# LEGUMI: TRUCCHI E RICETTE

***di Michela Luise***

**Ammollo legumi**

Ci sono *due tecniche* per l'ammollo: ammollo notturno lento e ammollo rapido.

**L'ammollo lento notturno** viene fatto in acqua calda: una tazza di acqua ogni 5 grammi di legumi secchi.

Lavate i legumi poi metteteli in una grande pentola dato che in ammollo aumentano di volume: i legumi che vengono a galla vanno eliminate perché privi di validità nutrizionale

Coprite e lasciate almeno otto ore o una notte intera. I fagioli di soia vanno messi in frigorifero durante l'ammollo per prevenire la loro fermentazione. Se potete è bene cambiare l'acqua di ammollo.

Trascorso il tempo, gettate l'acqua via dato che contiene purine, sostanze tossiche che favoriscono la comparsa di acido urico nel sangue.

**L'ammollo rapido**: lavate i legumi in un colino poi metteteli in una grande pentola e aggiungete una tazza di acqua ogni 5 grammi di legumi eliminando i legumi che vengono a galla Metteteli sul fuoco, portate ad ebollizione l'acqua e fate cuocere per 2-3 minuti

Toglieteli dal fuoco e lasciateli riposare circa quattro ore: più i legumi rimarranno in ammollo, maggiore sarà la quantità dissolta dei carboidrati responsabili dei fastidi intestinali.

Gettate l'acqua di ammollo, sciacquate e scolate i legumi cotti.

C'è una versione ancora più veloce di ammollo e cottura dei legumi:

dopo che li avete ben lavati, metteteli direttamente senza la fase dell'ammollo in acqua calda; fateli bollire per 15 minuti, togliete la pentola dal fuoco e buttate via l'acqua di cottura. Sciacquate bene i legumi con acqua fredda e rimetteteli a cuocere in acqua calda fino a cottura avvenuta.

Non aggiungere mai sale prima e durante la cottura. Il sale procura un indurimento della buccia dei legumi.

**Errate tecniche di ammollo e cottura rendono i legumi troppo duri da masticare**.

Come rimediare affinché questi alimenti ricchissimi di nutrienti abbiano un buon ammollo ed una giusta cottura?

Durante la cottura dei legumi le proteine vengono parzialmente denaturate e l'amido –una parte dei carboidrati contenuti– gelatinizza assorbendo acqua. Nel seme secco però non è presente sufficiente acqua per idratare amido e proteine. È quindi necessario, prima della cottura, reidratare la maggior parte dei legumi.

L'ammollo può durare fino a 72 ore, per la soia meglio 36 ore: dipende dalla durezza del seme da e dalla temperatura esterna. Con il passare del tempo i semi si sfaldano, cedono gli zuccheri superficiali all'acqua

(e questa è una buona cosa perché i legumi contengono zuccheri che non siamo in grado di digerire e quindi creano i noti e antisociali disturbi intestinali) le cellule continuano a gonfiarsi, le bucce vengono via, alcuni semi si spezzano in due. Non bisogna aggiungere nulla all'acqua di ammollo: il sale li rende più duri, il bicarbonato ne diminuisce le proprietà nutritive.
Finito l'ammollo, devono essere eliminati i legumi che galleggiano, l'acqua di ammollo va assolutamente gettata e non utilizzata in quanto contiene le sostanze tossiche rilasciate.
Qualora il legume prescelto fosse la soia o gli azuki, è opportuno riporre il recipiente in frigorifero, in quanto a temperatura ambiente potrebbe avviarsi la fermentazione che altera il sapore dell'alimento.

È meglio **evitare l'utilizzo del bicarbonato in cottura**, in quanto tende ad impoverire i legumi alterandone le qualità nutrizionali (soprattutto la vitamina B).

**Alcuni TEMPI di AMMOLLO: da bibliografia**

| *LEGUME* | *Ore di Ammollo* |
|---|---|
| **ceci** | 48/72 |
| **cicerchia** | 24 |
| **fagioli borlotti** | 12 |
| **fagioli cannellini** | 12 |
| **fagioli con l'occhio** | 12 |
| **fave** | 12 |
| **fave decorticate** | 5 |
| **lenticchie** | 2 |
| **Lenticchie decorticate** | 0 |
| **piselli** | 2 |
| **soia gialla** | 24 |
| **soia nera** | 24 |
| **azuki** | 12 |

**Cottura legumi**

Mettete i legumi in una pentola d'acciaio o antiaderente con l'acqua fredda, salvia, alloro e portate a bollore a fuoco vivace. Appena comincia a bollire abbassate al minimo la fiamma, in modo da far fremere appena l'acqua. Un pratica un po' scomoda ma efficace è quella di cambiare l'acqua di cottura dopo 10 minuti dal bollore: infatti a questo punto i legumi avranno già rilasciato in acqua eventuale acido fitico e altri-nutrienti rimasti che sono la causa di gonfiore e meteorismo

A metà cottura, se volete, potete aggiungere nell'acqua di cottura l'alga Kombu, issopo e/o santoreggia: migliora la cottura e la digeribilità dei legumi. Per eliminare ancor più disturbi digestivi aggiungere all'acqua di cottura una cipolla, una carota ed un gambo di sedano per migliorare anche il sapore e l'odore dei legumi lessati

Portate a termine la cottura a pentola coperta per il tempo prescritto. Al termine nella pentola dovrà restare pochissima acqua che verrà riassorbita nei cinque minuti finali di riposo a pentola coperta.

