



VUOI PIÙ OSPITI PER LA TUA CASA  
VACANZE DA AFFITTARE?

Ricevi le prenotazioni di HouseTrip. È gratis. [>](#)

Mi piace 0 Tweet 0

Share

Venerdì 19 Ottobre 2012

Cerca...



# Macerata.it

Edizioni:

ENOGASTRONOMIA |

Venerdì, 19 Ottobre 2012 15:55

## Leguminaria e i piatti "poveri" della cucina marchigiana



I fagioli solfi

APPIGNANO - In realtà si tratta di piatti sostanziosi, dagli indiscutibili per passato si preparavano in abbondanza: quello che rimaneva si mangiava successiva a colazione, prima di andare a lavorare nei campi. Come altri piatti venivano cotti nelle pigne di coccio, visto che il camino e il fuoco a legna era di calore. Il cibo così preparato aveva un sapore eccezionale, anche perché lentamente e gli aromi non evaporavano.

Ancora oggi Leguminaria propone i suoi piatti serviti nelle tradizionali ciotole di terracotta realizzate dai Maestri Vasai, che in casa con sé, insieme al bicchiere, a fine pasto: ceci, fagioli, lenticchie, asinacciati dal Rosso Piceno dell'Azienda Agricola Villa Forano. La Roveja (fagiolo piccolo legume simile al pisello, era conosciuta più che altro come erba infesa secoli passati per sostenere l'alimentazione dei pastori insieme ad altri legumi: lenticchie, cicerchie e fave, Leguminaria la rivaluta e la propone al pubblico per assaggiare, con l'obiettivo di tutelare e far conoscere il prodotto

mercato e coinvolgere altri coltivatori che al momento producono solo per autoconsumo. Questo pisello selvatico, dal seme di colore marroncino tendente al verde, ha un sapore che ricorda quello della fava e del cece, si consuma ancora, anche se sporadicamente, sul versante marchigiano degli Appennini. In tavola lo si può servire con pasta, come tutti gli altri legumi, ma anche macinato, ottenendo una polenta dal gusto marcato, tendente all'amarognolo. Il fagiolo "Solfi" per aspetti nutrizionali si colloca al primo posto di una ipotetica graduatoria delle diverse tipologie di fagiolo, perché è caratterizzato da una buccia sottilissima e da una bassissima concentrazione di fattori antinutrizionali che ne determinano una elevata digeribilità. Varietà a taglia bassa, con granello color zolfo.





Plug-in sociale di Facebook

comune di macerata

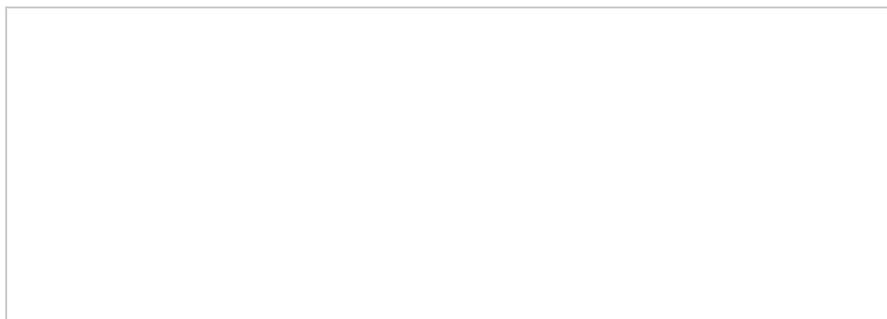
# macerata



il Comune di Macerata  
**VENDE**  
**5 immobili**

Info:  
www.comune.macerata.it  
Servizio Affari generali 0733.256267  
Servizi Tecnici 0733.256270 / 419/256

Macerata  
4 ottobre 2012



(-) [Click per](#)

Commenta come ospite o [loggati](#)

Nome \*

Email \*



Iscriviti a

## Notizie Utili

[TOLENTINO - Modifiche del traffico per la Festa di San Catervo](#)

[PROVINCIA – Contributo a fondo perduto dalla Camera di Commercio per le Pmi](#)

[MACERATA - Ordine pubblico per Maceratese - Samb](#)

[CIVITANOVA – L'amministrazione comunale incontra i cittadini](#)

[MACERATA - Aperte le iscrizioni per l'albo dei presidenti di seggio.](#)

## o Commenti

## Social

### Ritrovaci su Facebook



Qui Macerata

Qui Macerata piace a 105 persone.



Fabio



Matteo



Roberto



Valentina



Lgs



Chiara



Armando



Pietro



Emanuele



Michela

Plug-in sociale di Facebook

©2012 [ilMeteo.it](#) - il [Meteo](#) per il tuo sito web! - Video

### Meteo Macerata

#### Venerdì 19/10/2012

Coperto  
Temperatura minima: 13°C  
Temperatura massima: 17°C  
Probabilità di precipitazioni: 33%  
Vento assente

#### Sabato 20



Nebbia al mattino  
Minima: 11°C  
Massima: 20°C  
Precipitazioni: 10%

#### Domenica 21



Nubi sparse  
Minima: 12°C  
Massima: 23°C  
Precipitazioni: 17%

#### Lunedì 22



Poco nuvoloso  
Minima: 14°C  
Massima: 21°C  
Precipitazioni: 10%

Realizzazione Portali e Siti Web - [Minc](#)