

MA CHE BONTA'



I LEGUMI

I legumi sono semi commestibili delle piante della Famiglia delle Leguminose, sottofamiglia Papilionee.

I **CECI** sono i semi di una pianta appartenente alla famiglia delle Fabaceae, il cui nome scientifico è *Cicer arietinum* ed il cui seme trova impiego solo allo stato secco. I semi sono sferici, più o meno grandi e lisci, in genere di colore giallo paglierino tendente al beige. Il cece è una pianta annuale, con radice ramificata, profonda (fino a 1,20 m), resiste assai bene alla siccità mentre non tollera l'umidità eccessiva.

I **FAGIOLI**, il cui nome scientifico è *Phaseolus vulgaris* sono piante erbacee annuali appartenenti alla famiglia delle Leguminose Papilionacee. Si contano innumerevoli varietà di fagiolo, stimate addirittura intorno alle 500.

Cannellini, Borlotti, Fagioli con l'occhio, neri, rossi, Regina, Bianchi di Spagna e Di Lamon, rappresentano sicuramente le tipologie di fagiolo più conosciute nel mercato Italiano. Molti di questi sono IGP o presidio SlowFood.

Nei tempi passati, a causa del loro basso prezzo e della facile reperibilità, i fagioli venivano considerati il cibo dei poveri.

In realtà il fagiolo è un alimento nobile e molto nutriente e secondo fonti storiche è grazie al loro consumo che nel medioevo vennero affrontate e superate spaventose carestie.



TABELLA NUTRIZIONALE E INFORMAZIONI

PROPRIETÀ NUTRITIVE DEI LEGUMI:

- poche calorie;
- basso indice glicemico;
- presenza di triptofano, lisina e fibra; importanti per la regolazione della fame e sazietà oltre a facilitare il transito intestinale;
- contengono circa il 30% del ferro necessario ogni giorno, reso assimilabile se associato ad alimenti ricchi di vitamina C;
- hanno pochissimi grassi e sono privi di colesterolo.



PERCHÉ SONO IMPORTANTI?

I legumi sono alla base di tutte le diete delle popolazioni più longeve. Vengono ampiamente prodotti e consumati nei paesi in via di sviluppo, i quali vivono grazie alla loro produzione.

I LEGUMI HANNO UN ELEVATO VALORE NUTRITIVO

Sono risorse energetiche ricche di proteine vegetali, amminoacidi ed altri elementi nutritivi essenziali. La composizione di amminoacidi dei legumi è complementare a quella dei cereali, quindi si completano garantendo la qualità complessiva delle proteine nel pasto. La combinazione di legumi e cereali è infatti, alla base dei moltissimi piatti tradizionali.

I LEGUMI HANNO IMPORTANTI PROPRIETÀ BENEFICHE PER LA SALUTE

Sono raccomandati per prevenire malattie croniche, obesità, nonché tutte le forme di malnutrizione.

I legumi sono alla base di una dieta salutare. Hanno una bassa concentrazione di grassi e non contengono colesterolo. Nei legumi, l'indice glicemico quale indicatore di zuccheri nel sangue, è basso. Sono una fonte significativa di fibre alimentari e, dato che non contengono glutine, sono adatti anche ai soggetti celiaci.

Inoltre, hanno una buona concentrazione di minerali come Potassio, Fosforo, Calcio, Magnesio, Ferro, Zinco, Selenio e sono ricchi di vitamina B e Acido Folico.

RICETTA TRADIZIONALE



IMBRECCIATA:

Per 4 persone: 60 gr di ceci, 50 gr di lenticchie, 50 gr di fagioli, 50 gr di fave, 80 gr di farro, 80 gr di pancetta, 200 gr di polpa di pomodoro, 2 cipolle, basilico, brodo vegetale.

Mettete a bollire separatamente i ceci, i fagioli e le lenticchie.

Preparate 1,5 litri di brodo vegetale (con 1 sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 pomodoro e il sale) in cui cuocere il farro e l'orzo per circa 1 ora.

A fine cottura aggiustate di sale e di pepe ed aggiungete i legumi lessati e sgocciolati. In una padella a parte preparate un soffritto con le cipolle in cui rosolare la pancetta. Aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere per circa 15 minuti.

Unite il sugo di pomodoro e pancetta ai legumi, farro e orzo e fate cuocere il tutto per 10 minuti a fuoco lento. Prima di servire spolverate con pepe fresco macinato e insaporite con un filo d'olio.

LO SAPEVI CHE...

