

INDICE

Prefazione	9
ANTIMO DI MARO	
Prologo	13
I legumi	15
Valle Agricola: origini e tradizioni	16
Tecniche di coltivazione dei legumi di Valle Agricola	17
La lenticchia di Valle Agricola	21
Origine e diffusione della lenticchia	21
Caratteristiche botaniche della lenticchia di Valle Agricola	22
Proprietà nutrizionali della lenticchia di Valle Agricola	23
I valori nutrizionali della lenticchia di Valle Agricola	23
Composizione amminoacidica della lenticchia di Valle Agricola	24
Composizione lipidica della lenticchia di Valle Agricola	26
Effetti benefici della lenticchia di Valle Agricola	27
La cicerchia di Valle Agricola	29
Origine e diffusione della cicerchia	29
Caratteristiche botaniche della cicerchia di Valle Agricola	30
Proprietà nutrizionali della cicerchia di Valle Agricola	33
I valori nutrizionali della cicerchia di Valle Agricola	33
Composizione amminoacidica della cicerchia di Valle Agricola	34
Composizione lipidica della cicerchia di Valle Agricola	35
Il cece di Valle Agricola	37
Origine e diffusione dei ceci	37
Caratteristiche botaniche dei ceci di Valle Agricola	38
Proprietà nutrizionali dei ceci di Valle Agricola	41
I valori nutrizionali dei ceci di Valle Agricola	41
Composizione amminoacidica dei ceci di Valle Agricola	42
Effetti benefici dei ceci di Valle Agricola	44

Erbario dei legumi di Valle Agricola	47
Erbario della lenticchia di Valle Agricola	48
Erbario della cicerchia di Valle Agricola	49
Erbario del cece di Valle Agricola	50
Conclusioni	51
I legumi in cucina	53
Le ricette della tradizione valligiana	54
Patane e lenticchie	55
Pasta e lenticchie	56
Zuppa di lenticchie	57
Pasta ammescata con cicerchie	58
Bietola e cicerchie	59
Patane e cicerchie	60
Zuppa di cicerchie	61
Ciceri e tagliariegli	62
Cotica e ciceri	63
Zuppa di ceci	64
Cavati con pesce spada e ciceri	65
Appendice	
Gli amminoacidi essenziali e non	67
Bibliografia	71