

SCOPRIAMO I LEGUMI

COME INTRODURLI NELL'ALIMENTAZIONE E CONSIGLI IN
CUCINA

VegExpert.it

9 ottobre 2018



A cura dello staff di *VegExpert* - lo studio
nutrizionistico a distanza formato da esperti
in alimentazione 100% vegetale.

Visita www.vegexpert.it

Alcuni consigli per digerire meglio i legumi, specie nella transizione dalla dieta onnivora a quella a base vegetale, e spunti per l'utilizzo in cucina, con piatti appetitosi e sani.

UN INGREDIENTE DA RISCOPRIRE

La dieta onnivora media italiana si è ormai allontanata moltissimo dalla tradizionale dieta mediterranea e così i legumi, una volta alimento di spicco - ricchi di ferro, proteine e fitocomposti - sono oggi scarsamente utilizzati. Quando si passa a una dieta più sana, basata sui vegetali, ecco che questo alimento ritorna tra i protagonisti. E' un alimento da sempre considerato "povero", ma è invece ricco di nutrienti ed è povero solo nel prezzo: i legumi costano pochissimo e utilizzarli al posto dei cibi animali permette di risparmiare parecchio sul conto della spesa.

Sono buoni e sani, un ingrediente da usare abitualmente nella nostra alimentazione per piatti gustosi e nutrienti.

LA TRANSIZIONE: COME EVITARE IL PROBLEMA DELLA "PANCIA GONFIA"

Nella transizione da una dieta onnivora, molto povera in fibra, a una basata sui vegetali, il nostro organismo deve abituarsi al maggior apporto di fibra, derivante soprattutto da verdure e legumi: i primi tempi possono dunque verificarsi problemi di "pancia gonfia" e difficoltà a digerire. Sono sintomi che col passare del tempo svaniscono da soli, ma alcuni consigli possono aiutare ad accelerare la transizione.

Anche chi è già abituato da tempo a una dieta vegetale può riscontrare lo stesso problema di quando in quando, quindi si tratta di suggerimenti utili per tutti.

- Inserire i legumi nella dieta in modo graduale, iniziando con piccole dosi e con legumi decorticati (come le lenticchie rosse) per poi passare a quelli non decorticati ma più facilmente digeribili come lenticchie e ceci.
- Inizialmente si possono passare i legumi lessati, non decorticati, al passaverdure, per eliminare la buccia.
- Se si utilizzano legumi in scatola, lavarli bene sotto acqua corrente; nel caso dei ceci le bucce si tolgono facilmente sfregandoli con le mani al momento del risciacquo, quindi eliminandole risultano più digeribili e non serve passarli col passaverdure.
- Se si utilizzano legumi secchi, ammollarli per 24 ore prima di cuocerli, cambiando l'acqua di ammollo 2-3 volte; l'acqua di ammollo va alla fine eliminata e i legumi vanno cotti con altra acqua, aggiungendo 2-3 foglie di alloro o semi di finocchietto, da eliminare a cottura ultimata. Salare solo a fine cottura.

- Evitare di combinare tanti tipi diversi di ortaggi nello stesso pasto, specie se presenti anche i legumi.
- Masticare molto bene.
- Mangiare lentamente evitando di ingerire aria mentre si mangia.
- Bere molto durante la giornata, ma evitare le bevande gasate.
- Mangiare frutta solo lontano dai pasti ed evitare un consumo esagerato (la quantità corretta è di 1-3 frutti al giorno).
- Bere tisane digestive ai semi di finocchio dopo il pasto.
- Fare attività fisica (va benissimo camminare a passo veloce, per esempio).
- In caso di bisogno, riequilibrare la flora batterica intestinale con fermenti lattici (nonostante il nome, non derivano dal latte).

I LEGUMI NELLA DIETA DEI BAMBINI

I legumi sono consigliati nella dieta del bambino fin dalle prime settimane dello svezzamento. Vanno proposti in piccole quantità nella pappa, sotto forma di crema di legumi, preparata a partire dai legumi secchi, freschi o in fiocchi.

Com'è noto, nella dieta del bambino piccolo, fino ai 2 anni, va evitata la fibra, quindi i legumi da usare sono quelli decorticati, oppure è necessario eliminare la buccia con un passaverdura o manualmente.

