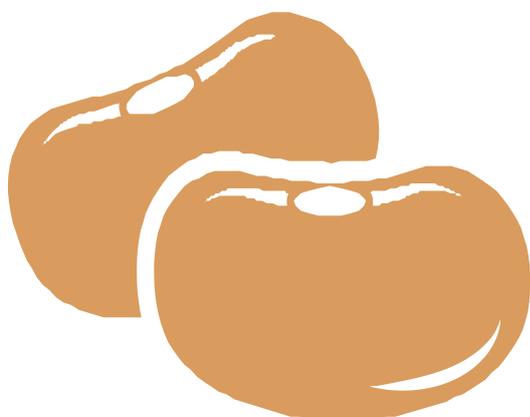


## Cose da sapere sui legumi



### La forza delle proteine vegetali:

- Salute del muscolo: proteine, leucina, magnesio
- Ossa forti: fosfati
- Salute intestinale: fibre alimentari solubili e insolubili
- Promuove le prestazioni del cervello: acido folico
- Salute del cuore: potassio, sostanze vegetali secondari

Che siano lenticchie gialle, arancioni, verdi, ceci, fagioli mung, fagioli rossi o neri - hanno tutti una cosa in comune: piccoli, rotondi, versatili e preziosi in termini di sostanze nutritive.

Inoltre, la coltivazione di legumi ha molti vantaggi per l'agricoltura e il clima. La famiglia delle piante papilionacee è in grado di fissare l'azoto dell'atmosfera e quindi di aumentare la fertilità del suolo.

In passato, i legumi erano considerati come il cibo dei poveri, ma ora stanno vivendo di nuovo una forte ripresa - non solo perché sono a costo modesto, ma anche perché forniscono energia proteica.

### **I legumi sono un buon sostituto della carne?**

Sì. 100 - 150 g di legumi cotti forniscono circa la stessa quantità di proteine e leucina, la metà di zinco e il doppio di ferro rispetto a 50 g di carne. Alla luce di questi fatti, la Commissione Federale Svizzera per la nutrizione ha recentemente raccomandato l'inclusione dei legumi nel gruppo dei fornitori di proteine (oltre a carne, pesce, uova e latticini) nella piramide alimentare svizzera. Sostituite la carne con legumi almeno una volta alla settimana. Se non si vuole fare a meno di una consistenza simile alla carne, si può ricorrere a nuovi prodotti innovativi a base di proteine e fibre del pisello giallo come sostituto del pollo. Delle creme spalmabili con un contenuto di grassi simile a quello delle salsicce sono l'hummus (a base di ceci) o il burro di arachidi.

### **Le proteine vegetali sono uguali alle proteine della carne?**

Non è esattamente la stessa cosa. Le proteine animali hanno un valore biologico più elevato, cioè il contenuto di amminoacidi essenziali è più elevato rispetto alle proteine vegetali. Pertanto, è necessario mangiare diverse proteine vegetali e in quantità maggiore per ottenere la stessa quantità di amminoacidi essenziali. Questo non è un problema per adolescenti e adulti sani. In caso di malattia o di vecchiaia - quando l'appetito è minore ma il fabbisogno proteico è maggiore - ogni pasto principale dovrebbe contenere latticini, uova, carne o pesce.

### **Legumi come " nutrimento " per il microbiota intestinale**

I legumi contengono molte fibre alimentari che non sono digeribili per l'uomo. I batteri intestinali, tuttavia, li usano come cibo e producono gas e acidi grassi a catena corta. Questi ultimi, a loro volta, servono direttamente come fonte di cibo e di energia alle cellule intestinali. Il microbiota è il termine collettivo per i microrganismi dell'intestino. Questo influenza positivamente sulla nostra salute sotto molti aspetti.

La flatulenza che ne deriva può essere spiacevole. Questa può essere ridotta mettendo a mollo i legumi durante la notte e poi bollirli in acqua fresca. Si consiglia di aggiungere erbe e spezie che favoriscono la digestione, come la maggiorana, il cumino o lo zenzero. Gli ingredienti salati o acidi devono essere sempre aggiunti alla fine della cottura.

### **Quali sono i benefici dei legumi per la salute?**

Vari studi hanno dimostrato che l'aumento del consumo dei legumi è associato ad un minor rischio di cancro, diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Secondo lo studio nutrizionale svizzero, al mese vengono consumati solo 140 g di legumi a persona. Quindi si può dire che finora troppo poche persone stanno beneficiando dell'energia delle proteine vegetali!

### **Suggerimenti per la pianificazione del menu**

I piatti più noti con i legumi sono il curry di lenticchie, la zuppa di fagioli bianchi, il cous cous con i ceci o il falafel. Tuttavia, non ci sono limiti alla creatività. Perché non provare una "bolognese" alle lenticchie o "chilli sin carne" (con fagioli neri)? Con un potente robot da cucina si può convertire i legumi in forme simili alla carne, come hamburger, arrostiti o creme spalmabili. Per i debuttanti: utilizzare i legumi in scatola o la "pasta" di legumi che sono disponibili da qualche tempo.

---

#### Fonti

- Schweizer Nährwertdatenbank, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV); naehrwertdaten.ch
- Federal Commission for Nutrition (FCN) (2019). Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the Federal Commission for Nutrition (FCN/EEK) Bern, December 2019

Traduzione di Barbara Richli, Dietista SVDE ASDD, con il permesso dell'Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER