



10 February
**World Pulses
Day**

Il ruolo dei legumi nell'alimentazione mediterranea

Sara Fresi

Documento presentato da Sara Fresi, editrice e direttrice responsabile del quotidiano web

LE MUSE NEWS

Pubblicato in data 10 Febbraio 2026 nel quotidiano web www.lemusenews.it

Il 10 febbraio si celebra la Giornata Mondiale dei Legumi, istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite e promossa dalla Food and Agriculture Organization of the United Nations (F.A.O.). L'obiettivo di questa giornata è sensibilizzare l'opinione pubblica sul ruolo fondamentale dei legumi e sulla loro importanza nella trasformazione verso sistemi agroalimentari più efficienti, inclusivi, resilienti e sostenibili, a favore di una migliore produzione, nutrizione, ambiente e qualità della vita, con il massimo coinvolgimento di tutti i Paesi.

In questo documento di carattere storico si esplora la cultura gastronomica dei gruppi sociali italici riguardo al consumo di legumi, con un focus su alcune varietà italiane e sulla dieta mediterranea, che nel 2010 è stata inserita nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO.

Alla base di questa tradizione culinaria è indubbio il ruolo centrale delle donne che, per millenni, sono state le custodi della conoscenza e dei rituali nella preparazione dei cibi. Grazie alla memoria orale e scritta, trasmessa dalle donne, le pratiche gastronomiche sono state tramandate di generazione in generazione.

La preparazione dei cibi, in generale, e la cucina dei legumi, in particolare, era compito esclusivo delle donne: i legumi, che appartengono alla famiglia delle leguminose, sono alimenti di origine vegetale costituiti dai semi commestibili di queste piante. Per secoli essi, hanno svolto un ruolo fondamentale nell'alimentazione delle masse, soprattutto nelle aree rurali, dove il loro consumo era molto diffuso ed era alimento diffuso perché di facile conservazione.

In Italia sono celebri diverse tipologie di legumi coltivati in varie aree del nostro Paese. Di seguito vengono presentate alcune delle varietà più rappresentative.

Le lenticchie: Castelluccio di Norcia e l'Appennino centrale

La lenticchia di Castelluccio di Norcia è uno degli esempi più emblematici di legume legato a un territorio specifico. Essa è coltivata sull'altopiano umbro a oltre 1.400 metri di altitudine, questa varietà è documentata fin dall'Alto medioevo. La sua coltivazione segue ancora cicli agricoli tradizionali e si inserisce in un paesaggio agricolo che è esso stesso patrimonio culturale.

Le lenticchie erano storicamente associate ai pasti invernali e ai giorni di astinenza, ma anche a significati simbolici legati alla fertilità e al rinnovamento, come dimostrano usi rituali di Capodanno diffusi in varie regioni italiane.

Ceci: dall'Italia centrale al Mezzogiorno

Il cece è uno dei legumi più antichi della penisola italiana. Il cece di Navelli (Abruzzo) e il cece nero della Murgia (Puglia) sono esempi di varietà locali che conservano antiche pratiche culturali.

Nel Medioevo i ceci erano un alimento fondamentale nei contesti monastici e rurali. Zuppe di ceci, spesso arricchite con erbe spontanee o pane raffermo, costituivano pasti quotidiani durante la Quaresima. Ancora oggi, molte feste patronali dell'Italia centro-meridionale prevedono piatti tradizionali a base di ceci, rafforzando il legame tra legume, comunità e sacralità.

Fave: stagionalità, ritualità e convivialità

Le fave occupano una posizione particolare nella cultura alimentare italiana. Diffuse in tutto il bacino del Mediterraneo, sono storicamente legate alla primavera e ai cicli stagionali. In Sicilia, la fava di Leonforte è associata a tradizioni di protezione e abbondanza, mentre nel Lazio e in Toscana il consumo di fave fresche con formaggio durante il primo maggio rappresenta un rito conviviale di origine antica.

Le fave sono anche legate a pratiche simboliche complesse: nell'antichità classica erano associate al mondo dei morti, mentre nel Medioevo cristiano divennero alimento di penitenza e carità. Tradizione tramandata fino ai giorni nostri, dove determinati dolci tipici del periodo in cui si commemorano i defunti, vengono denominati popolarmente "fave da morto".

