



Legumi:

proprietà generali e idee per cucinarli

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 nonché per aiutare problematiche metaboliche di vario tipo, tra cui il diabete - ma non solo. Fanno parte delle linee guida salutari per un'alimentazione bilanciata secondo uno stile mediterraneo e dovrebbero pertanto presentarsi sulla nostra tavola più volte la settimana.

Lenticchie, ceci e fagioli sono i legumi 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 persone non sono più “abituato” a consumarli, forse anche per il tempo richiesto per la loro preparazione. Sarebbe bene allora provare a reinserirli a piccoli passi e gradualmente.

Risulta molto comodo, se non sono disponibili freschi, acquistarli secchi.

Molti di essi, anche se non tutti, necessitano di un ammollo prima di essere cotti: 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 verdura (cipolla rossa, sedano, carota o altro), oppure con aggiunta di pomodoro fresco o in passata.



Possiamo anche scegliere di lasciarli con dell’acqua in eccesso per la preparazione di una zuppa o di un passato, possibilmente da servire assieme a cereali a piacere, oppure possiamo scolarli o lasciarli “asciugare” per mangiarli poi 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 di riso e piselli, miglio e lenticchie, orzo e fagioli...), da poter servire assieme ad un contorno di verdura e semi.

La fantasia ci permette anche altre modalità: legumi più “duri”, come ceci, fagioli neri o piselli verdi, si possono frullare in crema - tipo hummus - e spalmare su bruschette di pane tostato, accompagnando 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, derivato dalla soia o da altri legumi, per la preparazione di zuppe.