Nutrirsi di Salute

Gennaio 2014

Punto Ristorazione

I legumi… preziosi alimenti per la nostra salute!

Quante volte consumate i legumi durante la settimana?

Potrebbe quasi sembrare una domanda provocatoria, ma in realtà non è così...! Qualcuno infatti li consuma una sola volta al mese, altri ancor più raramente e non pochi, purtroppo, addirittura mai!

Questi alimenti vegetali ricchi di preziosi nutrienti sono in effetti troppo spesso trascurati nella nostra alimentazione, eppure hanno da sempre accompagnato l'uomo...fin dall'antichità. Per fortuna oggigiorno tornano nuovamente in primo piano riconquistando, meritatamente, la loro posizione di prestigio.

Il mio obiettivo, quindi, è riuscire a motivarvi ad un maggior utilizzo di questi cibi proteici e magari, imparando a conoscerli meglio, possiamo debellare ogni nostro disappunto nei loro confronti e farli così divenire protagonisti delle nostre tavole e inestimabili amici della salute di ciascuno di noi!

Per quale motivo dovremmo introdurre i legumi nella nostra alimentazione?

I legumi appartengono alla famiglia botanica delle leguminose (papilionacee). Delle oltre 13.000 specie che compongono questa grande famiglia, solo alcune sono utilizzate regolarmente dall'uomo, occupando un importante ruolo alimentare.
Solitamente sono commercializzati allo stato fresco, secco, surgelati, conservati (in scatola, in vetro o altro materiale), in fiocchi, fermentati, germogliati e sono davvero numerosi i motivi per i quali dovremmo consumare abitualmente i legumi. Ricordiamone alcuni:

- sono proteine di origine vegetale di buona qualità, danno un elevato senso di sazietà e riducono l'introito calorico
- costano molto poco rispetto a qualsiasi altro alimento proteico, soprattutto se si considerano le proteine animali (carne, pesce, formaggi, affettati, ecc..)
- l'abbondante presenza di fibre aiuta l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue, riducendo il rischio di patologie cardiovascolari
- limitano la concentrazione di trigliceridi
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno degli effetti positivi sul sistema nervoso
- sono protettivi e riducono l'insorgenza di molti tumori (soprattutto dell'apparato digerente)
- contengono pochissimi grassi (ad eccezione della soia), di elevata qualità
- hanno un basso impatto ambientale
- consentono la preparazione di salutari, squisite e semplici ricette

I motivi per i quali dovremmo consumare i legumi.

I LEGUMI PIÙ DIFFUSI

Informazioni, curiosità, caratteristiche nutrizionali

Caratteristiche generali dei legumi

I legumi sono degli antichissimi vegetali, diffusi in tutto il mondo grazie anche alla loro capacità di adattamento ai vari terreni e a condizioni climatiche differenti.
Sono alimenti protettivi molto utili all'uomo e inoltre particolarmente apprezzati per il loro valore nutrizionale (anche nella zootecnia animale).
Quando sono secchi contengono infatti un'elevata quantità proteica che può variare notevolmente con le specie, con le varietà.
La percentuale di proteine può variare da un minimo del 18% sino ad arrivare anche al 45% (le carni hanno un contenuto proteico medio del 19%); buono anche il tenore di lipidi con variazioni tra il 2% ed il 19,1 % della soia (ad eccezione delle arachidi che ne apportano il 50%), oltre alla presenza di molti sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre.
Anche l'apporto calorico varia a seconda che si consideri il legume fresco o secco, con oscillazioni da un minimo di 20 calorie sino a 100 calorie per i legumi freschi o circa 300 calorie per quelli secchi, sempre per 100 grammi di prodotto.
I legumi rappresentano anche una dieta sostenibile, con un impatto ambientale molto inferiore a moltissime altre proteine di origine animale (ad esempio consumi ridotti di energia elettrica, termica e di acqua necessari alla lavorazione e limitata produzione di rifiuti), il tutto valorizzato se acquistiamo legumi provenienti da agricoltura a kilometro zero, biologica o biodinamica.
Elenchiamo ora i più comuni legumi, e loro derivati, presenti in commercio ed alcune delle loro principali caratteristiche nutrizionali.

