



LE LEGUMIERE



Cucina
Naturale
al fiasco


Natural
cooking
in a flask



emotional design

LE LEGUMIERE

- 04 LA COTTURA DEI LEGUMI AL FIASCO
COOKING LEGUMES IN A FLASK
- 06 PROPRIETÀ E VALORE NUTRIZIONALE DEI LEGUMI
PROPERTIES AND NUTRITIONAL VALUE OF LEGUMES
- 08 ALCUNE VARIETÀ DI FAGIOLI
SOME TYPES OF BEANS
- 17 VARIETÀ ITALIANE DI FAGIOLI LOCALI
ITALIAN VARIETIES OF LOCAL BEANS
- 18 ALTRI LEGUMI
OTHER LEGUMES
- 26 PREPARAZIONE
PREPARATION
- 31 RICETTA FAGIOLI CANNELLINI AL FIASCO
RECIPE: CANNELLINI BEANS IN A FLASK
- 32 TEMPI DI COTTURA SUGGERITI PER I VARI LEGUMI
SUGGESTED COOKING TIMES FOR VARIOUS TYPES LEGUMES
- 34 PERCHÈ USARE UNA LEGUMIERA?
WHY USE A LEGUMIERA?
- 40 VENERE
- 42 SHOTEL
- 44 MORANDI
- 46 DOTAZIONE STANDARD
STANDARD EQUIPMENT

A close-up photograph of a glass flask containing white beans, a shallot, and green herbs. The flask is filled with liquid, and the beans are visible at the bottom. A shallot is floating near the surface. The text "LA COTTURA DEI LEGUMI AL FIASCO COOKING LEGUMES IN A FLASK" is overlaid on the right side of the image.

LA COTTURA
DEI LEGUMI
AL FIASCO
COOKING
LEGUMES
IN A FLASK



Il fiasco per la cottura dei fagioli e dei legumi in generale, trae origine dalla “cucina povera” della civiltà contadina toscana. Si era soliti usare un fiasco da vino in vetro privo dell’impagliatura dove all’interno si mettevano i fagioli preammollati uniti al loro condimento. Cuocendo lentamente sulla cenere per tutta la notte, magicamente la gustosa pietanza era pronta al mattino senza alcuna ulteriore manipolazione.

La cottura nella legumiera **Blueside**, realizzata in vetro borosilicato si ispira a questa straordinaria tradizione ed è particolarmente indicata per mantenere le proprietà nutritive degli alimenti e può avvenire su piastra riscaldante o su fiamma diretta per mezzo di una apposita reticella spargifiamma. Il vetro borosilicato risulta inattaccabile, è altamente inerte, non rilascia contaminanti e può essere lavato in lavastoviglie senza subire alcuna alterazione.

Using a flask for cooking beans and legumes in general comes from the “peasant cuisine” of Tuscan rural traditions. It was customary to use a glass Chianti wine flask without the straw wrapping, putting the presoaked beans inside it together with seasonings. Left to cook slowly over hot ashes all night, the tasty dish was magically ready in the morning without anything else needing to be done.

Cooking in the Blueside legumiera, made of borosilicate glass and inspired by this extraordinary tradition, is especially well-suited for preserving the nutritive value of food. This can be done on a hot plate or over a direct flame using a heat diffuser. The borosilicate glass is strong and is highly inert, releasing no contaminants, and can be safely washed in the dishwasher.



PROPRIETÀ E VALORE NUTRIZIONALE DEI LEGUMI

Quelli maggiormente conosciuti sono fagioli, fave, lenticchie, ceci, cicerchie, fagioli azuki, fagioli Mung e roveja. Il loro uso trae origine nel Neolitico (10.000 a.C.). In tutto il mondo i legumi e i cereali hanno costituito le prime piante di cui gli esseri umani hanno praticato la coltivazione e perfezionato l'uso alimentare.

Oggi i legumi sono rivalutati come alimenti non raffinati, nutrimento integro e ricco di energia vitale e totalmente non adulterato quando proviene da coltivazioni biologiche.

Il valore nutrizionale ed energetico delle leguminose è tra i più elevati del mondo vegetale: nel caso della lenticchia, 100g di prodotto apportano mediamente 314 calorie, e il contenuto di proteine è pari al 25%. Questa è la percentuale più elevata tra i legumi tradizionali ed è quasi doppia rispetto a quella dei cereali, molto vicina a quella della carne. Un inconveniente facilmente superabile associando, così come avviene nelle tradizioni alimentari di molte regioni, il consumo dei legumi con un cereale.

Privi di grassi saturi e colesterolo, i legumi sono una buona fonte di sali minerali (potassio, calcio, ferro, fosforo), acidi grassi insaturi, lecitina, fibre, vitamine del gruppo B, antiossidanti e carboidrati. Questi ultimi innalzano solo moderatamente glicemia e insulineremia, svolgendo quindi un ruolo preventivo nei confronti di resistenza insulinica e diabete.

Inoltre il loro consumo previene l'accumulo di colesterolo e grassi nel sangue, prevenendo così malattie cardiovascolari e renali.

Secondo la medicina cinese sono un ottimo cibo in caso di affaticamento e stress mentale da eccesso di stimoli: il consumo di legumi invita a pensare a ritmi più lenti, al nutrimento e al ristoro che ne derivano.

PROPERTIES AND NUTRITIONAL VALUE OF LEGUMES

The best known legumes are the common beans, broad beans, lentils, chickpeas, chickling peas, adzuki beans, mung beans and Roveja peas. The consumption of legumes originated in the Neolithic period (10,000 BC). All over the world, legumes and cereals were the first plants that humans cultivated and perfected for food use.

Today, legumes are positively reevaluated as unrefined foods; complete nourishment rich in vital energy and totally unadulterated when grown organically.

The nutritional and energetic value of legumes is one the highest in the plant world: 100 g of lentils, for example, provide an average of 314 calories, and a protein content of 25%.

This is the highest percentage among traditional legumes, and it is almost double the protein content of cereals, and very close to that of meat. Moreover, the protein of legumes is further improved by consuming them together with a cereal, as is done in the traditional diets of many regions of the world.

Legumes have no saturated fats or cholesterol, and are a good source of minerals (potassium, calcium, iron, phosphorus), unsaturated fatty acids, lecithin, fiber, B vitamins, antioxidants and carbohydrates.

The carbohydrates raise blood sugar and insulin levels only slightly, thus playing a preventive role against insulin resistance and diabetes.

Furthermore, the consumption of legumes prevents accumulation of cholesterol and fats in the blood, thus preventing cardiovascular and kidney diseases.

According to Chinese medicine, they are excellent food in the case of fatigue and mental stress from excess stimuli: eating legumes invites us to think of a slower pace and the nourishment and relief that they provide.

...lo sapevi che

I legumi sono considerati alimenti tipici della tradizione popolare, per questo sono conosciuti anche come "la carne dei poveri".

...did you know

Legumes are considered a food that is typical of popular tradition, and thus they are also known as "the poor man's meat".



ALCUNE
VARIETÀ
DI FAGIOLI
SOME
TYPES OF
BEANS

AZUKI

Il nome azuki vuol dire "piccolo fagiolo". Si tratta di fagioli di colore rosso brillante con un puntino chiaro in corrispondenza dell'ilo.

Qualcuno sostiene che sia il re di tutti i fagioli. I fagioli azuki infatti vantano numerose proprietà nutrizionali che ne fanno un ottimo alleato per la salute.

Privi di amidi sono molto indicati per i diabetici. Ricchi di nutrienti, sono estremamente utili per la salute dei reni (grazie alle loro proprietà depurative), del cervello, delle ossa (grazie agli isoflavoni, fitoestrogeni in grado di preservare la salute delle ossa), del fegato e del sistema immunitario.

In Cina e in Giappone sono considerati portafortuna e per questo motivo non mancano mai sulle tavole delle feste.

Sono ottimi per tutti ma, grazie alle loro qualità nutrizionali, acquistano una valenza particolare per chi non mangia carne.

L'Huffington Post ha stabilito una classifica dei dieci alimenti esotici che non dovrebbero mancare sulle nostre tavole. Tutti gli alimenti scelti hanno due proprietà in comune: non sono prodotti industriali e possono vantare virtù salutistiche miracolose. In questa lista compaiono i fagioli azuki insieme a topinambur, aglio nero, spirulina, semi di canapa, jè Kukicha, ghee, fieno greco, cupaçu e semi di chia.

Adzuki means "small bean": adzuki beans are bright red beans with a light spot at the hilum.

Some people claim that they are the king of all beans.

Indeed, adzuki beans have many nutritional properties that make them excellent health-wise food.

Being starch-free, they are very suitable for diabetics. Rich in nutrients, they are extremely good for the health of the kidneys (thanks to their purifying properties), brain, bones (thanks to the isoflavones, phytoestrogens that can preserve bone health), liver and immune system.

In China and Japan adzuki beans thought to bring good luck, thus you will always find them on holiday tables. They can be especially important for those who do not eat meat.

The Huffington Post compiled a list of the ten exotic foods that should not be missing from our table. All the foods chosen have two things in common: they are not industrial products and can boast miraculous health benefits. The list includes adzuki beans along with Jerusalem artichokes, black garlic, spirulina, hemp seeds, Kukicha tea, ghee, fenugreek, cupaçu and chia seeds.



ZOLFINI

Sono fagioli molto pregiati rinomati per la loro dolcezza quasi senza buccia, provengono da varie zone della toscana: il Pratomagno e la Lucchesia.

I fagioli Zolfini sono il re dei fagioli con il pane arrostito.

These are highly prized beans with almost no skin that come from the Pratomagno and Lucchesia areas of Tuscany. Renowned for their sweetness, zolfini are the king of beans with toasted bread.

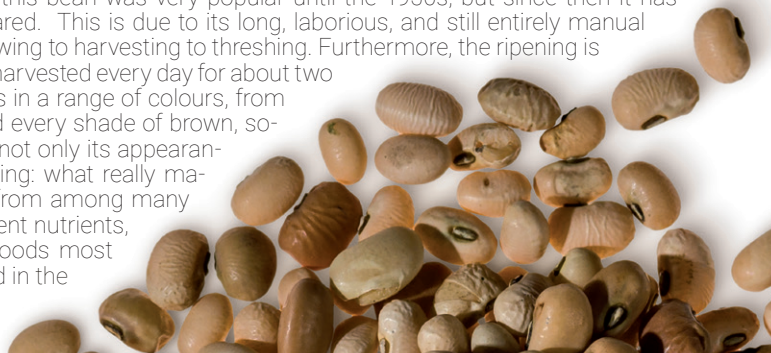
FAGIOLINA DEL LAGO TRASIMENO

Il seme è piccolo come un chicco di riso. Coltivata sin dai tempi degli Etruschi sui terreni attorno al lago Trasimeno in Umbria e diffusa fino agli anni '50 del Novecento, in seguito la fagiolina è quasi scomparsa. Colpa di una coltivazione lunga, faticosa e ancora tutta manuale: dalla semina alla raccolta fino alla battitura. La maturazione inoltre è scalare: i fagioli devono essere raccolti ogni giorno per un paio di settimane. È un fagiolo minuscolo e può essere di vari colori, dal crema al nero passando per il salmone e per tutte le tonalità del marrone, anche screziato. Ma non è solo l'impatto visivo a renderla così appetibile: quello che davvero ne fa un legume da scegliere tra tanti è il suo carico di validi nutrienti che l'ha resa uno degli ingredienti più coltivati e consumati nel dopoguerra, proprio per via del suo alto apporto proteico. La quantità di proteine in questi piccoli legumi supera del 15% quella dei fagioli.

In bocca è tenero, burroso e particolarmente saporito. Le ricette locali a base di fagiolina sono semplicissime: lessa con un po' di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

LAKE TRASIMENO BEANS

This bean is as small as a grain of rice. Grown since the time of the Etruscans on the lands around Lake Trasimeno in Umbria, this bean was very popular until the 1950s, but since then it has almost completely disappeared. This is due to its long, laborious, and still entirely manual cultivation process, from sowing to harvesting to threshing. Furthermore, the ripening is gradual: the beans must be harvested every day for about two weeks. The tiny bean comes in a range of colours, from cream to black, salmon, and every shade of brown, sometimes speckled. But it is not only its appearance that makes it so appetizing: what really makes it a legume to choose from among many others is its wealth of excellent nutrients, which made it one of the foods most widely grown and consumed in the



postwar period, precisely because of its high protein content. These small legumes have 15% more protein than common beans.

The beans are tender, buttery and particularly flavourful. The local recipes featuring these beans are very simple: boiled with a little extra virgin olive oil, salt and pepper.

FAGIOLO DI SPAGNA

Si riconoscono per i semi di grandi dimensioni, reniformi o sferici di colore chiaro, spesso striati. I fagioli bianchi di Spagna biologici sono ricchi di proteine e sono anche una fonte di carboidrati e di sali minerali, in particolare di fosforo, ferro, potassio e calcio che si rivelano utili in caso di menopausa, accrescimento, debolezza e gravidanza. Infatti, le alte quantità di fosforo, potassio e calcio aiutano le ossa, muscoli e sistema nervoso.

Chi segue una dieta vegetariana o vegana può tenere in considerazione il suggerimento di abbinare nella propria alimentazione e nei propri piatti fagioli bianchi di Spagna e altri legumi con i cereali integrali per ottenere delle proteine complete. I fagioli bianchi biologici possono inoltre contribuire a ridurre e regolare sia il colesterolo sia il livello degli zuccheri presenti nel sangue, azioni favorevoli sicuramente per i diabetici. Questo tipo di fagioli è anche ricco di fibre che hanno la funzione di ripulire il sistema digestivo dalle scorie intestinali e prevenire così i problemi di stitichezza.

RUNNER BEANS

These can be recognized by their large, kidney-shaped or spherical seeds, which are light-coloured and often streaked. Organic white runner beans are rich in proteins and are also a source of carbohydrates and minerals, especially phosphorus, iron, potassium and calcium, which are beneficial for menopause, growth, weakness and pregnancy.

The high amounts of phosphorus, potassium and calcium are in fact beneficial for the bones, muscles and nervous system. Those who follow a vegetarian or vegan diet may consider the suggestion of combining white runner beans and other legumes with whole grains in their dishes and diet to obtain complete proteins. Organic runner beans can also help reduce and regulate both cholesterol and sugar levels in the blood, properties that are certainly beneficial for diabetics. This type of bean is also high in fiber, which acts to clean the digestive system and flush out harmful substances, thus preventing constipation problems.



FAGIOLO DALL'OCCHIO O DOLICO

Provenienti dall'Africa, i semi sono piccoli, reniformi, di colore giallastro con un alone nero attorno all'ilo bianco. Hanno sapore più aspro ed erbaceo dei fagioli di provenienza americana.

Essendo legumi, i fagioli della varietà dall'occhio sono ricchi di lecitina, un fosfolipide che favorisce l'emulsione dei grassi, evitandone l'accumulo nel sangue e riducendo di conseguenza il livello di colesterolo.



COWPEA OR BLACK-EYED PEA

Originating in Africa, the seeds are small, kidneys-shaped, yellowish in colour with a black spot around the white hilum. Their flavour is more sour and herbaceous than beans coming from the Americas. As it is a legume, the black-eyed variety is rich in lecithin, a phospholipid that helps emulsify fats, keeping them from accumulating in the blood and, consequently reducing cholesterol levels.

