

io
DONNA

Intervista
esclusiva
Hillary
Clinton
e la sua vita
con Bill

Il dilemma
del tempo
Quando
e come non
avere più
paura dell'età

Comprare
bene
Legumi,
la provvista
perfetta

Golshifteh
Farahani
“Oggi
non
disperdo
più
l'energia,
ma sono
calma e
introversa”

**SPECIALE
GIOIELLI
ORO ROSA, ARGENTO,
RESINE E SMALTI**



Piselli, lenticchie, fagioli, ceci... Si conservano a lungo, costano poco, sono alleati della salute in quanto ricchi di proteine, ma privi di colesterolo. Gli "effetti collaterali"? Facili da tenere a bada

È tempo di investire nei legumi

di *Eliana Liotta*

Siamo attoniti tra gli scaffali degli alimentari, chiedendoci che scorta fare. Questo tempo invaso dallo sciame virale è come la tempesta di sabbia, violenta, che descrive Haruki Murakami in *Kafka sulla spiaggia*. E poi, quando sarà finita, probabilmente non sapremo come abbiamo fatto ad attraversarla, ma di una cosa saremo certi: «Tù, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato».

Intanto siamo nel vortice e qualcosa bisogna acquistare, qualcosa che risponda alle raccomandazioni di starsene fra le quattro mura più che si può e che sia nutriente e che sia salutare.

È la storia a raccontarci della provvista perfetta, perché quella da coronavirus non è certo la prima calamità della specie umana e i secoli hanno insegnato ai Sapiens che cosa è sensato coltivare e ammucciarne: i legumi, non per caso la base delle diete dei popoli di tutto

il mondo. La soia dei giapponesi, i fagioli neri dei messicani, le lenticchie della nostra Umbria.

L'attenzione ai legumi è la lezione che potremmo portarci dietro dopo la tempesta. Noi, generazioni dimentiche delle abitudini degli avi, li abbiamo quasi estromessi da pranzi e cene. E invece mangiarli è sempre, sistematicamente, associato negli studi a un'esistenza più lunga.

I ceci, i piselli o le cicerchie prevengono in potenza obesità e diabete, ictus e infarto, aterosclerosi e cancro. D'altra parte, i legumi sono semi e i semi racchiudono una vita che verrà.

Si conservano a lungo quando sono secchi, non perdono le qualità nutritive sottozero o in barattolo. Costano poco, offrono varietà di sapori.