Arachidi

Le arachidi sono comunemente associate ai vari tipi di semi oleosi (noci, mandorle, nocciole, pinoli, ecc..), in realtà sono i frutti di una pianta leguminosa annuale originaria del Sud America e quindi classificati come legumi!
Sono inoltre molto apprezzate per le loro numerose proprietà nutrizionali, in particolar modo per l'elevata fonte di grassi (50%), di proteine (29%), oltre alla presenza di Calcio, Fosforo, Potassio e altri sali minerali, antiossidanti e vitamine anche se, quest'ultime, sono in parte ridotte a causa del calore della tostatura che però rende questi legumi più digeribili, croccanti, saporiti e adatti per molte preparazioni, ma soprattutto evita il rischio della contaminazione da aflatossina.
Da questo legume si ricava inoltre l'olio di arachidi e altri derivati tra cui una pasta granulosa chiamata burro di arachidi (in inglese peanut butter).

Conosciamoli meglio...

Carrube

Sono baccelli lunghi 20-25 cm, larghi 3-4 cm e con una polpa ricca di zuccheri (dal 20% al 40%), che ne rendono gradevole l'uso alimentare. Sono astringenti, antidiarroiche ed equilibranti della flora intestinale; la farina di carrube viene spesso utilizzata come addensante in molte preparazioni alimentari, surrogato del cacao o di preparazioni sostitutive del cioccolato e quindi indicata per chi soffre di allergie o ipersensibilità verso tali sostanze.

Ceci

Sono annoverati tra i legumi classici del bacino del Mediterraneo, dove sono coltivati e consumati da tempi lontanissimi. Oltre alla classica varietà "dorata", ne esistono anche varietà di piccola dimensione di colore bruno; contengono il 20% di proteine, il 10% di lipidi, fibre, Calcio, Magnesio, Fosforo, Rame, molte vitamine e sono considerati tra gli alimenti più adatti nella prevenzione dell'ipercolesterolemia e delle malattie cardiovascolari e per coloro che soffrono di debolezza muscolare.
Si consumano per fare deliziose preparazioni come ad esempio l'hummus (crema di ceci di origine araba), la farinata e a volte i ceci tostati vengono anche utilizzati come surrogato del caffè.

Cicerchie

Forse non tutti conoscono le cicerchie e il loro delicato sapore che assomiglia ad un incrocio tra le fave ed i ceci. Le loro caratteristiche nutrizionali spiccano per l'alto contenuto di proteine (26,5%), vitamine e di sali minerali tra cui Fosforo, Potassio e Vitamina B1. Tra i legumi sono quelli meno noti e per questo sono da riscoprire anche consumate al naturale con un filo di olio extravergine d'oliva, nelle zuppe o nelle minestre. Sono molto nutrienti e quindi ideali per chi soffre di affaticamento e, in generale, per chi deve trovare le energie per affrontare un'intensa attività mentale. Le cicerchie contengono una sostanza neurotossica, chiamata latirina, che viene però eliminata attraverso un appropriato lavaggio

Fagioli

Come è risaputo questi legumi sono arrivati in Europa dall'America dopo la scoperta di Cristoforo Colombo, ma alcune varietà erano già presenti sia in Europa che in Italia. Esistono numerose tipologie di fagioli (se ne contano almeno 300) con colori e forme diverse tra i più comuni abbiamo: fagioli Borlotti e Borlottini, fagioli Bianchi di Spagna, fagioli Cannellini, fagioli Neri, fagioli dell'Occhio, fagioli Toscanelli, fagioli Lima, fagioli Azuki (chiamati anche soia rossa), ecc.

Questi legumi contengono una buona quantità di proteine e, soprattutto se abbinati ai primi piatti, divengono eccellenti sostitutivi della carne o di altri alimenti proteici, oltre ad essere poveri di grassi. Inoltre grazie al contenuto di fibre, sono particolarmente adatti per prevenire problemi intestinali, stitichezza, emorroidi, abbassare il colesterolo cattivo (H.D.L.), ridurre la glicemia e hanno proprietà antitumorali. Questi vegetali hanno inoltre un buon potere saziante e quindi sono utili anche per coloro che vogliono perdere peso.