FAGIOLO MUNG VERDE

I fagioli Mung vengono consumati nell'ambito della cucina asiatica e largamente utilizzati in ricette vegetariane quali zuppe, burger e insalate. Il loro sapore delicato e leggero ricorda vagamente quello della nocciola. I semi hanno piccole dimensioni e colore verde.

Sono disintossicanti, benefici per fegato e cistifellea, diuretici, ottimi in caso di infiammazione, edema e colpi di calore. Sono particolarmente nutrienti e ricchi di proteine: ne contengono il 35% del loro peso. Rappresentano quindi una degna fonte proteica, in particolare modo per chi pratica sport, per chi segue un'alimentazione vegana e vegetariana nonché per i sostenitori della dieta ayurvedica. Sono ricchi di fibre - e per questo aiutano l'eliminazione delle scorie e

favoriscono la regolarità intestinale - di vitamina A, C, ed E, di sali minerali quali fosforo, magnesio, ferro e calcio. Contengono poche calorie e sono poveri di grassi: sono perfetti, insomma, anche nell'ambito di una dieta ipocalorica. L'alto contenuto di fibre, fa sì che abbiano un grande potere saziante risultando

perfetti per chi vuole perdere peso. Così come i valori nutrizionali, anche le proprietà dei fagioli mung non sono da meno. Innanzitutto sono antiossidanti nonché dei validi alleati nella lotta al colesterolo in quanto ricchi di una sostanza che si chiama lecitina. Grazie al basso indice glicemico dal quale sono caratterizzati sono inoltre perfetti per i diabetici.



GREEN MUNG BEAN

Mung beans are consumed in Asian cuisine and are widely used in vegetarian recipes such as soups, veggie burgers and salads. Their light, delicate flavour is vaguely reminiscent of hazelnuts. The seeds are small and green in colour.

They are detoxifying, beneficial for the liver and gallbladder, diuretic, and excellent in cases of inflammation, edema and heat exhaustion. They are very nutritious and rich in protein (35% by weight). Thus they are an excellent source of protein, especially for those who are active in sports and for vegans and vegetarians, as well as those who follow an Ayurvedic diet. Mung beans are rich in fiber – and thus help eliminate bodily waste and promote intestinal regularity – and in vitamins A, C, and E, and minerals such as phosphorus, magnesium, iron and calcium. They also contain few calories and are low in fat: in short, they are perfect, as part of a low-calorie diet! The high fiber content means that they are very satiating, making them perfect for those who want to lose weight. Along with their nutritional value, the properties of mung beans are equally important. To start with, they are antioxidants as well as great allies in the fight against cholesterol, being rich in a substance called lecithin. Thanks to their low glycemic index, they are also perfect for diabetics.

FAGIOLIO NERO

Si riconosce per i semi piccoli cilindrici e di colore nero. Poco diffuso nel nostro paese, ha sapore delicato e buona consistenza che lo rende particolarmente adatto a preparazioni un po' piccanti e speziate.

Alcune ricerche hanno sottolineato il particolare valore benefico dei fagioli neri nell'intestino. La parte esterna del fagiolo è una fonte ricchissima di antociani: si tratta di importanti sostanze antiossidanti che, oltre a conferire al legume la sua tipica pigmentazione scura, agiscono sulle cellule dell'organismo prevenendone l'invecchiamento.

Svolgono inoltre un'azione protettiva sul sistema circolatorio favorendo la salute e il benessere del cuore e dei vasi sanguigni. Un'ulteriore virtù di questi meravigliosi flavonoidi è la stimolazione del sistema immunitario: i fagioli neri sono dunque utili anche per contrastare le infiammazioni e l'azione dannosa dei radicali liberi. Rispetto ad altre tipologie di fagioli sono inoltre più ricchi di fibre e proteine. Migliorano quindi il benessere dei muscoli e sono un pasto sano e gustoso per chi ha uno stile di vita attivo e pratica sport. Rispetto ad altri fagioli sono inoltre più ricchi di sali minerali come Fosforo, Potassio, Sodio, Calcio e Ferro. I fagioli neri contengono una buona percentuale di vitamine del gruppo B e sono un'ottima fonte di carboidrati. Si pregiano inoltre di un basso indice glicemico e sono privi di colesterolo.



BLACK BEAN

The black bean is recognized by its small, black, cylindrical seeds. Not widely consumed in Italy, it has a delicate flavour and good texture, which makes it especially suitable for dishes that are a bit hot and spicy.

Some studies have shown that black beans are particularly beneficial for the intestines. The outer part of the bean is a very rich source of anthocyanins: these are important antioxidants that, in addition to giving the bean its typical dark colour, have an anti-aging effect on the cells of the body. They also help protect the circulatory system, promoting the health and well-being of the heart and blood vessels. Another virtue of these wonderful flavonoids is that they stimulate the immune system: black beans are therefore also useful for fighting inflammation and the harmful action of free radicals.

Compared to other types of beans, they are also richer in fiber and protein. Thus they are good for the muscles and constitute a healthy, tasty meal for those who have an active lifestyle and play sports. Compared to other types of beans, they are also richer in minerals such as phosphorus, potassium, sodium, calcium and iron.

Black beans contain a good percentage of B vitamins and are an excellent source of carbohydrates. They also have a low glycemic index and are cholesterol-free.

BORLOTTI

I fagioli Borlotti, grandi e dal colore scuro (marrone rossiccio), hanno un sapore intenso e risultano particolarmente adatti per zuppe, minestre e passati. Sono originari del Messico e del Guatemala ed oggi sono particolarmente comuni nella tradizione culinaria del Nord Italia.

I fagioli sono da sempre considerati un alimento povero, anche se molto nutriente, perché in passato il loro prezzo era basso e la reperibilità molto elevata.

Questi fagioli sono ricchi di fibre, perciò hanno un effetto lassativo, utile in caso di stitichezza ed emorroidi.

Inoltre contribuiscono ad abbassare il colesterolo, i trigliceridi ed anche la glicemia, e sono quindi indicati nei casi di diabete. I baccelli dei fagioli vengono consigliati alla fine di una dieta, per stabilizzare il peso corporeo. Ciò dipende dal loro contenuto in fibra, pectina e flavonoidi che rallentano l'assorbimento degli zuccheri.



BORLOTTI OR CRANBERRY BEAN

The large, dark-coloured (reddish brown or maroon) borlotti beans have a strong flavour and are especially good for soups and purées. They originate from Mexico and Guatemala, and today they are very commonly found in the culinary traditions of northern Italy.

Borlotti are the seeds, contained in pods, of the bean plant (*Phaseolus vulgaris*, Leguminosae family). Borlotti beans have always been considered a poor man's food, even though they are very nutritious, because in the past they cost very little and were readily available.

These beans are rich in fiber, thus they have a laxative effect, useful for relieving constipation and hemorrhoids.

They also help to lower cholesterol, triglycerides and even blood sugar, and are therefore recommended for diabetics. Bean pods are recommended at the end of a diet, to stabilize body weight. This is due to their content of fiber, pectin and flavonoids, which slow down the absorption of sugars.



CANNELLINI

I fagioli cannellini sono una delle varietà più conosciute di fagioli bianchi. Sono facilmente riconoscibili per il colore, le dimensioni ridotte e per l'aspetto cilindrico. Si tratta di un ingrediente tipico della gastronomia italiana per la preparazione di zuppe, minestre o da servire anche come contorno.

Le prime coltivazioni di fagiolo comune, tra cui la varietà del cannellino, originario del Sudovest del Messico, si fanno risalire ad almeno 7.000 anni fa. Dall'America Centrale, la coltivazione del legume si è diffusa in tutto il continente americano e poi, in seguito all'arrivo dei primi colonizzatori spagnoli, agli inizi del 500, in Europa e nel resto del mondo.

