



Scheda informativa: #PROTEINE VEGETALI LEGUMI

1 Informazioni di carattere generale

► I **legumi** sono preziosi fornitori di amido e una fonte di proteine di alta qualità. Inoltre, contengono magnesio, ferro, potassio e zinco come pure vitamine del gruppo B e fibre alimentari. I legumi e i prodotti a base di legumi (per es. tofu, tempeh ...) possono essere consumati quotidianamente. I legumi vanno però sempre cotti prima di essere consumati.



2 Lo sapevate?

► Fra i **legumi** figurano per esempio le lenticchie, i piselli, i ceci e diverse varietà di fagioli come i fagioli Kidney, i fagioli di soia e i fagioli mungo. Si tratta di semi che crescono su piante e che maturano all'interno di un baccello.

► Nel gruppo dei fornitori di amido rientrano solo i legumi raccolti a baccello secco. I legumi raccolti freschi come le taccole, i piselli, i fagiolini (anche essiccati), i germogli di soia o i germogli di mungo non rientrano nel gruppo dei fornitori di amido e proteine.

► Far germogliare i **legumi** è semplice. Il processo di germinazione li rende più digeribili e ne aumenta il contenuto di vitamine. Poiché i germogli, di qualsiasi tipo essi siano, sono soggetti a contaminazione da parte di germi nocivi alla salute, è consigliabile sbollentarli prima di mangiarli.

► I legumi si prestano bene anche per la cottura al forno. Ne sono un esempio i fagioli Kidney nei brownies, le lenticchie rosse nei muffin e i ceci nell'impasto delle torte. Inoltre, l'acqua di cottura dei legumi conservati in barattoli di vetro o in lattine può essere montata a neve per ottenere un sostituto vegano delle uova (acquafaba).

3 Preparazione

► Se avete poco tempo: utilizzate **legumi** in barattolo di vetro o in lattina. Sono già cotti e possono essere consumati così come sono. In alternativa, potete utilizzare una pentola a pressione: riduce il tempo di cottura da 1-2 ore a meno di 30 minuti.

► Prima di cuocere i **legumi secchi**, metteteli in ammollo in acqua fredda per 8-12 ore. In questo modo aumentate la loro digeribilità e accorciate il tempo di cottura. Se utilizzate le lenticchie, non è necessario metterle in ammollo.

► Per renderli più digeribili, dopo la cottura potete sciacquare i legumi con acqua. Se non siete abituati a consumare legumi, è consigliabile iniziare con piccole quantità.

► Non cuocete mai i **legumi** in acqua che bolle troppo forte. Potrebbero rompersi e il guscio resterebbe duro. È preferibile una cottura più delicata.



4 Informazioni nutrizionali

CONFRONTO CONTENUTO DI PROTEINE DI DIVERSI LEGUMI (O PRODOTTI A BASE DI LEGUMI)

