

## I LEGUMI: semi nutrienti per un futuro sostenibile

Il 2016 era stato ufficialmente dichiarato "Anno Internazionale dei Legumi" dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite e la FAO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura) era stata incaricata della promozione di questi semi, in collaborazione con governi, organizzazioni del settore e non governative e altri partner di rilievo. La consapevolezza riguardo queste coltivazioni essenziali per un'agricoltura e una nutrizione sostenibili è pertanto aumentata proprio nell'anno appena trascorso.

### Ma cosa sono i legumi?

I legumi sono una specie di pianta appartenente alla famiglia *Leguminosae* e sono coltivate per lo più per i loro semi commestibili e ottimi per il loro profilo nutrizionale. Fagioli, ceci, lenticchie e piselli sono i tipi di legumi più comunemente conosciuti e usati, insieme alle fave molto apprezzate in Toscana, dove sono chiamate baccelli.

### La soia, un nuovo legume

Conosciuta dai più solo di recente, si aggiunge all'elenco dei legumi, la soia. Spesso lavorata dall'industria sotto forma di tofu o di altri prodotti come ad esempio polpette, hamburger vegetali o il più noto latte di soia, alternative e sostituti dei rispettivi prodotti di origine animale. Sono inoltre reperibili in commercio, sempre con maggiore facilità, la soia secca (da ammorire e bollire), i germogli di soia, gli edamame (fagioli di soia ancora acerbi), il tempeh (ottenuto dai semi di soia gialli fermentati), e il miso (un condimento che si ottiene dalla fermentazione della soia e di un cereale).

### Le varietà dei legumi e le loro proprietà nutrizionali

Nonostante non se ne conosca il numero esatto, si può supporre che esistano centinaia di varietà di legumi. Tra i tipi di legumi più consumati troviamo i fagioli comuni, i fagioli cannellini (*Phaseolus vulgaris* L.), le fave (*Vicia faba* L.), i ceci (*Cicer arietinum*), i piselli secchi (*Pisum sativum*), i fagioli mung (*Vigna radiata* L.), i fagioli dall'occhio nero (*Vigna unguiculata* L. Walp.), diverse varietà di lenticchie (*Lens culinaris* Medik). Sono incluse anche specie di legumi meno conosciute come i lupini (es. *Lupinus albus* L., *Lupinus mutabilis* Dolce) e i fagioli Bambara (*Vigna subterranea* L. Verdc).

I legumi sono ricchi di proteine e, abbinati con i cereali, non hanno nulla da invidiare alla carne, anzi sono pieni di vantaggi per la nostra salute e in particolare hanno un buon potere saziante a fronte di un contenuto apporto calorico, inoltre contengono fibra solubile (che contribuisce a regolare i nostri livelli di colesterolo e glucosio nel sangue) e insolubile (che facilita la funzione e regolarità intestinale).

I legumi contengono più ferro degli spinaci, ma anche fosforo, potassio, magnesio e, tra le vitamine, sono presenti soprattutto quelle del gruppo B e le vitamine liposolubili. Alcune persone lamentano un fastidioso gonfiore dopo l'assunzione di legumi e questo accade perché, in assenza di enzimi specifici che digeriscono gli zuccheri contenuti nella buccia, queste sostanze vengono attaccate dalla comune flora batterica, che però durante la sua azione produce gas. A questo

disagio si può porre rimedio facilmente abituando un po' alla volta il nostro intestino al consumo di legumi; si può anche adottare un piccolo trucco che consiste nell'aggiungere un pizzico di bicarbonato, o di semi di finocchio, nell'acqua di cottura in modo che la buccia si ammorbidisca, facilitando la digestione.

**Di seguito riportiamo alcuni esempi di ricette e diversi possibili utilizzi dei legumi.**

### **Polpette piselli e mandorle**

Ingredienti per 4 persone

Per le polpette:

200 grammi di piselli cotti

50 grammi di mandorle pelate

1 spicchio di aglio fresco

sale

farina di mandorle

Per la panatura:

pangrattato o farina di mandorle



Cuocete i piselli in poca acqua o meglio ancora a bagnomaria per preservare al massimo le loro proprietà nutritive. Mettete nel mixer tutti gli ingredienti e frullate finché otterrete un composto omogeneo. Realizzate delle polpette di piccola-media dimensione e impanatele col pangrattato o la farina di mandorle. Ponete in forno a scaldare; potete servirle con delle salse a vostro piacimento. Una variante può essere quella di non cuocere i piselli prima della preparazione, ma di utilizzarli freschi, in quest'ultimo caso possiamo ottenere la versione crudista. Sarà sufficiente riporre in frigo le polpette dopo averle impanate magari aggiungendo anche semi di sesamo. Saranno pronte dopo circa 30 minuti e possono essere accompagnate con delle salse.

Un altro utilizzo interessante dei legumi è quello di metterli all'interno, come ripieno sfizioso e originale, della nostra pasta fresca fatta con semola e farina tipo 1. Vi rimettiamo quindi questa ricetta che già vi avevamo proposto nel menù settimanale estivo.

