



LE SCHEDE DEL CANESTRO

I LEGUMI

Storia - Originari dell'Oriente o dell'America, i legumi vengono coltivati in una vastissima area terrestre perché, fin da tempi antichissimi, sono stati considerati un cibo nutriente e sano. Caratteristica delle leguminose è la capacità di fissare l'azoto atmosferico. Fagioli, lenticchie, ceci, soia, piselli e fave vengono consumati in tutto il mondo occidentale, in Europa e in Africa, anche se la soia detiene ancora il primato in Oriente.

Valore nutritivo - I fagioli contengono gr. 20-21/100gr. di proteine, gr.56-58 di carboidrati, gr.1,4-1,6 di grassi, minerali gr.4,4 di cui gr.1,8 di potassio, mgr.419 di fosforo, mgr.197 di calcio, mgr.7 di ferro, le vitamine B, A, C, E. Nutrienti, energetici, ricostituenti, andrebbero consumati con la buccia per non privarli delle sostanze più preziose e conditi con erbe aromatiche per renderli più digeribili.

Le lenticchie contengono gr.23,5/100gr. di proteine, gr.56,2 di carboidrati, gr.1,4 di grassi, minerali di cui gr.0,8 di potassio, mgr.412 di fosforo, mgr.77 di magnesio, mgr.74 di calcio, mgr.6,9 di ferro, tracce di rame, nichel e cobalto, vitamine del gruppo B, vit. E e carotene. Costituiscono dunque un alimento completo, ben noto ai popoli dell'antichità: Egizi, Ebrei, Greci e Romani.

I ceci sono anch'essi energetici, leggermente diuretici e contengono gr.19,8 /100gr. di proteine, gr.59 di carboidrati, gr.3,4 di grassi e gr.2,7 di minerali di cui mgr.580 di potassio, mgr.428 di fosforo, mgr.110 di calcio, mgr.108 di magnesio e mgr.7,2 di ferro, le stesse vitamine contenute nei fagioli e nelle lenticchie.

I piselli sono ottimi sia freschi che secchi, ma questi ultimi vanno consumati con moderazione perché i principi nutritivi sono molto concentrati. Il contenuto di proteine, per esempio, sale da gr.6,5 del pisello fresco a gr.22,9 /100gr. di quello secco, e il fosforo da mgr.108 a mgr.378. Favoriscono l'evacuazione intestinale.

Le fave, a loro volta buonissime sia fresche che secche, crude, o cotte, hanno tradizionalmente un'azione drenante sull'apparato urinario. Il loro contenuto di carboidrati è leggermente inferiore a quello degli altri legumi ma possiedono proteine, minerali e vitamine in percentuali molto vicine a quelle delle lenticchie.

La soia, descritta diffusamente nella scheda specifica, contiene 36-37% di proteine, 26,5% di carboidrati, 18 - 20% di grassi, 4,6% di minerali. Si consuma in grani, in farina, come olio, come latte ed è il più utilizzato dei legumi nella sostituzione della carne, nelle diete vegetariane.

Modalità d'uso e cottura - Sebbene altamente nutritivi, i legumi in genere possono divenire nocivi se mangiati in grandi quantità. Inoltre la pellicola fibrosa che li avvolge può causare fastidiosi gas intestinali. Tali problemi possono essere risolti con un precedente ammollo, una buona cottura, l'aggiunta di erbe che li rendano più digeribili, una buona masticazione, l'uso eventuale di «passati» e comunque un consumo non eccessivo. Prima di cuocerli vanno lasciati in ammollo per circa 10 ore (almeno 12 per fagioli e piselli secchi) e cuociono in circa 1 ora. Per le lenticchie, i piselli spezzati e la soia verde: ammollo di 4 ore, cottura 45-60 minuti. Per le fave, i ceci e la soia rossa (azuki): ammollo di 24 ore e 2- 3 ore di cottura. I legumi cotti si conservano in frigorifero non più di tre giorni.

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

www.ilcanestro.com – bio@ilcanestro.com