Fagiolini (cornetti, tegolini e mangiatutto)

Il termine fagiolini (cornetti, tegolini e mangiatutto), indica generalmente quella varietà di fagiolo di cui si mangia l'intero baccello. Pur essendo un legume, il suo apporto calorico è simile a quello di molti ortaggi a causa dell'elevata presenza di acqua e risultano alimenti adatti a bambini, adulti e indicati nelle diete ipocaloriche. Sono disponibili sia freschi che surgelati e tra le varietà più comuni presenti sul mercato troviamo i fagiolini con il baccello verde, giallo o violaceo. Per essere consumati devono essere cotti, anche per inattivare la fasina, una proteina tossica per l'organismo.

Fave

Possono essere consumate sia crude, che cotte e in alcune regioni, per tradizione, c'è l'abitudine di consumare le fave in occasione della ricorrenza dei morti. Come per altri legumi anche questi vegetali, grazie alla presenza di saponine, abbassano il colesterolo nel sangue e ne aumentano la sua eliminazione; sembra inoltre che prevengano il morbo di Parkinson, grazie alla presenza di un aminoacido capace di alzare il livello di dopamina, un neurotrasmettitore cerebrale.
Tuttavia alcune persone, affette da deficit di glucosio-6-fosfato deidrogenasi, non possono mangiare questo legume perché presentano il deficit di un enzima, glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PD) appunto, a causa del quale si verifica emolisi (ossia distruzione dei globuli rossi). L'ingestione di fave peggiora i sintomi di tale malattia, denominata per tale motivo anche "Favismo".
Le fave sono apprezzate in moltissime preparazioni; un derivato di questo legume molto diffuso è la farina, molto indicata per favorire la panificazione.

Lenticchie

Esistono numerose varietà di lenticchie e le più note prendono il nome dalla zona di produzione come ad esempio quella di Castelluccio, di Rodi, l'Egiziana, la verde d'Altamura, quelle rosse e screziate del Fucino e di Leonessa, ecc.

Questa leguminosa è considerata antianemica, adatta in caso di astenia (debolezza), durante l'infanzia, l'adolescenza, l'allattamento, per gli sportivi ed è molto utile per rinnovare l'azoto nei terreni. Sono soprattutto consumate per tradizione nel periodo natalizio come buon auspicio di entrate economiche, mentre sono spesso da molti trascurate durante tutto l'anno rinunciando così a nutrienti importantissimi come Ferro, Zinco, Rame, vitamine del gruppo B, fibre ed a un'elevata presenza di antiossidanti. Solitamente richiedono un tempo di cottura e di ammollo in acqua inferiore rispetto ad altri legumi e addirittura per alcune varietà, proprio per le loro dimensioni o per essere state decorticate, non è richiesto.

Lupini

I lupini si distinguono da altri legumi per un'elevata presenza di proteine (circa il 40%), la ricchezza di grassi Omega 3 e Omega 6 oltre ad un buon contenuto di Ferro, Calcio, vitamine del gruppo B. Come tutti i legumi sono privi di colesterolo e, grazie alla presenza di sostanze protettive, prevengono le malattie cardiovascolari e l'ipertensione.. I lupini devono essere bolliti in acqua e sale per eliminare un gusto amaro (deamarizzazione) e sgradevole causato della presenza di alcuni alcaloidi che sono sostanze tossiche.
Solitamente, si trovano in commercio confezionati sottovuoto; la farina di lupini è altrettanto pregiata e viene ottenuta dalla macinazione di questi legumi essiccati e leggermente tostati.

Piselli

Questi legumi erano già presenti tra le popolazioni svizzere nel 4.500 A.C., mentre nel Medioevo rappresentavano una delle principali fonti proteiche dei ceti poveri insieme alle fave, ai ceci ed altri legumi. Sono commercializzati in varie dimensioni, colori e spesso sono consumati come contorno, pur rappresentando invece, proprio come in passato, un buon apporto proteico. Tra i legumi risultano essere tra quelli più amati dai piccoli, grazie sicuramente al loro sapore dolce; si consumano freschi in primavera oppure secchi, surgelati o in scatola durante tutto l'anno.