I fagioli cannellini sono legumi particolarmente ricchi di **glucodrine**, sostanze in grado di ridurre la glicemia e quindi sono particolarmente indicati per le persone che soffrono di diabete, soprattutto per quelle che faticano a mangiare con regolarità le verdure. Contengono anche **lecitina**, che consente di emulsionare i grassi non solo limitandone l'assorbimento nel sangue, ma addirittura la loro persistenza e ciò li rende un alimento estremamente indicato per chi soffre di colesterolo alto o ha una dieta ricca di grassi. Sono ottima fonte di **vitamine**, quali ad esempio la B1, B2 e B3, di sali minerali, come calcio, fosforo, ferro, zinco e sono particolarmente indicati anche per il loro effetto depurativo, perché ricchi di pectina e inulina. Sono ricchi di proteine vegetali e carboidrati complessi.

CANNELLINI BEANS

Cannellini beans are one of the best known varieties of white beans in Italy. They are easily recognized by their colour, their small size and their cylindrical appearance. It is a typical ingredient in Italian cuisine used for making soups or served as a side dish.

The common bean, including the cannellino variety, was first cultivated in southwest Mexico at least 7000 years ago. From Central America, the cultivation of legumes spread throughout the American continent and then, following the arrival of the first Spanish colonizers in the early 1500s, in Europe and the rest of the world.

Cannellini beans are particularly rich in **glucodrine**, a substance that can reduce blood sugar, and therefore they are especially suitable for people suffering from diabetes, especially those who have a hard time eating vegetables regularly. They also contain **lecithin**, which makes it possible to emulsify fats not only by limiting their absorption in the blood, but also their persistence, and this makes them an excellent food for those who suffer from high cholesterol or have a high-fat diet. They are an excellent source of **vitamins**, such as B1, B2 and B3, and of minerals such as calcium, phosphorus, iron, zinc. Cannellini are particularly good for their purifying effect, because they are rich in pectin and inulin. They are also rich in vegetable proteins and complex carbohydrates.

VARIETÀ ITALIANE DI FAGIOLI LOCALI

ITALIAN VARIETIES OF LOCAL BEANS

| | | |
|----------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Fagiolo di Lamon | Lamon bean | <i>Belluno</i> |
| Fagiolo di Sarconi | Sarconi bean | <i>Potenza</i> |
| Fagiolo di Saluggia | Saluggia bean | <i>Vercelli</i> |
| Fagiolo di Sorana | Sorana bean | <i>Pistoia</i> |
| Fagiolo scalda | Scalda bean | <i>Vicenza</i> |
| Fasòla posenàta di Posina | Fasòla posenàta of Posina | <i>Vicenza</i> |
| Borlotto nano di Levada | Levada Borlotto nano | <i>Treviso</i> |
| Fagiolino meraviglia di Venezia | Venice wonder bean | <i>Venezia</i> |
| Fagiolo di Carìa | Carìa bean | <i>Vibo Valentia</i> |
| Fagiolo di Badalucco | Badalucco bean | <i>Imperia</i> |
| Fagiolo di Atina | Atina bean | <i>Frosinone</i> |
| Fagiolo negruccio di Biella | Biella negruccio bean | |
| Fagiolo tondino di Villaricca | Villaricca tondino bean | <i>Napoli</i> |
| Fagiolo zolfino | Zolfino | <i>Arezzo</i> |
| Fagiolo coco nano | Coco nano bean | <i>Arezzo, Firenze</i> |
| Fagiolo toscanello | Toscanello bean | <i>Arezzo, Firenze</i> |
| Fagiolo cannellino di San Ginesè | San Ginesè cannellino bean | <i>Lucca</i> |
| Fagiolo rosso di Lucca | Lucca red bean | |
| Fagiolo scritto di Lucca | Lucca scritto bean | |
| Fagiolo di Coltrone | Coltrone bean | <i>Salerno</i> |
| Fagiolane della Val Borbèra | Val Borbèra bean | <i>Alessandria</i> |
| Fagiolina del Trasimeno | Lake Trasimeno bean | <i>Perugia</i> |



ALTRI
LEGUMI
OTHER
LEGUMES

CECI

I ceci sono dei legumi gustosi, salutari e dal sapore delicato, molto versatili in cucina. Il cece è un seme di una pianta erbacea (*Cicer arietinum*) della famiglia delle Fabaceae originario dell'Oriente e coltivato nel mondo antico dagli antichi Egizi, dai Greci e dai Romani. Il nome latino "cicer" deriva dal greco *kikis* e significa forza, energia e vigore, in riferimento alle sue proprietà energetiche, mentre il termine "arietinum" si riferisce alla forma del seme, simile alla testa di un ariete. Ottimi per pancreas, stomaco e cuore, hanno un caratteristico sapore dolce. Estremamente versatili e nutrienti, hanno consistenza densa e sostanziosa, utili in caso di astenia.

Ricchi di vitamine A, B, C, E, K, calcio, ferro, fosforo, magnesio, sodio, potassio e zinco, i ceci sono utili per controllare il livello del colesterolo e della glicemia, riducendo il rischio di diabete. Inoltre sono un ottimo alimento diuretico, favorendo l'eliminazione dei sali presenti in eccesso nell'organismo. Infatti è consigliabile un consumo regolare di ceci a chi soffre di calcoli. Secondo recenti ricerche, questi legumi avrebbero anche una preziosa funzione antitumorale.

Mangiare ceci aiuta le persone che soffrono di anemia ad aumentare il livello di ferro, che è uno dei principali componenti del legume. Grazie al contenuto di potassio, migliorano la circolazione, regolano la pressione arteriosa e sono particolarmente indicati per chi soffre di ipertensione, malattie del cuore e obesità. Lo zinco invece è fondamentale per la crescita generale dell'organismo, per aumentare il sistema immunitario e per metabolizzare le proteine. Infine, è dimostrato che la vitamina K dei ceci stimola una migliore coagulazione del sangue e il metabolismo delle ossa. Ricchi di triptofano e arginina, aminoacidi strettamente legati alla produzione di serotonina, agiscono sul tono dell'umore e aiutano a ritrovare energia.

CHICKPEAS

Chickpeas are tasty, healthy legumes with a delicate flavour, much appreciated in cooking recipes for their versatility. The chickpea is the seed of a herbaceous plant (*Cicer arietinum*) of the Fabaceae family. It originated in the East and was cultivated by the ancient Egyptians, Greeks and Romans. The Latin word *cicer* derives from the Greek *kikis* and means strength, energy and vigor, referring to its energetic properties, while the term *arietinum* refers to the shape of the seed, similar to the head of a ram.

Chickpeas are excellent for the pancreas, stomach and heart, and have a characteristic sweetish flavour. Extremely versatile and nutritious, they have a thick, substantial texture, and are beneficial for countering weakness.

Rich in vitamins A, B, C, E and K, calcium, iron, phosphorus, magnesium, sodium, potassium and zinc, chickpeas help control cholesterol and blood sugar levels, thus reducing the risk of diabetes. They are also an excellent diuretic, favoring the elimination of excess salts in the body.

In fact, regular consumption of chickpeas is recommended for those suffering from calculi. According to recent research, these legumes also act in the prevention of tumors. Eating chickpeas helps people with anemia to increase their level of iron, which is one of the main components of the legume. Thanks to their potassium content, they improve circulation, regulate blood pressure and are especially good for those suffering from hypertension, heart disease and obesity. Zinc, on the other hand, is essential for overall body growth and for increasing the immune system and metabolizing proteins. Lastly, it has been proven that the vitamin K in chickpeas improves blood clotting and bone metabolism. Rich in tryptophan and arginine, amino acids closely linked to the production of serotonin, chickpeas improve one's mood and help regain energy.

