



## Legumi

I legumi, salvo il fagiolo e l'arachide, provenienti dall'America, e la soia, originaria dell'estremo Oriente, sono tutti (il cece, il pisello, la fava, il lupino, la lenticchia, la veccia, e la cicerchia) originari del bacino del Mediterraneo e del vicino Oriente e in questi territori sono coltivati da migliaia di anni.

Resti di piselli risalenti a circa settemila anni prima di Cristo sono stati rinvenuti in Ucraina, lupini e lenticchie in tombe faraoniche della XII dinastia.

Le fave erano oggetto di un fortissimo tabù da parte della casta sacerdotale egizia e della scuola pitagorica greca, essendo associate, come del resto tutti i legumi, al mondo dei morti e a pratiche esoteriche.

L'elevato valore energetico e la capacità di resistere, una volta essiccati, a lunghi periodi di conservazione, diedero ai legumi fin dall'antichità un ruolo di assoluta centralità nell'alimentazione umana. Gli antichi popoli mediterranei quanto quelli dell'America precolombiana, della Cina e del sudest asiatico avevano verificato come l'associazione tra legumi, cereali e una piccola quantità di sostanza grassa, vegetale o animale, realizzasse un modello completo capace di surrogare la mancanza di carne caratteristica delle società agricole improntate all'autoconsumo.

Si ritiene che le lenticchie fossero il cibo più diffuso nella Roma imperiale per l'alimentazione del popolo e degli schiavi.

Dall'alto Medioevo, prima della messa a punto di sistemi complessi di rotazione agricola a partire dal XII secolo, le leguminose furono coltivate in campo aperto assieme ai cereali per sfruttare al meglio la loro capacità di fissare nel terreno l'azoto elementare e di restituire così fertilità al terreno.

Solo dopo il XIII secolo, col rinascere della vita comunale, la coltivazione dei legumi, in particolare le fave, si estese e il prodotto degli orti e dei campi suburbani trovò collocazione sui mercati cittadini.

La prevalenza della fava diminuì progressivamente nei secoli successivi fino all'Ottocento quando, soppiantata dalle nuove specie di fagiolo introdotte dall'America, la fava, divenne soprattutto foraggio per i bovini al pari di leguminose minori come la veccia e l'erba medica.

Fatta eccezione per i piselli, la grande gastronomia del XIX e del XX secolo non mostrò apprezzamento per i legumi, che rimasero invece legati alle cucine regionali e a particolari momenti del calendario, principalmente le vigilie.

Dalla seconda metà del 1900 vi fu una ripresa del consumo di legumi grazie all'industria conserviera, in grado di distribuire per tutto l'arco dell'anno, oltre ai tradizionali legumi secchi, quelli in scatola o surgelati, cotti o pronti per la cottura.



### Conoscere

Tra i principali legumi troviamo:

**I ceci** sono tra i legumi più digeribili poiché stimolano i succhi gastrici ed il pancreas. Richiedono un ammollo di circa 24 ore prima della cottura che dura non meno di 3 ore.

La farina di ceci viene utilizzata per la preparazione della "farinata", tipico piatto ligure, oppure dell' "hummus", in Oriente.

**I fagioli**, insieme ai ceci, sono i legumi più consumati in Italia. La varietà che conosciamo è di origine americana, giunta a noi da Cristoforo Colombo. Sono i legumi più ricchi di fibre. Possono essere di diverse varietà: borlotti, cannellini (si adattano bene alla conservazione in scatola), il Bianco di Spagna, il Galiziano, lo Scozzese.

**Le fave** fresche, sgusciate, sono l'unico legume privo di grassi, ricco però di proteine, fibre, ferro e fosforo. Un prodotto molto diffuso in Oriente ed in Africa.

**Le lenticchie**, ricche di amido, sono tra i primi alimenti consumati dall'uomo. Ne esistono diverse varietà, in base alla loro dimensione, tra le grandi troviamo la lenticchia comune e la lenticchia verde, mentre tra le piccole troviamo le egiziane e quelle rosse.

**I piselli** sono tra i legumi meno calorici anche se caratterizzati da un elevato tasso di zuccheri semplici che conferiscono loro un sapore dolciastro.

**La soia** viene commercializzata in tre diverse varietà:

- la soia gialla, o comune, con la quale si produce anche la farina
- la soia rossa, ottimo disintossicante
- la soia verde, adatta per fare i germogli

La tradizione orientale impiega questo legume in trasformazioni a base di fermentazione, dando origine ad un'infinità di preparazioni ad alto valore nutrizionale.

**I lupini**, conosciuto come cibo "povero", è ancora oggi alla base della dieta di alcune popolazioni Asiatiche e del Sudamerica, in quanto possiede un elevato valore nutrizionale.



Questi legumi sono ricchi di una sostanza amara e devono quindi essere sottoposti a processi di deamarizzazione tramite macerazioni in acqua corrente e bolliture in acqua salata.