## RICETTE

**Crema di Lenticchie Beluga al rosmarino**

*Cosa serve?* Lenticchie secche, 200 gr, Cipolle mezza rossa, Alloro 2 foglie, Ginepro 3 bacche, Chiodi di garofano 3, Brodo vegetale 400 ml, Olio di oliva extravergine 3 cucchiai, Vino rosso 40 ml per sfumare, Sale e Pepe q.b.

Per preparare i crostini con crema di lenticchie faccio soffriggere la cipolla tritata finemente con poco olio, a fuoco basso, quindi aggiungo le foglie di alloro, le bacche di ginepro e i chiodi di garofano. Quando la cipolla sarà appassita, aggiungo le lenticchie secche.

Cuocio il tutto per qualche minuto, sempre a fuoco dolce; sfumo con un bicchiere di vino rosso. Bagno le lenticchie con il brodo, a filo, e continuo la cottura a pentola coperta. Controllo spesso che i legumi non si asciughino troppo: in tal caso aggiungo qualche mestolo di brodo.

Una volta pronte le lenticchie, le trasferisco in un mixer, tenendone da parte un po' per la guarnizione finale, e le riduco in crema. Aggiungo il rosmarino tritato e, a piacere, poca acqua per rendere più fluida la crema stessa; amalgamo il tutto facendo attenzione a non far asciugare troppo il composto. Taglio a fette il pane e lo tosto per un paio di minuti, girandolo su entrambi i lati.

Trasferisco ora la crema di lenticchie in una sac à poche e ne spremo un po' su ogni crostino, infine guarnisco con un po' delle lenticchie che avevo tenuto da parte, aiutandomi con un cucchiaino, e qualche aghetto di rosmarino.

**Legumi in barattolo**

*Cosa serve?* legumi secchi, acqua e sale e spezie varie

Per preparare il vasetto di legumi:

per prima cosa metto in ammollo già la sera prima i legumi che avete deciso di invasare, la mattina successiva li sciacquo sotto l'acqua corrente e li metto in una pentola abbastanza capiente con molto sale e gli aromi che vogliamo usare (di solito uso santoreggia e allora, issopo e rosmarino) e lesso normalmente. Di solito io li lascio al dente per mangiali così come sono nelle insalate; se invece penso di usarli per purè o altre preparazioni li lascio bollire un pò di più con altri ingredienti. A questo punto quando i legumi sono pronti, li metto ancora bollenti nei vasetti caldi (ben puliti e sterilizzati e con tappo nuovo) con la loro acqua di cottura, chiudo bene e adagio i vasetti su un ripiano a testa i giù in modo da creare il sottovuoto.

P.S.: vasetti non devono essere riempiti fino all'orlo, bisogna lasciare almeno 1 centimetro di spazio.

**FAGIOLI NERI**

*Cosa serve*? Fagioli borlotti o fagioli neri secchi 200 gr, Cipolle 100 g, Burro /olio 100 gr, Sale q.b., Cumino in polvere la punta di un cucchiaino, Coriandolo in polvere la punta di un cucchiaino, Pepe macinato a piacere, Aglio 2 spicchi

Ammollare i fagioli secchi quindi sciacquate e scolateli.

Mondate e pelate la cipolla e l'aglio, tritateli e poneteli in un tegame con il burro fuso/olio ad appassire aggiungete i fagioli, il pizzico di cumino e di coriandolo, coprite con dell'acqua e lasciate sobbollire per circa un'ora, fino a che i fagioli si saranno inteneriti, poi aggiustate di sale e pepate.

Prendete 3/4 di fagioli, schiacciateli con una forchetta o frullateli; mischiate poi la purea di fagioli con quelli interi; e ponete la crema di fagioli ottenuta in 4 ciotoline individuali che avrete tenuto al caldo.

CONSIGLIO

Potete spolverizzare la superficie della crema di fagioli con coriandolo fresco tritato e dei piccoli pezzetti di formaggio o tofu.

**HUMMUS, PATE' di LEGUMI**

Sono svariate di ricette che hanno come base l'hummus di ceci.

Io lo faccio così:

metto i ceci lessati nel vaso del frullatore, aggiungo olio, un cucchiaio di acqua di cottura, semi si sesamo tostati e tritati, cumino. Sale, pepe e erbe fresche (issopo, santoreggia, rosmarino). Frullo fino ad ottenere una crema aggiungendo se necessario olio e/o acqua. La uso sul pane, piadina, per il pinzimonio.

La conservo ben chiusa in un barattolo di vetro coperta di olio.

**Fasoi en bronzon**

*casa serve?* Aglio, cipolla, fagioli borlotti, pancetta facoltativa, vino bianco, conserva pomodoro, farina, sale pepe.

Rosolare in una padella con un po' di olio l' aglio e la cipolla la pancetta tagliata a cubetti per 5 min.

Sfumare con il vino, quindi aggiungere la salsa di pomodoro ed eventualmente acqua di cottura dei fagioi per diluire. Lasciare sobbollire per una decina di minuti, quindi insaporire con sale alle erbe.

OTTIMI con la polenta, per condire maltagliati al grano saraceno, riso ma anche delle penne!

BUON APPETTITO

**E alcuni link:**

http://www.greenme.it/mangiare/cucina

http://vividisanapianta.it/ricette/

http://www.vegolosi.it/

http://www.veganblog.it/category/legumi-cereali/