

I legumi: ricchi di nutrienti e fibre vegetali

Home > Blog > Ricette di NUTRI-lipidomica >
I legumi: ricchi di nutrienti e fibre vegetali

NUTRI-lipidomica
Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Risorse alimentari: l'importanza dei legumi

Il 2016 è stato dichiarato dall'ONU /FAO l'**anno internazionale dei legumi**; questi includono i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, la soia, le fave, nonché molte varietà locali di leguminose.

Le sfide che l'umanità dovrà affrontare nei prossimi anni saranno quelle di fornire risorse alimentari sostenibili per l'ambiente e per una popolazione mondiale in crescita che invecchia, con un carico di patologie cronico degenerative in aumento.

Come dichiarato dal Segretario Generale dell'ONU, Ban Ki-moon: *"I legumi possono contribuire in modo significativo ad affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana"*.

Questa categoria di alimenti è alla base della dieta mediterranea, laddove **rappresentano un'importante fonte di nutrienti e di fibre vegetali**.

La ricetta NUTRI-lipidomica

Orzotto primavera

La ricetta di oggi riguarda le fave, tipiche della stagione primaverile e caratteristiche della gastronomia italiana in varie regioni, in particolare del Sud e delle Isole. Ricordiamo che questi legumi, unitamente ai piselli, non devono essere consumati da chi presenta il difetto enzimatico ereditario detto favismo.

È una **pietanza che da sazietà** ed è indicata anche a chi deve tenere sotto controllo i picchi glicemici e a chi ha problematiche di colesterolo alto, per la presenza dei beta glucani dell'orzo.

* Contiene glutine.

Ingredienti (per 2 persone)

- Orzo perlato (120 g)
- Fave fresche sgusciate (120 g, circa 400 g con i baccelli)
- Cipolla (nr. 1) o cipollotti (nr. 2)
- Prezzemolo (qualche ciuffo)
- Curcuma (1 cucchiaino)
- Olio extravergine d'oliva (2 cucchiai)
- Brodo vegetale

Preparazione

Tritare la cipolla e metterla a rosolare in una pentola con l'olio. Nel frattempo preparare un brodo vegetale. Dopo qualche minuto aggiungere alla



pentola con le cipolle le fave, la curcuma, un pizzico di sale; cuocere coperto a fuoco basso per 8- 10 minuti. A questo punto aggiungere l'orzo mescolando il tutto per qualche minuto. Aggiungere poi a più riprese del brodo caldo,

Amalgamando il tutto e cuocendo complessivamente per 30-35 minuti circa. Dosare l'aggiunta di brodo in modo da avere un risultato finale cremoso e non asciutto. A fine cottura aggiungere il prezzemolo e qualche fava cruda sminuzzata.

Bibliografia

<http://www.fao.org/3/b-bb029o.pdf>

<http://www.fao.org/pulses-2016/it/>

Articolo a cura di:

Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | ©Antimo Andriani, 49968262, 2017-04-20 |

©Claudio Ventrella, 20786926, 2017-04-20