

stampa | chiudi

LA RICETTA DELLA SALUTE

Crema di fagioli con farro

I legumi sono amici di cuore e vasi sanguigni ma in Italia il consumo resta basso: è pari a 11 grammi al giorno

L'importanza dei legumi, che abbinati ai cereali, vanno considerati un piatto unico, è confermata dai nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia): la porzione di riferimento è infatti passata da 30 a 50 grammi, per i legumi secchi, e da 100 a 150 grammi per quelli freschi o in scatola.

Ingredienti per 4 persone: 1 cipolla, 2 coste di sedano senza foglie, 1 spicchio d'aglio, 200 g di fagioli cannellini ammollati per una notte, 4 foglie di alloro, 240 g di farro perlato, 1 mazzetto di timo fresco, 6 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: Pulire cipolle, sedano e aglio, tritarli e rosolarli con 4 cucchiari di olio d'oliva, aggiungere i fagioli scolati e sciacquati, le foglie di alloro e 1,5 litri d'acqua, portare a ebollizione, salare e cuocere per un'ora. Mettere in una pentola il farro sciacquato, aggiungere 750 ml di acqua e, dal momento dell'ebollizione, lessarlo per 30 minuti a fuoco medio e pentola semi coperta, lasciando quasi asciugare il fondo di cottura. Mettere il timo in un pentolino con 2 cucchiari di olio e rosolarlo, versare l'olio aromatico sul farro e mescolare aggiungendo poco sale. Togliere le foglie di alloro dalla zuppa e frullarla con un frullatore a immersione, unire il farro, regolare di sale, cuocere per altri 5 minuti e servire.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 22, grassi g 17 (di cui saturi g 2,4), carboidrati g 65, Energia kcal 485

(Ricetta suggerita dallo chef Giuseppe Capano)

Secondo una indagine condotta in Italia dall'INRAN, il consumo medio giornaliero di legumi è pari a 11 grammi al giorno (piselli al primo posto, seguiti dai fagioli). Decisamente pochi se si considera che, da un lato, questi alimenti hanno rappresentato una risorsa alimentare fondamentale nella storia dell'umanità e, dall'altro, che le conferme sui loro benefici sono sempre più numerose, in particolare per quanto riguarda il controllo della glicemia e la riduzione del rischio cardiovascolare. A questo proposito, una nuova conferma giunge da uno studio appena pubblicato dal *British Journal of Nutrition*. In questo lavoro, condotto da ricercatori dell'Università del Saskatchewan (Canada), un centinaio di adulti dai 50 anni in su sono stati divisi in due gruppi che hanno seguito, a rotazione, per due mesi, ed in ordine inverso, la loro dieta abituale o una dieta a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, circa 150 grammi al giorno, peso a secco). Fra le due diete era previsto un mese di sospensione, necessario per far svanire tutti gli effetti del primo trattamento prima dell'inizio del secondo. La dieta basata sui legumi ha portato, rispetto a quella abituale, ad una riduzione del colesterolo totale dell'8,3% e del colesterolo "cattivo" (LDL) del 7,9%, un evidente vantaggio per la riduzione del rischio cardiovascolare. Fra i numerosi vantaggi nutrizionali di questi alimenti ricordiamo, oltre al loro elevato contenuto di proteine, che i legumi sono fra le fonti di carboidrati a più basso indice glicemico, che apportano pochi grassi, non contengono colesterolo, e sono ricchi di fibra alimentare sia "insolubile", utile per regolare le funzioni intestinali, sia "solubile", che aiuta a controllare i livelli di colesterolo e di glucosio nel sangue.

a cura di Carla Favaro
nutrizionista

stampa | chiudi