo verde, gli spinaci, i broccoli, ma anche i legumi. Prodotti, questi, presenti in modo sostanzioso nel menu degli astronauti, perchè assicurano un buon apporto di calcio, fondamentale per chi vive in assenza di peso. Infatti i **legumi** sono una fonte preziosa di **proteine** e sali minerali, come **ferro e calcio, elementi chimici presenti nell'Universo ed anche nel corpo umano; i quali**, abbinati ai cereali integrali formano un piatto completo dal punto di vista degli aminoacidi necessari al corretto funzionamento del nostro organismo.



Si pensi che un piatto di legumi sostituisce abbondantemente una fetta di carne! I legumi, un alimento indirettamente nato dopo l'origine del Big Bang (Fig.1) dalle particelle elementari prodotte dopo la terribile esplosione (*Secondo il modello del Big Bang, l'Universo ebbe origine con un' "esplosione", che riempì tutto lo spazio, a partire da un*

punto materiale. Dopo questo momento ogni particella cominciò ad allontanarsi velocemente da ogni altra particella. Nei suoi primi attimi l'Universo si può considerare come un gas caldissimo di particelle elementari in rapida espansione) che hanno generato poi lo sviluppo dei corpi celesti, e quindi la formazione del nostro sistema solare e la formazione della Terra, avvenuta circa 4,6 miliardi di anni fa.



Tuttavia ci volle molto tempo prima che il Brodo Primordiale che avvolgeva il nostro pianeta (Fig.2) si raffreddasse per dare il via alla nascita del mondo vegetale primordiale (*Il brodo primordiale, ovvero il brodo prebiotico, è un ambiente ancestrale nel quale sono avvenuti gli eventi chimico-fisici che avrebbero poi dato origine della vita sulla Terra. Il brodo primordiale era una miscela acquosa di sali inorganici e vari composti chimici semplici a base di carbonio, idrogeno, ossigeno, azoto, ammoniaca e anidride carbonica; ma anche di natura organica formata da idrocarburi, amminoacidi, acidi carbossilici, e polimeri*). E pare che tra le prime forme di vita vegetale presente sulla Terra ci fossero anche piante di legumi; dopo un viaggio iniziato circa 14 miliardi di anni addietro. Adesso però stringiamo i tempi per giungere ai periodi più prossimi ai nostri. **I legumi, normalmente presenti sulle nostre tavole, hanno origini che si perdono nella notte dei tempi.** Mangiarli significa **riscoprire le nostre radici, in quanto** hanno accompagnato l'uomo nel corso della sua storia **fin dall'antichità**. In particolare **le lenticchie** sembra siano **il più antico legume coltivato**, le cui origini, nella **zona sud orientale dell'attuale Siria**, risalirebbero addirittura al **7000 a.C.** per poi diffondersi in tutto **il Mediterraneo**. Ma anche **i piselli sono legumi antichi**, dei quali si sono trovati semi risalenti a **9000 anni a.C. in Thailandia**. **Fagioli, piselli, lenticchie, fave, lupini, ceci e soia** sono pietre miliari del nostro percorso, perché contengono gli stessi minerali che compongono il nostro corpo. Attraverso questo prezioso alimento, generatosi dopo il Big Bang, si è cibato l'uomo primitivo, garantendo la sua sopravvivenza nel corso delle ere, fino ai giorni nostri (Fig.3).



Dunque, la liason che unisce l'uomo, i legumi e l'astronomia è avvenuto intorno a 14 miliardi di anni addietro, con l'evento del Big Bang, attraverso un processo evolutivo che ci accompagna ancora oggi e che incontriamo spesso nei nostri prelibati piatti gastronomici, ottimi per la delizia del nostro palato (Fig.4); anche i legumi sono “figli delle stelle”.



Dopo aver letto questo articolo, probabilmente saranno in tanti a meditare prima di affondare il cucchiaino in un piatto di minestra di legumi. Un piatto che, nonostante siano trascorsi 14 miliardi di anni, non si è ancora raffreddato! Auguri di Buon Anno e ... di buon appetito.

Cieli sereni

ik0eln Giovanni Lorusso