CICERCHIE

Dal seme irregolare e sempre diverso, sono l'ideale per palati raffinati e alla ricerca di un gusto antico. Originarie del Medio Oriente e molto amate dai Romani, sono un legume dall'elevato contenuto di ferro. Il loro sapore è simile a quello dei ceci, ma più delicato. Riescono a sopravvivere anche a climi più secchi e caldi e a terreni poco ospitali. L'aspetto della cicerchia è simile a piccoli sassi dal colore bianco-grigio o giallo opaco e hanno una forma irregolare.

Ben note ai contadini e pastori delle Murge: erano considerate uno dei principali cibi per chi doveva affrontare dure giornate di lavoro. Il seme della cicerchia si presenta sempre in forma diversa e irregolare. Se ne conoscono circa 20 specie: le varietà italiane, come quelle delle Marche e del territorio tra Puglia e Basilicata, sono connotate da dimensioni piccole e da un sapore raffinato. Le cicerchie sono un alimento

ricchissimo di proteine. Contengono, inoltre, vitamine del gruppo B, vitamina PP, calcio e fosforo. Vantano anche una buona quota di fibre. Le cicerchie sono povere di grassi ma molto energetiche. Stimolano la memoria e migliorano il tono muscolare. Si tratta certamente di un alimento con ottime caratteristiche nutrizionali. Si raccomanda l'ammollo in acqua e sale per almeno 24 ore.



With their irregular, differently-shaped seeds, chickling peas are ideal for those with a sophisticated palate who are looking for ancient flavours.

Originally from the Middle East and much loved by the Romans, this legume has a high iron content. The flavour of chickling peas is similar to that of chickpeas, but more delicate. They are able to grow even in dry, hot climates and in poor soils. Their appearance is like that of small white-grey or dull yellow stones, with an irregular shape. Well known to the farmers and shepherds of the Murge plateau in southern Italy, chickling peas were considered a staple food for those who had to face hard days of work. The seed of the chickling pea always has a differing and irregular shape. About 20 species are known: the Italian varieties, such as those of the Marche and the area between Puglia and Basilicata, are characterized by small size and a refined flavour. Chickling peas are rich in protein. They also contain B vitamins, niacin, calcium and phosphorus, and have a good amount of fiber. They are low in fat but very energetic, stimulate the memory and improve muscle tone. It is certainly a food with excellent nutritional characteristics. It is recommended to leave chickling peas in water and salt for at least 24 hours.

FAVE

Amate e temute, le fave sono state nell'antichità sinonimo di buon augurio, tanto che durante le feste dedicate a Roma alla del Flora venivano lanciate sulla folla come rito propiziatorio; allo stesso tempo erano considerate cibo impuro: venivano infatti offerte alle anime dei morti sia dai Romani che dai Greci nei riti religiosi.

Queste leguminose hanno un buon contenuto proteico e possono essere utilizzate in caso di edema e gonfiore. Le fave sono dei legumi ricchi di nutrienti, soprattutto ferro, proteine e fibre vegetali. Sono ottime da mangiare sia cotte che crude e possono essere considerate dei buoni sostituti della carne. Essendo ricche di ferro, sono ottime per il benessere del sistema circolatorio. La presenza di

acido folico rende le fave una buona fonte vegetale di tale nutriente. Questo acido è fondamentale per l'organismo, in quanto contribuisce a mantenere un buon livello di energia e a supportare le funzioni del sistema nervoso. Ottime per gli sportivi o per chi segue una dieta vegana, in quanto ricche di proteine vegetali. Inoltre, il loro apporto calorico è

mediamente basso, dunque, si consigliano in caso di dieta dimagrante o di mantenimento. Da non sottovalutare la presenza di vitamina A, miracolosa per avere una pelle bella, sana e luminosa e per favorire un buon sviluppo delle ossa e il benessere degli occhi.



BROAD OR FAVA BEANS

Beloved and feared, broad beans were synonymous with good luck in ancient times, such that during the festivals dedicated to the goddess Flora in Rome they were thrown onto the crowd as a propitiatory rite. At the same time they were considered impure food: they were in fact offered to the souls of the dead by both the Romans and the Greeks in religious rites.

These legumes have a good protein content and can help provide relief against edema and swelling. Broad beans are rich in nutrients, especially iron, protein and vegetable fiber. They are excellent to eat either cooked or raw and can be considered a good substitute for meat.

Being rich in iron, they are excellent for the health of the circulatory system. The presence of folic acid in broad beans makes them a good vegetable source of this nutrient. This acid is essential for the body, as it helps maintain a good level of energy and aids the functioning of the nervous system. They are excellent for athletes or for vegans, as they are rich in plant protein. In addition, they are fairly low in calories on average, thus they are recommended for weight loss or maintenance diets. Also important is its content of vitamin A, miraculous for having beautiful, healthy, radiant skin and for promoting good bone development and eye health.

ROVEJA

Questo legume tipico della zona di Cascia è protagonista di ricette che si tramandano in Umbria di generazione in generazione. Parliamo di uno dei prodotti più veraci che prendono forma nella cornice dei Monti Sibillini. È soprattutto nella zona di Civita, che a circa 1.100 metri di altitudine si coltiva questo prodotto. La roveja è infatti resistente alle basse temperature: viene seminata all'inizio della primavera e viene raccolta, rigorosamente a mano, tra la fine di luglio e l'inizio di agosto. Un legume di cui pochi sanno l'esistenza.

A decretare il suo declino in passato è stata soprattutto la sua modalità di coltivazione faticosa e poco redditizia. Le nostre nonne erano lì a sbaccellare roveja e a cucinare odorose zuppe calde. Poi il tempo l'ha messa in un cassetto, per motivi soprattutto legati a ritorni economici. Ma cos'è nello specifico la roveja?

Simile al pisello ma con un baccello che, dapprima di colore verde, con la maturazione prende i toni del viola scuro, il legume fresco è verde, con tonalità di grigio, e si raccoglie tra la fine di luglio e l'inizio di agosto. È di colore marrone, invece, quando è essiccato e in questo caso è disponibile tutto l'anno.

Dal 2006 la roveja è presidio Slow Food.



I benefici generati dall'introduzione di roveja nell'alimentazione sono i seguenti:

- Apporto energetico da proteine e carboidrati
- Apporto di fibre solubili e insolubili per il benessere intestinale, contro forme di stipsi
- Apporto di Omega 3 e Omega 6 a tutela del colesterolo buono
- La roveja non contiene glutine, lattosio o istamina quindi può essere introdotta nell'alimentazione di soggetti intolleranti o con problematiche di assorbimento alimentare
- La roveja è utile nel piano alimentare di vegetariani e vegani a supporto del fabbisogno proteico.

ROVEJA PEAS

This legume, typical of the Cascia area in Italy's Region of Umbria, is the basis for many recipes that have been handed down in Umbria one generation to another. It is one of the most authentic products to have originated in the Sibillini Mountains, where it is grown above all in the Civita area, at about 1.100 metres above sea level. The Roveja is resistant to low temperatures: it is sown in early spring and is harvested, strictly by hand, from late July to early August.

Few people know of the existence of this legume. Its decline in the past was brought about above all by the difficulties in cultivating it and the fact that it was not very profitable. Our grandmothers were there to shuck Roveja peas and to make hot and fragrant soups. Then time locked it away in a drawer, mainly for economic reasons. But, more specifically speaking, what is the Roveja pea?

It is similar to the common pea, but it has a pod that changes colour from green to dark purple as it ripens. When fresh the legume is green, with shades of grey. When dried it is brown in colour, and in this form it is available all year round.

Since 2006, the Roveja has been an Ark of Taste-Slow Food Foundation.

The benefits generated by introducing Roveja peas into one's diet are as follows:

- energy from proteins and carbohydrates;
- supply of soluble and insoluble fibers for intestinal health, against forms of constipation;
- supply of omega 3 and omega 6, protective action for good cholesterol;
- Roveja does not contain gluten, lactose or histamine, thus it can be introduced into the diet of people with intolerances or those with food absorption problems;
- Roveja is useful for providing protein in the diet of vegetarians and vegans.

LENTICCHIE

Tra le numerose varietà di lenticchie, di colore marrone, rosso, giallo, arancio, verde corallo o rosa, sono molto ricercate quelle antiche di montagna, piccole e saporite come quelle che crescono nell'altipiano di Castelluccio di Norcia, e quelle delle regioni italiane meridionali di colore bruno o rosso.

Le varietà più diffuse sono:

- La lenticchia verde di Altamura
- La lenticchia di Ustica
- La lenticchia di Castelluccio dall'aspetto policromo
- La lenticchia rossa, detta anche lenticchia egiziana, molto diffusa in Medio Oriente
- Le lenticchie di Villalba, del Fucino, di Colfiorito e di Mormanno.

Ricche di proteine vegetali, le lenticchie contengono anche molti carboidrati, fibre, vitamine, soprattutto A, B1, B2, C, PP, sali minerali come calcio, potassio e ferro e pochissimi grassi. Proprio per l'alto contenuto proteico, le lenticchie vengono considerate una valida alternativa a un secondo a base di carne, pesce, uova o formaggio. Perfette anche come primo piatto da consumare insieme alla pasta e al riso: questo abbinamento rende più facile l'assimilazione delle proteine. E non è ancora tutto: le lenticchie sono tra i legumi dotati della più efficace azione antiossidante. L'elevato contenuto di fibre permette invece di regolarizzare l'attività dell'intestino e mantenere sotto controllo il colesterolo. Inoltre, lo scarso contenuto di grassi di tipo insaturo rende le lenticchie un alimento perfetto per la prevenzione di alcune patologie cardiovascolari.

LENTILS

Among the numerous varieties of lentils, which range in colour from brown to red, yellow, orange, coral green or pink, some of the most prized types are the ancient mountain variety, small and tasty, that grows on the plateau of Castelluccio di Norcia, and the brown or red varieties from the southern regions of Italy.

The most common varieties are:

- the green Altamura lentils;
- Ustica lentils;
- Castelluccio lentils with their multicoloured appearance;
- red lentils, also called Egyptian lentils, very common in the Middle East;
- the lentils of Villalba, the Fucino, Colfiorito and Mormanno.

Rich in plant proteins, lentils also contain many carbohydrates, much fiber, many vitamins, especially A, B1, B2, C and niacin, minerals such as calcium, potassium and iron, and very little fat.



Because of their high protein content, lentils are considered a valid alternative to a main course of meat, fish, eggs or cheese. They are also perfect as a first course, to be eaten together with pasta or rice: this combination makes it easier to assimilate proteins. Moreover, lentils are one of the most effective antioxidants among legumes. The high fiber content, on the other hand, helps to regulate the activity of the intestines and to keep cholesterol under control. In addition, the low unsaturated fat content makes lentils a perfect food for the prevention of some cardiovascular diseases.





PREPARAZIONE PREPARATION



- Generalmente tutti i **legumi vanno lavati in acqua corrente fredda prima dell'uso**, avendo cura di eliminare le scorie e tutti i semi raggrinziti che galleggiano se immersi in acqua.

- È opportuno **tenere a bagno i legumi in abbondante acqua** prima della cottura (fanno eccezione le lenticchie e pochi altri).

È indicato un **ammollo di almeno 12 ore**; se possibile è bene rinnovare l'acqua almeno una volta. In generale è meglio eliminare l'acqua di ammollo e procedere alla cottura con acqua fresca. L'ammollo, dando inizio alla germogliazione del legume, consente di eliminare parte dell'acido fitico. Gli oligosaccaridi responsabili della formazione di gas intestinali vengono parzialmente smaltiti con l'acqua di ammollo.

- Esistono svariati metodi di cottura dei legumi. **Le cotture tradizionali in pentole di terracotta, o addirittura nel fiasco di vetro** come vuole la tradizione toscana, **sono tra le migliori**. Quest'ultima cottura dona al piatto un sapore speciale, ma richiede maggior tempo. Il tempo di cottura comunque può variare anche in base alla qualità dei legumi adoperati.

- Generalmente, **dopo l'ammollo, i legumi vanno risciacquati e messi nella legumiera in vetro con acqua fino a coprire i legumi di almeno 2 o 3 dita**. I legumi vanno cotti lentamente a fiamma molto bassa in modo che l'acqua sobbolli.

- L'alga kombu si può utilizzare per facilitare la cottura dei legumi e per renderli più digeribili, in quanto li arricchisce di sali minerali, esaltandone il sapore pur senza modificarlo. Un pezzo di 7-8 cm è sufficiente per una tazza di legumi (circa 250g). La kombu si aggiunge dopo aver schiumato i legumi e tende a disfarsi durante la cottura.

- **L'uso di erbe aromatiche e spezie non ha solo valore gastronomico. Infatti queste migliorano notevolmente la digeribilità dei legumi.**

- Una volta cotti, i legumi si conservano per 4-5 giorni in frigorifero, in recipienti ben chiusi. Sono alimenti molto versatili che si prestano ad essere trasformati in mille modi.

- All legumes should be washed in cold running water before use, taking care to eliminate impurities and all the wrinkled seeds that float when immersed in water.

- It is a good idea to **soak legumes in plenty of water before cooking** (with the exception of lentils and a few others).

Soaking for at least 12 hours is suggested; if possible it is best to change the soaking water at least once. In general, it is better to throw out the soaking water and cook with fresh water. Soaking, which starts the sprouting of the legume, allows elimination of part of the phytic acid. The oligosaccharides responsible for the formation of intestinal gas are partially eliminated with the soaking water.

- There are various ways of cooking legumes.

Traditional cooking in clay pots, or even in a glass flask in following with Tuscan tradition, **are two of the best methods**. The latter method gives the dish a special flavour, but takes longer. However, the cooking time may also vary according to the quality of the legumes used.

Generally, after soaking, the legumes should be rinsed and placed in the glass legumiera with enough water to cover the legumes by at least 1.5-2 inches (4-5 cm). They have to be cooked very slowly over a very low flame, so that the water “simmers”.

- Kombu seaweed can be used to make cooking legumes easier and to make them more digestible, as it enriches them with minerals, enhancing their flavour without changing it. A piece 7-8 cm long is enough for one cup of legumes (about 250 g). Kombu is added after skimming the legumes, and it tends to disintegrate during cooking.

- **The use of aromatic herbs and spices is not only for adding flavour; indeed, these greatly improve the digestibility of legumes.**

- Once cooked, legumes can be stored in tightly closed containers for 4-5 days in the refrigerator. They are very versatile foods that lend themselves to being processed in a thousand ways.





BLUESIDE



RICETTA FAGIOLI CANNELLINI AL FIASCO

Ingredienti per 4/6 persone

400g di fagioli bianchi cannellini

4 pizzichi di sale

1 pizzico di pepe o 1 cucchiaino di pepe in grani

2 cucchiari di olio extravergine d'oliva

5 foglie di salvia

1 piccolo rametto di rosmarino

3 spicchi d'aglio con camicia

1L di acqua minerale naturale per modello Venere

(1,2L di acqua minerale naturale per modelli Shotel e Morandi)

Procedimento

Mettere in ammollo i fagioli secchi il giorno antecedente alla cottura in una pentola con acqua per almeno 12 ore. L'acqua deve superare di due dita il livello dei fagioli.

Terminato l'ammollo, risciacquarli sotto acqua corrente.

