

## Carta d'identità

### *Lupinus albus* L.

**Famiglia:** Fabaceae

**Sinonimi:** *Lupinus termis* Forsskal

**Etimologia:** Il termine usato per il genere si fa derivare, con varie motivazioni, dal *lupus* latino, mentre *albus* fa riferimento al colore dei fiori per distinguerlo da altre specie che producono fiori con colori e tonalità diverse.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è conosciuta comunemente come lupino, anche se a volte può essere aggiunto l'aggettivo bianco per distinguerla da altre specie selvatiche e soprattutto dalle numerose varietà ornamentali sempre più di moda. I nomi dialettali si rifanno per lo più sempre al termine lupino.

## Il lupino

Pianta erbacea annuale dal portamento eretto, gradevole a vedersi per il colore verde argentato delle belle foglie e i bei fiori estivi. Vegeta in Italia, dal mare alla montagna, fino al Po e in Liguria e in molte regioni europee, su terreni freschi e umidi, anche magri, purché soleggiati, preferibilmente calcarei.

Il fusto eretto diventa via via legnoso. Le foglie palmate, con foglioline lanceolate, sono pelose e i fiori bianchi raccolti in spighe apicali. I frutti sono legumi con semi, i lupini, leggermente appiattiti color caffelatte.

## L'uso del lupino

Il lupino è pianta spontanea conosciuta fin dall'antichità ma dagli antichi (Egizi, Greci, Romani) anche coltivata. L'uso alimentare dei lupini -

anch'esso data dall'antichità, tanto che essi, chiamati *thermòs* erano il cibo dei filosofi cinici o venivano mangiati presso i Greci con funzioni propiziatricie - è stato fino a poco tempo fa appannaggio soprattutto delle fasce di popolazione più povere, utile per il notevole apporto proteico.

Più volte nel corso degli ultimi secoli la ricerca si è concentrata sui lupini come pianta alimentare dalla quale poter ricavare tuttavia anche molti altri prodotti. Dai lupini si ricava infatti anche un olio commestibile utilizzabile nell'industria per ottenere saponi e non mancano altri utilizzi nel campo della cosmetica.

Al lupino vengono attribuite inoltre diverse proprietà terapeutiche: antinfiammatorie, antifebbrili, diuretiche emmenagoghe. I principi attivi si trovano nei semi. In alcune zone del Mediterraneo i lupini sono mangiati crudi, dopo immersione e diversi cambi d'acqua per parecchi giorni, in funzione antielmintica.



# Lupinus albus



Frequente in talune aree del Cento Italia l'utilizzo come alimento per i diabetici.

Oggi si producono in via industriale farine e altri preparati a base di semi di lupino con funzioni dietetiche e medicinali, ma rimane decisamente sconsigliato l'uso di lupini spontanei non trattati, crudi, a scopo terapeutico, per i possibili gravi problemi di intossicazione ai reni e al fegato o ad altri organi importanti che possono causare.

Il lupino è un ottimo fissatore di azoto ed è spesso destinatario di questa funzione nelle pratiche agricole, oltre che utilizzato per produrre concime vegetale. Dai fusti si può ricavare anche una fibra tessile. Oggi è pianta utilizzata anche a scopo ornamentale, venduta in molti vivai nelle versioni delle cultivar di maggior successo, ricavate anche da specie simili. Dalla selezione operata su *Lupinus albus* sono stati prodotte varietà che presentano semi privi degli alcaloidi amari, dalle prospettive alimentari e medicinali industriali più che interessanti per il futuro.

## In cucina

In molte regioni dell'area mediterranea il consumo dei lupini appartiene a una consolidata tradizione alimentare. In Italia esso è frequente, anche se non uniformemente diffuso, dalla Toscana in giù, e del resto si tratta di un legume ricchissimo di proteine.

I semi, amarissimi per via di diverse sostanze, vengono "curati", ossia soggetti a una lunga preparazione per essere "addolciti" o più correttamente privati del sapore amaro, che si ottiene con molteplici cambi d'acqua fresca corrente e lessatura in acqua salata. I semi non trattati possono contenere altrimenti, oltre ai propri alcaloidi amari, tossine di origine fungina anche pericolose.

Così preparati vengono anche conditi con olio e sale, ma il consumo più frequente è senza condimento, come snack, uno sfizio per occupare gradevolmente il tempo, come con i popcorn nei cinema, in molti dei quali, specie al Sud, sono ancora regolarmente venduti. La produzione industriale ha oggi sostituito quella che era un tempo un tradizionale mestiere, quello del "lupinaro", nome dato a chi lavorava i lupini e/o li vendeva in forma ambulante, anche di notte, e spesso non meno povero degli acquirenti. I semi del lupino vengono oggi venduti debitamente pastorizzati in vaschette sotto vuoto, con la salamoia.

In alcune zone i semi venivano anche tostati e utilizzati come surrogato del caffè. In diverse epoche e luoghi, riseccati e ridotti in farina, sono stati invece mescolati ai cereali per la panificazione. Quest'ultimo uso, ripreso in modo industriale, è oggi sempre più frequente, come sempre più diffusi sono altri prodotti alimentari a base di lupini (formaggi, creme spalmabili, farine, ecc.).