



LOCALNUTLEG

Booklet Brochure

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and
LEGumes |
NOCI e LEGUMI LOCALI mediterranei



www.localnutleg.eu



Datasheet | Scheda tecnica

Copyright | Autore
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas
de Investigação - Associação

Design | Progettazione
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | Fotografia
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas
de Investigação – Associação

Print | Stampa
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Anno
2022







Index | Indice

Opening Note | Nota introduttiva

Almonds | Mandorle

Carobs | Carrube

Chestnuts | Castagne

Hazelnuts | Nocciole

Beans | Fagioli

Chickpeas | Ceci

Fava beans | Fave

Peas | Piselli

Lentils | Lenticchie

Lupins | Lupini



Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorization of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), gastronomy, and nutritional and functional properties.

We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

Nota introduttiva

La dieta Mediterranea è conosciuta per la sua salubrità e per il suo stretto legame con le pratiche socio-ecologiche, le conoscenze e le tradizioni, oltre che per promuovere una produzione alimentare sostenibile e per collegare l'origine geografica con la qualità degli alimenti e l'ecosistema. Nonostante ci siano migliaia di specie conosciute di frutta secca e legumi nella regione Mediterranea, un numero imprecisato di specie deve essere ancora valutato per la produzione di alimenti. Per esempio, bisognerebbe studiare l'applicazione di frutta secca e legumi con Denominazione di Origine Protetta (DOP) o Indicazione Geografica Protetta (IGP) o marchio legalmente registrato come ingredienti principali nella formulazione di alimenti a base vegetale.

Il progetto LOCALNUTLEG intende incrementare l'interesse dei consumatori per la frutta secca e i legumi locali attraverso la valorizzazione dei prodotti; inoltre, si prefigge di utilizzare colture locali con un marchio legalmente registrato (DOP o IGP) o con un'identità autoctona come ingredienti principali nella formulazione di alimenti a base vegetale. Ciò creerà opportunità per la crescita delle piccole imprese, il mantenimento delle aree rurali, la diversificazione e la creazione di posti di lavoro per piccoli proprietari e PMI e favorirà l'innovazione nel settore alimentare dei prodotti vegetali, sviluppando nuovi mercati che offriranno opportunità economiche ai paesi Mediterranei per valorizzare la loro biodiversità locale.

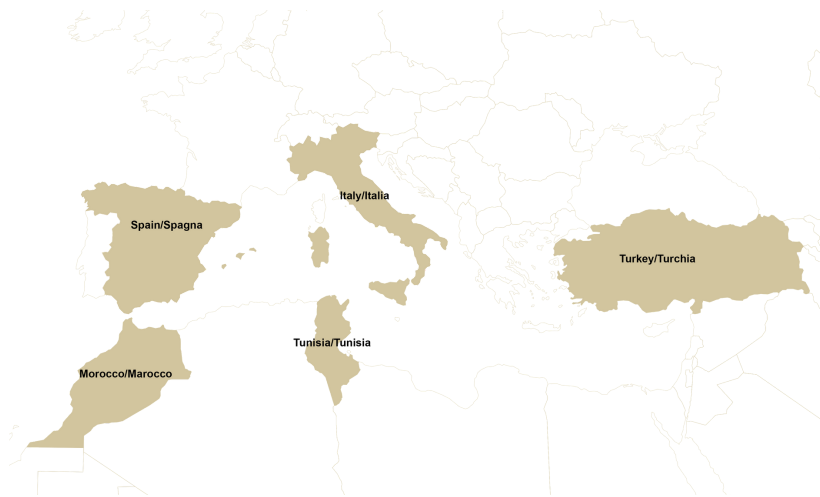
Il presente opuscolo intende trasmettere attraverso le immagini l'elevata biodiversità e disponibilità di legumi e frutta secca presenti nella regione Mediterranea. L'opuscolo fornisce, inoltre, informazioni "in pillole" su frutta secca e legumi locali riguardanti le caratteristiche uniche delle colture, la storia, i luoghi di origine (DOP o IGP), le caratteristiche distintive dei processi produttivi (tecniche di raccolta), la gastronomia e le proprietà nutrizionali e funzionali.

Ci aspettiamo che questo opuscolo sia una fonte di ispirazione e che risvegli l'interesse del lettore ad assaggiare frutta secca e legumi locali.

ALMONDS | MANDORLE

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	2 – 5
Carbohydrates Carboidrati	21 – 31
Fiber Fibre	21 – 31
Protein Proteine	21 – 31
Fat Grassi	43 – 55



Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

Benefici

- Fonte energetica
- Grassi prevalentemente insaturi
- Fonte di vitamine (B2, B6 e E) e minerali (Mn, Mg, P)
- Fonte di antiossidanti, come acidi fenolici, fitosteroli e composti fenolici
- Basso indice glicemico
- Senza colesterolo
- Pelle esterna ricca di fibra



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

ISRAEL ISRAELE



Local landrace “Um El Fahem”

Description

“Um El Fahem” is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named “Hasan” or “Umm el-Fahm” almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

Varietà locale “Um El Fahem”

Descrizione

“Um El Fahem” è la principale varietà commerciale in Israele, raccolta a fine luglio. Il seme è grande e gustoso. I frutti hanno un guscio morbido e di colore chiaro e hanno un sapore delicato. I frutti possono essere consumati freschi, crudi, secchi, tostati o trasformati.

Curiosità

Storia: Si tratta di una varietà originaria della Siria che è stata portata in Israele da Hassan Al-Assad. La varietà ha preso il nome della prima persona che l'ha importata ed è diventata nota come mandorlo di Hasan Asad. In seguito, la varietà ha ricevuto il nome della città israeliana in cui Hassan Al-Assad viveva: Umm El-Fahm. Oggi la varietà di mandorla è chiamata “Hasan” o “Umm El-Fahm”.

Piatti tradizionali: Le mandorle giovani e acerbe sono raccolte quando il mallo esterno è ancora verde chiaro e peloso, ben prima che il guscio marrone e duro abbia avuto la possibilità di maturare. All'interno dell'involucro verde oliva si trova una mandorla vellutata, soffice e bianca con un sapore delicato. Le mandorle fresche possono essere mangiate intere come frutto aspro, dovuto alla polpa acida, oppure sgusciate e immerse nel succo di limone o nell'olio di oliva. Le mandorle leggermente tostate, intere o tagliate finemente includendo la pelle pelosa, sono servite tradizionalmente in insalate fresche, conferendo una nuova struttura e consistenza al piatto.



Almond orchards in the Northern ARO
research station, Neve Yaar, Israel

Mandorleti nella stazione di ricerca ARO Nord,
Neve Yaar, Israele









Green almond salad of Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israel

Insalata di mandorle verdi del Sahara Palace Restaurant,
Nein, Israele



Traditional dishes
Piatti tradizionali



SPAIN SPAGNA



"Almendra de Mallorca" PGI

Description

The "Almendra de Mallorca" PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. "Almendra de Mallorca" PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar, aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.



"Almendra de Mallorca" IGP

Descrizione

La "Almendra de Mallorca" IGP è un frutto originario dell'isola di Maiorca. Una volta terminata la raccolta, su nessun mandorlo possono essere lasciate più di 12 mandorle per garantire la qualità del raccolto successivo. Queste mandorle possono essere vendute crude o tostate. Le mandorle crude sono sode e rugose, di colore marrone, leggermente dolci e con un aroma intenso. Le mandorle tostate con la pelle, si presentano di un colore marrone scuro, con la pelle facilmente rimovibile. Le mandorle tostate e pelate sono dure e croccanti, di colore marrone e con un aspetto lucido. Inoltre, hanno un aroma tostato e caramellato e un gusto piuttosto dolce con un tocco di amaro. La "Almendra de Mallorca" IGP si distingue per l'elevato contenuto di lipidi (>55%) e per una percentuale pari o superiore all'88% di acidi grassi oleico e linoleico che hanno un basso punto di fusione (<15°C) e si liquefano durante la masticazione. Entrambi i fattori ne determinano la delicatezza e la caratteristica intensità aromatica.

Curiosità

Piatti tradizionali: "Coca de Torró" (torrone alle mandorle, aroma di cannella, limone e arancia), "Gató Mallorquín" (torta dalla mollica morbida e soffice con mandorle, limone, cannella e burro), Zuppa di Mandorle (brodo, mandorle, panna, uova e pepe bianco), Gelato di Mandorle Tradizionale e Latte di Mandorle.



Almond-trees in Blossom,
Alfândega da Fé, Portugal

Mandorli in fiore,
Alfândega da Fé, Portugal

SPAIN SPAGNA



Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years.

It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

Varietà locale Guara

Descrizione

Sviluppata da CITA (Aragona) nel 1983. È una delle varietà più diffuse negli ultimi anni. Ha un'elevata resa in nocciolo, una fioritura tardiva, una maturazione precoce, una produzione precoce e impiega 56 giorni per fiorire. Il sapore della mandorla Guara è dolce. Ha una forma rotonda e un colore marrone chiaro.

Curiosità

Piatti tradizionali: Perfetta per la preparazione di torrone e gelato, grazie al suo caratteristico grado di dolcezza.



SPAIN SPAGNA



Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.

This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.

This is a pure native Spanish landrace.

It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Largueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

Varietà locale Llargueta

Descrizione

La varietà locale Llargueta è un frutto dal guscio duro e dalla caratteristica forma allungata, ellittica e piatta. Questa varietà è caratterizzata da un gusto dolce e un aspetto particolare.

E' ricca di proteine facilmente assimilabili, amminoacidi essenziali, acidi grassi, carboidrati e vitamine. Il suo sapore è più intenso di quello di altre varietà.

Si tratta di una varietà autoctona pura spagnola.

Si ritiene che la sua origine sia l'entroterra della Catalogna, ma è coltivata lungo tutta la valle del fiume Ebro, da Saragozza a Tarragona e nelle province di Lleida e Teruel (Spagna).

Curiosità

Caratteristiche distintive: La mandorla Llargueta è inclusa tra le varietà di origine spagnola classificate come di qualità eccellente grazie al suo elevato contenuto in olio, che le conferisce maggiore succosità e un sapore più intenso. Secondo gli esperti, è di qualità inferiore rispetto alla mandorla Marcona. Tuttavia, è molto utilizzata in pasticceria per la facilità con cui si stacca la buccia.

Piatti tradizionali: È la più utilizzata per preparare snack e antipasti ed è la varietà di mandorla più adatta ad essere commercializzata intera, tostata e salata. È molto utilizzata nella pasticceria spagnola per preparare "peladillas", "bombones", "catànies" e "almendras garrapiñadas".



Almond orchards (UNIO fields),
Reus, Spain

Mandorleti (campi UNIO), Reus,
Spagna

SPAIN SPAGNA



Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.

From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.

It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese guirlaches.

Varietà locale Marcona

Descrizione

La varietà locale Marcona ha un frutto tondeggiante con guscio duro, di forma appiattita e dall'aspetto bianco e liscio.

Dal punto di vista del gusto, è dolce e con aroma delicato. È una varietà autoctona pura spagnola e le sue origini sono sconosciute, ma probabilmente proviene da Alicante. È considerata di alta qualità e per questo viene utilizzata per la produzione di torrone. È la varietà più costosa e richiesta dall'industria dolciaria. È una specie molto robusta, in grado di sopravvivere in condizioni estreme. Può sopravvivere a temperature molto elevate con precipitazioni quasi assenti e può tollerare il freddo. Questa caratteristica contribuisce a ridurre i costi di produzione, poiché la manutenzione è minima.

Curiosità

Piatti tradizionali: Viene utilizzata per produrre l'IGP "Turrón de Jijona y Alicante"; l'IGP "Mazapán de Toledo"; le tradizionali "guirlaches" Aragonesi.





SPAIN SPAGNA



Local Landrace Vairo

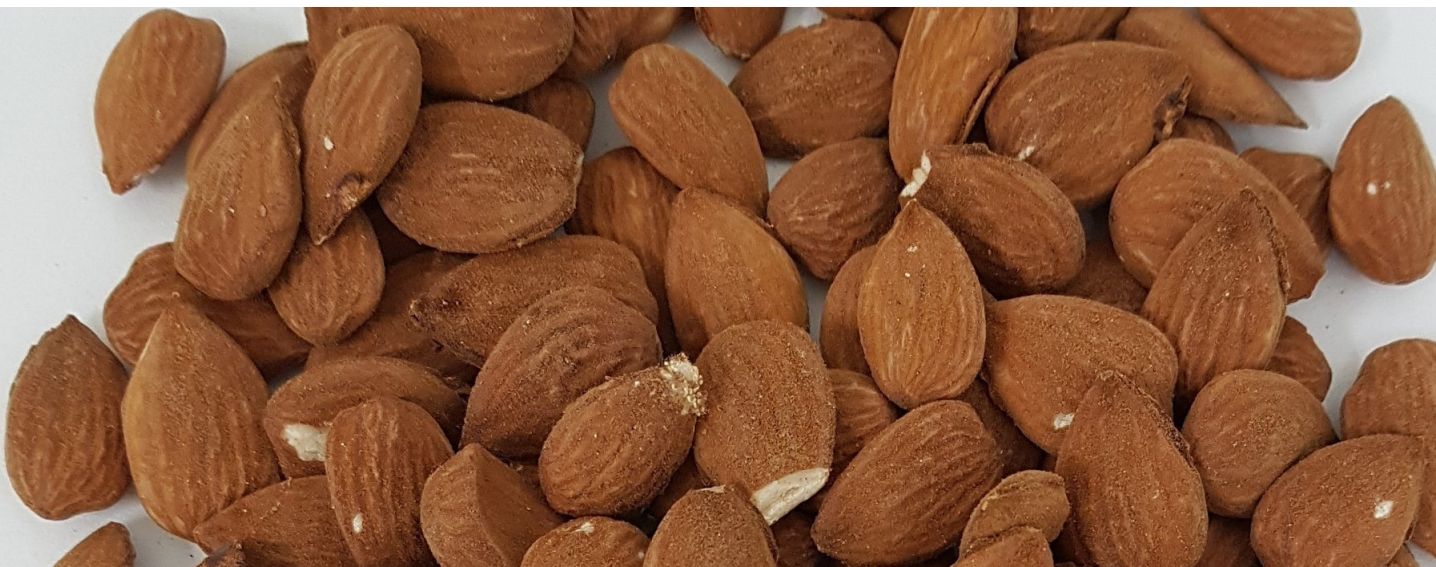
Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presents early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

Varietà locale Vairo

Descrizione

È una varietà recente, creata dall'IRTA (Catalogna) nel 1997. Questa specie arborea è particolarmente vigorosa. Ha una fioritura tardiva, richiedendo 55 giorni per fiorire. Presenta una maturazione precoce e, di conseguenza, una produzione precoce con una resa in noccioli media. La forma della sua mandorla è cuoriforme-amigdaloidale e l'aspetto del nocciolo è attraente alla vista, poiché la sua buccia è liscia, di colore chiaro e con poche rughe.









FRANCE FRANCIA



Lauranne

Description

Obtained at INRA (France) by crossing “Ferragnès” x “Tuono”.

Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.

The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness. The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, “dragees”, “calissons” and biscuits.

Lauranne

Descrizione

Ottenuta dall'INRA (Francia) incrociando “Ferragnès” x “Tuono”. Lauranne è una varietà autofertile e a fioritura tardiva. Poiché l'albero è molto produttivo, le mandorle sono spesso un po' piccole. Il frutto ha un guscio semiduro, un seme allungato e stretto, la resa in nocciolo è del 35-38% e i frutti doppi sono meno del 5%. È dolce, croccante, con una punta di amaro. I principali segmenti di mercato sono la pasticceria (rivestimenti, praline), i torroni, i “dragees”, i “calissons” e i biscotti.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Mandorleti,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE FRANCIA



Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing 'Ferragnès' x "Cristomorto" x "Ai".

It is self-sterile and is pollinated with "Ferraduel" and other varieties with a late blooming.

The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

Ferragnes

Descrizione

Ottenuta dall'INRA (Francia) incrociando "Ferragnès" x "Cristomorto" x "Ai". È autosterile e viene impollinata con "Ferraduel" e altre varietà a fioritura tardiva. Il frutto è oblungo e compresso con un gusto dolce; ha un guscio duro, la resa è del 40% e la percentuale di mandorle doppie è dell'1-2%. I frutti possono essere consumati crudi o tostati.



French Producers
Produttori francesi

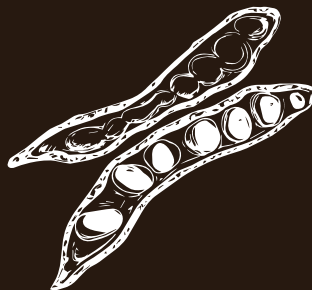






CAROBS | CARRUBE

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	7.0 - 13.5
Carbohydrates Carboidrati	45 - 60
Fiber Fibre	-
Protein Proteine	3 - 6
Fat Grassi	0.3 - 3



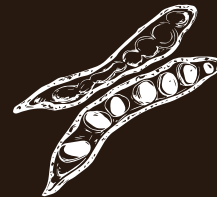
Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

Benefici

- Elevato contenuto di zuccheri
- Ridotto contenuto di grassi
- Fonte di fibra alimentare
- Ricca di vitamine (E, B6, B3, B2, C, D, B9) e minerali (K, Ca, Mn)
- Contiene antiossidanti
- Senza glutine

SPAIN SPAGNA



Populations from Catalunya

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.

“Negra” grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).

“Rojal” is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).

“Banya de Cabra” is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

Varietà provenienti dalla Catalogna

Descrizione

In Catalogna esistono differenti cultivar di carruba, ovvero Banya de Cabra, Negra e Rojal, con caratteristiche specifiche.

La “Negra” cresce a Barcellona, Tarragona e al nord di Castellón. I baccelli sono neri, dritti e corti (13-16 cm), con una superficie ruvida. La polpa è bianca, di buona qualità, con un elevato contenuto di zuccheri. Tuttavia, ha una bassa resa in semi (7-9%).

La “Rojal” è coltivata principalmente nel terreno del distretto di Tarragona. Ha baccelli rossastri, curvi e lunghi (17-20 cm), con una superficie liscia. La resa in semi è media (10-11%).

La “Banya de Cabra” è coltivata principalmente a Garraf, Barcellona. Questa cultivar ha baccelli marroni, attorcigliati e lunghi (18-20 cm), che presentano una superficie molto ruvida. Hanno un ridotto contenuto di polpa e un'alta resa in semi (13-14%).

Curiosità

Applicazioni: Il seme è composto da germe, endosperma e buccia. Il germe e l'endosperma sono utilizzati in applicazioni alimentari (es. additivo alimentare E-410) e/o non alimentari. La polpa può essere usata per produrre croccantini per l'alimentazione animale. Inoltre, la polpa può essere tostata e, insieme ad altri ingredienti alimentari, acquisire un sapore simile a quello del cacao.

Raccolta: Il processo di raccolta della carruba consiste nello scuotere i rami con pali (di legno o di canna) per staccare i frutti, che poi cadono su teli stesi a terra sotto gli alberi.



Video: Carob Harvest
Video: Raccolta della Carruba

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

Carrubeti, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spagna







Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

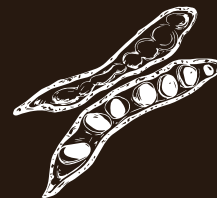
Polpa di carruba, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spagna



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona Spain

Semi di carruba, Comercial Garrofa Cooperativa,
Tarragona, Spagna

ISRAEL ISRAELE



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called "Maya" is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup ("charoupomelo"), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

Carruba dal Nord di Israele

Descrizione

I carrubi sono alberi originari di Israele. Nonostante siano stati piantati in Israele, non sono stati coltivati per ragioni commerciali per migliaia di anni. Solo recentemente, dozzine di ettari nella valle di Hula in Israele sono state coltivate a carrubi, con l'obiettivo di espandere il mercato globale dei prodotti a base di carruba. Una delle cultivar di carruba, chiamata "Maya", è nota per il suo alto contenuto di zuccheri. Il peso medio (umido) del baccello varia da 25 a 30 g, i semi (circa 14 semi per baccello) costituiscono il 10% del peso del baccello (circa 3 g), mentre il singolo seme pesa 230-250 mg. La lunghezza del baccello varia da 15 a 18 cm.

Curiosità

Gastronomia: Un prodotto di carruba tradizionale di Israele è lo sciroppo di carruba ("charoupomelo"), esportato in molti paesi. Inizialmente, i baccelli di carruba sono macinati e poi fatti bollire con acqua. Lo sciroppo estratto continua a bollire per circa quattro ore e, quando la maggior parte dell'acqua è evaporata, si ottiene uno sciroppo denso di colore nero-dorato.

Storia: Un'antica pratica delle popolazioni del Medio Oriente era quella di pesare l'oro e le pietre preziose rispetto ai semi di carruba. I gioiellieri utilizzavano, quindi, i semi uniformi di carruba come unità di peso (200 mg), il carato.







Carob syrup, Israel

Sciropo di carrube, Israele

CHESTNUTS | CASTAGNE

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	44 – 46
Carbohydrates Carboidrati	40 – 45
Fiber Fibre	20 – 30
Protein Proteine	5 – 66
Fat Grassi	0,9 – 1,3



Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

Benefici

- Senza colesterolo
- Senza glutine
- Basso contenuto di sodio
- Fonte di fibra alimentare
- Fonte di vitamine (C e B) e minerali (K e Ca)



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

PORTUGAL PORTOGALLO



Chestnut “Terra Fria” PDO

Description

The “Terra Fria” PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha, and Negral varieties. The “Terra Fria” PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The “Terra Fria” PDO chestnut is part of the so-called “magusto” which all families celebrate on All Saints Day. The “magusto” is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

Castagna “Terra Fria” DOP

Description

La castagna “Terra Fria” DOP è il frutto della *Castanea sativa* Mill. delle varietà Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martainha e Negral. La castagna “Terra Fria” DOP ha una forma ellittica e allungata; di colore bruno-rossastro lucido, presenta lunghe linee scure che la attraversano e il suo sapore è intenso e aromatico.

Curiosità

Storia: La castagna “Terra Fria” DOP fa parte del cosiddetto “magusto” che tutte le famiglie festeggiano il giorno di Ognissanti. Il “magusto” è una festa popolare durante la quale si arrostitiscono e si mangiano le castagne fresche.

Raccolta: Il periodo di raccolta delle castagne nella regione di Terra Fria Transmontana avviene tra i mesi di settembre e novembre, quando la maturazione è completa, il che provoca l'apertura del mallo delle castagne e la naturale caduta a terra di questi frutti, dovuta all'azione della gravità. La raccolta dei frutti avviene manualmente da terra e non è possibile utilizzare altri metodi per forzare la caduta dei frutti dall'albero, il che rende l'operazione di raccolta di questi frutti particolarmente difficile. L'abbondanza della varietà Longal che, pur avendo un ottimo sapore ed essendo facilmente pelabile, ha un calibro piccolo, rende ancora più difficile l'operazione, soprattutto se i boschetti non vengono puliti correttamente.



Map: production area
Mappa: area di produzione

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal
Castagneto, Argozelo, Portogallo





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal,
Argozelo, Portugal

Produttore di castagne, Arlindo Augusto
Nestal, Argozelo, Portogallo





Roasted chestnuts to celebrate the "Magusto" (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

Castagne arrostiti per celebrare il "Magusto" (una giornata popolare celebrata in Portugal), Bragança, Portugal

TURKEY TURCHIA



“Osmanoglu” Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skins difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

Castagna “Osmanoglu”

Descrizione

È una delle varietà più grandi e matura nella terza settimana di settembre. Il frutto è generalmente grande, di forma ovale e di buona qualità. Il guscio è sottile, ha il tipico colore castano lucido e la sua superficie è leggermente segnata da linee lungo il frutto. Le estremità dei frutti sono spesso più pelose che in altre varietà. La polpa del frutto è color crema e la pelle interna è difficile da rimuovere quando il frutto è crudo. Tuttavia, questo tipo di frutto non si sfalda durante la cottura, per cui viene utilizzato soprattutto per le castagne candite.





TURKEY TURCHIA



Chestnut “Mahmutmolla”

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called “Gömü” or “Yığın”. In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market's demand at different times.

Gastronomy: “Kömbe” cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings' appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.

“Mahmutmolla” Castagna

Descrizione

Questa varietà è produttiva e produce frutti ogni anno. I frutti sono di medie e piccole dimensioni e di forma ovale-rotonda. Il guscio è sottile, di colore moderatamente brillante e leggermente peloso. La polpa del frutto è color crema e la pelle del frutto crudo è più facile da rimuovere. Si raccoglie nell'ultima settimana di settembre.

Curiosità

Raccolta: La raccolta avviene manualmente; le castagne vengono raccolte da terra e successivamente riposte in sacchi. In alcuni casi, le castagne vengono immagazzinate in aree aperte, coperte con felci o altri materiali vegetali; questi sono chiamati “Gömü” o “Yığın”. In questi luoghi i coltivatori immagazzinavano le castagne e le vendevano in tempi diversi a seconda della domanda del mercato.

Gastronomia: I biscotti “Kömbe”, un prodotto tradizionale della regione di Hatay, vengono preparati in occasioni speciali. L'impasto viene preparato con farina di frumento, burro, latte, zucchero, olio di sesamo e diversi tipi di spezie e poi pressato in una forma speciale. Tradizionalmente si utilizzavano diversi stampi di legno, permettendo di ottenere una miriade di forme e una ricca diversità nell'aspetto dei biscotti. Inoltre, i biscotti possono essere riempiti con frutta secca varia (castagne, noci) o frutta.



Video: Chestnut candy of Bursa

Video: Caramelle alla castagna di Bursa



Kömbe cookies, Turkey.

Biscotti Kömbe, Turchia

HAZELNUTS | NOCCIOLE

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	2 – 4
Carbohydrates Carboidrati	16 – 20
Fiber Fibre	8 – 10
Protein Proteine	12 – 18
Fat Grassi	57 – 62



Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

Benefici

- Fonte di vitamine (B6 e E), minerali (Mg, Ca, K, Fe) e folati
- Fornisce fibra alimentare
- Alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi, che possono aiutare a ridurre il colesterolo “cattivo”
- Ricche di grassi omega-3
- Ricche di antiossidanti



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

SPAIN SPAGNA



“Avellana de Reus” PDO

Description

The “Avellana de Reus” PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.

These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. “Avellana de Reus” PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

“Avellana de Reus” DOP

Descrizione

Le “Avellana de Reus” DOP sono nocciole delle varietà Negreta, Pautet, Gironella, Morella e Culplana coltivate nella provincia di Tarragona. Sono sempre classificate in base al calibro e possono essere vendute con o senza guscio e queste ultime sia crude che tostate. “Avellana de Reus” DOP è più grande delle altre nocciole e di solito di qualità migliore, contenendo quantità significative di vitamina E e acidi grassi salutari.



Varieties (more information)
Varietà (maggiori informazioni)





Halzenut fields, UNIO NUTS, Tarragona, Spain

Campi di nocciole, UNIO NUTS, Tarragona, Spagna





TURKEY TURCHIA



“Giresun kalite” PDO

Description

“Giresun kalite” PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called “Giresun hazelnut paste” which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

“Giresun kalite” DOP

Descrizione

Le “Giresun kalite” DOP sono le nocciole tonde coltivate nella provincia di Giresun, nella regione del Mar Nero in Turchia. Questo tipo di nocciola ha una forma sferica con lunghezza, larghezza e spessore quasi uguali. Questa varietà ha generalmente dimensioni medie ed è considerata una varietà di alta qualità. Il guscio è lucido e marrone. La pelle è marrone chiaro, lucida, liscia, sottile e relativamente facile da rimuovere.

Curiosità

Esiste un prodotto chiamato “pasta di nocciole di Giresun” ottenuto con nocciole di questa regione e zucchero di barbabietola in polvere.





Harvesting hazelnuts (Emine
Öztürk), Ordu- Giresun, Turkey

Raccolta di nocciole (Emine
Öztürk), Ordu- Giresun, Turchia

TURKEY TURCHIA



“Levant kalite types” PDO

Description

“Levant” is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to “Giresun kalite”. Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in “baklava” (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnuts tree: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

“Tipologie Levant kalite” DOP

Descrizione

“Levant” è una nocciola coltivata nelle provincie turche di Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın. Contiene meno grassi rispetto alla “Giresun kalite”. Le principali varietà coltivate sono le tipologie a punta (Sivri) e a mandorla (Badem). La varietà di nocciola a punta (Sivri) è lunga e appiattita su entrambi i lati. Il seme è di colore avorio, dolce e croccante. Le tipologie a Mandorla Rotonda e a Mandorla Piatta hanno una lunghezza notevolmente superiore al loro spessore e alla larghezza. Di solito sono di grandi dimensioni. Non sono adatte alla macinazione e lavorazione, quindi vengono consumate soprattutto come snack.

Curiosità

Associazione: Nella regione di Giresun, l'associazione femminile Findik Harmani si dedica alla promozione della produzione di nocciole, così come allo sviluppo di nuovi prodotti alla nocciola ad alto valore, all'implementazione di innovazioni tecnologiche e alla diffusione di conoscenze chiave tra gli agricoltori della regione. Findik Harmani è dedicata a far conoscere al mondo intero ciò che viene fatto nella regione di Giresun intorno alla nocciola e a esplorarne tutte le sue potenzialità, traendo profitto da internet e dai vari social network.

Gastronomia: Nella cucina locale, la nocciola è usata soprattutto come granella da spargere sopra differenti tipi di budini e sostituisce anche le noci e i pistacchi nella “baklava” (dolce a strati dolcificato con sciroppo).

Alberi di nocciole: Le cultivar di nocciole turche presentano cespugli fino a 3-4 metri di altezza, a differenza dei più alti alberi a tronco singolo di altri paesi.



Findik Harmani women Association
Associazione femminile Findik Harmani

BEANS | FAGIOLI

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	10 – 13
Carbohydrates Carboidrati	61 – 63
Fiber Fibre	9 – 14
Protein Proteine	20 – 24
Fat Grassi	0,7 – 2



Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

Benefici

- Fonte di amminoacidi
- Fonte di fibra alimentare
- Forniscono vitamine del gruppo B e minerali (K, P, Ca, Fe)
- Ricchi di sostanze fitochimiche dalle proprietà antiossidanti (flavonoidi e composti fenolici)
- Basso indice glicemico



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

SPAIN SPAGNA



"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also recognized for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

"Fesols de Santa Pau" DOP

Descrizione

"Fesols de Santa Pau" DOP sono i semi di una varietà tradizionale di fagioli (*Phaseolus vulgaris* L.), Tavella Brisa, Setsetmanera e Gra Petit, secchi o cotti e conservati. I fagioli di Santa Pau sono bianchi, piccoli, di forma rotonda, con una superficie leggermente lucida e una consistenza abbastanza morbida. Una volta cotti, si distinguono per un gusto molto delicato e una consistenza particolarmente cremosa, una farinosità medio-bassa e una buccia appena percettibile. Sono riconosciuti anche per l'elevato contenuto proteico.