Inserirli mediante l'apposito imbuto in plastica in dotazione.

Aggiungere gli ingredienti sopracitati uno ad uno e alla fine 1,2 L di acqua minerale naturale (1 L nella versione Venere).

Porre la reticella spargifiamma sul più piccolo dei fornelli a gas della vostra cucina al minimo dell'intensità di fiamma. In alternativa si possono usare fornelli elettrici, ma non piastre ad infrarossi, né piastre ad induzione.

Chiudere la legumiera con il tappo di sughero munito di sfianto in vetro e porre sul fornello e lasciate cuocere per circa un'ora e mezzo, secondo il gusto e la consistenza desiderata.

A questo punto togliere dal fuoco e lasciare riposare per 5 minuti. Non allungare il tempo di riposo perché altrimenti il fagiolo continua a cuocere e rischia di ammassarsi nel fondo della legumiera, rendendo difficile la fuoriuscita.

Versare il contenuto in un piatto da portata usando il liquido di cottura in base al vostro gusto.

Aggiungere olio a crudo e pepe macinato e correggere di sale solo se necessario.

ALTRE VARIANTI

I fagioli, una volta cotti possono essere cucinati in altri mille modi secondo la creatività e le preferenze di ognuno.

Si suggerisce di lavare in lavastoviglie o a mano con acqua calda e detersivo per piatti e se necessario con uno scovolino, risciacquando l'interno e l'esterno se possibile con acqua deionizzata allo scopo di eliminare tracce di calcare.

RECIPE: CANNELLINI BEANS IN A FLASK

Ingredients for 4-6 servings

400 g white cannellini beans
4 pinches salt
1 pinch pepper or 1 teaspoon whole peppercorns
2 tablespoons extra virgin olive oil
5 leaves of sage
1 sprig rosemary
3 cloves garlic in the husk
1 litre still mineral water for the Venere
(1.2 litres still mineral water for Shotel or Morandi)

Procedure

Soak the dried beans the day before cooking for at least 12 hours in a pot with water. The water must cover the legumes by at least 1.5 inches (4 cm).

After soaking, rinse them under running water.

Put them inside the legumiera using the plastic funnel.

Add the above ingredients one by one, and at the end add 1.2 litres of still mineral water (1 litre for Venere).

Place the heat diffuser over the smallest burner on your gas stove with the flame turned down to the lowest heat. Alternatively, electric burners can be used, but not infrared or induction stoves.

Close the legumiera with the special cork with a glass vent and place it on the burner. Cook for about an hour and a half or more, according to taste and the consistency desired.

OTHER VARIATIONS

Once cooked, beans can be prepared in a thousand other ways, according to each person's creativity and preferences.

It is suggested that the legumiera be washed in the dishwasher or by hand with hot water and dish detergent, and if necessary using a bottle brush, rinsing the inside and outside with deionized water if possible in order to eliminate water spots.



TEMPI DI COTTURA SUGGERITI PER I VARI LEGUMI

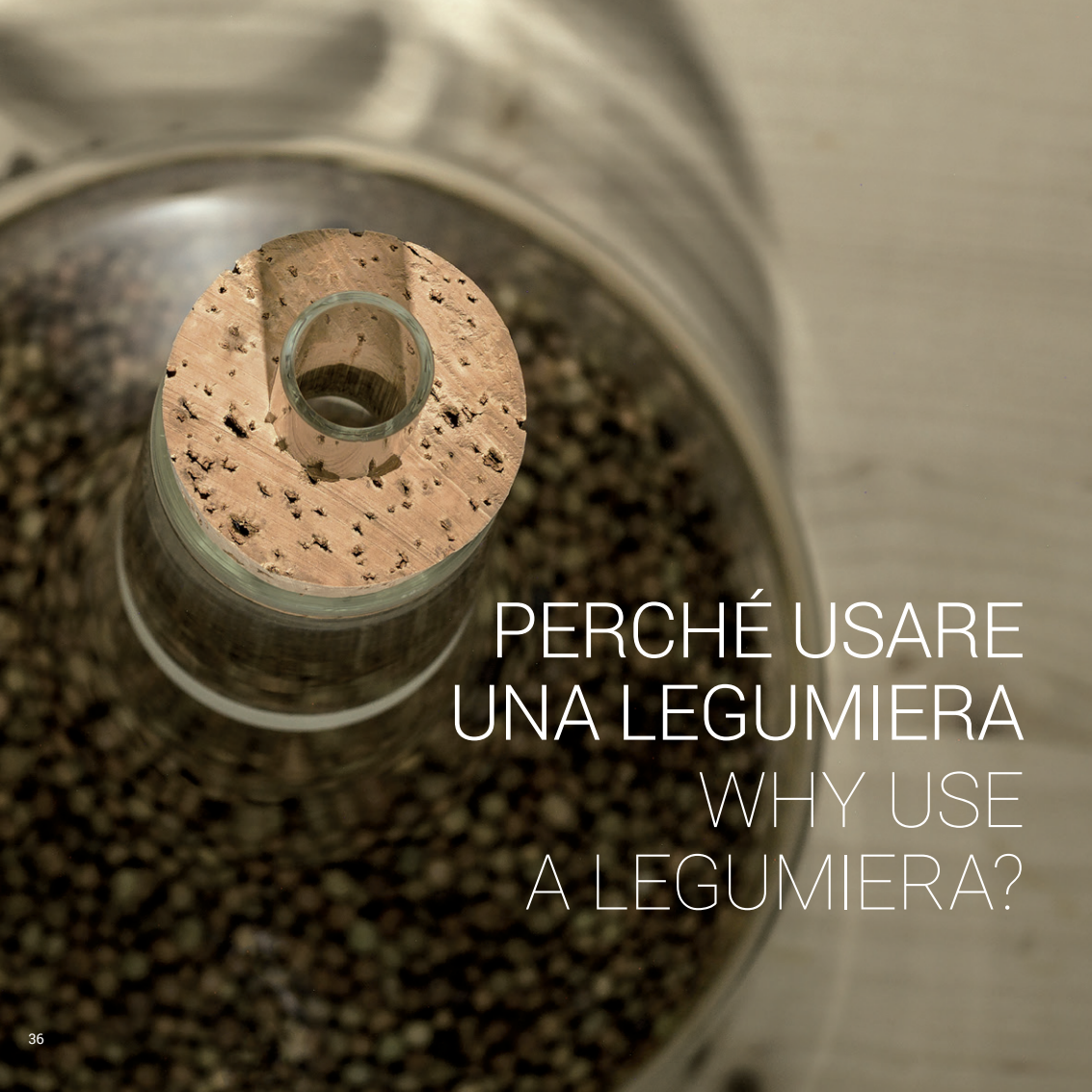
SUGGESTED COOKING TIMES FOR VARIOUS TYPES OF LEGUMES

| | TIPO TYPE | DOSE AMOUNT | TEMPI DI COTTURA COOKING TIME |
|---|---|----------------|---|
|  | Fagioli Azuki Adzuki Beans | 400 g | 1 h e 15 min. circa 1 h 15 min., approx. |
|  | Cicerchie Chickling Peas | 400 g | 1 h e 30 min. circa 1 h 30 min., approx. |
|  | Fagioli Cannellini Cannellini Beans | 400 g | 1 h e 40 min. circa 1 h 40 min., approx. |
|  | Fagiolina del Trasimeno Lake Trasimeno Beans | 400 g | 1 h e 15 min. circa 1 h 15 min., approx. |
|  | Ceci Chickpea | 400 g | 1 h e 40 min. circa 1 h 40 min., approx. |
|  | Roveja Roveja Peas | 400 g | 1 h e 30 min. circa 1 h 30 min., approx. |

Per tutti gli altri legumi i tempi di cottura vanno da 1 ora a 1 ora e 30 min a seconda del gusto e della consistenza desiderata che si potrà stabilire attraverso l'apposito mestolo per l'assaggio.

