

Legumi e le loro mille proprietà

I legumi sono semi appartenenti alle piante delle Leguminose e si differenziano in ceci, fagioli, piselli, soia, lenticchie, cicerchia, roveja, fave, lupini, carrube e, dulcis in fundo, le arachidi che non sono frutta secca come comunemente si pensa. Da punto di vista ecologico non tutti conoscono l'aspetto eco-friendly che le piante di Leguminose hanno essendo piante azotofissatrici, cioè capaci di catturare l'azoto dall'aria e di trasformarlo in nutrimento fissandolo, appunto. Inoltre lasciano il terreno arricchito delle sostanze nutritive contenute nello scarto della pianta che rimane sul suolo dopo la raccolta, creando un fertilizzante naturale per le successive colture con una notevole riduzione dell'uso di fertilizzanti sintetici. Oltre ad essere un alimento a basso impatto ambientale ed economico, i legumi sono anche estremamente salutari e per questo meritano di andare spesso in tavola, meglio se accompagnati da cereali integrali, e come alternativa ai prodotti animali. Un tempo, non a caso, venivano definiti la "carne dei poveri"! Molto versatili in cucina, si adattano bene sia nei piatti caldi come zuppe, che in quelli più freschi ed estivi, come insalate.

A livello nutrizionale, molte sono le proprietà che appunto fanno dei legumi uno dei pilastri della dieta mediterranea. Contengono una buona dose di proteine vegetali al pari di una bistecca di carne, ciò significa che 100 grammi di legumi secchi apportano in media dai 16 grammi (lenticchie) ai 25 grammi (lupini) - 28 grammi (soia) di proteine contro i 20 grammi in media di proteine di una bistecca.

Contengono amminoacidi essenziali (lisina, triptofano) assimilabili solo dall'alimentazione. Non contengono glutine e per questo sono consigliabili anche ai celiaci e a chi ha sensibilità per il glutine.

Contengono una buona quantità di fibra solubile in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri e di ridurre o prevenire gli alti livelli di colesterolo. Sono alimenti a basso indice glicemico, consigliati quindi ai diabetici e a chi ha problemi di insulino-resistenza.

I legumi (ad esempio i fagioli borlotti) contengono molto ferro, utile a contrastare i problemi di anemia, soprattutto nelle donne in fase premestruale e in gravidanza, ma va detto che il ferro dei legumi è meno assimilabile rispetto a quello della carne (perché è ferro non-eme cioè non simile a quello eme, ossia legato all'emoglobina presente invece nella carne). Il rimedio è l'aggiunta della vitamina C durante il pasto, quindi si consiglia di condire i legumi con il succo di limone, di aggiungere tanto prezzemolo a fine cottura e di associare i legumi ad un'insalata di pomodori. Sono tutti piccoli espedienti che fanno sì che il ferro contenuto dei legumi risulti disponibile e assimilabile in quantità simili a quello della carne.

Oltre a proteine, fibre, vitamine e sali minerali quali ferro, zinco, magnesio e calcio, i legumi contengono anche alcune sostanze antinutrizionali, come fitati e saponine, utili alla pianta stessa come protezione contro agenti patogeni ed insetti. I fitati limitano l'assorbimento dei micronutrienti.

Le saponine, dal punto di vista chimico, sono glucosidi terpenici il cui termine deriva dal latino *capo* ossia sapone proprio perché, a contatto con l'acqua, formano una schiuma, la famosa schiuma bianca dei legumi. Hanno un effetto tossico nell'uomo poiché possono, nei casi peggiori, provocare emolisi, ossia distruzione dei globuli rossi. E' doveroso precisare che questo effetto viene sensibilmente ridotto in fase di cottura e si consiglia, perciò, di rimuovere la schiuma durante la cottura.

Ciò che comunque molti lamentano è di non digerire bene i legumi e di avere un forte meteorismo. Questo problema è legato al contenuto di cellulosa nella buccia dei legumi, fibra insolubile che alcuni fanno fatica a digerire. Le soluzioni potrebbero essere quelle di usare legumi decorticati, di ridurre la porzione, e usare dei piccoli accorgimenti per la cottura di legumi secchi:

- mettere i legumi in ammollo in acqua fredda per 12-24 ore avendo cura di cambiare l'acqua di tanto in tanto e aggiungendo l'acqua in proporzione 3 a 1, vale a dire tre volte tanta acqua quanto sono i legumi. Fanno eccezione le lenticchie che richiedono al massimo 2-3 ore di ammollo. E' bene ricordare che più tempo si lasciano in ammollo i legumi, più risulteranno digeribili;
- aggiungendo all'acqua di ammollo, un pezzo di alga Kombu (in vendita nei negozi biologici) e aggiungendola anche nella cottura dei legumi. Quest'alga ha la capacità di legare a sé gli antinutrienti dei legumi e renderli più digeribili oltre ad accelerare il processo di cottura. Una volta cotti, l'alga va rimossa;
- passandoli con un passaverdura meccanico dopo la cottura, così da rimuovere la buccia e assumerli sotto forma di crema;
- aggiungendo quasi a fine cottura delle spezie carminative, ossia in grado di ridurre il meteorismo intestinale, quali ad esempio semi di finocchio, aneto, cumino, menta, zenzero, curcuma o peperoncino;
- evitare gli abbinamenti con le brassicacee (cavoli, broccoli, cavolfiori, ecc.).

Un modo alternativo per consumare i legumi è farli germogliare, in questo modo diventano digeribili, il quantitativo di antinutrienti diminuisce e sviluppano vitamine e sali minerali. Mangiare i legumi crudi e germogliati è uno dei modi migliori per assimilarne tutte le proprietà benefiche e protettive per il nostro organismo.