Curiosità

Essiccazione: Il processo di essiccazione inizia nei campi, dove i fagioli vengono lasciati al sole. Tuttavia, quando le condizioni climatiche sono avverse, i coltivatori adattano i loro magazzini con un sistema di essiccazione diverso, che consiste in una serie di buchi nel terreno che permettono all'aria calda di circolare tra i fagioli, evitando che marciscano. Come nel campo, è necessario muovere i fagioli durante l'essiccamento, in modo tale che l'aria raggiunga tutti i fagioli.

Area di produzione: I "Fesols de Santa Pau" DOP crescono in terreni vulcanici (un terreno poroso e leggero che favorisce la ritenzione dell'acqua piovana senza causare ristagni), che conferiscono le caratteristiche specifiche di questi fagioli.

Lavorazione: I "Fesols de Santa Pau" DOP sono secchi o cotti e conservati. Il prodotto trasformato può essere realizzato solo con fagioli conformi al disciplinare della DOP, acqua e sale. Non possono essere utilizzati additivi o conservanti.



"Fesols de Santa Pau" Association website
Sito web dell'Associazione "Fesols de Santa Pau"



Producers of "Fesols de Santa Pau" website
Sito web dei produttori di "Fesols de Santa Pau"



SPAIN SPAGNA



“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris* L. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content ($\geq 27\%$) and are low in starch ($\leq 25\%$), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

“Mongeta del Ganxet” DOP

Descrizione

I semi della varietà di fagioli autoctona *Phaseolus vulgaris* L. “Ganxet” possono essere secchi o cotti e conservati, nella categoria commerciale Extra. L’area della DOP comprende il bacino di El Vallès e la valle e il delta del fiume Tordera. I fagioli hanno una forma reniforme pronunciata, sono uncinati, appiattiti, bianchi e leggermente lucidi. La buccia è leggermente rugosa e a malapena percettibile. I fagioli hanno un elevato contenuto proteico ($\geq 27\%$) e un basso contenuto di amido ($\leq 25\%$), proprietà che conferiscono un elevato grado di cremosità del prodotto finito. Il contenuto di umidità è inferiore al 15%. Una volta cotti, sono molto cremosi e con un caratteristico sapore delicato.

Curiosità

Produzione: La produzione è bassa rispetto alle altre varietà rampicanti coltivate nella zona. I baccelli normalmente contengono circa quattro semi.

Selezione dei semi: Dopo la raccolta, i contadini puliscono i fagioli da eventuali impurità e scartano quelli che non hanno dimensioni standard o presentano delle imperfezioni. Quindi, la forma del “ganxet” viene selezionata manualmente dagli agricoltori locali.

Gastronomia: Le peculiari qualità sensoriali del ganxet (buccia finissima, consistenza burrosa e sapore delicato) lo rendono un ingrediente particolarmente eclettico, adatto a una grande varietà di ricette.



Producers of “Mongeta del Ganxet” website
Sito web dei produttori di “Mongeta del Ganxet”



“Ganxet” bean production cycle
“Ciclo di produzione del fagiolo
“Ganxet”



Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Fagioli Ganxet, Castellar del Valles, Spagna



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

Fagioli Ganxet con ciccioli, Ristorante Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spagna

SPAIN SPAGNA



Local landrace “Castellfollit del Boix”

Description

“Castellfollit del Boix” is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety's main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book ‘Voyage for Catalonia’.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

Varietà locale "Castellfollit del Boix"

Descrizione

“Castellfollit del Boix” è una varietà di fagiolo comune adattata alla coltivazione senza irrigazione nel comune di Castellfollit del Boix nella Catalogna centrale (nord-est della penisola iberica), dove è focalizzata la sua coltivazione. I semi bianchi, la cui forma è tra il rettangolare e l'ovale, caratterizzano questi fagioli. La principale attrazione di questa varietà risiede nelle sue caratteristiche sensoriali (buccia difficilmente percettibile, elevata cremosità e sapore delicato ma intenso di fagiolo secco) e nelle qualità culinarie (grande proporzione di semi interi dopo la cottura).

Curiosità

Storia: Secondo alcuni produttori, i fagioli sono arrivati a Castellfollit del Boix quasi 300 anni fa, come risultato di uno scambio commerciale con l'America. Nel 1789, Arthur Young, uno scrittore inglese, menzionò la presenza del fagiolo di Castellfollit del Boix nel suo libro “Voyage for Catalonia”.

Area di produzione: I semi sono coltivati in una zona dove il terreno è poco profondo, sabbioso e calcareo, e trasmette un tocco speciale al fagiolo di Castellfollit. La pianta ha una crescita indeterminata, ma viene coltivata senza supporti perché la mancanza di irrigazione impedisce alle piante di crescere molto alte.



SPAIN SPAGNA

"Faba Asturiana" PGI

Description

The "Faba Asturiana" PGI is from the *Phaseolus vulgaris* L. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The "Faba Asturiana" PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney-shaped.

Curiosities

Gastronomy: The "Faba Asturiana" PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

"Faba Asturiana" IGP

Descrizione

La "Faba Asturiana" IGP deriva dalla specie *Phaseolus vulgaris* L. e dalla varietà tradizionale Granja Asturiana. Il baccello è verde, liscio e lungo, mentre il fagiolo è bianco, di forma allungata e appiattita. La "Faba Asturiana" IGP è coltivata nella Comunità Autonoma del Principato delle Asturie e presenta una buccia esterna sottile e morbida, un interno cremoso e una consistenza burrosa al palato. Ha, inoltre, un colore bianco crema ed è grande e reniforme.

Curiosità

Gastronomia: I fagioli "Faba Asturiana" IGP possono essere cotti (dopo essere stati messi a bagno in acqua) e utilizzati per preparare una vasta gamma di piatti. Possono essere abbinati a carne, pesce e frutti di mare.



Recipes: "Faba Asturiana"
Ricette: "Faba Asturiana"





"Castellfolit del Boix" bean pod, Castellfolit del Boix, Spain

Baccello di fagiolo "Castellfolit del Boix", Castellfolit del Boix, Spagna



"Castellfolit del Boix" bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfolit del Boix, Spain

Fagiolo "Castellfolit del Boix" (mano del produttore Josep Rius), Castellfolit del Boix, Spagna

CHICKPEAS | CECI

(Cicer arietinum)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	10 – 11
Carbohydrates Carboidrati	61 – 63
Fiber Fibre	16 – 17
Protein Proteine	20 – 22
Fat Grassi	3 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

Benefici

- Basso valore energetico
- Fonte di fibre
- Contengono antiossidanti
- Ricchi di vitamine del gruppo B e minerali (Ca, Mg, Fe, K)
- Fonte di composti fenolici



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

SPAIN SPAGNA



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"Cigronet de l'Anoia"

Descrizione

Il "Cigronet de l'Anoia" è un piccolo cece che cresce nella zona dell'Alta Anoia (un'area naturale della Catalogna delimitata dall'omonimo altopiano), che presenta un paesaggio e un clima unici nella regione. I ceci dell'Alta Anoia sono piccoli, lisci e dalla buccia sottile, ma il loro volume triplica durante la cottura. Il loro sapore è molto intenso e delicato, mentre la consistenza è omogenea, contemporaneamente soda e per nulla farinosa.

Curiosità

È una specialità locale che viene tramandata nelle famiglie da molte generazioni, raggiungendo un perfetto adattamento all'ambiente ed eccezionali qualità gastronomiche.

Produzione: Il processo produttivo si basa su tecniche manuali. Durante il mese di agosto, la pianta matura e si secca. I baccelli vengono, quindi, raccolti manualmente. Una volta completata l'intera raccolta, i semi vengono separati dai baccelli con un bastone e ventilati per separarli dai resti dei baccelli. Infine, vengono raccolti e scelti manualmente per completare il processo di essiccamento.