For all other legumes, cooking times range from 1 hour to 1 hour and 30 minutes, depending on tastes and the desired consistency, which can be checked using the special tasting ladle.





PERCHÉ USARE
UNA LEGUMIERA
WHY USE
A LEGUMIERA?

Perché usare una legumiera?

- Per abituarsi a mangiare i legumi, fondamentali per la nostra salute e per i loro principi nutrizionali
- Per garantire una tecnica di cottura che non alteri e danneggi le sostanze nutritive in essi contenute: la cottura lenta e la cappa di vapore che si crea nella camera superiore della legumiera serve a mantenere inalterati tutti i principi nutritivi degli alimenti e il massimo del sapore
- Perché la legumiera è un oggetto che favorisce la convivialità
- Perché è pratica nel suo utilizzo e facilissima da usare: grazie alla reticella spargifiamma il calore si distribuisce uniformemente su tutto il contenitore evitando che il cibo da cuocere si attacchi; perciò la preparazione non necessita di essere mescolata durante la cottura;
- È inoltre un bellissimo oggetto di design ed è spettacolare se servito a tavola per ottenere un ottimo effetto scenografico;
- Perché necessita di pochissimi grassi grazie al tipo di cottura che sfrutta il vapore;
- Perché il vetro permette di vedere all'interno cosa sta accadendo durante la cottura. Questo è fondamentale per stabilire ed ottimizzare tempi e valutare se i liquidi all'interno sono sufficienti o vanno saltuariamente aggiunti per umidificare il piatto e controllare eventuali schiumaggi e fuoriuscite di vapore nel punto critico di inizio ebollizione.

Why use a legumiera?

- To become accustomed to eating legumes, essential for our health and for their nutritional principles;
- to provide a cooking technique that does not alter and harm the nutrients: slow cooking and the steam that is created in the upper chamber of the legumiera serves to preserve unaltered all the food's nutrients and maximum flavour;
- because the legumiera is an object that creates conviviality;
- because it is practical and very easy to use: thanks to the heat diffuser, the heat is distributed evenly across the entire legumiera, preventing the food being cooked from sticking, therefore the food does not need to be stirred during cooking;
- it is also a beautiful design piece that creates a spectacular effect when served at the table;
- because it needs very little oil or fat thanks to its use of steam for cooking;
- because the glass allows you to see what is happening inside during cooking. This is essential for establishing and optimizing cooking times and evaluating whether there is enough liquid inside or if it needs to be added occasionally to moisten the dish, and to check for any foaming up or releasing of steam at the critical boiling point.

LE LEGUMIERE



BLUESIDE



VENERE

LA LEG



UMIERA

VENERE, LA LEGUMIERA

Design: Piercarlo Crachi

La legumiera è il prodotto ideale per la cottura dei legumi al fiasco. Può essere usata anche come oggetto di design per arredare la vostra cucina o il vostro Living. Nasce ispirandosi dalla forma del fiasco toscano usato per la cottura dei fagioli nella civiltà contadina.

Venere, antica dea romana della bellezza, dell'amore e della fecondità è anche il secondo pianeta del sistema solare, da cui ne deriva la sua forma sferica.

L'archetipo della forma ricorda anche il pallone da chimica, simbolo della nostra azienda.

Utilizzo per 6 persone (400g di legumi)

The legumiera is the ideal product for cooking legumes in a flask. It can also be used as a design piece for decorating your kitchen or living room.

It was inspired by the shape of the Tuscan Chianti wine flask, which is used in rural tradition for cooking beans.

Venus, the ancient Roman goddess of beauty, love and fertility, is also the second planet in the solar system, inspiring its spherical shape.

The archetypal shape also recalls the laboratory flask, the symbol of our company.

Size for 6 servings (400 g of legumes)

SHOTEL

LA LEG



UMIERA

SHOTEL, LA LEGUMIERA

Design: Piercarlo Crachi

La legumiera è il prodotto ideale per la cottura dei legumi al fiasco. Può essere usata anche come oggetto di design per arredare la vostra casa. Elegante bottiglia in vetro borosilicato che ci riporta alle forme romane patrizie e alle tavole dell'opulenza di quell'epoca. L'archetipo della forma ricorda il flacone dell'alchimista.

Utilizzo per 6 persone (400g di legumi)

The legumiera is the ideal product for cooking legumes in a flask. It can also be used as a design piece for decorating your home. An elegant bottle in borosilicate glass that takes us back to the wares of ancient patrician Rome and the opulent banquets of that era. The archetypal shape is reminiscent of the alchemist's flacon.

Size for 6 servings (400 g of legumes)

MORANDI

LA LEG



UMIERA

MORANDI, LA LEGUMIERA

Design: Piercarlo Crachi

La legumiera è il prodotto ideale per la cottura dei legumi al fiasco. Può essere usata anche come oggetto di design per arredare la vostra casa.

Dedicata a Giorgio Morandi, grande pittore post impressionista futurista di fine '800 che ha sempre dipinto bottiglie presenti nella sua stanza dove ha abitato per tutta la vita.

Bottiglie simili tra loro ma diverse nei colori: tenui, gesati, dalle forme magiche quasi ipnotiche, a seconda delle emozioni e degli stati d'animo di questo grandissimo artista.

Il suo archetipo affonda le radici nelle forme delle bottiglie etrusche e poi dell'antica Roma, fino ad arrivare al medioevo.

Utilizzo per 6 persone (400g di legumi)

The legumiera is the ideal product for cooking legumes in a flask. It can also be used as a design piece for decorating your home.

Dedicated to Giorgio Morandi, the great post-impressionist painter born in the late 1800s who always painted bottles in the room where he lived all his life.

Bottles that were similar to each other, but with differing colours: soft, striped, with magical, almost hypnotic shapes, depending on the great artist's moods and emotions.

Its archetype has its roots in the shapes of Etruscan bottles and those of ancient Rome and up to the Middle Ages

Size for 6 servings (400 g of legumes)

DOTAZIONE STANDARD

N° 1 legumiera in vetro borosilicato soffiato a bocca

N° 1 tappo in sughero naturale per uso alimentare con tubo di sfiato in vetro borosilicato

N° 1 reticella spargifiamma

N° 1 imbuto in plastica per caricamento legumi precedentemente ammollati

N° 1 mestolo per assaggio legumi durante la cottura

La legumiera può essere usata con qualsiasi tipo di legumi. Si consiglia di controllare lo stato della cottura poiché può variare da legume a legume. Non superare comunque la dose di 400g di legumi e di 1,2 L di acqua e mantenere sempre la fiamma al minimo per tutta la durata della cottura che deve essere lenta e costante.



STANDARD EQUIPMENT

- 1 legumiera in handblown borosilicate glass
- 1 natural cork stopper for food use with a borosilicate glass vent
- 1 heat diffuser
- 1 plastic funnel for filling with presoaked legumes
- 1 tasting ladle of handmade stainless steel for tasting the legumes during cooking

The legumiera can be used with any type of legumes. It is advisable to check the degree of doneness, as the cooking time can vary for different types of legumes. However, do not exceed the amount of 400 g of legumes and 1.2 L of water, and always keep the flame at the lowest heat for the entire time of the cooking, which must be slow and constant.



BLUESIDE Emotional Design 

blueside_emotional_design 



STEROGLASS s.r.l.

Via Romano di Sopra, 2/C
06132 S. Martino in Campo
Perugia - Italia

tel +39 075 60 90 958

fax +39 075 60 90 934

info@blueside-design.com

www.blueside-design.com

MILANO PERUGIA *showroom*
via S. Cecilia, 6 via Oberdan, 41