

## Come si preparano i legumi?

Lun 09/05/2022 - 10:07

I legumi secchi sono ricchi di proteine vegetali, minerali e fibre alimentari che fanno bene alla salute, sono versatili in cucina, hanno una lunga durata di conservazione e costano anche poco. Sono molti, quindi, i vantaggi di mettere in tavola più spesso fagioli, lenticchie e ceci – anche al posto di un piatto di carne.

Prima del consumo, però, i legumi secchi devono essere bolliti. "Per ridurre il tempo di cottura e migliorarne la digeribilità, i legumi andrebbero tenuti in ammollo durante la notte", suggerisce Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Occorre, cioè, sciacquare i fagioli, piselli o ceci in un colino sotto l'acqua corrente e successivamente lasciarli in una ciotola in abbondante acqua fredda". Le lenticchie, invece, basta metterle a bagno un'ora prima della cottura, e quando lenticchie e piselli sono già decorticati, possono essere cucinati direttamente senza precedente ammollo.

Una volta scolata l'acqua di ammollo, i legumi vanno nuovamente sciacquati, messi in una pentola con una quantità (in volume) d'acqua fresca salata o di brodo vegetale tre volte superiore e portati a ebollizione. In caso di acqua dura con elevato tenore di calcare, si consiglia di aggiungere un pizzico di bicarbonato (soda da cucina, idrogenocarbonato di sodio). Ingredienti acidi, come aceto o limone vanno aggiunti solo a fine cottura, altrimenti la buccia dei legumi indurisce. Il tempo di cottura varia a seconda del tipo di legume: le lenticchie rosse decorticate sono già cotte dopo una decina di minuti, i ceci impiegano anche due ore. Dopo la cottura in acqua bollente, piselli, fagioli e lenticchie possono essere utilizzati per preparare minestre (ad es. pasta e fagioli), sughi (ad es. ragù di lenticchie, anziché di carne macinata), puree, stufati (ad es. chili con carne o chili sin carne) insalate, creme da spalmare (ad es. hummus) o polpette fritte (ad es. falafel).

Se chiusi in contenitori richiudibili e tenuti in luogo buio e asciutto, i legumi secchi possono essere conservati fino a due anni. È sempre utile avere in casa una piccola scorta di legumi in scatola per quando capita di non avere molto tempo a disposizione per cucinare. Questo, poiché sono già cotti, e basta sciacquarli bene sotto l'acqua corrente prima di aggiungerli nella pietanza che si vuole preparare.

La famosa flatulenza provocata dai legumi è dovuta ai polisaccaridi. "Il risciacquo accurato dei legumi, anche di quelli in scatola, prima della cottura o della preparazione, un tempo di cottura lungo e l'utilizzo di spezie come anice, finocchio, cumino, cumino romano, santoreggia o maggiorana aiutano a prevenire la flatulenza", spiega l'esperta di alimentazione del CTCU. I legumi sono più facili da digerire in forma di purea che interi. Anche l'abitudine conta: coloro che non hanno quasi mai mangiato legumi prima, possono iniziare ad assumere piccole quantità di fagioli, lenticchie e simili, e aumentarle lentamente per abituare in modo graduale il proprio apparato digerente ai legumi.