I legumi decorticati che si possono trovare in commercio sono soprattutto le lenticchie rosse, i piselli secchi spezzati, i ceci spezzati.

La crema di legumi si prepara facendo stracuocere un legume decorticato in poco brodo vegetale, o acqua ricca in calcio, o latte vegetale, fino a che il legume non è ridotto in crema. Se si utilizzano legumi non decorticati, a fine cottura occorrerà passarli al passaverdura.

Questa crema va aggiunta in piccole dosi (1-2 cucchiaini) nella crema di cereali che costituisce l'alimento base nello svezzamento, già fin dalla seconda settimana di svezzamento.

Ben presto la crema di legumi potrà essere utilizzata quotidianamente e poi, dopo il secondo anno di vita, anche i legumi possono essere consumati interi, dato che la quantità di fibra può essere aumentata, ma sempre in modo graduale.

FARE LA SPESA

In cucina possiamo utilizzare una grande varietà di legumi: diamo un'occhiata allo scaffale dei legumi secchi del supermercato per scoprire che non esistono solo le lenticchie, i ceci e i borlotti, ma un'ampia varietà di fagioli (neri, di Spagna, cannellini,

rossi, dall'occhio, di Lamon, ecc.), tutti con un sapore diverso e anche diverse varietà di lenticchie.

Nei negozi li troviamo in 4 forme:

- **secchi**, disponibili tutto l'anno, da lessare e poi preparare per le diverse ricette. Richiedono quasi sempre ammollo preventivo (tranne quelli decorticati), quindi bisogna decidere di usarli in qualche ricetta almeno il giorno prima. Per lessarli il tempo varia da mezz'ora a un'ora e mezza, ma si possono preparare in quantità e surgelare.
- **Freschi**, disponibili solo in stagione e solo per poche varietà (solitamente fave, fagioli borlotti e piselli, anche se i piselli per le loro caratteristiche nutrizionali sono più simili alla verdura che ai legumi, pur essendo botanicamente dei legumi). In questo caso, la cottura richiede meno tempo.
- **Freschi surgelati**, da cucinare esattamente come quelli freschi.
- **Già lessati**, in lattina, vetro o tetrapak. Sono certamente più comodi di quelli secchi, ma disponibili in minor varietà e in ogni caso quelli cotti in casa sono più sani e gustosi. Sono comunque ottimi anche quelli in scatola, le loro caratteristiche nutrizionali sono sempre molto buone. In caso si utilizzino, meglio scegliere quelli senza sale aggiunto.

ALCUNI CONSIGLI IN CUCINA

I legumi vengono per lo più consumati in zuppe invernali oppure semplicemente conditi in insalata o in umido col pomodoro. Queste ricette sono ottime, ma si possono utilizzare in svariati altri modi.

- **Nel cous-cous o altre insalate di cereali in chicco**: un cous-cous di verdure, o un'insalata di farro o altro cereale, può essere arricchita con un po' di legumi - ceci, lenticchie, fagioli, ecc.
- **Nella pasta**: i ceci lessati (cotti a partire da quelli secchi oppure utilizzando direttamente quelli in lattina, vetro o tetrapak) possono essere spadellati con un po' di olio e acqua e una spezia (ottimo il curry) e poi aggiunti alla pasta appena scolata, per un'ottima pasta e ceci.

I fagioli borlotti lessati (oppure lenticchie) possono essere aggiunti a una purea di zucca ottenendo un ottimo sugo per una pasta corta.

Le lenticchie possono essere utilizzate con cipolla, carota e salsa di pomodoro per ottenere un gustoso ragù vegetale.

- **Purè**: un contorno gustosissimo si ottiene accompagnando i legumi alle patate. Si possono usare lenticchie decorticate, oppure piselli secchi spezzati o fave secche (in questo caso i legumi vanno messi in ammollo per almeno 12 ore).

Procediamo così: tagliare le patate a dadi, metterle in pentola assieme ai legumi, aggiungere una foglia d'alloro e acqua fino a coprire appena. Far lessare a pentola coperta e se necessario aggiungere acqua, ma non troppa, perché alla fine si dovrà frullare con un frullatore a immersione e ottenere un purè denso, non una zuppa.