Roveja (Rubiglio o Corbello)

Si tratta di un legume antichissimo (nome scientifico Pisum arvense) che si presenta con semi piccoli, di colore variabile tra il verde scuro, il marrone ed il grigio scuro. Fornisce un apporto proteico pari a circa il 7% nel prodotto fresco, sino a raggiungere il 21% in quello secco oltre ad un contenuto elevato di glucidi, fibre solubili ed insolubili, acidi grassi polinsaturi ed una discreta presenza di vitamina B1 e niacina (vitamina PP). Malgrado queste valide caratteristiche nutrizionali, la Roveja risulta essere

consumata come un prodotto di nicchia, anche se, per fortuna, ha riscosso l'interesse delle associazioni che promuovono il recupero della biodiversità a tutela anche dei piccoli produttori. Può essere utilizzata per la preparazione di zuppe oppure con la farina di Roveja, macinata a pietra si ottiene una gustosissima polenta, così come gnocchetti e deliziose polpette..

Soia

La soia è il legume di maggiore importanza e il più coltivato a livello mondiale, grazie anche alle sue incredibili capacità di adattamento e di notevole resistenza. Esistono diverse varietà che si distinguono per la dimensione e per il colore che può essere giallo, verde, nero o rosso (che, come già citato, in realtà è una varietà di fagioli).
I suoi semi sono ricchi di proteine, lipidi, Ferro e Calcio, in misura superiore rispetto agli altri legumi di uso corrente ed è nota per essere un alimento antiossidante che contribuisce alla prevenzione di diverse patologie.
Il particolare interesse nei confronti della soia, oltre che per l'elevato contenuto proteico, è giustificato anche dalla documentata capacità di questo legume di abbassare il livello di colesterolo nel sangue, con effetto preventivo nei confronti di arteriosclerosi e di infarto del miocardio.
Dalla soia si possono ricavare numerosissimi prodotti alimentari che si trovano in commercio tra cui: olio di soia, latte di soia, yogurt di soia, formaggio di soia (tofu), farina di soia, pasta di soia, temphè (preparazione a base di soia fermentata), miso (condimento denso fermentato), shoyu o tamari (condimento liquido fermentato), natto (soia fermentata), germogli di soia, gelato di soia, lecitina di soia, ecc.
Meno pregiata è invece la soia "ristrutturata", ottenuta tramite un processo industriale che ne modifica alcuni valori (da non confondersi con il seitan, ottenuto dal glutine).

Informazioni utili

I legumi contengono glutine?

I legumi (freschi, secchi o surgelati) sono privi di glutine, tuttavia a volte potrebbe capitare di leggere sulle etichette delle confezioni di legumi secchi la dicitura: "Può contenere tracce di glutine" (o simili).
Infatti, anche se accade molto raramente, è possibile che durante la produzione o il confezionamento, in stabilimenti nei quali vengono trattati altri alimenti che contengono glutine (es. cereali), ci possa essere contaminazione.
Trattandosi di semi interi, non è possibile una contaminazione diretta da glutine, tuttavia non è così semplice rimuovere corpi estranei o sostanze che, se venissero ingerite, potrebbero essere pericolose.
Attenzione invece ai prodotti confezionati, dove il glutine potrebbe apparire nella lista degli ingredienti perché impiegato nella fase di preparazione, trasformazione del prodotto.

Quali caratteristiche generali devono avere i legumi venduti secchi?

Al momento dell'acquisto accertatevi che i legumi secchi abbiano le seguenti caratteristiche:

- devono essere di pezzatura omogenea (sono ammessi leggeri difetti di forma)
- non devono essere tarlati, rotti e soprattutto ammuffiti, perché possono sviluppare sostanze tossiche (aflatossine) potenzialmente cancerogene
- devono essere puliti, sani e non devono rilevare attacchi di parassiti (vegetali o animali), muffe o presenza di insetti o altri corpi estranei
- devono avere al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta e rispettare i parametri analitici previsti dalla legge

Dove si devono conservare per una migliore conservazione?

I legumi secchi resistono meglio in un ambiente fresco, asciutto, buio e chiusi in contenitori a tenuta d'aria. Ottimi se conservati in barattoli di vetro.

I legumi surgelati perdono il loro potere nutrizionale?

Oggi sono davvero tanti i prodotti surgelati disponibili in commercio (anche come varietà di legumi), ma dobbiamo sfatare l'errata convinzione che gli alimenti che vengono sottoposti a questo trattamento siano di scarsa qualità.
Infatti il processo della surgelazione richiede che i cibi siano molto freschi e inoltre garantisce non solo la qualità da un punto di vista nutrizionale, ma anche igienico, quindi può essere considerata una tra le migliore tecnologie di conservazione (da non confondersi però con la congelazione casalinga).
Inoltre le basse temperature, raggiunte in tempi molto rapidi, oltre a bloccare l'attività di enzimi e batteri che a temperatura ambiente deteriorerebbero l'alimento, consentono all'acqua contenuta all'interno dei cibi di formare dei piccoli cristalli di ghiaccio che, in fase di scongelamento o cottura, non ledono il tessuto animale o vegetale, preservandone la qualità iniziale.

Sono disponibili sul mercato i fiocchi di legumi?

Ogni tipologia di legume può essere trasformata sotto forma di fiocchi, anche se non sono così facili da reperire; ad esempio caratteristici sono i fiocchi di soia e di ceci che mantengono inoltre moltissime proprietà del legume di partenza.

Andiamo in cucina...

Quali piatti si possono realizzare con i legumi?

I ricettari sono colmi di squisite ricette a base di legumi e loro derivati!
Si possono infatti preparare moltissime varietà di piatti tutte differenziate per colore, profumo, sapore e delizia!
Ed ecco sulle nostre tavole zuppe fumanti, vellutate, minestre, ma i legumi si presentano anche abbinati ai piatti asciutti nelle classiche preparazioni, sotto forma di creme, puree, salse, crocchette dorate, polpette al forno, hamburger vegetali, lessati in insalata, saltati in padella, gustose farinate, persino nell'industria dolciaria (in particolare le carrube) ed altro ancora...!

A quale grammatura corrisponde una giusta porzione di legumi e quante volte si possono consumare alla settimana?

Prendete un piatto e dividetelo all'incirca in 4 parti.
Due parti saranno rappresentate da un cereale o derivato, una parte sarà riservata ai legumi e una parte alle verdure (quest'ultime si consiglia di consumarle, in aggiunta, anche come antipasto).
Infatti questo è un perfetto connubio tra cereali e legumi che permette di eguagliare (e addirittura superare!), l'apporto di proteine di molti alimenti di origine animale.
I legumi dovrebbero inoltre essere introdotti nella nostra alimentazione almeno 2-3 volte alla settimana e la porzione consigliata corrisponde a circa 30 grammi di legumi secchi crudi e in genere quasi triplicano il loro volume con la cottura, quindi la porzione consigliata, se cotta, potrebbe raggiungere circa 100 grammi.
Invece la porzione di legumi freschi, in scatola o surgelati corrisponde a circa 120 grammi e con la cottura perdono circa il 10% del loro peso, quindi anche in questo caso la porzione di legumi cotti sarà di circa 100 grammi.
Per darvi un'idea della quantità, il peso indicato corrisponde più o meno alla metà della grammatura standard del peso netto sgocciolato dei classici legumi in scatola.
Questi alimenti proteici possono essere consumati addirittura ad ogni pasto, tuttavia la varietà a tavola è uno dei cardine della sana e corretta alimentazione.

Per quale motivo devono essere lasciati in ammollo i legumi?

Tramite l'ammollo dei legumi i tempi di cottura sono sicuramente accorciati e, grazie al contatto con l'acqua, le sostanze indesiderabili si riducono e viene migliorata anche la digeribilità.

Quante volte si deve cambiare l'acqua d'ammollo dove vengono reidratati?

Cambiate almeno 4-5 volte l'acqua di ammollo dei legumi per eliminare alcune sostanze antinutritive che possono invece essere rimosse con i dovuti risciacqui e ricordatevi di gettare sempre l'acqua dove sono stati reidratati, oppure utilizzatela per innaffiare le vostre piante!

Quali sono le pentole e gli utensili adatti per la cottura dei legumi?

