

## Altre leguminose minori

Fanno parte della famiglia delle leguminose altre piante che hanno un impiego alimentare, seppure limitato a specifici territori, oppure si utilizzano in preparazioni specifiche.



### **Arachide** (*Arachys hypogaea*)

L'arachide, o nocciolina americana, è una pianta erbacea originaria del Brasile che fa completare lo sviluppo al frutto immergendolo nel terreno. Il baccello contiene da uno a quattro semi, ricchi di amidi, oli e proteine, che, dopo essiccazione e tostatura, sono consumati come snack. Dai semi si ricava, per estrazione, l'olio di arachidi, caratterizzato da un levato punto di fumo, che lo rende adatto alle frittiture.



### **Carrubo** (*Ceratonia siliqua*)

Il carrubo è un albero sempreverde originario dell'Asia Minore, introdotto in Sicilia probabilmente dagli Arabi, durante il loro dominio. Il frutto si chiama carruba e si presenta come un baccello piatto, lungo da 10 a 20 cm circa, di colore marrone scuro e molto coriaceo all'esterno; all'interno, invece, è presente una polpa pastosa e ricca di zuccheri (fino al 50-60% circa), contenente tanti piccoli semi, rotondi e molto duri, dai quali si ottiene una farina che l'industria utilizza come addensante in diverse preparazioni alimentari. Le carrube sono poco utilizzate per l'alimentazione umana, tuttavia nelle province siciliane di Siracusa e Ragusa la polpa (privata dei semi) e la farina sono impiegate come ingrediente base per la preparazione di diversi prodotti tipici, tra cui dolci, gelati, confetture e cioccolato.



### **Cicerchie** (*Lathyrus salivus*)

Le cicerchie sono originarie del Medio Oriente, hanno i semi di forma molto simile ai ceci, colore avorio o bruno e sapore deciso, simile a quello delle fave. Molto importanti nell'alimentazione umana fino al secolo scorso, oggi la loro coltivazione è quasi completamente abbandonata. Il loro consumo quotidiano può provocare il latirismo, una grave malattia causata da una neurotossina, presente in tutti gli organi della pianta di cicerchia (semi compresi) e resistente alla cottura, che, se consumata in grande quantità, può determinare un'alterazione del sistema nervoso che si manifesta con rigidità e paralisi muscolare.



### **Gombo** (*Abelmoschus esculentus*)

Il gombo, o gumbo, è una pianta originaria dell'Africa, che si consuma fresca o dopo la cottura. È molto apprezzata negli Stati Uniti, dove è un caposaldo della cucina *cajun* (o *cuisine acadienne*), particolare cucina, che ha avuto origine dagli immigrati francesi in Louisiana e Texas e si caratterizza per il largo impiego di ingredienti tipici della cucina provinciale francese, come, per esempio, il sedano, il peperone e la cipolla.



**Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*)

La *Glycyrrhiza glabra* è una pianta erbacea perenne, dalle cui radici si estrae, mediante bollitura, la liquirizia. Secondo gli ingredienti, mescolati con l'estratto puro della pianta, si possono ottenere due differenti tipi di liquirizia: dura, con cui si producono caramelle, pasticche e tavolette; morbida, con la quale si confezionano nastri, gomme, ecc.



**Lupini** (*Lupinus albus* e *Lupinus luteus*)

I lupini sono i semi di una pianta erbacea, alta circa un metro, conosciuta sin dall'antichità in tutto il bacino del Mediterraneo e, oggi, coltivata soprattutto nell'Italia Meridionale. I semi di colore giallo crema sono grossi all'incirca come fagioli, ma hanno forma quadrangolare e piatta, con angoli smussati. Contenendo lupanina, un alcaloide che conferisce loro un sapore molto amaro, prima di essere consumati, devono essere sottoposti a lunga macerazione in acqua fredda e alla successiva bollitura in acqua salata; solo dopo questi procedimenti i lupini diventano commestibili e acquistano il loro tipico sapore.