Cicerchia: il legume della resilienza

La cicerchia è forse il legume che meglio incarna il concetto di patrimonio immateriale. Coltivata in aree marginali dell'Italia centrale (Marche, Umbria e Lazio), è stata per secoli considerata il "cibo dei poveri", consumata soprattutto in tempi di carestia.

La sua preparazione richiede saperi specifici (ammollo prolungato, cottura lenta), tramandati oralmente. Oggi la cicerchia è oggetto di una riscoperta culturale che ne valorizza il ruolo storico come alimento di sopravvivenza e simbolo di continuità tra passato e presente.

Questi legumi sono base della cosiddetta "Dieta Mediterranea", la cui denominazione fu data dagli scienziati statunitensi Ancel e Margaret Keys, al fine di identificare uno stile di alimentazione tradizionale che avevano scoperto e studiato nell'area del Mediterraneo fin dagli anni Cinquanta del Novecento. Ancel Keys effettuò studi epidemiologici ed osservò bassa incidenza di malattie cardiovascolari nei gruppi sociali che abitavano nel bacino del Mediterraneo rispetto alle popolazioni degli Stati Uniti. A tal proposito, Keys comprese che queste differenze alimentari portavano benefici in quei gruppi sociali. I suoi studi portarono alla conclusione che una dieta a base di pane e pasta, preferibilmente integrale, frutta, verdura, legumi, olio extravergine di oliva, pesce e una limitata quantità di carne bianca avesse un effetto positivo e protettivo sulla salute, spiegando i benefici osservati nelle popolazioni mediterranee. Questa alimentazione ha radici millenarie nella storia di grandi civiltà, solo per citarne alcune: gli Etruschi che vissero nelle aree dell'Italia centrale (Toscana, Lazio e Umbria) e i Greci che si stabilirono nell'Italia meridionale, detta anche Magna Grecia. E' necessario ricordare che questo modello di alimentazione è un'antica eredità gastronomica appartenente anche ad altri Paesi del bacino del Mediterraneo come, ad esempio, la Grecia, la Spagna e il Marocco.

La Dieta Mediterranea ebbe un successo planetario con l'iscrizione nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO. Era il 16 novembre 2010 quando si svolsero i lavori della quinta sessione del Comitato Intergovernativo per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Immateriale che si riunì a Nairobi, capitale della Repubblica del Kenya, presso il prestigioso Kenyatta International Conference Centre. In quel giorno venne approvata l'iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO, valorizzando in tal modo le pratiche tradizionali, le conoscenze e le millenarie abilità che sono state tramandate tra i gruppi sociali in molti paesi del Mediterraneo. L'iscrizione della Dieta Mediterranea alla Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO significa valorizzare oltremodo l'identità culturale di quelle comunità che si affacciano sul bacino del Mediterraneo e il loro senso di appartenenza. La candidatura fu promossa da varie nazioni, tra cui: Italia, Spagna, Grecia e Marocco; nel 2013 la candidatura fu estesa anche a Cipro, Croazia e Portogallo.

Di seguito la traduzione in lingua italiana della decisione 5 COM 6.41 proclamata in data 16 novembre 2010.

Il Comitato,

Prende atto che Spagna, Grecia, Italia e Marocco hanno nominato la dieta mediterranea per l'iscrizione nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, descritta come segue:

La dieta mediterranea costituisce un insieme di abilità, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo coltivazioni, raccolta, pesca, conservazione, trasformazione, preparazione e, in particolare, consumo del cibo. La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, composto principalmente da olio d'oliva, cereali, frutta e verdura fresche o essiccate, una quantità moderata di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, nel rispetto delle credenze di ciascuna comunità. Tuttavia, la dieta mediterranea (dal greco *diaita*, o stile di vita) comprende più del semplice cibo. Essa promuove l'interazione sociale, poiché i pasti comuni sono la pietra angolare delle consuetudini sociali e degli eventi festivi. Ha dato origine a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. Il sistema è radicato nel rispetto del territorio e della biodiversità e assicura la conservazione e lo sviluppo di attività e mestieri tradizionali legati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità mediterranee, di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi. Le donne svolgono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché nella conoscenza dei rituali, dei gesti tradizionali e delle celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche.