Proteine, ma zero colesterolo

I legumi riescono a custodire il

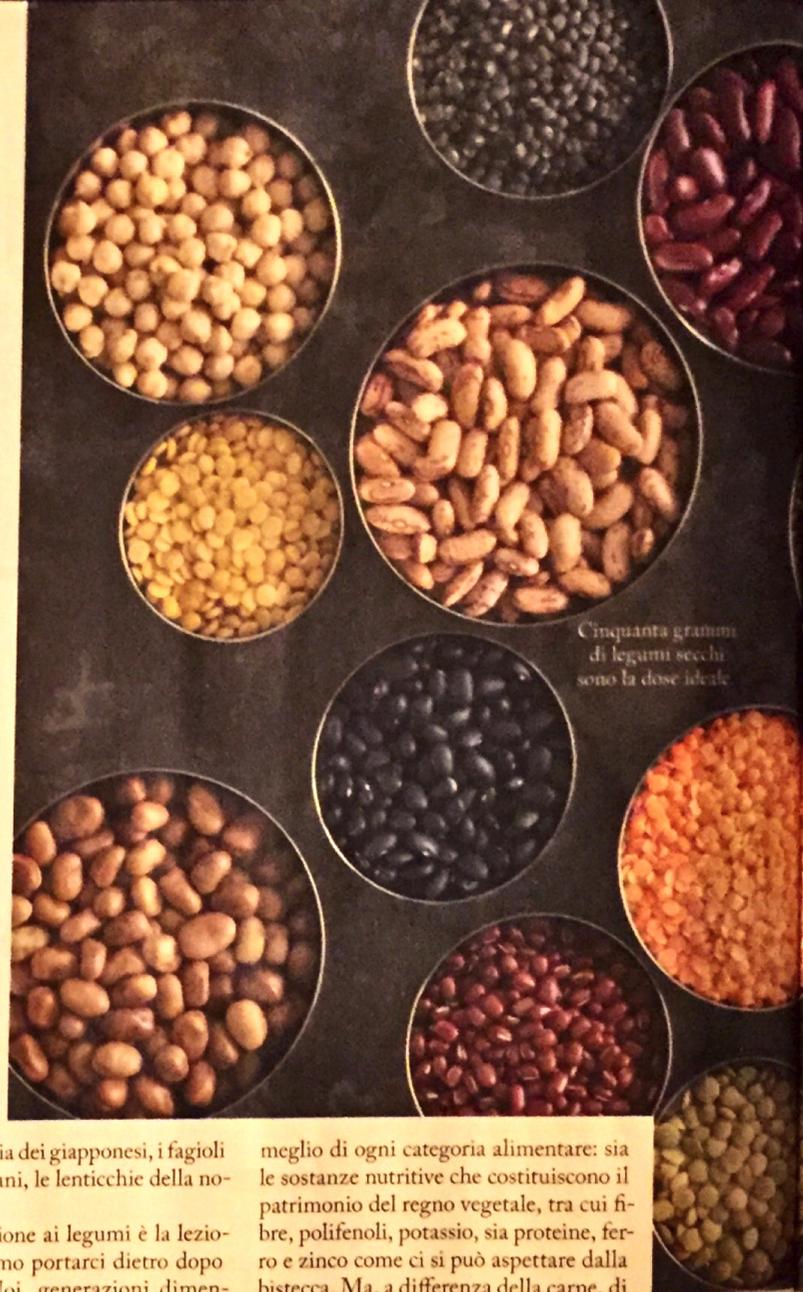
meglio di ogni categoria alimentare: sia le sostanze nutritive che costituiscono il patrimonio del regno vegetale, tra cui fibre, polifenoli, potassio, sia proteine, ferro e zinco come ci si può aspettare dalla bistecca. Ma, a differenza della carne, di colesterolo non hanno neanche l'ombra. L'altro vantaggio è che non contengono i grassi saturi di molte fonti animali, grassi che in quantità elevate possono contribuire alle malattie cardiovascolari.

Una volta erano definiti "carne dei poveri", oggi potrebbero essere ribattezzati "carne dei furbi".

Ideali nei piatti unici

Molti si chiedono che posto assegnare ai legumi nella scansione delle portate. Sono un contorno perché vegetali? Un primo per via dei carboidrati? Un secondo se si considerano le proteine?

Risposta: si trovano a metà strada fra primi e secondi e l'ideale è che diven-



Cinquanta grammi di legumi secchi sono la dose ideale

tino un piatto unico insieme ai cereali.

Per comprenderlo, bisogna attingere a qualche nozione semplice di biochimica. Le proteine di origine animale contengono il bouquet completo di aminoacidi, ossia le unità strutturali che servono al nostro organismo per produrre altre proteine. I legumi hanno in quantità sufficienti solo una parte di questi mattoncini. Ma gli aminoacidi carenti nelle proteine vegetali, incredibilmente, sono contenuti nella frazione proteica dei cereali. È dall'unione di pasta o pane e legumi che si riesce a creare un pasto dall'apporto proteico paragonabile per qualità a quello di una bistecca. Ditalini e lenticchie, riso e piselli, polenta di mais e fagioli.

La cosiddetta complementazione proteica, va detto, può avvenire anche nel corso della giornata, all'interno di una dieta varia. E poi esiste comunque una certa quota di aminoacidi liberi nell'organismo, una specie di piccola riserva che viene usata al bisogno per la sintesi proteica.

Il potere saziante

Un vantaggio dei legumi è il loro potere di sedare l'appetito. Uno studio sperimentale pubblicato nel 2013 ha verificato gli effetti del consumo di fagioli sul senso di sazietà, che si mantiene per ore. Ai partecipanti è stato chiesto di consumare alternativamente una cena con pane bianco e una cena con fagioli. Le mattine seguenti veniva offerta la colazione, sempre standardizzata, e si passava ai test. È emerso che mangiavano meno quelli che la sera prima si erano gustati i fagioli e non la pagnotta e che in loro era maggiore il rilascio di ormoni che regolano la sazietà.

In parte l'effetto è dovuto anche alla fibra abbondante che possiedono. Nello stomaco si dilata e si trasforma in una specie di mucillagine. Occupa spazio. Non solo. Una volta nell'intestino, diventa alimento prediletto del microbiota, la comunità di microrganismi che li vive, causando una serie di effetti benefici: rinforza i batteri amici e protegge il colon.

I trucchi contro i gas

Certo, proprio alcuni composti della fibra, fermentati dai microbi, pos-

sono formare gas: per qualcuno ne discende digestione difficile, gonfiore addominale, flatulenza. Ma si dice che i legumi "vogliono l'abitudine", ed è vero. Basta inserirli gradualmente nei menù, iniziando da quelli che hanno una pelle meno dura, cioè i piselli.

Scegliere i legumi decorticati, come le lenticchie rosse, è una buona idea anche per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile, perché sono le fibre contenute soprattutto nella buccia a procurare i fastidi digestivi. Per lo stesso motivo, si possono ridurre in purea i borlotti o i cannellini, a fine cottura. Nel passaverdure, non con il frullatore, in modo da eliminare la fibra delle bucce.

L'ultimo trucco per evitare la pancia gonfia è tenere in ammollo i legumi con le erbe aromatiche, dall'alloro alla salvia: nella pratica, pare aiutare.

La cottura sana

La tradizione contadina ha tra i suoi pilastri la minestra di lenticchie o la zuppa di fagioli. Al soffritto di cipolla e al pezzo di lardo di certe ricette si può rinunciare senza scandali: cipolla, scalogno o porro vanno in acqua a fare una sorta di brodo vegetale, magari in compagnia di carote o sedano. Ci può stare il pomodoro e il suo concentrato, a cottura avanzata. L'olio extravergine d'oliva si aggiunge in ultimo, con la minestra nel piatto.

In base alle ultime *Linee guida per una sana alimentazione*, la porzione standard di legumi varia dai 150 grammi dei freschi o surgelati ai 50 grammi dei secchi. **io**

Cottura rapida? Si può

Le scorciatoie ai fornelli con i legumi ci sono, eccome, per chi non ha voglia di allungare i tempi in cucina

I legumi surgelati vanno cotti direttamente senza essere scongelati e sono pronti in qualche decina di minuti.

Con la pentola a pressione i tempi per i legumi secchi si accorciano: i fagioli si cuociono in mezz'ora, le lenticchie in un quarto d'ora.

Alcuni legumi secchi non necessitano di ammollo, come i piselli, le fave spezzate, le lenticchie piccole o rosse.

I legumi in scatola, che in genere non contengono additivi, vanno risciacquati per eliminare il sale in eccesso.

In qualche minuto sono pronte le farine di legumi,

come quella di ceci (porzione da 50 grammi), da servire come vellutata accompagnata da crostini.

Due prodotti a base di sola da tenere in frigo sono il tempeh, una specie di bistecca ricavata dalla fermentazione dei semi, e il tofu, il cosiddetto formaggio vegetale (la porzione per entrambi è di 100 grammi). Per hamburger o altri preparati, meglio leggere l'etichetta e accertarsi che non abbiano un eccesso di sodio e grassi saturi.

La nuova pasta a base di legumi è promossa se l'unico ingrediente, oltre all'acqua, è la farina e non ci sono additivi: di solito è così, ma meglio leggere l'etichetta.



Eliana Liotta giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it la rubrica "Il bene che mi voglio".

La consulenza è di Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas.