

7 Marzo 2016

È l'anno dei legumi, ecco come gustarli al meglio

Lo ha decretato la Fao che ha avviato una campagna per promuoverne il consumo. Lenticchie, ceci, piselli e fagioli possono sostituire la carne e fanno bene alla salute. La cuoca: «Siamo fatti per mangiare legumi»



Ceci, piselli, lenticchie, fagioli, fave, soia ma anche varietà oggi quasi scomparse, come lupini, cicerchie e rovigli. Il 2016 sarà l'anno internazionale dei legumi. Lo ha stabilito la Fao che lancerà nei prossimi mesi una serie di iniziative per far conoscere il loro valore a tavola e rilanciarne il consumo. Nei paesi industrializzati i legumi rappresentano, infatti, solo il 25% della dieta, anche se la produzione mondiale è cresciuta del 20%.

Vediamo allora di scoprire un po' di più su questi alimenti definiti buoni per la salute e per l'ambiente. Innanzitutto, va detto che il principale produttore al mondo è l'India, seguita da Canada, Myanmar, Cina e Nigeria. Ma anche l'Italia ha una produzione importante. Le varietà sono tante. Ogni regione, ogni territorio, ogni piccolo paese ha le sue. Anche a Bergamo c'è chi li coltiva con passione, come Ernesto Marchesi a Seriate e Giovanni Liborio a Palosco. Quanto alle proprietà, i legumi hanno offerto un alto apporto energetico grazie alla loro componente glucidica, ma sono poveri di grassi e ricchi di proteine vegetali. Sono ricchi di fibra alimentare, vitamina B1 e vitamina B3, calcio e ferro, potassio e selenio, micronutrienti importanti per il corretto funzionamento degli enzimi responsabili di molte reazioni metaboliche dell'organismo, nonché antiossidanti per prevenire l'invecchiamento cellulare. Sono degli ottimi alleati nelle diete

ipoploidiche ed ipocaloriche, perché sono poveri di grassi e hanno un elevato potere saziente, dovuto all'alto contenuto di fibre.

La curiosità

Ad Albizzate, in provincia di Varese, dopo anni di sperimentazione, è nata la prima pasta al mondo fatta con legumi. Si chiama Legù, è naturale al 100%, ha pochissimi carboidrati (una porzione di 60 grammi contiene solo 26 grammi di carboidrati, contro i 40 della pasta tradizionale), è senza additivi, ricca di fibre e sali minerali e senza glutine. Inoltre è trafilata al bronzo ed essiccata a bassa temperatura in modo artigianale e si cuoce in soli tre minuti. L'hanno inventata Andrea e Monica, due 30enni. Nel dicembre 2015 hanno lanciato con l'azienda ITineri il nuovo alimento che si colloca nel solco delle nuove tendenze alimentari salutiste e che getta la sfida a uno dei pilastri della cucina italiana. «Siamo partiti dalla considerazione che il cibo può e deve essere migliorato - afferma Monica Neri, ideatrice con il marito Andrea Zavattari della pasta di legumi -. Abbiamo iniziato a sperimentare varie ricette, prima con la farina di semi di quinoa, poi con quella di amaranto. Infine grazie alle farine di legumi abbiamo ottenuto degli ottimi risultati e, anche supportati dalle evidenze scientifiche, abbiamo deciso di andare in questa direzione».

La cuoca /Simonetta Barcella di Bolgare



Simonetta Barcella, cuoca diplomata alla scuola di cucina La Sana Gola

di Milano, ha già raccolto l'invito della Fao. Nel suo negozio Natural Bio, a Bolgare, ha promosso una serata per spiegare i benefici dei legumi e come si possono cucinare, mentre a Brescia ha partecipato a un incontro su questo tema insieme all'oncologo Franco Berrino, uno dei massimi esperti del legame fra alimentazione e salute. «Noi siamo fatti per mangiare legumi. La nostra alimentazione dovrebbe basarsi su alimenti vegetali, cereali, legumi e verdure di stagione», afferma.

Oggi però sono relegati ai margini dell'alimentazione. Perché?

«Un tempo i legumi erano una parte importante nella dieta delle famiglie perché costavano poco e davano un apporto proteico importante. Erano considerati la carne dei poveri. Basta pensare ai piatti popolari come la pasta e fagioli o le lenticchie in umido. Oggi si pensa che solo la carne possa apportare le proteine di cui abbiamo bisogno. È un errore: i legumi abbinati a un cereale integrale ci danno l'apporto di proteine corretto e tutti gli amminoacidi essenziali, in più si evitano i grassi saturi. Senza contare che hanno anche un costo decisamente più basso. Rientrano nella tradizione regionale in cucina, si tratta di riscoprirli. I legumi devono tornare nella tavola tutti i giorni».

Molte persone però faticano a sopportarli...

«Il 70% delle persone che vengono nel mio negozio mi dicono che non riescono a mangiare legumi perché hanno gonfiori e malesseri. Questo accade perché l'intestino è "sporco", l'alimentazione occidentale moderna ha fatto sì che il nostro intestino funzioni male. Il primo consiglio è cercare di tornare a una alimentazione più naturale, il secondo di cominciare con piccole quantità. Al contrario di quanto si crede, non abbiamo bisogno di avere un apporto proteico importante. Se non siamo un bambino, un adolescente o uno sportivo, possiamo accontentarci di un cucchiaio di fagioli a pasto».

Quanti tipi di legumi esistono?

«La varietà è quasi infinita. L'Italia è un grande produttore. Solo come lenticchie, abbiamo 200 varietà. Poi ci sono il cecio nero, il cecio fiorentino, fagioli di tutti i tipi. Il gusto cambia, quindi possono accontentare tutti i palati».

In cucina come si possono impiegare?

«Sono alimenti molto versatili. Entrano nelle zuppe, come paté su un crostino di pane integrale diventano un antipasto. Stufati e accompagnati con la polenta sono un ottimo secondo. I colori, poi, sono spettacolari, vanno dal chiaro allo scuro. Bisogna inoltre conoscere le giuste tecniche di cottura. Ad esempio, l'ammollo è indispensabile, soprattutto per i legumi grandi. Occorre gettare l'acqua di ammollo e poi cuocerli a lungo con alloro, timo e rosmarino, per evitare gonfiori, e alga Kombu che permette di cuocere meglio e completa l'apporto nutrizionale del piatto».

La nuova attenzione per il cibo salutare e l'aumento di persone che hanno scelto una dieta vegetariana o vegana non hanno aumentato il consumo dei legumi?

«Per chi fa una scelta vegetariana o vegana, i legumi non possono mancare e soprattutto non può mancare la varietà. Non ci si improvvisa. Questa nuova sensibilità, che sia motivata da considerazioni etiche o di salute, obbliga a conoscere il cibo che si mangia; ad essere consapevoli di quello che si ha nel piatto».