Per la cottura dei legumi è preferibile utilizzare la pentola a pressione, sia per velocizzare i tempi di cottura, sia perché la cottura a pressione consente una distribuzione più omogenea del calore, permettendo di conservare i liquidi di cottura al suo interno, insieme ai profumi e agli aromi sprigionati dagli alimenti. invece sconsigliata la cottura al vapore dei legumi, anche per una questione di tempi.
Tuttavia è possibile usufruire anche delle pentole classiche (meglio se di coccio), cuocendo i legumi a fuoco basso con l'aggiunta di odori, erbe aromatiche e spezie.
Ricordate di aggiungere il sale solo alla fine della cottura, perché ostacolerebbe l'intenerimento delle bucce e inoltre non dimenticate che in genere i legumi non possono essere consumati crudi perché contengono dei fattori antitriptici che ne impediscono la digestione (ed è anche per questo motivo che devono essere cotti a lungo).

Quali accortezze si possono adottare per debellare il fastidioso gas intestinale (flatulenza)?

La flatulenza dei legumi è provocata dalla produzione di anidride carbonica nel tubo digerente, per azione di alcuni batteri che utilizzano e fermentano gli zuccheri presenti nelle leguminose (raffinosio, stachiosio e verbascosio).
Inoltre anche durante lo svezzamento (a causa del non completo sviluppo dell'intestino del bambino) la cellulosa, presente nella buccia esterna dei legumi, può provocare meteorismo e diarrea: questo disturbo può essere superato passando i legumi con il passaverdura sino ad ottenere una purea, oppure somministrare ai bambini le lenticchie rosse decorticate, cioè private della parte che potrebbe irritare (soluzioni adeguata anche per gli adulti).

Alcuni rimedi della nonna, tutt'ora validi, suggerivano di inserire durante la cottura dei legumi alcune erbe aromatiche carminative, cioè in grado di ridurre o eliminare il gonfiore intestinale e di moderare il senso di dolore o pesantezza che spesso si accompagna alla presenza di gas nel tratto del canale digerente. Tra le più utilizzate abbiamo: alloro, aglio, cardamomo, coriandolo, cumino, finocchio, zenzero.
Aggiungete inoltre all'acqua di cottura e di ammollo l'alga Kombu (circa 5 cm per mezzo chilo di legumi): facilita la digestione, la cottura, arricchisce di utili sali minerali e riduce la flatulenza.
L'abitudine invece di aggiungere il bicarbonato nell'acqua di ammollo o di cottura, svolge sicuramente la funzione di ammorbidire le fibre cellulosiche (e quindi riduce i tempi di cottura), ma rende le vitamine più instabili al calore, impoverendo i legumi dell'apporto vitaminico.

Si possono consumare i legumi in scatola in alternativa a quelli secchi?

La scelta dei legumi già cotti, e quindi pronti al consumo, soddisfa soprattutto l'esigenza di molte persone che non hanno tempo (o voglia) per cucinare.
Il problema principale è la presenza elevata di sale aggiunto come conservante (e spesso anche di zucchero raffinato!), altrimenti non ci sarebbero molte differenze tra i legumi secchi e quelli in scatola, che consiglio di acquistare almeno biologici.
Un semplice modo per ridurre in parte il problema, consiste nel buttare il liquido di governo (sostanza dove sono immersi i legumi cotti) e risciacquare molto bene i legumi in scatola, proprio per eliminare ulteriormente il sale.
Un altro aspetto a favore dell'utilizzo dei legumi secchi preparati da noi, rispetto a quelli già cotti confezionati, è che nella produzione a livello industriale è probabile che non siano sottoposti ad uno scrupoloso ammollo e risciacquo prima della cottura al fine, come accennato, di eliminare le sostanze nutrizionali, oltre al fatto che quelli secchi sono anche molto più economici.
Tuttavia sono convinta che, tra la scelta di non consumare i legumi o acquistarli già cotti e confezionati, sia da preferire quest'ultima soluzione che, senza dubbio, ci consentirà ad ogni modo di trarre dei vantaggi per la nostra salute!

Quale potrebbe essere l'utilizzo in cucina dei legumi germogliati?

Tra i legumi germogliati più conosciuti, e consumati, troviamo sicuramente quelli di soia, ma tutti i semi possono germogliare!
Ciò che conta però è che siano integri, cioè che non siano stati decorticati, perché questo trattamento non ne permetterebbe la germogliazione.
I legumi, come del resto tutte le varietà di semi germogliati, accrescono notevolmente i loro nutrienti di partenza arricchendosi, inoltre, di importanti elementi vitali tra cui gli antiossidanti.
Per preservare intatte queste loro caratteristiche nutrizionali si consiglia quindi di non cuocerli, perché il calore distruggerebbe gran parte delle loro proprietà; possiamo invece beneficiare delle loro proprietà rivitalizzanti consumandoli crudi, ad esempio nelle insalate miste.

Per quanto tempo si conservano in frigorifero i legumi già cotti?

I legumi cotti al naturale, senza l'aggiunta di altri ingredienti altamente deperibili come uova, latte, formaggi, carne, ecc., si possono conservare in frigorifero anche sino a 3-4 giorni, potendo così diversificare le varie preparazioni con ricette gustose.
Un'altra soluzione per una corretta e più lunga conservazione di questi cibi cotti è la congelazione, meglio se in porzioni separate in modo da utilizzare la quantità di cui realmente si ha bisogno.

TABELLA DEI LEGUMI CON TEMPO DI AMMOLLO, RAPPORTO D'ACQUA E DURATA DI COTTURA

Attenzione: le indicazioni riportate in tabella sono indicative e possono variare anche in base al periodo di raccolta e/o alle dimensioni.
La durata di cottura è riferita all'utilizzo della pentola non a pressione (se la utilizzate dimezzate i tempi) e si ricorda che, per una maggiore digeribilità dei legumi secchi, devono essere ben cotti senza però sfaldarsi.

Legume	Tempo di ammollo	Rapporto d'acqua	Cottura
Arachidi	---	---	---
Carrube	---	---	---
Ceci	12-24 ore	abbondante	circa 2-3 ore
Cicerchie	12 o più ore	abbondante	circa 2-3 ore
Fagioli Azuki (Soia rossa)	12 o più ore	abbondante	circa 50-60 minuti
Fagioli Bianchi di Spagna	12 o più ore	abbondante	circa 90 minuti
Fagioli Borlotti	12 o più ore	abbondante	circa 1 ora
Fagioli Borlottini	12 o più ore	abbondante	circa 1 ora
Fagioli Cannellini	12 o più ore	abbondante	circa 1 ora
Fagioli dell'Occhio	12 o più ore	abbondante	circa 1 ora
Fagioli Neri	12 o più ore	abbondante	circa 2 ore
Fagiolini (Mangiatutto)*	---	sufficiente	circa 15-20 minuti
Fave	12 o più ore	abbondante	circa 90 minuti
Lenticchie rosse	12 o più ore	abbondante	circa 20-30 minuti
Lenticchie rosse decorticate	---	sufficiente	circa 10-15 minuti
Lenticchie verdi grandi	12 o più ore	abbondante	circa 50-60 minuti
Lenticchie verdi piccole	facoltativo	abbondante	circa 40-60 minuti
Lupini	12 o più ore	abbondante	circa 40-60 minuti
Piselli	facoltativo	sufficiente	circa 45 minuti
Roveja	almeno 5 ore	abbondante	circa 2 ore
Soia gialla	24-48 ore	abbondante	circa 2-3 ore
Soia verde (Mung)	8-12 ore	abbondante	circa 50-60 minuti
Soia nera	12 o più ore	abbondante	circa 50-60 minuti

* i Fagiolini sono legumi ma hanno caratteristiche nutrizionali simili agli ortaggi

Utilizzi alternativi dei legumi...

Se, dopo aver letto l'articolo dedicato a questi preziosi alimenti, non foste ancora convinti delle loro molteplici proprietà, potete sempre optare per alcuni utilizzi alternativi!
Leggete di seguito alcuni curiosi suggerimenti per utilizzare i legumi.... divertendosi!

- realizzate simpatici giochi per bambini (ad esempio maracas)
- utilizzate i legumi come imbottitura di morbide palline colorate da giocolieri, pupazzetti di stoffa, piccoli cuscini, ecc.
- decorate in modo originale dei simpatici biglietti d'auguri
- metteteli in ammollo per dimostrare anche ai più piccoli come avviene la germogliazione
- utilizzateli come segnapunti
- poneteli in un porta penne in modo che le penne, incastrandosi tra i legumi, possano restare diritte

e per altre idee date spazio alla vostra fantasia!

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740 - e-mail: info@nutrirsidisalute.it - www.nutrirsidisalute.it