



Informazioni di base,
aspetti salutistici,
preparazione e ricette.

IL VERSATILE MONDO DEI LEGUMI

sano, sostenibile & economico



AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb

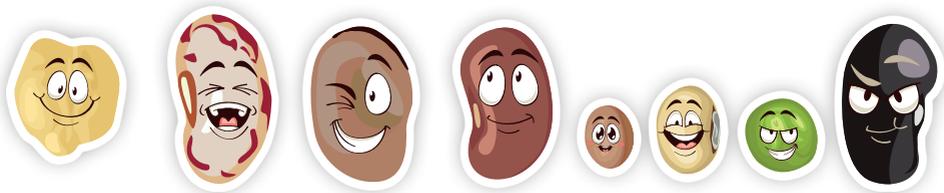


Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol

LEGUMI NELLA STORIA

I legumi – o le leguminose – sono tra le più antiche piante coltivate e arricchiscono l'alimentazione umana da oltre 10.000 anni. Quasi ogni luogo della Terra ha la propria varietà autoctona di legumi e quasi ogni cultura antica dipendeva dalle leguminose, tanto che per molte persone queste piante hanno fatto la differenza tra la vita e la morte. Praticamente immarcescibili, se adeguatamente essiccati e ben conservati, i legumi sono stati un'importante risorsa in tempi di carestia. Inoltre, la loro coltivazione è relativamente semplice ed è stata fondamentale per lo sviluppo delle diverse civiltà: usati come fonte di proteine, come foraggio per il bestiame e come mezzo per arricchire il terreno di azoto. Tra le leguminose più note ci sono le lenticchie (nel mondo se ne coltivano circa 70 varietà diverse), i fagioli (circa 700 varietà), i ceci, la soia e le arachidi.



AI LEGUMI APPARTENGONO:

I fagioli (fagioli bianchi come cannellini o di Spagna, fagioli borlotti, fagioli rossi, fagioli di lima, fagioli neri, fagioli azuki, fagioli mungo, ecc.)

Le lenticchie (lenticchie rosse, lenticchie di montagna, lenticchie marroni, lenticchie Beluga, ecc.)

I fagioli di soia (soia gialla, soia nera, edamame, cioè soia raccolta come semi giovani allo stato immaturo nel baccello)

Le cicerchie

I fagioli verdi (fagioli, fagiolini, ecc.)

Le fave, i lupini, i piselli

Secondo l'ASTAT (2022) solo il 33% della popolazione altoatesina mangia legumi almeno una volta alla settimana, mentre la media della popolazione del resto d'Italia è del 53%!

TRA I DERIVATI DEI LEGUMI VI SONO:

PRODOTTO DI DERIVAZIONE	DERIVATO
Ceci, lenticchie, lupini	Farina di legumi, pasta a base di farina di legumi
Fagioli di soia	Tofu, tempeh, miso, salsa di soia, tamari, natto, sostituti vegetali del latte e dello yogurt, proteine testurizzate della soia, sostituti della carne (es. hamburger, carne affettata, carne macinata, salsicce)
Piselli o lupini	Proteine isolate (strutturate) di piselli o lupini come sostituto della carne (ad es. hamburger, carne affettata, carne macinata)

ASPETTI SALUTISTICI

I legumi sono un'ottima **fonte proteica** (a seconda della varietà contengono tra il 20 e il 24% del peso secco di proteine, la soia anche il 35-40%). Inoltre, contengono **carboidrati complessi** che provocano un lento innalzamento glicemico, **minerali** (ferro, magnesio, potassio, zinco e calcio), **vitamine** (acido folico e vitamine del gruppo B) e **composti vegetali secondari** (antiossidanti, ecc.) e anche **carboidrati non digeribili (fibre alimentari)**, che favoriscono la proliferazione dei batteri intestinali benefici, assicurando una flora intestinale sana (microbiota).

I legumi sono naturalmente **poveri di grassi** (a eccezione della soia), **privi di colesterolo** e hanno una **bassa densità energetica**. Ciò significa che contengono poche calorie per quantità di alimento.

L'**assorbimento del ferro in esso contenuto può essere migliorato** se consumati insieme a un alimento contenente vitamina C (ad esempio, succo di limone, pepe, cavolo, broccoli).

Per una copertura proteica ottimale, i legumi dovrebbero essere combinati con cereali (grano, riso, ...) o pseudo-cereali (grano saraceno, quinoa, ...), poiché gli aminoacidi contenuti nei due gruppi alimentari si completano a vicenda in modo ideale. Possono essere anche consumati come piatto unico, ad esempio: riso e piselli, pasta e fagioli, pane con hummus, ecc.

COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DEI LEGUMI SECCHI :

(per 100 g)

LEGUMI	Kcal	%PR	%CHO	%FIB	%Grassi	Ferro
Fagioli	333	23,6	45,4	15,0	1,2	8-9
Lenticchie	353	24,6	52,2	10,1	1,1	8,0
Ceci	364	19,0	44,0	17,0	6,0	6,1
Piselli	338	25,0	44,0	16,0	1,2	5,0
Fave	341	26,0	33,0	25,0	1,5	5,0
Fagioli di soia	446	36,0	21,0	9,0	20,0	8,6

(Abbreviazioni: Kcal = chilocalorie, PR = proteine, CHO = carboidrati, FIB = fibre)

(Fonte: USDA, 2023)

I legumi contengono naturalmente i cosiddetti **“antinutrienti”**, come **l’acido fitico, le lectine e le saponine**. Questi composti possono ridurre l’assorbimento dei sali minerali. La cottura riesce a inattivare parzialmente queste sostanze, rendendo così i sali minerali più assimilabili. Il termine “antinutrienti” è tuttavia fuorviante, poiché alcune di queste sostanze (in particolare l’acido fitico) hanno anche effetti positivi sulla salute (ad esempio, protezione contro il cancro al colon e l’osteoporosi).

(Fonte: Pujol A, *Antioxidants* 2023; 12)

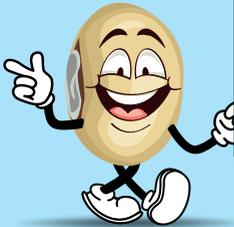
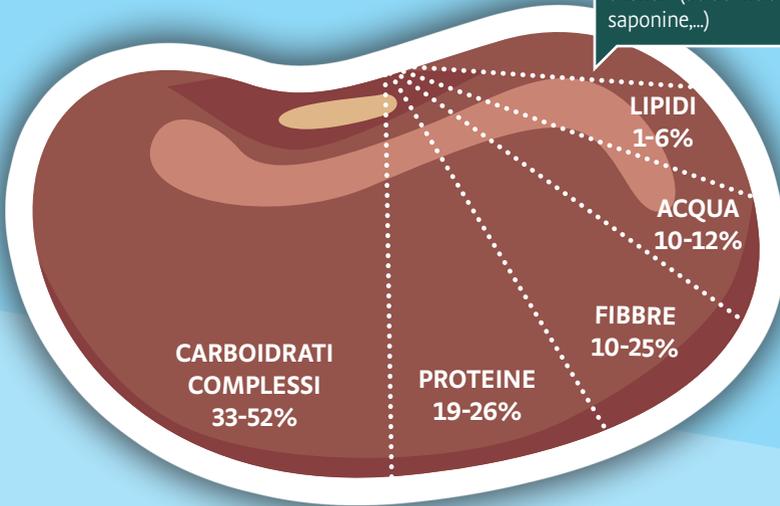
Il consumo di fave può portare alla distruzione delle cellule del sangue nelle persone affette dalla malattia genetica del deficit di glucosio-6-fosfato deidrogenasi (nota anche come “favismo”).

Il favismo è particolarmente diffuso nelle regioni mediterranee, in Medio Oriente, in Africa centrale e occidentale e nel Sud-Est asiatico.



ALTRO

Sali minerali, vitamine, fito-composti secondari, "antinutrienti" (acido fitico, lectine, saponine,...)



Diversi studi scientifici hanno dimostrato un legame tra il consumo regolare di legumi e vari effetti positivi sulla salute:



PESO CORPOREO

- ↓ Peso
- ↓ circonferenza vita

SISTEMA CARDIOVASCOLARE

- ↓ Colesterolo
- ↓ trigliceridi
- ↓ pressione arteriosa
- ↓ frequenza cardiaca
- ↑ vasodilatazione
- ↓ infiammazione

GLICEMIA

- Miglior controllo glicemico
- ↓ HbA1c
- ↑ sensibilità insulinica

SALUTE INTESTINALE

- Miglioramento:
salute del colon
composizione del microbiota
- ↓ infiammazione
- ↑ acidi grassi a catena corta

(Fonte: Mullins AP, Nutrients 2021; 13)

La soia e i suoi derivati (tofu, tempeh, salsa di soia, bevanda di soia, ecc.) contengono **isoflavoni**, composti chimici con effetti simil-ormonali ad azione ipocolesterolemizzante. Sembra inoltre che la soia abbia un effetto protettivo contro il tumore al seno.

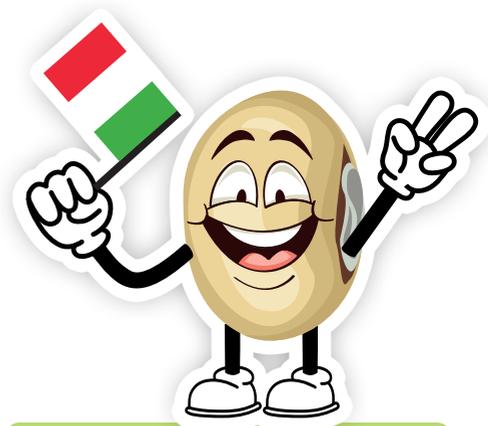
Quando acquistate prodotti a base di soia, assicuratevi che la soia provenga da coltivazioni europee e non dal Sud America, dove vengono abbattute enormi quantità di foreste pluviali per la sua coltivazione!

La farina di legumi si ottiene dai legumi secchi (ceci, lenticchie, soia) e in cucina può essere utilizzata in diversi modi:

- come addensante per zuppe, salse e stufati (conferisce ai piatti una consistenza cremosa e aiuta a legare i liquidi)
- come sostituto dell'uovo in vari piatti (ad esempio, prodotti da forno o gnocchi), in quanto ha una funzione legante simile a quella delle uova
- per impanare, come alternativa croccante e senza glutine alla panatura tradizionale
- per l'arricchimento proteico di piatti come, ad esempio, frullati, shake, zuppe, stufati e puree. Inoltre, le farine di legumi donano una maggiore consistenza a questi ultimi.

Alcuni prodotti industriali a base di proteine di legumi testurizzate sono molto elaborati (contengono leganti, coloranti, zuccheri e grassi) e dovrebbero quindi essere consumati saltuariamente.

Negli ultimi anni, **la pasta a base di farina di legumi** (pasta di lenticchie, pasta di ceci, ecc.) è diventata più popolare perché rappresenta una valida alternativa alla pasta di grano duro.



L'Italia è uno dei principali paesi produttori di soia in Europa: nel 2022 in Italia sono state raccolte circa un milione di tonnellate di soia!

