



Lenticchia di Villalba - Sicilia
Az. Agri. Filippo Calafato

L'ecotipo ha semi grandi, come le tipologie delle aree temperate, il cui diametro può raggiungere quasi un centimetro; al momento della raccolta, manuale, le piante sono raggruppate in piccoli fasci e lasciate essiccare all'aria aperta per 5-8 giorni, fino alla separazione del seme, eseguita meccanicamente.

Confezione da 500 g 5,90 euro
Foto di © Archivio Slow Food



Pisello Cento giorni - Campania
Az. Agr. Vincenzo Egizio

Apprezzato per le sue proprietà organolettiche quali l'estrema dolcezza e la consistenza tenera della buccia, anche allo stadio secco, si abbina molto bene ai piatti di carne ma soprattutto al re della cucina napoletana: il baccalà. .

Confezione da 314 ml 7,50 euro
Foto di © Archivio Slow Food



Fagiolo Rosso di Lucca - Toscana
Cooperativa Lunitaria

Il seme è caratterizzato da una colorazione rossa di varia intensità con striature che vanno dal vinaccia scuro al nerastro, un poco somigliante ad un borlotto ma assolutamente da non confondere con questa tipologia. Il profumo e il sapore intenso e deciso uniti alla morbidezza estrema della pasta lo rendono ideale per i primi piatti della tradizione lucchese minestra di farro, zuppa alla frantoiana e pasta e fagioli.

Confezione da 300 g 4,00 euro
Foto di © Roberto Giomi



Fagiolo secondo piano - Toscana
Azienda Rosati Fiorella

Il fagiolo secondo non ha bisogno di ammollo e ha un gusto molto delicato: è ottimo consumato da solo o nella tipica ricetta della zona, i fagioli "all'uccelletto". Per preparare questo piatto i legumi sono bolliti e poi ripassati in padella con aglio, olio, salvia e pomodoro, infine conditi con un filo di olio extravergine a crudo.

Confezione da 500 g 10 euro
Foto di © Valerie Ganio Vecchiolino



Cece Nero della Murgia Carsica -Puglia
Associazione La Vera Cipolla di Acquaviva

Il sapore è buonissimo, vagamente erbaceo: la sua naturale sapidità fa sì che sia possibile consumarlo con un filo di olio extravergine, senza sale. La cucina locale lo propone in zuppa con un soffritto abbondante di cipolle o come primo piatto con tagliolini, pomodoro e un filo d'olio.

Confezione da 250 g 4,60 euro
Foto di ©Archivio Slow Food



Cicerchia di Serra de' Conti - Marche
Cooperativa La Bona Usanza

Il seme è caratterizzato da una colorazione rossa di varia intensità con striature che vanno dal vinaccia scuro al nerastro, un poco somigliante ad un borlotto ma assolutamente da non confondere con questa tipologia. Il profumo e il sapore intenso e deciso uniti alla morbidezza estrema della pasta lo rendono ideale per i primi piatti della tradizione lucchese minestra di farro, zuppa alla frantoiana e pasta e fagioli.

Confezione da 550 g 6,90 euro
Foto di @Archivio Slow Food



Fagiolo Zolfino - Toscana
Le Fontacce

Nonostante la buccia sottile, i fagioli zolfini reggono la cottura molto bene (tre, quattro ore e oltre). Quando sono cotti, sono densi e cremosi e si sciolgono in bocca come burro. Si gustano lessi, conditi con un filo di extravergine (meglio se forte, intenso, fruttato) e adagiati su fette di pane toscano abbrustolito, oppure sono serviti come contorno della fiorentina.

Confezione da 360 g 7,80 euro
Foto di © Valerie Ganio Vecchiolino



Roveja di Civita di Cascia - Umbria
Terreni Riuniti Alta Valnerina di Simone e Nada Vagni

La roveja è un piccolo legume simile al pisello, dal seme colorato che va dal verde scuro al marrone, grigio; si può mangiare fresca oppure essiccata, in questo caso diventa un ottimo ingrediente per minestre, zuppe.

Confezione da 250 g 4,50 euro
Foto di © Alberto Peroli



Per la Giornata mondiale dei legumi del 10 febbraio abbiamo pensato di dare a tutti l'opportunità di provare alcune dei Presidi Slow Food italiani.

Prenota le quantità desiderate scrivendo alla nostra mail slowfoodadigegarda@gmail.com entro il 31 gennaio per portare sulla tua tavola il frutto del lavoro delle Comunità di artigiani del cibo buono, pulito e giusto di Slow Beans! Il prodotto ordinato potrà essere ritirato presso la nostra sede di Rovereto.

Sul nostro sito saranno pubblicati dei podcast nei quali i produttori spiegheranno le caratteristiche dei legumi e alcuni consigli su come cucinarli.

