

Legumi 2016

Alimento del 2016

promosso dall'ONU per le proprietà benefiche sulla salute, sull'ambiente e sull'economia

COSA SONO: il termine "legume" si riferisce alla pianta il cui frutto è racchiuso in un baccello, ed è proprio questo frutto l'alimento del 2016.

CHI SONO: fagioli borlotti, fagioli dell'occhio, fagioli cannellini, fagioli bianchi di Spagna, fagioli rossi e neri, piselli, ceci, lenticchie, azuki, soia, fave, cicerchie. In Italia abbiamo la fortuna di coltivare molte varietà di legumi, in particolare di lenticchie, spesso tipiche e caratteristiche.

ORIGINI: sono stati essenziali nella dieta dell'uomo per secoli. Già nel 8000-7000 a.c. erano coltivati fagioli, ceci e lenticchie.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI: sono una fonte preziosa di proteine, il doppio di quelle presenti nel grano e tre volte di quelle del riso; sono definiti "la carne dei poveri" per il basso costo e l'alta resa. Non contengono tutti gli aminoacidi essenziali, ma associandoli ai cereali come in una buona pasta e ceci, siamo in grado di ottenere un connubio perfetto e un ottimo complesso di proteine.

Non contengono colesterolo, anzi, è noto da tempo il loro ruolo nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.

Sono un'ottima fonte di ferro, che essendo di origine vegetale può essere assorbito dal nostro organismo in maggiori quantità aggiungendo qualche goccia di limone a crudo, o assumendo nello stesso pasto fragole, arance, kiwi, broccoli, arance, mandarini o altri alimenti ricchi di vitamina C. Contengono anche calcio, zinco e vitamine del gruppo B e li rendono degli ottimi alleati nella lotta contro l'anemia di donne e bambini.

Sono a basso contenuto di grassi, ricchi di fibra solubile e a basso indice glicemico, ed anche per questo sono un ingrediente fondamentale di diete salutari per affrontare l'obesità e per prevenire e gestire malattie croniche come il diabete, i disturbi coronarici e il cancro.

BENEFICI ALL'AMBIENTE E ALL'ECONOMIA: tra gli alimenti di origine animale e vegetale non c'è confronto, i secondi sono davvero amici dell'ambiente. Le coltivazioni di legumi, alternata ad altre colture, incrementa la biodiversità e crea un ecosistema favorevole agli animali ed agli insetti. Inoltre migliorano la fertilità del suolo e di conseguenza la produzione agricola.

Per produrre 1 kg di legumi occorrono 50 litri di acqua. E per produrre 1 kg di carne bovina? Circa 13.000 litri!

I legumi sono coltivabili anche in terreni poco fertili e in ambienti semi-aridi e i residui possono essere utilizzati per l'alimentazione animale.

CONSIGLI PER L'USO: innanzitutto i legumi secchi possono essere stoccati per mesi senza perdere le loro proprietà nutrizionali, e sono ingredienti versatili ed economici per ricette tradizionali, etniche e gustose.

È preferibile utilizzare legumi freschi, secchi o surgelati, ma se siamo di fretta vanno bene anche quelli in scatola, se risciacquati sotto abbondante acqua corrente per ridurre il contenuto di sale.

Come ridurre gonfiore e flatulenza provocati dai legumi?

1. Acquistarli secchi e decorticati, altrimenti lasciarli in ammollo 12-24 ore per ammorbidire la cuticola che riveste il seme.
2. Cucinarli con erbe aromatiche, come alloro, semi di finocchio, salvia, chiodi di garofano, alga kombu essicata in piccole quantità, che li rendono più digeribili.
3. Consumarli con maggiore frequenza, cominciando dalle lenticchie rosse decorticate, e inizialmente assumerne in poche quantità o sottoforma di purè.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria