

IDEE PER CUCINARE I LEGUMI

I legumi fanno parte delle culture alimentari pressoché di tutto il mondo fin dai tempi antichi. Vantano proprietà benefiche molteplici e sono consigliati per prevenire e anche per controllare problematiche metaboliche di vario tipo tra cui il diabete; dovrebbero inserirsi nelle nostre abitudini alimentari più volte la settimana. Lenticchie, ceci e fagioli sono i più noti e ne esistono tanti tipi: fagioli neri, borlotti, cannellini, occhio nero, rossi, azuki, bianchi, lenticchie rosse, verdi, marroni, gialle e altri ancora. E poi ceci, fave, piselli, lupini, soia, carrube, cicerchie.

Purtroppo tante famiglie moderne non sono più “abituato” a consumarli, forse anche per il tempo richiesto per la loro preparazione. Sarebbe bene allora reinserirli a piccoli passi - con attenzione, poiché potrebbero irritare un intestino mai abituato alla loro digestione (oltre a dover essere limitati in talune problematiche patologiche).

E' molto comodo, se non sono disponibili freschi, acquistarli secchi. Molti di essi, anche se non tutti, necessitano di un ammollo prima di essere cotti, per cui si possono predisporre la sera e lasciare a riposo in acqua tutta la notte.

La cottura si effettua in acqua salata con sale marino integrale e insaporita a piacere con erbe aromatiche, spezie o pezzetti di cipolla rossa, sedano o altra verdura, oppure con aggiunta di pomodoro fresco o in passata.

E' possibile lasciarli con acqua in eccesso per preparare una zuppa, possibilmente assieme a cereali a piacere, oppure scolarli o ancor meglio lasciarli “asciugare” per mangiarli asciutti. Anche in questo caso è consigliabile l'abbinamento con cereali integrali.



L'abbinamento tra cereali e legumi può quindi esistere come zuppa oppure come piatto asciutto (ad esempio riso e piselli, miglio e lenticchie, orzo e fagioli..., con contorno di verdura e semi).

La fantasia ci permette anche altre modalità: legumi più duri, come ceci, fagioli neri o piselli, si possono frullare in crema - tipo hummus - e spalmare su bruschette di pane di farine integrali tostato, con verdura fresca o grigliata. Un'altra idea è quella di sperimentare i fagioli, assieme a lattuga e peperoni a

listelle, in una piadina di farro, per un piatto dal profumo messicano. Ottimo infine il miso, dalla soia o da altri legumi, per la preparazione di zuppe o per farcire pane ai cereali tostato assieme a verdura grigliata, insalata, pomodorini o altri sapori.