Quando sia legumi che patate sono completamente cotti (devono sfaldarsi), togliere l'alloro, aggiungere sale, olio extra vergine d'oliva, e frullare fino a ottenere un purè.

- **Paté:** i legumi lessati si possono frullare, con l'aggiunta di vari ingredienti, per ottenere dei paté ottimi per panini, tartine, tramezzini. Per una colazione salata o per uno spuntino. Anche il tofu è ottimo a questo scopo.

Alcuni esempi:

- Paté di ceci e capperi: mettere nel bicchiere del frullatore a immersione una scatola di ceci sgocciolati (lasciando però un po' della loro acqua di cottura), una spruzzata di latte di soia non dolcificato, una spruzzata di limone, mezzo cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di capperi ben strizzati, circa 50 g di olio di mais. Frullare per un minuto circa, finché risulta tutto ben amalgamato. Al posto dei capperi si possono usare anche delle olive verdi.
 - Paté di lenticchie: frullare le lenticchie lessate con pomodori secchi tagliati a listarelle, foglie di basilico fresco, origano secco, lievito alimentare in scaglie, sale, olio extravergine d'oliva.
 - Paté di fagioli bianchi: frullare assieme un barattolo di fagioli bianchi di Spagna, 3 pugni di olive denocciolate al naturale, 2 cucchiaini di tahin (crema di sesamo), succo di limone a piacere, prezzemolo.
 - Paté mediterraneo di tofu: frullare 250 g di tofu, 50 g di yogurt di soia naturale, 1 cucchiaino di aceto di mele, 2 cucchiaini di olive a pezzetti, mezzo cucchiaino pasta di capperi, 1 cucchiaino paté di olive, 1 cucchiaino di origano, pepe, sale ed erbe fresche di stagione: basilico, prezzemolo, menta, aneto, erba cipollina, ecc.
- **Frittate in versione vegan:** la farina di ceci è utilizzata tradizionalmente per la "farinata" e consente di realizzare ottime "farifrittate", sia semplici che farcite con verdure varie.
E' sufficiente preparare una pastella molto liquida di farina di ceci e acqua (con 2-3 pizzichi di sale), versarla in una padella antiaderente con un po' di olio già caldo e farla cuocere coperta a fuoco vivace, finché non si addensa. Poi occorre girarla e farla cuocere anche dall'altro lato, a pentola coperta. Infine girarla di nuovo, a pentola scoperta, fino a doratura. Alla pastella si possono aggiungere verdure varie.
 - **Spezzatini di verdura:** un piatto semplice ma gustoso sono le verdure miste tagliate a dadi o a fette (cipolle, patate, zucchine, carote) e fatte stufare con un po' di olio e di acqua e spezie varie (opzionalmente con l'aggiunta di salsa di

pomodoro). A cottura quasi ultimata, lo stufato si può arricchire con un po' di legumi già lessati. E' un ottimo secondo da accompagnare a pane e a un'insalata.

- **Hamburger vegetali e polpette:** tutti i legumi lessati possono essere frullati e mescolati ad altri ingredienti per realizzare polpette, hamburger, medaglioni, da cuocere poi in padella o in forno. Le ricette sono innumerevoli e davvero buone e gustose; vi consigliamo un paio di posti in cui trovarne:
 - Speciale burger vegan
<https://www.veganhome.it/speciali-cucina/burger-vegan/>
 - Opuscolo "Primi, secondi, latti vegetali e vegan-formaggi" (scaricabile gratuitamente in pdf)
<https://www.agireoraedizioni.org/opuscoli-volantini/ricette-vegan/ricettario-primi-secondi-latte-formaggi-vegan/>



Corsi on-line

Se ti interessa saperne di più sulla nutrizione vegetale, prova i corsi dell'Accademia della Nutrizione, a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, che hanno tra i docenti i professionisti di VegExpert.

www.AccademiaNutrizione.it

VegExpert

Consulenze nutrizionali a distanza: subito a tua disposizione ovunque ti trovi.

- Impara a usare l'alimentazione 100% vegetale per prenderti cura in prima persona della tua salute e benessere.
- Comodamente da casa tua, senza spostamenti, al telefono o in collegamento video.

Visita www.vegexpert.it