**La cicerchia**, come i lupini, contiene un principio amaro e pertanto necessita del processo di deamarizzazione.

#### Valori nutrizionali

Dal punto di vista nutrizionale tutti i legumi sono ricchi di proteine, carboidrati e fibre, ed i pochi grassi contenuti sono soprattutto insaturi. Solitamente sono, infatti, consumati per il loro alto contenuto proteico. I legumi in scatola conservano circa la metà del loro contenuto di vitamina C, salvo i piselli in scatola che vengono essiccati prima di essere inscatolati. La conservazione in scatola non pregiudica il contenuto proteico, elimina la necessità d'ammollo e riduce considerevolmente il tempo di cottura rispetto a quello dei legumi secchi. Nei piselli surgelati il contenuto di vitamina C è ridotto di circa un quarto.

La quantità d'amido presente nei legumi è simile a quella del pane e ciò li rende un alimento energetico. Le proteine in essi contenute sono ricche di lisina, l'amminoacido che è assente nei cereali. Una preparazione come la pasta e fagioli, rappresenta un piatto unico ideale, il cui valore nutrizionale è equivalente a quello della carne.

I legumi sono inoltre ricchi di fibre, apportano dunque gli stessi effetti benefici della crusca, e contengono elevate quantità di minerali e vitamine resistenti al calore, che non vengono quindi distrutte dalla cottura.



## Acquistare

Oggi è più facile trovare fagioli e piselli secchi di buona qualità. Acquistateli dove il ricambio è veloce; anche se i legumi si mantengono bene, dopo aver trascorso un anno su uno scaffale c'impiegheranno moltissimo per cuocere. È meglio scegliere quelli più rotondi, più luminosi e senza rughe; saranno i più freschi. Si possono acquistare in grossi quantitativi, poiché si mantengono in buone condizioni anche per sei mesi. Tutti i legumi resistono meglio in un ambiente fresco, asciutto e buio, chiusi in contenitori a tenuta d'aria. Possono essere conservati in barattoli di vetro, purché non siano esposti al sole, che ne danneggia il sapore e le sostanze nutritive.

Purtroppo la maggior parte delle persone compra legumi in scatola piuttosto che comprarli freschi o secchi. Questi prodotti sono però molto pratici e in molti casi rappresentano una soluzione ottimale dal punto di vista del rapporto tra praticità e qualità.

Un'alternativa, meno pratica esiste: prepararsi da soli i legumi secchi. Quelli che si trovano al supermercato sono spesso di qualità medio-bassa e non hanno un gran sapore, a meno di non utilizzare la stessa strategia di quelli in scatola (cioè salarli esageratamente).

Esistono alcune varietà di legumi, sconosciute ai più e reperibili solo in negozi specializzati (a direttamente dai produttori, che spediscono in tutta Italia), che si trovano solo secchi e hanno qualità organolettiche decisamente superiori rispetto a quelli "commerciali".

Negli anni del boom economico diminuì il consumo di legumi perché erano considerati un piatto povero, rappresentando nella memoria collettiva "la minestra" che mangiavano i contadini.

Da un po' di tempo sono tornati in auge e sono presenti nei menù di ristoranti anche importanti che li presentano come un piatto prelibato.



## Conservare

Per sterilizzare i legumi occorrono dei **vasetti di vetro**, appositamente acquistati oppure riciclati da marmellate, sott'oli, sott'aceti, ecc.

- 1) Prendete la pentola più grande che possedete e mettete a bollire una quantità di acqua pari ai 2/3 della capacità della pentola.
- 2) Quando l'acqua bolle, mettete a bollire per 2-3 minuti i vasetti di vetro e i coperchi. Questa operazione ucciderà la maggior parte dei germi presenti nei vasi e nei coperchi.
- 3) Estrateli con una **pinza** o qualche strumento simile adatto allo scopo, vuotate l'acqua al loro interno, fateli raffreddare un attimo e quando sarà possibile maneggiarli, riempiteli con i legumi.

I legumi devono essere coperti con la loro acqua di cottura, che deve **riempire il vaso fino all'orlo**.

È bene che i legumi siano ancora bollenti ed emanino vapore: in questo modo il vapore si sostituirà all'aria quando chiuderete il tappo, e diminuirà il rischio di sviluppo dei microorganismi che necessitano di aria per moltiplicarsi. Tuttavia, questo non è indispensabile.



## Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

4) Una volta che avrete riempito tutti i vasetti, metteteli nella pentola di acqua bollente, a testa in giù. Devono essere coperti completamente dall'acqua.

5) Fateli bollire per 30 minuti circa a fuoco medio, poi spegnete e lasciateli raffreddare

6) Quando saranno abbastanza freddi da poter essere maneggiati, metteteli su un tagliere di legno a testa in giù e lasciateli raffreddare completamente. Controllate che il tappo sia rientrato verso l'interno, ovvero che non "scatti" quando viene premuto, e conservate i vostri legumi in luogo fresco e asciutto. Si conserveranno per oltre un mese.