Decide che, dalle informazioni fornite nel dossier di candidatura n. 00394, la dieta mediterranea soddisfa i criteri per l'iscrizione nella Lista Rappresentativa, come segue:

R.1: la dieta mediterranea è un insieme di pratiche tradizionali, conoscenze e abilità trasmesse di generazione in generazione e che conferiscono un senso di appartenenza e continuità alle comunità interessate;

R.2: la sua iscrizione nella Lista Rappresentativa potrebbe dare maggiore visibilità alla diversità del patrimonio culturale immateriale e favorire il dialogo interculturale a livello regionale e internazionale;

R.3: la candidatura descrive una serie di sforzi di salvaguardia intrapresi in ciascun paese, insieme a un piano di misure transnazionali volte a garantire la trasmissione alle giovani generazioni e a promuovere la consapevolezza della dieta mediterranea;

R.4: la candidatura è il risultato di una stretta cooperazione tra enti ufficiali dei quattro Stati, supportata dalla partecipazione attiva delle comunità, e include prove del loro libero, preventivo e informato consenso;

R.5: la dieta mediterranea è stata inclusa negli inventari del patrimonio culturale immateriale nei quattro Stati interessati e sarà inclusa in un inventario transnazionale del Mediterraneo attualmente in corso.

Iscrive la dieta mediterranea nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

On February 10th, the World Pulses Day is celebrated, established by the United Nations General Assembly and promoted by the Food and Agriculture Organization (FAO). The goal of this day is to raise public awareness about the essential role of pulses and their importance in the transition towards more efficient, inclusive, resilient, and sustainable agri-food systems, for better production, nutrition, environment, and quality of life, with the full involvement of all countries.

This historical document explores the gastronomic culture of Italic social groups regarding the consumption of pulses, with a focus on some Italian varieties and the Mediterranean diet, which was included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage list in 2010.

Central to this culinary tradition is the undeniable role of women, who, for millennia, have been the guardians of knowledge and rituals in food preparation. Thanks to oral and written memory passed down by women, culinary practices have been handed down from generation to generation.

Food preparation, in general, and pulse cooking, in particular, was exclusively a women's task: pulses, belonging to the legume family, are plant-based foods made from the edible seeds of these plants. For centuries, they have played a key role in feeding the masses, especially in rural areas, where their consumption was widespread because they were easy to store.

In Italy, several types of legumes grown in various regions are well-known. Below are some of the most representative varieties.

Lentils: Castelluccio di Norcia and the Central Apennines

The Castelluccio di Norcia lentil is one of the most emblematic examples of a legume tied to a specific region. Grown in the Umbrian plateau at over 1,400 meters above sea level, this variety has been documented since the early Middle Ages. Its cultivation still follows traditional agricultural cycles and is part of a landscape that is itself a cultural heritage.

Lentils were historically associated with winter meals and fasting days, but also with

symbolic meanings related to fertility and renewal, as evidenced by New Year's rituals in various Italian regions.

Chickpeas: from Central Italy to the South

Chickpeas are one of the oldest legumes in the Italian peninsula. The Navelli chickpea (Abruzzo) and the black chickpea of Murgia (Puglia) are examples of local varieties that preserve ancient farming practices.

In the Middle Ages, chickpeas were a staple food in monastic and rural contexts. Chickpea soups, often enriched with wild herbs or stale bread, were a daily meal during Lent. Today, many patron saint festivals in southern-central Italy feature traditional chickpea dishes, strengthening the bond between the legume, community, and sacredness.

Broad Beans: Seasonality, Rituality, and Sociability

Broad beans hold a special place in Italian food culture. Widespread throughout the Mediterranean basin, they have historically been linked to spring and seasonal cycles. In Sicily, the Leonforte broad bean is associated with traditions of protection and abundance, while in Lazio and Tuscany, eating fresh broad beans with cheese on May Day is an ancient convivial ritual.

Broad beans are also connected to complex symbolic practices: in classical antiquity, they were associated with the world of the dead, while in Christian medieval times, they became a food of penance and charity. A tradition passed down to the present day, where certain sweets typical of the period when the dead are commemorated are commonly called "fave da morto".

Cicerchia: the Resilience Legume

Cicerchia is perhaps the legume that best embodies the concept of intangible heritage. Grown in marginal areas of central Italy (Marche, Umbria, and Lazio), it was for centuries considered the "food of the poor," especially consumed in times of famine. Its preparation requires specific knowledge (long soaking, slow cooking), passed down orally.

Today, cicerchia is experiencing a cultural revival that highlights its historical role as a survival food and a symbol of continuity between past and present.

