

I LEGUMI

Chi non mangia mai i legumi (o, al massimo, si limita alle lenticchie a Capodanno perché si dice che portano fortuna) si ricordi che, se vuole favorire il benessere, è bene che consumi (oltre alle lenticchie) i legumi per tutto il resto dell'anno. Essi forniscono calcio, ferro, vitamine (specie la B1 e la B2 e, soprattutto per quello che riguarda i piselli freschi, anche la C). Essi vengono anche definiti “la carne dei poveri” perché apportano anche una certa quantità di proteine. Queste ultime, per la verità, non sono di elevato valore biologico per via della carenza di uno di quegli aminoacidi che sono definiti “essenziali” perché devono necessariamente essere assunti con i cibi, dato che l'organismo non è in grado di fabbricarli.

Per questo motivo è bene che i legumi siano consumati assieme ai cereali, come già (senza sapere nulla di biochimica, ma limitandosi a verificare quello che succedeva negli anni con l'abitudine a prendere certi piatti) facevano i nostri nonni e i nostri bisnonni. Ogni tanto è bene, in altre parole, consumare, per esempio, pasta e fagioli, pasta e ceci o riso e piselli; va anche bene, però, consumare nello stesso pasto dapprima i cereali (in particolare pasta o riso) e poi i legumi. L'aminoacido di cui sono soprattutto carenti i legumi, è la *metionina*, ma essa è abbondante nei cereali, dunque anche nella pasta o nel riso. Viceversa, l'aminoacido che si trova in quantità molto scarsa nei cereali è la *lisina* che è presente in buona quantità nei legumi. Mettendo assieme due proteine di valore biologico piuttosto basso, insomma, si arriva ad avere delle proteine che sono quasi altrettanto valide di quelle che derivano dal mondo animale, come le carni bovine, il pollame, il pesce e così via.

Se facciamo riferimento ai legumi secchi, constatiamo che oltre la metà del peso è costituito da carboidrati, in gran parte come amidi che, però, hanno il vantaggio di venire assorbiti lentamente, poiché essi contengono anche molte fibre (circa il 5%), utili non soltanto per l'efficienza dell'intestino, ma anche per favorire la sazietà. Tali fibre tendono a dare meteorismo (aria nell'intestino); può essere ridotto se si elimina la cuticola dei legumi, per esempio passandoli al setaccio dopo la cottura.

I legumi più conosciuti (e più consumati in Italia) sono senz'altro i fagioli, i piselli, le lenticchie, i ceci e le fave. C'è poi quella specie di superlegume che è la soia, con un contenuto molto maggiore di proteine. Esistono anche altri legumi meno consumati, come la cicerchia e il lupino. Si noti che, pur avendo caratteristiche del tutto diverse, anche l'arachide e la carruba fanno parte della stessa famiglia.

Enrico ARCELLI