Essa è inoltre più ricca di nutrienti come proteine, fibra, vitamine e sali minerali e ha un minor contenuto di carboidrati.

CONFRONTO DEL CONTENUTO ENERGETICO E NUTRITIVO TRA PASTA DI GRANO DURO E QUELLA DI LEGUMI : (dati per 100 g di pasta secca)

NUTRIENTI	Pasta di grano duro	Pasta di legumi
Energia	345 kcal	330-360 kcal
Proteine	12 g	20-25 g
Carboidrati	70,5g	50-52 g
Grassi	1,2 g	2-6 g
Fibre alimentari	2,2 g	6-9 g
Ferro	1,4 mg	4,6-5,2 mg
Zinco	1,5 mg	3,2 mg
Fosforo	189 mg	310-360 mg

Le proteine testurizzate dei legumi (ad esempio, le proteine testurizzate della soia - TVP o quelle dei piselli) vengono prodotte estrudendo le proteine e forzandole attraverso una trafilatura ad alta pressione e temperatura in modo da ottenere una consistenza simile a quella della carne. Il risultato è una consistenza granulosa o fibrosa che (dopo la reidratazione) si presta bene alla produzione di

surrogati vegetali della carne (hamburger, cotolette, carne macinata). L'uso delle proteine testurizzate di legumi è aumentato negli ultimi anni, poiché sempre più persone cercano alternative ecologiche e salutari ai prodotti a base di carne. Il suo contenuto proteico è molto elevato (circa il 50% del peso secco), ma il suo contenuto di altri nutrienti e fibre è relativamente basso.



Con quale frequenza e in quali quantità si dovrebbero consumare i legumi?

Secondo le linee guida del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi Agro-nomica (CREA) sulla sana alimentazione, una persona adulta senza problemi di salute dovrebbe consumare una porzione di legumi almeno 3 volte alla settimana. Una porzione corrisponde a 50 g (3-4 cucchiari) di legumi secchi o a 150 g (circa 1/2 piatto pieno) di legumi cotti (in scatola) o congelati. Se una persona tende a seguire una dieta povera di carne, i legumi o i loro derivati devono essere consumati molto più frequentemente (fino a 1-3 porzioni al giorno)!

Nella Planetary Health Diet, elaborata nel 2019 da 37 esperti internazionali di nutrizione e agricoltura (EAT Lancet Commission), hanno stimato che per riuscire a nutrire la crescente popolazione mondiale, a non distruggere l'ambiente e al contempo prevenire malattie croniche, sarebbe necessario consumare almeno 75 g di legumi al giorno (in confronto, per la carne rossa si consiglia un consumo massimo di 14 g e di 29 g per il pollame!)



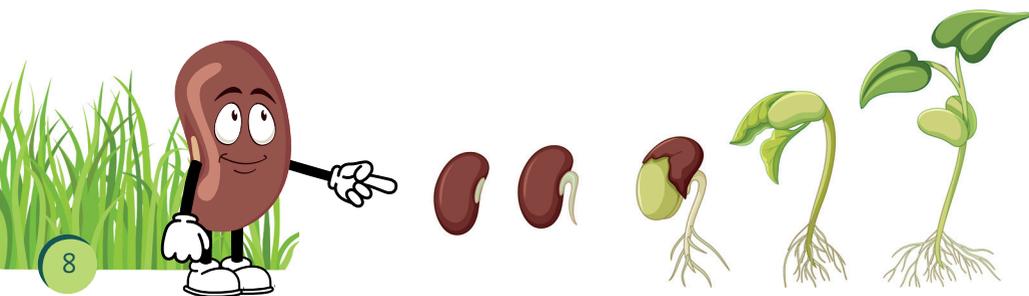
„Nei paesi più ricchi del pianeta (tra cui l'UE e gli USA), i cittadini dovrebbero ridurre del 90% il consumo di carne, del 60% il consumo di latte e derivati e quintuplicare il consumo di legumi.”

Prof. Marco Springmann, Oxford University, 2018

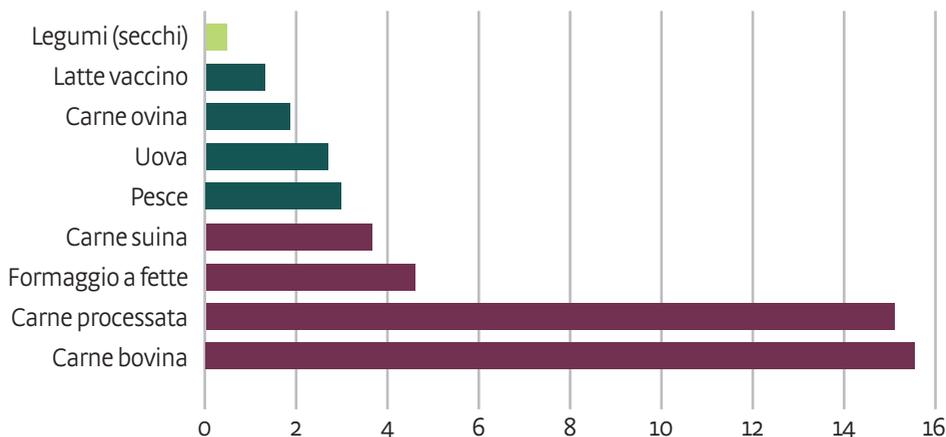
(Foto: Eatforum.org)

ASPETTI DELLA SOSTENIBILITÀ

Le coltivazioni di leguminose sono più rispettose dell'ambiente rispetto a molti altri alimenti proteici, in quanto assorbono l'azoto dall'aria, riducendo così l'impiego di fertilizzanti sintetici, il che si traduce in un minor inquinamento di acqua potabile. Inoltre, la produzione di legumi produce molti meno gas serra dannosi per il clima rispetto alle fonti proteiche animali!