"Cigronet de l'Anoia" Association website
Sito web dell'associazione "Cigronet de l'Anoia"



"Cigronet de l'Anoia" chickpea , Pujalt, Spain

Ceci "Cigronet de l'Anoia", Pujalt, Spagna

TURKEY TURCHIA



“Kochbashi”

Description

The grain colors of chickpeas of “Kochbashi” variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram's head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: “Leblebi” is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.

A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

“Kochbashi”

Descrizione

Il colore dei semi dei ceci della varietà “Kochbashi” è spesso giallo chiaro, a volte anche leggermente giallognolo-rossastro. La loro forma ricorda la testa di un ariete. È larga, più o meno spigolosa e allungata e non si stacca facilmente dal baccello. La pianta è alta (può crescere fino a 1 m) con foglie larghe e fiori bianchi.

Curiosità

Gastronomia: Il “Leblebi” è uno degli snack più consumati in Turchia ed è prodotto dalla tostatura dei ceci. Ne esistono diversi tipi, es. semplice, ricoperto di zucchero e croccante. Un tipo speciale di pane viene prodotto utilizzando il lievito ottenuto dai ceci, tramite fermentazione con aggiunta di acqua, farina e sale.

Selezione: Dopo la raccolta, le piante vengono esposte al sole per alcuni giorni, per garantire che i semi si seccino bene, e vengono trebbiate per rimuovere i semi dalla pianta. Successivamente, i semi essiccati vengono puliti manualmente per rimuovere residui quali parti di pianta, particelle di suolo, pietre, semi di erbacce e di altre colture, così come semi raggrinziti, rotti o danneggiati.



Galery: types of “Leblebi”
Galleria: tipologie di “Leblebi”



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Raccolta manuale dei ceci (campo di Gul Poyraz), Urla Izmir, Turchia



ITALY ITALIA



Wrinkled Meremma chickpea

Description

Wrinkled Meremma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The "farinata di ceci" is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste "farinata di ceci" cooked in large wood-fired ovens.

Cece rugoso della Maremma

Descrizione

Il cece rugoso della Maremma è un prodotto che ha una lunga tradizione nella provincia di Grosseto, in Toscana, grazie alla presenza di una comunità fortemente rurale, che ha sempre mantenuto e preservato questa varietà e le tradizioni e ricette ad essa legate. I terreni poveri di questa provincia della Toscana favoriscono la tenerezza e ruvidità della buccia esterna del cece. Il seme è piccolo, rugoso, di colore giallo-brunastro e con venature giallastre. La pianta è resistente alla siccità e alle basse temperature, grazie alle sue radici profonde. Il terreno povero di nutrienti, tipico della Toscana, controlla la crescita di altre erbe infestanti, limitando l'impiego di sostanze fitochimiche.

Curiosità

Gastronomia: I ceci sono consumati principalmente in autunno e inverno e, data la loro consistenza, vengono generalmente utilizzati per produrre farine, zuppe e puree. La cucina tradizionale italiana utilizza i ceci in diversi piatti, come la pasta e ceci, la farinata di ceci, le panelle, i ceci tostati. La "farinata di ceci" è una ricetta tipica della provincia di Genova ed è nata come piatto povero a base di farina di ceci, acqua, sale e olio di oliva. In questa zona, nonostante la crescente offerta di fast-food, ci sono ancora locali tipici dove è possibile gustare la "farinata di ceci" cotta in grandi forni a legna.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany,
Italy

Campi di ceci (Martino Rossi), Toscana,
Italia



Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (azienda ZINI), Italia

FAVA BEANS | FAVE

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione Nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	10 – 11
Carbohydrates Carboidrati	63 – 64
Fiber Fibre	8 – 9
Protein Proteine	21 – 22
Fat Grassi	1 – 2



Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

Benefici

- Fonte di vitamine (B e K), minerali (Mg, Fe, P, K, Mn) e folati
- Fonte di fibre
- Aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo
- Ricche di L-dopa, un composto che il nostro corpo converte in dopamina
- Fonte di composti bioattivi, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

SPAIN SPAGNA



"Haba Fabiola"

Description

"Haba Fabiola" is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of "baby" beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

"Haba Sofia"

Description

The "Haba Sofia" is a protected variety and an improved Selection of the variety "Reina Mora". The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

"Haba Fabiola"

Descrizione

La "Haba Fabiola" è una varietà tradizionale protetta, ideale per l'agroalimentare grazie all'alta percentuale di fave "baby" che produce. È una pianta molto omogenea che fiorisce in primavera, con baccelli verdi di forma corta, cilindrica e stretta, con 5-7 semi bianchi e arrotondati, tutti della stessa dimensione, e con un gusto dolce.

"Haba Sofia"

Descrizione

La "Haba Sofia" è una varietà protetta e una selezione migliorata della varietà "Reina Mora". I baccelli sono verdi, lunghi, dritti e stretti, e contengono da 6 a 7 semi ciascuno. Questi semi hanno una forma arrotondata e, una volta essiccati, hanno un colore viola brillante e un gusto dolce.









PEAS | PISELLI

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione Nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	10 – 14
Carbohydrates Carboidrati	50 – 62
Fiber Fibre	4.7 – 6
Protein Proteine	19 – 23
Fat Grassi	0.9 – 1.3



Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

Benefici

- Basso valore energetico
- Ricchi di vitamine (A, C, B) e minerali (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Fonte di fibra alimentare
- Proprietà antiossidanti e antinfiammatorie
- Basso indice glicemico



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee

ITALY ITALIA



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea “Pisello a mezza frasca aretino” is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea “Pisello a tutta frasca aretino”, which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea “Pisello a mezza frasca aretino”. Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea “Pisello a mezza frasca aretino”, also known as “Pisello quarantino”, with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

“Pisello a mezza/ tutta frasca aretino”

Descrizione

Il “Pisello a mezza frasca aretino” è una varietà tradizionale di Arezzo, in Toscana, e si caratterizza per avere un seme piccolo e particolarmente dolce e una buccia morbida. La coltura richiede terreni sabbiosi e non necessita di interventi fitosanitari. La stagione di semina (in solchi) va da ottobre a fine novembre e lo sviluppo del baccello avviene tra fine marzo e aprile. Esiste anche un'altra varietà tipica della regione Toscana, il “Pisello a tutta frasca Aretino”, che si caratterizza per essere piccolo, liscio, verde chiaro, molto tenero e dolce. Le condizioni di crescita sono identiche a quelle del “Pisello a mezza frasca aretino”. Attualmente, l'area di produzione è limitata a due aziende agricole di Montevarchi e ad alcuni piccoli agricoltori di Pratomagno e di Valdarno, nella provincia di Arezzo. Ad ogni modo, la quantità prodotta è modesta (circa 200 kg/anno) ed è destinata alla vendita diretta e/o al commercio locale.

Curiosità

Gastronomia: Il “Pisello a mezza frasca aretino”, noto anche come “Pisello quarantino”, dal caratteristico gusto dolce, viene cucinato in diversi modi. In particolare, viene utilizzato per cucinare l'agnello con piselli, un piatto tipico servito il giorno di Pasqua.



SPAIN SPAGNA



Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedà and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sautéed with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

Varietà locale “pèsol Negre del Berguedà”

Descrizione

Il “pèsol Negre del Berguedà” è coltivato nella Vall de Lord, tra le regioni di Berguedà e Solsonès, nella provincia di Lleida, nella Comunità Autonoma della Catalogna. Viene prodotto in piccole quantità e in zone montane. Il seme crudo ha un colore grigio-verdastro, che una volta cotto diventa marrone molto scuro, quasi nero. Dopo cottura, il pisello nero ha una consistenza morbida, un gusto dolce e un sapore intenso e aromatico. Nonostante non sia stato migliorato geneticamente, ha caratteristiche uniche che sono difficili da standardizzare nei processi culinari. Questa varietà è solitamente stufata o saltata in padella con carne di maiale, pur essendo un prodotto adatto anche a preparazioni innovative.



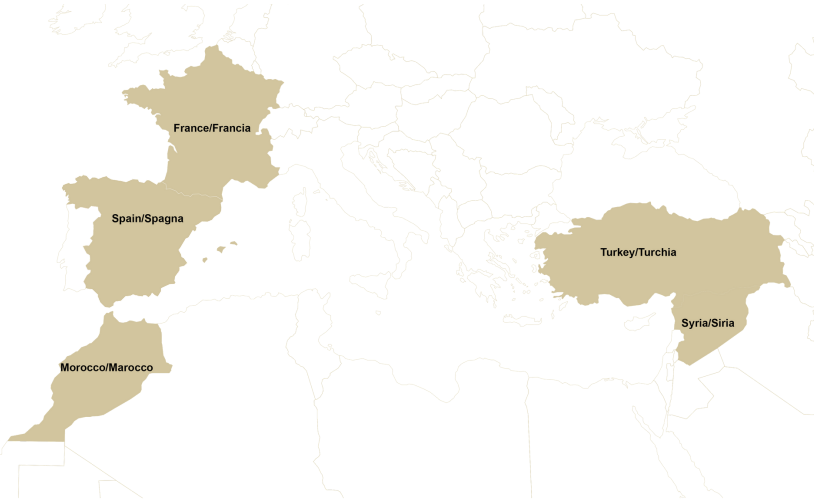
Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Video: Processo di coltivazione, raccolta e ricette (versione Catalana)



LENTILS | LENTICCHIE

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	11 – 12
Carbohydrates Carboidrati	60 – 66
Fiber Fibre	8 – 9
Protein Proteine	21 – 24
Fat Grassi	0.7 – 1



Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

Benefici

- Fonte di proteine
- Fonte di fibre
- Ridotto contenuto di grassi
- Senza glutine
- Contengono antiossidanti
- Ricche di vitamine (B1, B2, B6, B9) e minerali (K, P, Fe, Se)



Traditional Mediterranean recipes
Ricette tradizionali Mediterranee



“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant’Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” IGP

Descrizione

La “Lenticchia di Castelluccio di Norcia” IGP si caratterizza per le sue dimensioni molto ridotte; è piatta e rotonda, con buccia sottile e il colore varia dal verde venato al marrone chiaro (alcuni semi possono avere delle striature). L’area di produzione della “Lenticchia di Castelluccio di Norcia” IGP si trova nei comuni di Norcia, nella provincia di Perugia, e Castel Sant’Angelo sul Nera, nella provincia di Macerata, rispettivamente nelle regioni dell’Umbria e delle Marche. L’area rientra nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Curiosità

Gastronomia: Queste lenticchie hanno una buccia particolarmente liscia e tenera e non hanno bisogno di essere ammorbidite in acqua prima della cottura come altri legumi. Hanno bisogno di un breve tempo di cottura (non più di 20 minuti) e sono adatte a piatti come zuppe, riso, pasta e come contorno.

Tradizioni: Tradizione vuole che già ai tempi degli antichi Romani il primo giorno dell’anno si consumasse un piatto di lenticchie come augurio di buona fortuna e ricchezza per il nuovo anno. Questa usanza deriva probabilmente dal fatto che le lenticchie hanno una forma rotonda e appiattita che ricorda le monete d’oro e anche perché durante la cottura aumentano di volume, il che farebbe pensare a un aumento della ricchezza. Oggi le lenticchie sono spesso consumate la notte del 31 dicembre, servite con il cotechino o lo zampone.



SPAIN SPAGNA



“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

“Lenteja de La Armuña” IGP

Descrizione

La zona di produzione della “Lenteja de La Armuña” IGP si trova in 34 aree comunali del distretto di Salamanca, nella Comunità Autonoma di Castilla e León. Questo legume ha un diametro massimo di 9 mm e un colore verde chiaro. Da un punto di vista sensoriale, è estremamente morbido e delicato al tatto. Una volta cotto, è caratterizzato dalla finezza della buccia, che si scioglie in bocca e si combina con l'interno, e dalla consistenza uniforme e burrosa.

Curiosità

Gastronomia: La “Lenteja de La Armuña” IGP può essere conservata a lungo in ambienti freschi e asciutti. Può essere consumata in vari modi, anche prima della cottura. La “Lenteja de La Armuña” IGP si presta bene alla cottura, poiché non si sfalda e la buccia non si stacca dalla polpa, il che la rende ideale per zuppe, insalate e contorni. Si sposa molto bene anche con pasta, riso e salsicce.



SPAIN SPAGNA



“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Description

The Production area of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.

The “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

“Lenteja de Tierra de Campos” IGP

Descrizione

La zona di produzione della “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” IGP si trova nei distretti di León, Palencia, Valladolid e Zamora, nella Comunità Autonoma di Castilla e León.

La “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” IGP ha una superficie liscia con una buccia molto morbida e un interno leggermente grasso, un po' granuloso e farinoso. Il colore è marrone o marrone scuro punteggiato di nero, in alcuni casi con strisce nere sull'intera superficie. La dimensione minima è di 3.5 mm.

Curiosità

Gastronomia: La “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” IGP può essere conservata a lungo in aree fresche e asciutte. Questo legume, dopo essere stato cotto, può essere consumato in differenti modi, sia come contorno che come pasto principale. Si usa per preparare zuppe, primi piatti, insalate e per accompagnare ricette a base di carne o pollo. Si abbina bene con pasta e salsiccia.

Caratteristiche distintive: La varietà “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” IGP è molto resistente all'attacco di parassiti e malattie e si adatta bene al clima secco.



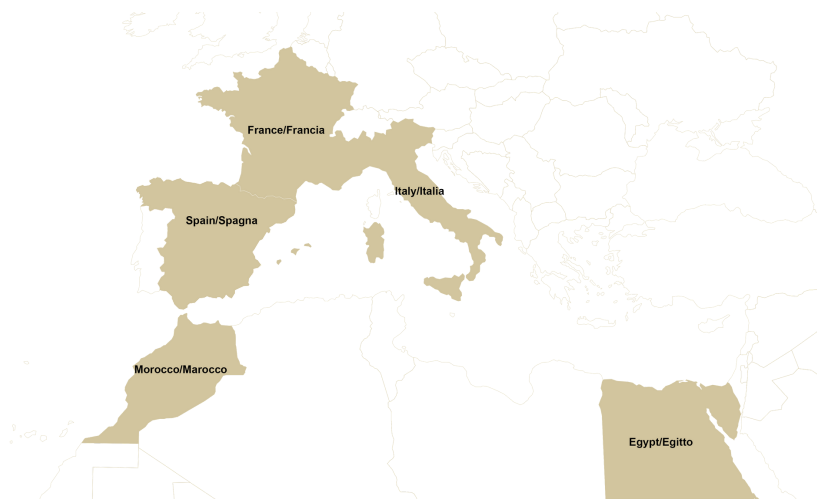
“Lenteja de Tierra de Campos” website
Sito web della “Lenteja de Tierra de Campos”



LUPINS | LUPINI

*(Wild and edible species/Specie selvatiche e
commestibili)*





Top 5 Largest Mediterranean producers
(FAOSTAT, 2021)

I 5 maggiori produttori del Mediterraneo
(FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Composizione nutrizionale

g/100g - fresh weight | peso fresco

Moisture Umidità	7 – 10
Carbohydrates Carboidrati	38 – 40
Fiber Fibre	55 – 57
Protein Proteine	22 – 24
Fat Grassi	2 – 5



Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

Benefici

- Basso valore energetico
- Ridotto contenuto di grassi
- Fonte di fibre
- Fonte di vitamine (folati) e minerali (Ca, K, Mn, Fe e Zn)
- Senza glutine

ISRAEL ISRAELE



Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee ("Altrei coffee").

Lupino Blu – Specie selvatica

Descrizione

Il *Lupinus pilosus*, comunemente noto come lupino blu, è una specie di pianta da fiore della famiglia delle Fabaceae, che si trova nelle boscaglie della parte orientale del Mediterraneo. In Israele, il *Lupinus pilosus* ha fiori blu con una macchia bianca verticale al centro. Questo legume cresce in un'ampia gamma di varietà di suolo – basaltico e calcareo. I semi sono grandi, ricchi di proteine e altri composti nutritivi.