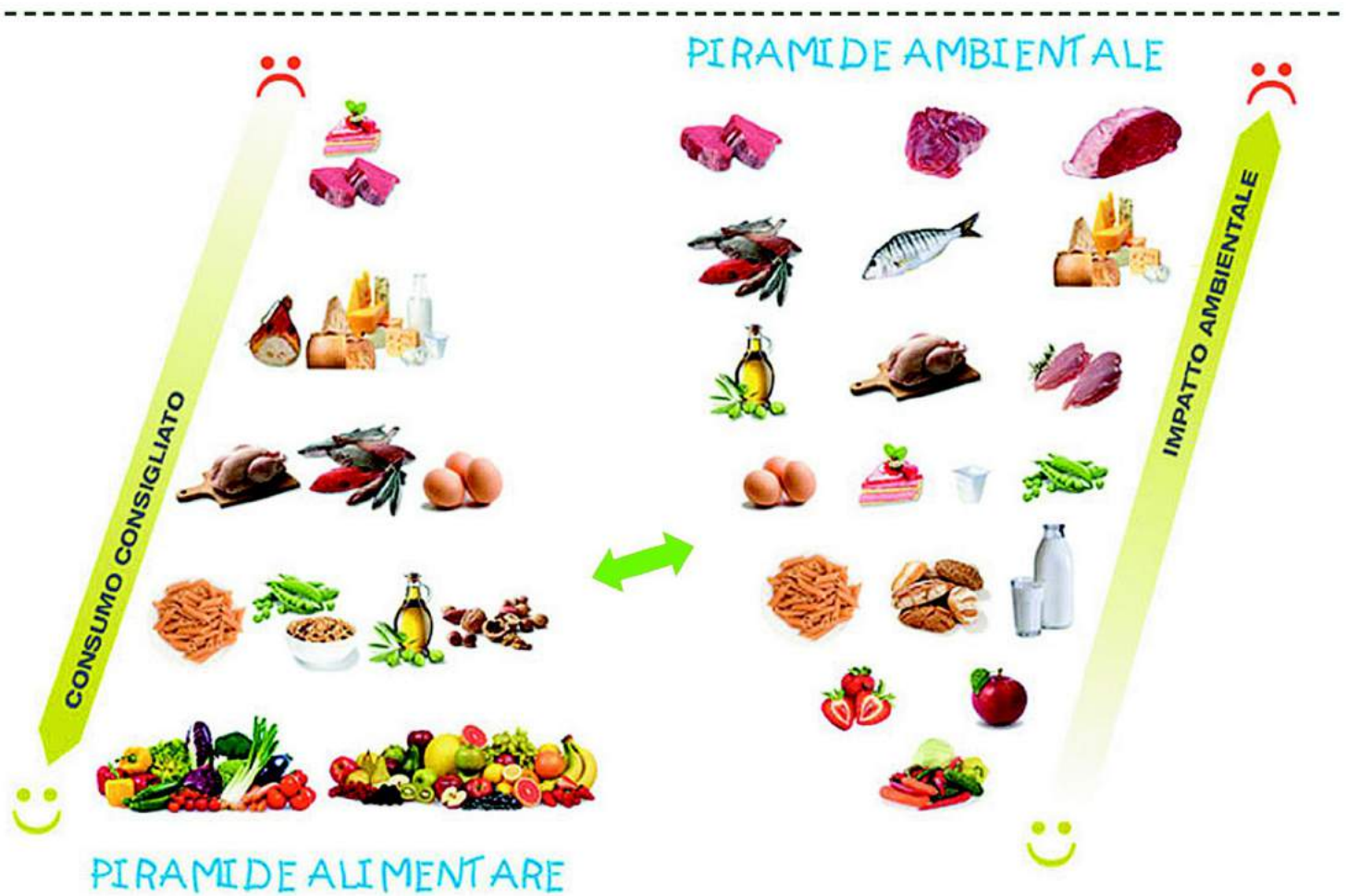
L'IMPORTANZA DELL'AMMOLLO

L'ammollo dei legumi è una pratica che viene effettuata solitamente solo per ridurre i tempi di cottura; in realtà grazie all'ammollo avvengono innumerevoli trasformazioni:

- le sostanze indesiderabili, comprese quelle che causano gonfiore intestinale si riducono;
- le proteine risultano più digeribili.

CONSIGLI UTILI:

- non aggiungere bicarbonato nè in fase di ammollo nè in fase di cottura in quanto rende le vitamine più instabili al calore;
- in fase di cottura è preferibile usare erbe quali l'alloro o il finocchietto;
- salare a fine cottura per rendere le bucce più morbide;
- per evitare gonfiore è preferibile non abbinare i legumi ad alimenti ricchi di proteine animali.



“SEMI NUTRIENTI PER UN FUTURO SOSTENIBILE”

I legumi rappresentano una valida opportunità per affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana” (Ban Ki-moon, Segretario Generale dell’ONU nell’ Anno Internazionale dei Legumi 2016).

“Sostenibili” perché particolarmente nutrienti, facili da conservare in tutta sicurezza, resistenti per selezione e per ridotta necessità idriche, adatti per terreni poveri o “impoveriti” senza l’uso di fertilizzanti chimici altamente inquinanti. I legumi arricchiscono i terreni in modo naturale poiché tra radici delle piante si sviluppano i “batteri-fissatori” in grado di catturare l’azoto dall’aria e di trasformarlo in nutrimento (fissandolo, appunto) anche per le colture successive.



ELABORAZIONE CONTENUTI: Servizio Dietetico del Comune di Spoleto, Dietista Elena Foglia e volontarie nell’ambito del progetto Servizio Civile “Ma che bontà” anno 2016.

PROGETTAZIONE E GRAFICA: Cooperativa Sociale B+