EMISSIONI DI GAS SERRA DA ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE (IN KG CO₂EQ PER KG DI PRODOTTO)



(Fonte: Ferrari M. et al., Front Nutr 2020)

Le lenticchie e gli altri legumi richiedono molta meno acqua: per la produzione di un chilo di lenticchie vengono utilizzati 1.250 litri di acqua, mentre per produrre 1 kg di carne bovina ne vengono utilizzati circa 13.000!

(Fonte: fao.org/world-pulses-day)

I COSTI

I legumi sono solitamente molto economici. Ad esempio, 500 g di lenticchie o ceci costano meno di 2 euro, un po' di più se sono biologici. Uno stufato di questa quantità sarebbe sufficiente per almeno 6-8 persone! I legumi freschi, come piselli o fagiolini, così come quelli in scatola, sono un po' più costosi.

Curiosità.

La forma piatta e rotonda delle lenticchie ricorda quella delle monete e per questo motivo in molti paesi vengono mangiate a Capodanno. La tradizione vuole che mangiare lenticchie all'inizio dell'anno porti fortuna e prosperità finanziaria per l'anno successivo.

PREPARAZIONE DEI LEGUMI

I legumi e i loro derivati sono molto versatili per la realizzazione di diversi piatti. Ecco qualche esempio:

- **Fagioli:** negli stufati, nelle zuppe di verdure, nelle insalate, come crema spalmabile
- **Lenticchie:** in umido, come contorno, polpetta, purea
- **Ceci:** in umido, zuppe, hummus, falafel, in insalata
- **Fave:** in umido, zuppe, frittelle, hummus, con risotti o pasta; a differenza di altri legumi, possono essere consumate anche crude quando sono molto fresche e ancora piccole.
- **Piselli:** come contorno, da spalmare, in zuppe, stufati, con risotti o pasta
- **Lupini:** in umido, zuppe, come polpette o come snack (possono essere consumati anche crudi).

A parte le lenticchie, i piselli sgranati e alcuni piccoli tipi di fagioli, prima della preparazione i legumi secchi richiedono un periodo di ammollo in una quantità d'acqua tripla. Questo permette loro di riassorbire l'acqua persa durante il processo di essiccamento. Devono poi essere cotti per poter essere digeriti.

LEGUMI (secchi)	AMMOLLO IN ORE	TEMPO DI COTTURA IN MINUTI
Fagioli	ca. 12	45-90
Fagioli di soia	ca. 8-12	90-120
Piselli decorticati	nessuno	10-15
Piselli non decorticati	ca. 12	30-120
Ceci	8-12	90-120
Lenticchie	nessuno	20-30
Lenticchie rosse	nessuno	15-20
Fave decorticate	ca. 12	50-70

(Fonte: www.bzfe.de)

I tempi di ammollo e di cottura riportati nella tabella sono solo indicativi, possono cambiare a seconda della varietà, delle condizioni di coltivazione, della lavorazione,

del tempo di conservazione, delle condizioni di stoccaggio e degli ingredienti aggiuntivi.

Gli oligosaccaridi indigeribili contenuti nell'acqua di ammollo possono causare problemi di flatulenza. Alcuni consigli per mantenere bassa la formazione di gas:

- Se in passato avete consumato raramente i legumi, sarebbe bene iniziare con piccole quantità e aumentare poi gradualmente la quantità e la frequenza di consumo. In questo modo la flora intestinale si regolarizza e ciò fa sì che si formi una minore quantità di gas
- Scegliete legumi piccoli, più facili da digerire. Le lenticchie rosse, i piselli, e i fagioli mungo sgranati e tagliati a metà, sono quelli che formano meno gas.
- All'inizio sono da prediligere i legumi freschi, poiché contengono meno oligosaccaridi rispetto alla forma essiccata. Il contenuto di oligosaccaridi dei fagioli secchi aumenta gradualmente a seconda del tempo di conservazione e quindi i legumi secchi vanno consumati in un tempo relativamente breve.
- Mettete i legumi secchi in ammollo nell'acqua per almeno 12 ore o per tutta la notte. Buttate l'acqua di ammollo poiché contiene una quantità particolarmente elevata di carboidrati indigeribili.
- Eliminare la schiuma che si forma sulla superficie dell'acqua durante la cottura dei legumi poiché è ricca di oligosaccaridi.
- Cuocete bene i legumi (controllate il tempo di cottura sulla confezione).
- Sciacquate bene i legumi in scatola.
- Lasciate germogliare legumi come fagioli mungo, lenticchie e piselli. La germinazione converte gli oligosaccaridi non digeribili in zuccheri facilmente digeribili.
- I prodotti di soia fermentati come il tempeh e il miso sono più facili da digerire. Il tofu è povero di fibre e quindi porta a una minor produzione di gas.
- Utilizzate spezie che riducono la formazione di gas nell'intestino (chiodi di garofano, cannella, alloro, curcuma, assafetida, zenzero, santoreggia) o carminativi (semi di finocchio, semi di anice, semi di coriandolo, cumino). Anche l'alga giapponese kombu riduce la formazione di gas se aggiunta all'acqua di ammollo e/o cotta insieme ai legumi.
- Utilizzate carbone attivo, che lega l'aria nell'intestino, o integratori enzimatici in grado di scomporre i carboidrati indigeribili (consultare il medico o il farmacista).