Curiosità

Intorno al villaggio sudtirolese di Altrei, i semi di questa varietà locale sono tostati e mescolati con chicchi di malto e messi in infusione in acqua bollente per produrre una bevanda calda simile al caffè ma senza caffeina, l'Altreier Kaffee ("caffè di Altrei").





Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Popolazione selvatica di *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israele



Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Semi di *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israele

ISRAEL ISRAELE



Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de-bittering process before the seeds can be consumed.

Lupino della Palestina – Specie selvatica

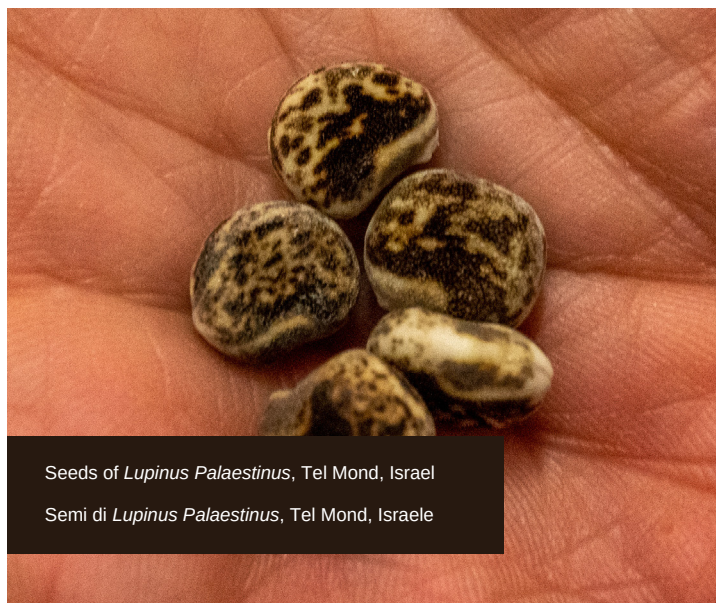
Descrizione

Il *Lupinus palaestinus* è una specie selvatica, originaria di Israele. Questa leguminosa si adatta a terreni sabbiosi e leggeri. I fiori sbocciano da febbraio ad aprile e sono di colore azzurro, lilla e bianco. I frutti sono baccelli con 3-6 semi. I semi sono più piccoli rispetto al lupino blu. I lupini selvatici contengono un alto livello di alcaloidi chinolizidinici che richiedono un processo di deamarizzazione prima che i semi possano essere consumati.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel
Popolazione selvatica di *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israele



Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel
Semi di *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israele

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (<i>Prunus dulcis</i>)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Abouch	Morocco
	Espoir	
	Casariá	Spain
	Casara Occitane region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Largueta	Spain
	Ferragries Amandes (Monticello)	France
	Ferragries Occitane region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitane region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
Chestnut (<i>Castanea sativa</i>)	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Spain
	Mahmutmolla	Turkey
	Osmanoglu	
Hazelnuts (<i>Corylus avellana</i>)	PDO "Terra Fria"	Portugal
	PDO "Auellana de Reus"	Spain
	Comana	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Giresun kalite"	Turkey
Beans (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	PDO "Levant kalite" types	
	"Castellote del Box"	Spain
	"Genoli de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Montgat del Garnet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Ávila"	
Carob (<i>Ceratonia siliqua</i>)	Maya	Israel
Chickpeas (<i>Cicer arietinum</i>)	"Cigronet de l'Anou"	Spain
	Kochbaachi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escarena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesalido"	
Fava beans (<i>Vicia Faba</i>)	Fabola	Spain
	Golia	
Peas (<i>Pisum sativum</i>)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Piscol Negro del Berguedà	Spain
Lentils (<i>Lens culinaris</i>)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (<i>Lupinus pilosus</i>)	Israel
	Palestine Lupine (<i>Lupinus palaestinus</i>)	
Lupin (<i>Lupinus albus</i>)	Argus	France
	Energy	
	Prodora	
	Figaro	
	Maynus	
	Jinus	
	Ulyse	
	Gulimo	

Il progetto LACALNUTLEG ha elaborato un inventario delle caratteristiche nutrizionali delle varietà di legumi e frutta secca a marchio DOP/IGP e autoctone dei paesi del Mediterraneo, descritte nella tabella seguente:

Frutta secca/Legumi	Varietà	Paese
Mandorle (<i>Prunus dulcis</i>)	GP "Membrada de Mallorca"	Spagna
	Nibouch	Marocco
	Espoir	
	Guara	Spagna
	Guara Occitanie region	Francia
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouletemère)	
	Largueta	Spagna
	Ferragnes Amandes (Monticello)	Francia
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spagna
	Marinada Occitanie region	Francia
	Plein	Marocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouletemère)	Francia
	Um El Fahem	Israele
Castagne (<i>Castanea sativa</i>)	Vaino Cooperative La Melba (Bouletemère)	Francia
	Vaino	Spagna
	Mahmutmola	Turchia
Nocciole (<i>Corylus avellana</i>)	Symanglu	
	DOP "Terra Fria"	Portogallo
	DOP "Avelana de Reus"	Spagna
	Comuna	Italia
	Nocciola ecologica nella zona montuosa di Tarragona	Spagna
	DOP "Giresun kalite"	Turchia
Fagioli (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	DOP "Levant kalite" types	
	"Castellfollit del Boix"	Spagna
	"Genoll de Crist"	
	DOP "Fesols de Santa Pau"	
	DOP "Montgat del Ganet"	
	IGP "Faba Asturiana"	
	GP "Nubia la Bañesa-León" ("pinta")	
	GP "Nubia la Bañesa-León" ("plancheta")	
	IGP "Judías del Barco de Ávila"	
Carruba (<i>Ceratonia siliqua</i>)	Maya	Israele
Ceci (<i>Cicer arietinum</i>)	"Çigirmet de l'Anadol"	Spagna
	Varietà Kochbashi dell'Anatolia centrale	Turchia
	IGP "Garbanzo de Escacena"	Spagna
	IGP "Garbanzo de Fuentesauco"	
Fave (<i>Vicia Faba</i>)	Fabiola	Spagna
	Sofia	
Piselli (<i>Pisum sativum</i>)	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italia
	Pisoi Negre del Berguedà	Spagna
Lenticchie (<i>Lens culinaris</i>)	IGP "Lenteja de Armuña"	Spagna
	IGP "Lenteja de Tierra de Campos"	
Lupino selvatico	Blue Lupine (<i>Lupinus pilosus</i>)	Israele
	Palestine Lupine (<i>Lupinus palaestinus</i>)	
Lupino (<i>Lupinus albus</i>)	Angus	Francia
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Onus	
	Ulysses	
	Sulimo	



Acknowledgments / Ringraziamenti:

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

Lo sviluppo di questo opuscolo è stato supportato dal programma PRIMA nell'ambito dell'accordo di cooperazione No. 2033, progetto LOCALNUTLEG – “Sviluppo di prodotti alimentari innovativi a base vegetale a valore aggiunto attraverso la promozione di colture LOCALI di FRUTTA SECCA e LEGUMI del Mediterraneo, Bando 2020, Sezione 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. Il programma PRIMA è supportato dall'Unione Europea. Inoltre, si ringraziano tutte le istituzioni, gli enti e le persone che hanno collaborato allo sviluppo di questo opuscolo.

Partners and contributors / Partner e collaboratori:



montanhas
de investigação



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



Fundació
Miquel Agustí



CREDA
CENTER FOR AGRO-FOOD ECONOMICS
AND DEVELOPMENT



ipb INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



Tel-Hai
College



ChickP



VEGEPOLYS
VALLEY
INTERNATIONAL PLANT CLUSTER



<https://localnutleg.eu>



The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation