

## I legumi



Negli ultimi anni si è assistito al rilancio delle diete povere, alla sempre maggior diffusione dell'alimentazione naturale ed ecco allora che i legumi rientrano d'obbligo nella lista degli alimenti energetici, sostanziosi, proteici.

Essi erano considerati la carne dei poveri, perché in passato venivano utilizzati dai meno abbienti per far scorta di proteine, per chi non poteva permettersi la preziosa carne.

Contengono fibre, proteine, grassi insaturi (oleico, linoleico, linolenico), amido, vitamine, sali minerali (potassio, ferro, calcio fosforo).

In Italia ne vengono prodotti in grande quantità es. piselli, ceci, fave, lenticchie, fagioli, ma tanti vengono anche importati dall'estero, come la soia, che in realtà non appartiene alla nostra cultura, perché è di origine asiatica.

I legumi freschi vengono di solito commercializzati sotto forma di baccelli contenenti i semi, mentre solitamente ne consumiamo solo i semi, eccetto che per i fagiolini che vengono consumati col baccello.

In commercio è più facile trovarli:

- **SECCHI:** qui la concentrazione di proteine è elevata perché è stata eliminata l'acqua.
- **IN SCATOLA:** i legumi in questo caso vengono trattati ad alte temperature e vengono poi posti in un liquido di conservazione ed infine sterilizzati. Ciò ovviamente va a scapito delle qualità nutrizionali dell'alimento.
- **SURGELATI:** ossia un trattamento termico che permette di mantenere pressoché integre le proprietà dei legumi.

### Cosa contengono?

Contengono aminoacidi come lisina, ecco perché sono eccezionali se consumati con i cereali che invece non la contengono. Mentre i cereali sono abbondanti di solforati che sono invece carenti nei legumi.



### **Quali preferire?**

Sicuramente se ne abbiamo la possibilità quelli freschi o in alternativa quelli secchi, che richiedono lunghi tempi di ammollo e cottura, ma il mantenimento di ottime qualità nutrizionali.

Per quanto riguarda quelli in scatola c'è da dire che contengono anche sale o zucchero o entrambi nell'acqua di governo per la conservazione. Prima di consumarli risciacquarli più volte può servire a renderli migliori.

### **Come prepararli?**

Se partiamo da quelli freschi allora è importante la cottura che deve essere effettuata a fuoco basso, la digeribilità può aumentare se all'acqua di cottura vengono aggiunte erbe aromatiche come alloro, rosmarino, salvia oppure un pezzetto di alga kombu.

L'importante è aggiungere sale o altre sostanze insaporitrici solo a cottura terminata, altrimenti i legumi rimangono duri.

Per quelli secchi è necessario lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e poi rispettare il tempo d'ammollo e di cottura che è variabile in base al tipo di legume.

Il tempo di ammollo può essere utile anche per diminuire il tempo di cottura.

Spesso i legumi danno qualche problema di digeribilità con problemi di gonfiore addominale, ma pian piano ci si abitua e la capacità di digerirli aumenta all'aumentare del loro consumo.

Visto che i legumi, almeno quelli secchi, hanno lunghi tempi di preparazione, il consiglio è quello di prepararne in grande quantità e poi di porzionarli in sacchetti o contenitori da conservare in frigo e freezer e da consumare durante la settimana.

In questo modo non rinunceremo a questo fondamentale alimento senza perdere tempo!

Dr.ssa Federica Felicioni  
Biologa Nutrizionista  
Cell. 348 76 23 868

[info@sanoobiettivo.it](mailto:info@sanoobiettivo.it)  
[www.sanoobiettivo.it](http://www.sanoobiettivo.it)