Contrariamente a quanto originariamente creduto, e cioè che i legumi vanno salati solo dopo la cottura perché altrimenti rimangono duri, oggi sappiamo che questo non è corretto. Infatti, il sale accelera il processo di cottura ammorbidendo le pareti cellulari dei legumi. Anche l'aggiunta di bicarbonato di sodio facilita la cottura. Si può aggiungere all'acqua di ammollo e durante la cottura. Si noti, tuttavia, che in questo caso i legumi si rompono più facilmente e che il contenuto di vitamina B1 si riduce!

Se invece si desidera aggiungere un alimento acido al piatto (ad es. aceto, limone, pomodoro), è consigliabile aspettare la fine della cottura altrimenti i legumi potrebbero rimanere duri.

Formula di conversione per legumi o conserve da secchi a cotti:

LEGUME		Equivalente di cibo cotto:
Fagioli secchi:	100 g 1 tazza	250-300 g 2,5 – 3 tazza
Lenticchie secche:	100 g 1 tazza	200-250 g 2 – 2,5 tazza
Ceci secchi:	100 g 1 tazza	250-300 g 2,5 – 3 tazza
Piselli secchi:	100 g 1 tazza	250-300 g 2,5 – 3 tazza

(Fonte: www.bzfe.de)



RICETTE

LE RICETTE SONO
CALCOLATE PER
4 PERSONE.



POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti: 200 g di lenticchie rosse decorticate, 1 spicchio d'aglio, 1/2 cipolla, 3 cucchiari di olio, 60 g di farina (meglio se integrale), 2 cucchiari di concentrato di pomodoro, origano, timo, 1 cucchiaino di paprica in polvere, sale, pepe.

Preparazione: sciacquare bene le lenticchie e portarle a ebollizione con 0,5 litri di acqua fredda. Non appena l'acqua inizia a bollire, cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.

Scolare il resto dell'acqua e schiacciare leggermente le lenticchie con una forchetta. Aggiungere l'aglio e la cipolla tritati finemente, la paprica in polvere, le spezie, la farina, il concentrato di pomodoro, l'olio, il sale e il pepe e mescolare o impastare bene. Lasciare riposare il composto ottenuto in frigorifero per almeno 20 minuti.

Nel frattempo, preriscaldare il forno a 200°C (forno statico).

Spennellare una teglia da forno con dell'olio, formare con le mani delle palline con il composto di lenticchie e distribuirle sulla teglia.

Cuocere in forno per 15-20 minuti, girando di tanto in tanto.

In alternativa, friggere le palline in una padella con un po' d'olio passandole su tutti i lati.





HUMMUS – PUREA DI CECI

(origine: Medio Oriente)

Ingredienti: 250 g ceci cotti, 2 cucchiaini di Tahina (pasta di sesamo), succo di 1/2 limone appena spremuto, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 1-2 spicchi d'aglio, cumino (facoltativo), sale.

Preparazione: frullare il tutto fino a ottenere un composto morbido e senza grumi. Se la consistenza è troppo densa, aggiungere un po' d'acqua o di succo di limone. Aggiustare di sale. Tipicamente servito con pane pita.

FRITTATA DI CECI (“CECINA”) (origine: Toscana, Italia)

Ingredienti: 900 ml di acqua, 300 g di farina di ceci, 50 g di olio d'oliva, 10 g di sale.

Preparazione: mescolare l'acqua con la farina di ceci fino a ottenere una massa omogenea. Lasciare riposare per 5-10 ore a temperatura ambiente, mescolando di tanto in tanto. Eliminare l'eventuale schiuma formatasi in superficie. Preriscaldare il forno a 250°C (forno statico). Aggiungere 50 g di olio e il sale all'impasto. Spalmare d'olio 3 teglie rotonde (circa 32 cm di diametro) e riempire ciascuna con 1/3 del composto, lisciare con una forchetta e cuocere per 10 minuti nella parte bassa del forno. Quindi terminare la cottura per altri 10-15 minuti nella parte superiore del forno.

PASTA CON SALSA CREMOSA DI FAGIOLI CANNELLINI

(origine: Italia)

Ingredienti: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 6 foglie di salvia, 1 spicchio d'aglio, 350 g di fagioli cannellini cotti, 300 g di pasta di grano duro, sale e pepe a piacere.

Preparazione: scaldare l'olio e la salvia in una padella. Nel frattempo, portare a ebollizione l'acqua per la pasta e, parallelamente, soffriggere uno spicchio d'aglio nella padella con l'olio d'oliva e la salvia fino a doratura. Aggiungere i fagioli scolati, salare e pepare e lasciare il tutto in infusione. Ridurre il tutto in purea fino a ottenere una crema omogenea. Scolare la pasta cotta al dente in acqua salata (conservare un po' di acqua di cottura) e aggiungerla alla padella, mescolandola bene alla crema di fagioli. Se necessario, aggiungere un po' di acqua di cottura.

TAVČE GRAVČE – STUFATO DI FAGIOLI BIANCHI

(origine: Macedonia)

Ingredienti: 400 g di fagioli bianchi secchi, 1 cipolla grande tritata finemente, 2-3 spicchi d'aglio tritati finemente, 2-3 pomodori tritati, 2 cucchiaini di paprica in polvere, 1/4 di tazza di olio d'oliva, sale e pepe a piacere, acqua.