### **Tortelli di fagioli**

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

125 g di farina di semola di grano duro

125 g di farina tipo 1

150 g circa di acqua

1 pizzico di sale marino integrale

1/2 cucchiaino raso di curcuma

Per il ripieno:

600 g circa di fagioli borlotti già cotti freddi

(conditi con rosmarino, olio extra vergine di oliva e un goccio di salsa di soia)

Per il condimento:

1 foglia di alloro

1 spicchio d'aglio

Qualche fogliolina di rosmarino



Olio extravergine d'oliva q.b.  
Pepe q.b.  
Sale q.b.  
2 cucchiaini di fagioli borlotti cotti

Versate le farine in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale, la curcuma e miscelate.  
Unite l'acqua e impastate fino ad ottenere un composto liscio e sodo.  
Coprite con pellicola per alimenti e fate riposare per 30 minuti circa. Stendete la pasta con un matterello o con la macchina, formate dei quadrati grandi (circa 12 cm per lato), ponete al centro un cucchiaino di impasto di fagioli, inumidite i bordi e chiudeteli sigillandoli bene.  
Riponeteli su un piano ben infarinato con la semola facendo attenzione a non metterli troppo vicini. In un pentolino preparate il condimento versando l'olio, aggiungete l'aglio, il rosmarino e la foglia di alloro e fate soffriggere molto dolcemente per 2 minuti circa.  
Unite un po' di salsa di soia, sfumatela per 1 minuto, aggiungete i 2 cucchiaini di fagioli cotti.  
Tuffate dolcemente i tortelli in acqua bollente leggermente salata e fate cuocere per 5 minuti circa.  
Scolateli bene con una schiumarola e aggiungeteli al condimento a base di olio, salsa di soia e fagioli.

### Crema di lupini

Ingredienti:  
100 gr. di lupini in salamoia  
40 gr. di acqua  
mezzo cucchiaino di senape  
il succo di mezzo limone  
un pizzico di paprika  
olio extra vergine q.b.



Mettete in ammollo un'oretta i lupini così perdono il sale.  
Sbucciateli e inseriteli nel boccale del frullatore ad immersione, aggiungete l'acqua, la senape, la paprika e frullate.  
Aggiungete a filo l'olio continuando a frullare, finché il tutto diventa una bella crema densa.  
Servitela con crostini di un buon pane macinato a pietra o con delle verdure crude.

Il lupino è stato definito la 'carne dei vegetariani' infatti, con una percentuale del 35-40%, e' il legume in assoluto più ricco di proteine, superando soia, piselli, fagioli e ceci.

## Insalata di ceci neri con pomodori secchi e zucchine al timo e limone

Ingredienti per 4 persone

200 gr. di ceci secchi

2 rametti di rosmarino

300 gr. di zucchine

2 spicchi d'aglio

10 rametti di timo

60 gr. di pomodori secchi

sale

pepe

olio extravergine di oliva



La sera precedente, mettete i ceci a mollo in una pentola con abbondante acqua. Il giorno successivo scolateli, sciacquateli, quindi riempite di nuovo la pentola dei ceci con acqua pari a tre volte il loro peso. Cuoceteli per circa un'ora a partire dal bollore unendo il rosmarino.

Salate solo a fine cottura (il sale indurisce troppo la buccia dei ceci), quindi scolate e fate raffreddare, prima a temperatura ambiente e poi in frigo, unendo una grattata di pepe e olio extravergine di oliva. Nel frattempo, lavate le zucchine ed affettatele nel senso della lunghezza.

Scottatele in acqua bollente per circa 5 minuti, quindi scolatele e raffreddatele sotto il getto dell'acqua fredda. Asciugate bene le zucchine, quindi mettetele in una ciotola a marinare con olio, aglio, una macinata di pepe e il timo sminuzzato; ponete in frigo per circa un'ora.

Assemblate tutti gli ingredienti: unite i pomodori secchi spezzettati ai ceci, quindi versate le zucchine con la relativa marinatura (eliminando l'aglio) nella ciotola dei ceci e mescolate il tutto.

Accompagnate con fette di pane integrale.

Vi segnaliamo altre ottime ricette a base di legumi presenti nel libro **“Le ricette dello Studio Dama”**:

- “Insalata d'orzo con baccelli, lupini e carciofi in padella” che potete trovare a pag. 46;

- “Germogli di soia saltati agli aromi” a pag. 85;

- “Zuppa di zucca e lenticchie” a pag.102;

- “Sformato di riso integrale e azuki” a pag. 103

- “Tempeh al rosmarino” a pag. 104.

Queste ultime tre ricette consigliate dallo Chef Giovanni Allegro.

Un'ultima informazione... sono disponibili in commercio anche degli ottimi legumi in fiocchi.

I fiocchi di legumi vengono prodotti attraverso uno “schiacciamento” a caldo dei semi stessi.

Questo metodo di preparazione permette di ridurre molto il loro tempo di cottura ma anche di poterli consumare crudi, da soli oltre che di abbinarli ad altre pietanze, per arricchire insalate, per torte salate, per panature stuzzicanti o per accompagnare degli aperitivi.

14.02.2017