Quando li consumerete, **controllate che il tappo non si sia gonfiato**: in tal caso i legumi vanno gettati poiché sicuramente hanno subito una contaminazione da parte di microbi che hanno sviluppato dei gas. Apriteli, controllate che non facciano odori strani e che non abbiano assunto colori innaturali



## Cucinare

I legumi secchi possono subire l'ammollo in acqua, precedentemente alla lessatura.

Altri metodi di cottura dei legumi sono la stufatura oppure la cottura a vapore.

Tutti i legumi, ma soprattutto le lenticchie, vanno controllati per eliminare eventuali pietruzze, quindi risciacquati per liberarli dalla polvere superficiale. Usate acqua in abbondanza, ricordando che i legumi l'assorbono fino a raddoppiare o triplicare il loro volume originario. Esiste anche un sistema rapido che può sostituire la notte in ammollo: portate fagioli o piselli a ebollizione in acqua abbondante, fateli bollire energicamente per 3-5 minuti, quindi lasciateli riposare nell'acqua per un'ora.

Dopo l'ammollo, togliete l'acqua e risciacquate ancora. Alcune vitamine andranno perse durante l'ammollo. Mettete in un tegame, ricoprite con acqua abbondante, e portate a ebollizione. Togliete la schiuma. Non salate l'acqua: il sale indurisce il rivestimento esterno, e la cottura richiede più tempo. Si possono aggiungere verdure, erbe, spezie o condimenti: cipolla, aglio, carote, altre verdure a radice, grani di pepe nero, zenzero o peperoncino rosso. L'aggiunta di semi di anice, aneto, finocchio o cumino, oppure di una striscia di alghe kombu, aiuta la digestione.

I legumi in scatola sono molto pratici e in molti casi rappresentano una soluzione ottimale dal punto di vista del rapporto tra praticità e qualità.

Legumi e cereali sostituiscono la carne in una dieta vegetariana perché, usati insieme, formano proteine di prima classe. Ad eccezione della soia, nessun cereale o legume contiene gli amminoacidi in quantità sufficiente per fornire da solo proteine di prima classe, ma quando cereali e legumi vengono consumati insieme, ciò che manca in uno viene compensato dall'altro.

I semi di soia sono più ricchi di calorie degli altri semi perché hanno un contenuto in grassi più elevato. Contengono anche alcuni carboidrati, il calcio e le vitamine del gruppo B. Il tofu (formaggio di soia) è un alimento nutriente ed economico che arriva dall'Estremo Oriente.

Un'obiezione comune al consumo di legumi è che tendono a provocare flatulenza. Il miglior sistema per ovviare a quest'inconveniente è abituarsi per gradi a consumarli, assicurandosi che siano ben cotti. Le lenticchie e i fagioli piccoli spesso risultano più digeribili.



## **?** Domande e curiosità

### **Come si possono dare i legumi ai bambini senza provocare fastidiosi inconvenienti come meteorismo e diarrea?**

L'inconveniente può essere superato preparando passati o purè, che rendono possibile la somministrazione dei legumi ai neonati a partire dal 5<sup>o</sup>-6<sup>o</sup> mese di vita.

### **Cos'è il favismo ?**

si tratta di una malattia ereditaria provocata dalla mancanza di un enzima specifico capace di neutralizzare gli effetti nocivi di

certe sostanze tossiche (vicina, convicina) presenti nelle fave. Il consumo di fave provoca nei soggetti affetti da questa malattia delle crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue). Il favismo è diffuso in particolari aree geografiche, e, nel nostro Paese, soprattutto in Sardegna.

### **Quante calorie contengono i legumi?**

Forniscono circa 330 calorie per 100 g. L'apporto abbastanza elevato di sostanze proteiche (dal 25 al 40 per cento) conferisce alle leguminose un valore nutritivo e biologico poco dissimile dalla carne.

### **Perché si parla tanto degli effetti benefici della soia?**

La soia è un alimento equilibrato e sano, che contiene il 40% di proteine (contro il 15-20% della carne), il 15-20% di lipidi, costituiti per la maggior parte d'acidi grassi polinsaturi, e per il 10-15% da zuccheri; inoltre, la soia fornisce le vitamine A, B1, B2, D, E, sali minerali, lecitina e cellulosa. Per la sua ricchezza di proteine, la soia è quindi un alimento energetico e costruttore, particolarmente consigliato ai bambini e agli anziani per la sua alta digeribilità. La soia è anche indicata nell'alimentazione dei diabetici, per la sua relativa scarsità di zuccheri, e nei casi di ipercolesterolemia e arteriosclerosi, per la sua ricchezza di acidi grassi polinsaturi: i suoi lipidi sono costituiti infatti per il 40-50% da acido linoleico, per il 2-10% da acido linolenico e da tracce di acido arachidonico, presente in quantità ancora minore negli altri oli vegetali