Preparazione: lavare accuratamente i fagioli e lasciarli in ammollo in una sufficiente quantità di acqua, preferibilmente per tutta la notte. Scolarli e metterli in una pentola grande d'acqua fresca, farli cuocere a fuoco lento per 1-1,5 ore fino a quando saranno teneri. Scolare l'acqua di cottura e conservatene un po' per la cottura successiva. Scaldare l'olio in un'altra pentola e soffriggere le cipolle tritate, aggiungere l'aglio e soffriggere brevemente. Aggiungere i pomodori a pezzetti e la paprica, mescolare e cuocere a fuoco medio finché i pomodori non saranno morbidi e l'olio si separerà facilmente dalla salsa. Aggiungere i fagioli cotti alla salsa di pomodoro, aggiungere un po' di acqua di cottura e mescolare bene. Aggiustare di sale e pepe. Versare il composto di fagioli in una teglia (o tradizionalmente in una pentola di terracotta) e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per altri 20-30 minuti, finché la superficie non sarà leggermente dorata.

FALAFEL – FAGOTTINI DI CECI FRITTI (origine: Medio Oriente)

Ingredienti: 250 g di ceci secchi, 1 cipolla tritata grossolanamente, 4 spicchi d'aglio, 1 manciata di prezzemolo fresco o foglie di coriandolo, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaino di semi di coriandolo macinati, 1/2 cucchiaino di lievito in polvere, 1 cucchiaino di sale (o a piacere), 1/4 di cucchiaino di pepe nero, olio per friggere.

Preparazione: mettere a bagno i ceci in abbondante acqua per almeno 12 ore.

Quindi scolarli e lasciarli sgocciolare. Passare il tutto in un robot da cucina insieme alla cipolla, all'aglio, alle erbe fresche, alle spezie, al sale e al lievito in polvere fino a ottenere un composto grossolano ma uniforme. Mettere il composto in una ciotola e lasciarlo in frigorifero per almeno mezz'ora. Scaldare l'olio in una padella o in una friggitrice (170-180°C), formare con le mani il composto di falafel in palline piatte, metterle con cura nell'olio caldo e friggerle fino a quando saranno dorate e croccanti (circa 3-4 minuti per lato).



CICERCHIE E CICORIA (origine: Puglia, Italia)

Ingredienti: 250 g di cicerchie secche, 1 mazzo di cicoria fresca (circa 300 g), 1 cipolla grande tritata finemente, 2 spicchi d'aglio tritati finemente, 3 cucchiai di olio d'oliva, 1 litro di brodo vegetale o acqua, sale e pepe a piacere.

Preparazione: mettere a bagno le cicerchie in abbondante acqua per almeno 8 ore o per tutta la notte e poi farle bollire fino a quando non saranno morbide (circa 40-50 minuti). Lavare la cicoria e tritare grossolanamente le foglie e la parte tenera dei gambi. Scaldare l'olio d'oliva, soffriggere la cipolla tritata fino a renderla traslucida e aggiungere brevemente l'aglio. Aggiungere la cicoria tritata, mescolare bene e cuocere fino a quando non sarà morbida e tenera. Aggiungere quindi le cicerchie precotte, aggiungere il brodo vegetale (o l'acqua), salare e pepare e cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti. Servire con fette di pane tostato.

RAGÙ DI LENTICCHIE (origine: Italia)

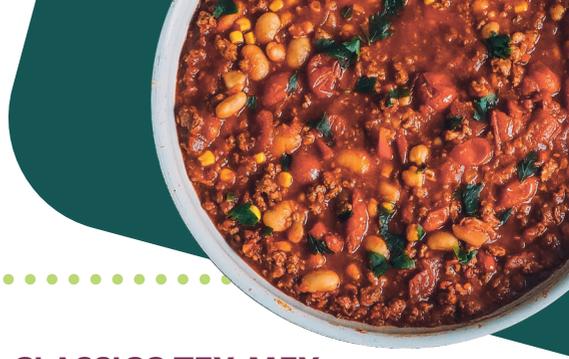
Ingredienti: 3 cucchiai di olio d'oliva, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 250 g di lenticchie cotte, 50 ml di vino rosso (facoltativo), 500 ml di salsa di pomodoro, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione: scaldare l'olio, tritare la cipolla, la carota e il sedano e soffriggere. Aggiungere le lenticchie e soffriggere per qualche minuto. Deglassare con il vino rosso, aggiungere la salsa di pomodoro, salare e pepare e cuocere a fuoco lento per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servire con la pasta.

PASTA E FAGIOLI (origine: Veneto, Italia)

Ingredienti: 400 g di fagioli cotti e scolati (ad es. fagioli borlotti o fagioli bianchi), 150 g di passata di pomodoro, 120 g di pasta corta (ad es. Ditaloni rigati), 40 g di carote tritate, 60 g di cipolla tritata, 2 cucchiai di olio d'oliva, 2 g di sale, 800 ml di brodo vegetale o acqua.

Preparazione: scaldare l'olio d'oliva, aggiungere le carote e la cipolla tritate e farle soffriggere a fuoco medio finché non diventano traslucide. Ridurre la fiamma, aggiungere la passata di pomodoro e cuocere per circa 2 minuti, mescolando continuamente. Aggiungere i fagioli, versare il brodo vegetale (o l'acqua) e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Nel frattempo, cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Passare il composto di fagioli con un frullatore a immersione, condire con sale e pepe e servire insieme alla pasta.



CHILI SIN CARNE VERSIONE SENZA CARNE DEL CLASSICO TEX-MEX (origine: Messico)

Ingredienti: 800 g di fagioli rossi o Kidney cotti e scolati, 1 cipolla tritata finemente, 2 spicchi d'aglio tritati finemente, 1 peperone tagliato a cubetti, 400 g di pomodori a pezzetti, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 2 cucchiaini di cumino macinato, 2 cucchiaini di paprica in polvere (dolce o piccante), 1 cucchiaino di origano macinato, 1 pizzico di peperoncino in polvere, sale e pepe a piacere. Prezzemolo o coriandolo fresco per guarnire.

Preparazione: scaldare l'olio d'oliva e soffriggere la cipolla tritata fino a renderla traslucida. Aggiungere l'aglio e soffriggere fino a quando non diventa fragrante. Aggiungere il peperone tagliato a dadini e soffriggere brevemente, aggiungere il concentrato di pomodoro e mescolare bene. Aggiungere i pomodori a pezzetti e mescolare, aggiungere i fagioli scolati e le spezie (cumino, paprika, origano e peperoncino in polvere) e condire con sale e pepe. Cuocere il "Chili sin carne" a fuoco medio per 20-30 minuti, finché il tutto non sarà ben caldo e i sapori ben amalgamati. Mescolare di tanto in tanto. Guarnire il piatto con prezzemolo o coriandolo fresco prima di servire.

MACCO DI FAVE - ZUPPA DI FAVE SICILIANA (origine: Sicilia, Italia)

Ingredienti: 350 g di fave secche sbucciate, 1 cipolla, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio d'oliva, acqua, sale, pepe e finocchietto selvatico a piacere.

Preparazione: lavare le fave e metterle a bagno in abbondante acqua per almeno 3 ore. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e soffriggere a fuoco lento la cipolla e la carota tritate finemente fino a quando non diventano dorate. Aggiungere lo spicchio d'aglio intero e soffriggere brevemente. Aggiungere le fave scolate, riempire con acqua calda fino a coprire le fave, salare e cuocere a fuoco lento, con il coperchio, per circa 1 ora. Mescolare di tanto in tanto. Se la zuppa si asciuga troppo, aggiungere un po' d'acqua. Guarnire con pepe e finocchio tritato finemente e servire con crostini o pasta cotta al dente.



GALLO PINTO - PIATTO DI RISO E FAGIOLI DELL'AMERICA LATINA (origine: Costa Rica, Nicaragua)

Ingredienti: 2 tazze di riso bianco cotto, 1 tazza di fagioli neri cotti, 1 cipolla tritata finemente, 1 peperoncino rosso tritato finemente, 2 spicchi d'aglio tritati finemente, 2 cucchiari di olio vegetale (ad es. olio di semi di girasole), 1 cucchiaino di cumino macinato, sale e pepe a piacere, foglie di coriandolo fresco per guarnire.

Preparazione: scaldare l'olio, aggiungere la cipolla, il peperoncino e l'aglio tritati e farli soffriggere fino a quando non saranno morbidi e traslucidi. Aggiungere i fagioli e mescolare bene con le cipolle, i peperoni e l'aglio. Aggiungere il cumino macinato e condire con sale e pepe.

Aggiungere il riso bianco cotto e mescolare bene fino a quando il riso e i fagioli non sono amalgamati in modo uniforme. Continuare a soffriggere il Gallo Pinto a fuoco medio fino a quando il tutto non sarà ben riscaldato. Distribuire nei piatti e guarnire con foglie di coriandolo fresco.

CRÊPES DI CECI CON RIPIENO DI FAGIOLI CANNELLINI E SPINACI (origine: sud della Francia)

Ingredienti per le crêpes: 270 ml di acqua, 90 g di farina di ceci, 30 g di farina di grano, 1 cucchiaino di olio d'oliva, olio di semi, sale.

Per il ripieno: 200 g di fagioli cannellini cotti, 60 g di spinaci cotti, 60 ml di acqua, sale, noce moscata.

Preparazione: in una ciotola mescolare la farina di ceci, la farina di grano, l'olio d'oliva e un pizzico di sale. Continuare a mescolare con una frusta e aggiungere lentamente l'acqua fino a formare un impasto omogeneo e privo di grumi. Lasciare riposare per 10 minuti. Scaldare un po' di olio di semi in una padella antiaderente. Quando la padella è ben calda, versare un quarto del composto nella padella con un mestolo da minestra e roteare per distribuirlo uniformemente. Cuocere per circa 3 minuti su ogni lato fino a quando non saranno dorate. Preparare le altre 3 crêpes nello stesso modo. Passare i fagioli cannellini cotti e scolati, gli spinaci e l'acqua con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema. Condire con sale e un pizzico di noce moscata. Spalmare la metà di ogni crêpe con il ripieno e piegare a metà o a triangolo.

LENTICCHIE ROSSE DAL (origine: India)

Ingredienti: 1 tazza di lenticchie rosse, 4 tazze d'acqua, 1 cipolla tritata finemente, 3 spicchi di aglio tritati finemente, 1 pezzo di zenzero (circa 2 cm) tritato o grattugiato, 2 pomodori tagliati a dadini, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere (o a piacere), 1 cucchiaio di olio vegetale, sale a piacere; 1-2 cucchiaini di succo di limone, coriandolo fresco o prezzemolo per guarnire.

Preparazione: portare a ebollizione in una pentola 3 tazze d'acqua e aggiungere le lenticchie sciacquate. Far bollire a fuoco medio per 15-20 minuti, finché non saranno morbide e si sfalderanno facilmente. In una pentola a parte, scaldare l'olio vegetale. Aggiungere i semi di cumino e farli soffriggere brevemente finché non diventano fragranti. Aggiungere la cipolla, l'aglio e lo zenzero tritati e soffriggere fino a quando la cipolla non è morbida e leggermente dorata. Aggiungere i pomodori a cubetti e cuocere finché non si ammorbidiscono e si forma una salsa. Aggiungere le spezie (curcuma, coriandolo, cumino, peperoncino) e mescolare bene. Aggiungere le lenticchie cotte e mescolare bene. Se la consistenza è troppo densa, si può aggiungere un po' d'acqua (eventualmente l'acqua di cottura delle lenticchie) per raggiungere la consistenza desiderata. Aggiustare di sale. Far sobbollire il Dal per altri 5-10 minuti in modo che i sapori si amalgamino bene. Aggiungere quindi il succo di limone. Guarnire con coriandolo o prezzemolo fresco e servire con riso o pane pita.



HAMBURGER DI CECI (origine: USA)

Ingredienti: 500 g di ceci cotti, 2 cucchiaini di aglio in polvere essiccato, 1 cucchiaio di cipolla in polvere essiccata, 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato finemente, 1 cucchiaio di cumino macinato finemente, 1 cucchiaio di semi di coriandolo macinati finemente, 1/2 cucchiaio di curry in polvere, 1 cucchiaio di olio vegetale, 1/2 tazza di farina integrale, olio d'oliva per friggere.

Preparazione: lavare e asciugare i ceci. Frullare grossolanamente con un frullatore a immersione, quindi mescolare con le spezie e l'olio vegetale. Aggiungere la farina integrale e impastare accuratamente. Lasciare riposare per circa 1/2 ora. Riscaldare l'olio d'oliva. Formare degli hamburger con l'impasto di ceci e friggerli per circa 2-3 minuti per lato.



RISI E BISI – RISO AI PISELLI (origine: Veneto, Italia)

Ingredienti: 300 g di riso (meglio se per risotti), 400 g di piselli freschi o surgelati, 1 cipolla media tritata finemente, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1,5 litri di brodo vegetale, sale e pepe a piacere. Prezzemolo fresco per guarnire.

Preparazione: togliere i piselli freschi dai baccelli o scongelare quelli surgelati secondo le istruzioni della confezione. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola capiente, aggiungere la cipolla tritata e farla soffriggere fino a quando non diventa dorata. Aggiungere i piselli, mescolare e cuocere per qualche minuto finché non si ammorbidiscono. Aggiungere il riso alla pentola e farlo soffriggere per qualche minuto, mescolando continuamente. Aggiungere gradualmente un mestolo di brodo vegetale, mescolando di tanto in tanto. Il tempo di cottura varia a seconda del tipo di riso utilizzato, in genere tra i 15 e i 20 minuti. Condire con olio d'oliva, sale e pepe e, se si desidera, guarnire con prezzemolo fresco.

FASSOLAKIA - FAGIOLINI ALLA GRECA (origine: Grecia)

Ingredienti: 2 cipolle grandi tritate finemente, 3 spicchi di aglio tritati finemente, 2 pomodori grandi, 500 g di fagiolini freschi, 60 ml di olio d'oliva, sale e pepe, 1 cucchiaino di origano, 1 cucchiaino di basilico, 1 foglia di alloro, prezzemolo.

Preparazione: sbollentare il pomodoro, togliere la pelle e tagliarlo a pezzi. Pulire i fagiolini, tagliare le estremità e lavarli. Scaldare l'olio in una pentola, aggiungere i fagiolini, le cipolle, l'aglio, i pomodori e condire con sale e pepe. Aggiungere l'origano, il basilico e l'alloro e far cuocere i fagioli, coperti, a fuoco lento per 15 minuti. Guarnire con prezzemolo e servire caldo.

TOFU AL FORNO CROCCANTE (origine: Cina)

Ingredienti: 400 g di tofu compatto, 20 g di salsa di soia (o tamari), 1 cucchiaino di paprica in polvere, 1 cucchiaino di curry in polvere, amido di mais q.b., 1 cucchiaio di olio vegetale.

Preparazione: avvolgere il tofu in un telo da cucina pulito, porvi sopra un oggetto pesante (ad esempio una padella) e attendere almeno 30 minuti in modo che perda acqua e diventi più croccante. Nel frattempo, preparare la marinata: mescolare in una ciotola la paprika in polvere, il curry in polvere, la salsa di soia e l'olio. Tagliare il tofu pressato a cubetti e aggiungerlo alla marinata, mescolare bene e lasciare a marinare in frigorifero per almeno mezz'ora. Spargere dell'amido di mais in un piatto e rotolarvi i cubetti di tofu marinati fino a ricoprirli di amido su tutti i lati. Disporre i cubetti singolarmente su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 180°C (calore superiore e inferiore) per 15 minuti o finché la superficie non sarà dorata, girando a metà cottura.

Servire con salsa agrodolce o altra salsa a scelta.





IMPRESSUM

AUTORE

Michael Kob

EDITORE

Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

Direttore: Dott.ssa Maria Grazia Zuccaro

Via Amba Alagi, 33 – 39100 Bolzano

Web: <https://home.asdaa.it/prevenzione/>

Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica - Compensorio Sanitario di Bolzano;

Direttore reggente: Dott. Michael Kob

Via L. Böhler-Str. 5 – 39100 Bolzano

Ufficio per la Prevenzione, la Promozione della Salute e la Sanità Pubblica

Provincia Autonoma di Bolzano

DIRITTI D'AUTORE

© 2023 Azienda Sanitaria dell'Alto Adige - 1ª edizione - ottobre 2023

GRAFICA:

Umberto Cristofaro - Prosit Coop. Soc. - Foto: freepik.com - stockadobe.com

PER INFORMAZIONI:

Servizi di dietetica e nutrizione clinica in

Compensorio Sanitario Bolzano: Tel. 0471 438545 oppure diet.bz@sabes.it

Compensorio Sanitario di Merano: Tel. 0473 251250 oppure diet.me@sabes.it

Compensorio Sanitario di Bressanone: Tel. 0472 813250 oppure diaet.bx@sabes.it

Compensorio Sanitario di Brunico: Tel. 0474 581 940 oppure diet-bruneck@sabes.it