These legumes are the basis of the so-called "Mediterranean Diet," a term coined by American scientists Ancel and Margaret Keys to identify a traditional style of eating they discovered and studied in the Mediterranean region starting in the 1950s. Ancel Keys conducted epidemiological studies and observed a low incidence of cardiovascular diseases in groups living around the Mediterranean compared to populations in the United States. Keys concluded that dietary differences provided health benefits to these groups. His studies led to the conclusion that a diet based on whole bread and pasta, fruits, vegetables, legumes, extra virgin olive oil, fish, and a limited amount of white meat had a positive and protective effect on health, explaining the benefits observed in Mediterranean populations. This diet has millennia-old roots in the history of great civilizations, such as the Etruscans, who lived in central Italy (Tuscany, Lazio, and Umbria), and the Greeks, who settled in southern Italy, known as Magna Graecia. It is important to note that this eating model is also an ancient gastronomic heritage belonging to other Mediterranean countries, such as Greece, Spain, and Morocco.

The Mediterranean Diet gained worldwide recognition with its inclusion in the UNESCO Intangible Cultural Heritage list. On November 16, 2010, during the fifth session of the Intergovernmental Committee for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage, held in Nairobi, Kenya, at the prestigious Kenyatta International Conference Centre, the Mediterranean Diet was inscribed on the UNESCO list, further enhancing the traditional practices, knowledge, and millennia-old skills passed down through generations across Mediterranean communities. The inscription of the Mediterranean Diet on the UNESCO list means further valorizing the cultural identity of these communities around the Mediterranean and their sense of belonging. The nomination was promoted by various countries, including Italy, Spain, Greece, and Morocco; in 2013, the nomination was extended to Cyprus, Croatia, and Portugal.

Decision of the Intergovernmental Committee: 5.COM 6.41

The Committee,

Takes note that Spain, Greece, Italy and Morocco have nominated the Mediterranean diet for inscription on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, described as follows:

The Mediterranean diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation,

processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean diet is characterized by a nutritional model that has remained constant over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting beliefs of each community. However, the Mediterranean diet (from the Greek *diata*, or way of life) encompasses more than just food. It promotes social interaction, since communal meals are the cornerstone of social customs and festive events. It has given rise to a considerable body of knowledge, songs, maxims, tales and legends. The system is rooted in respect for the territory and biodiversity, and ensures the conservation and development of traditional activities and crafts linked to fishing and farming in the Mediterranean communities which Soria in Spain, Koroni in Greece, Cilento in Italy and Chefchaouen in Morocco are examples. Women play a particularly vital role in the transmission of expertise, as well as knowledge of rituals, traditional gestures and celebrations, and the safeguarding of techniques.

Decides that, from the information provided in nomination file No. 00394, the Mediterranean diet satisfies the criteria for inscription on the Representative List, as follows:

R.1: The Mediterranean diet is a set of traditional practices, knowledge and skills passed on from generation to generation and providing a sense of belonging and continuity to the concerned communities;

R.2: Its inscription on the Representative List could give broader visibility to the diversity of intangible cultural heritage and foster intercultural dialogue at regional and international levels;

R.3: The nomination describes a series of safeguarding efforts undertaken in each country, together with a plan for transnational measures aimed at ensuring transmission to younger generations and promoting awareness of the Mediterranean diet;

R.4: The nomination is the result of close cooperation of official entities in the four States, supported by the active participation of communities, and it includes evidence of the latter's free, prior and informed consent;

R.5: The Mediterranean diet has been included in inventories of intangible cultural heritage in the four States concerned and will be included in a transnational inventory of the Mediterranean that is underway.

Inscribes the Mediterranean diet on the Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Riferimenti bibliografici

Carlini, B., Lucini, C. & Velázquez, J. (2024). *The Role of Legumes in the Sustainable Mediterranean Diet: Analysis of the Consumption of Legumes in the Mediterranean Population over the Last Ten Years a PRISMA Statement Methodology*, 16(7), 3081.

Corrado, G. (2022). *Food history and gastronomic traditions of beans in Italy*. *Journal of Ethnic Foods*, 9(6).

Legu-Med Project (2024). *Developing Biodiversity-Based Agriculture with Legume Cropping Systems in the Mediterranean Basin*. *Agronomy*, 12(1), 132.

Treccani.it. *Legumi*. URL: [https://www.treccani.it/enciclopedia/legumi_\(Universo-del-Corpo\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/legumi_(Universo-del-Corpo)/)

UNESCO. (2010). *Decisione di iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità*.