

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

**C**ontengono un buon quantitativo di proteine di alto valore biologico e apportano una quantità sufficiente di tutti gli amminoacidi essenziali. Per questo motivo sono fondamentali per la nostra alimentazione. Sul peso secco totale, il contenuto in proteine si aggira tra il 17 e il 20%; contengono buone quantità di fosforo, calcio e ferro, anche se non facilmente assimilabili, e alcune vitamine del gruppo B. I legumi freschi, invece, contengono più acqua e a parità di peso un minor contenuto proteico e glucidico, ma anche un più basso apporto calorico e discrete percentuali di vitamina C. L'associazione con i cereali offre al nostro organismo un apporto di proteine pari in termini qualitativi a quello di altre fonti animali. Sono inoltre ricchi di carboidrati complessi e a basso tenore lipidico e inoltre non contengono colesterolo. Tra i pochi lipidi che contengono prevalgono quelli insaturi, salutari. Sono ricchi di fibra, sia solubile che insolubile, i cui benefici effetti sono risaputi. In Italia i legumi più consumati sono i fagioli, i piselli, ceci, lenticchie e fave. I legumi possono essere consumati in diversi modi ed entrare a far parte di svariate preparazioni. Il processo di cottura ad alta temperatura li impoverisce di alcuni nutrienti, ma li rende più digeribili. E' risaputo che il consumo di grandi quantità di legumi può provocare gas intestinali e disturbi digestivi. Non sono noti i rimedi a questi inconvenienti: si può provare preparandoli in passati o purè. I fitati presenti nei legumi possono interferire nell'assorbimento di alcuni sali (calcio, ferro, zinco). Le persone affette da "favismo" devono evitare il consumo di fave per scongiurare crisi emolitiche (rottura dei globuli rossi del sangue).

Foto: Campagna Miss Dior



**NIENTE CARNE**  
Dieta vegana per Natalie Portman, 38 anni: si mantiene in forma coi legumi, fonti di proteine vegetali.

## ECCO LE RICETTE

### CROSTINI AI FAGIOLI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di fagioli neri in scatola • 4 fette sottili di pane integrale • 4 pomodori maturi • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 1 peperoncino rosso fresco • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, scolali, spellali e riducili a tocchetti. Taglia a pezzettini il peperoncino dopo averlo privato dei semi. Sbuccia la cipolla e l'aglio e tritali con il prezzemolo. Scalda 1 cucchiaino di olio in un tegame di cocco, aggiungi il trito aromatico e cuocilo a fuoco dolce per qualche istante. 2/ Unisci i pomodori, il peperoncino, i fagioli sgocciolati e un pizzico di sale, poi copri con acqua, portala a ebollizione e continua la cottura a fuoco molto dolce per 10 minuti. 3/ Tosta le fette di pane in una padella antiaderente ben calda, disponile nei piatti, condiscile con qualche cucchiaino di fagioli, l'olio rimasto e un pizzico di sale e servile.

**KCAL 395**

### POLPETTE DI LENTICCHIE AL PARMIGIANO

#### Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di lenticchie in scatola • mezza cipolla bionda • 2 patate • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 40 g di pangrattato • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Scola bene le lenticchie. Pela le patate, tagliale a tocchetti, lessale in acqua bollente per 20 minuti e scolale. 2/ Frulla grossolanamente lenticchie e patate al mixer con

Polpette di lenticchie



la cipolla sbucciata, il parmigiano, metà pangrattato, il prezzemolo, 1 cucchiaino di olio, sale e pepe. 3/ Forma tante polpette con le mani umide, passale nel pangrattato rimasto, sistemale in una teglia foderata con carta da forno unta con l'olio rimasto e cuocile in forno già caldo a 200 °C per 20-25 minuti, fino a quando saranno dorate. Servile subito.

**KCAL 240**

### HUMMUS DI CECI AL SESAMO

#### Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di ceci in scatola • 1 spicchio di aglio • 1 limone • 20 g di tahina (pasta di sesamo) • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Sbuccia l'aglio e tritalo. Sgocciola i ceci, risciacquali, mettili nel mixer con l'aglio, il succo del limone, la tahina, l'olio e una presa di sale e frullali, unendo se occorre un po' di acqua tiepida, fino a ottenere una crema omogenea. 2/ Trasferisci l'hummus in una ciotola e servilo a piacere con verdura cruda o gallette di pane azzimo.

**KCAL 225**



Alimenti molto preziosi (e poco costosi) non dovrebbero mai mancare nella tua dieta. Sono ricchi di fibre e poveri di grassi, perciò ti saziano senza però appesantirti. Combinali con i tuoi cereali preferiti per ottenere piatti unici gustosi ed equilibrati

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA  
SORRENTINO

## ZUCCA E CANNELLINI

### Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di cannellini in scatola sgocciolati • 600 g di polpa di zucca • 1 porro • 1 spicchio di aglio • 4 fette di pane raffermo • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 foglie di alloro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale grosso

**Preparazione:** 1/ Taglia a dadini il pane, sistemalo su una placca e fallo abbrustolire in forno già caldo a 200 °C per 5 minuti. 2/ Riduci la polpa di zucca a tocchetti, mettila in un tegame antiaderente con il prezzemolo tritato, sale e 1 cucchiaino di acqua, copri e cuoci a fuoco molto dolce per 20 minuti. 3/ Priva il porro di radice, parte verde più dura e foglie esterne e tritalo. Sbuccia l'aglio. Fai insaporire i cannellini in un tegame con 3 cucchiaini di olio caldo, il porro, l'aglio e l'alloro per 5-10 minuti. 4/ Scola la zucca e frullala con l'olio rimasto fino a ottenere una purea densa, trasferiscila in una ciotola, aggiungi i fagioli senza aglio, mescola e servi con i dadini di pane.

**KCAL 370**

## PENNE ALLE LENTICCHIE

### Ingredienti per 4 persone:

• 240 g di penne integrali • 500 g di lenticchie in scatola • 40 g di cipolla rossa • 30 ml di latte scremato • 2 uova • 1 ciuffo di maggiorana • 2 cucchiaini di olio di oliva • sale

**Preparazione:** 1/ Sbuccia la cipolla, tritala e cuocila in un tegame con le lenticchie, l'olio caldo, un po' di maggiorana tritata e un pizzico di sale per 15-20 minuti. 2/ Sbatti le uova in una ciotola con il latte e un pizzico di sale, unisci il composto alle lenticchie calde e mescola con una forchetta. 3/ Cuoci la pasta

al dente in acqua bollente salata, condiscila con le lenticchie e servila subito.

**KCAL 420**

## CASERECCHE E CICERCHIE

### Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di caserecce integrali • 400 g di cicerchie secche • 100 g di cipolla bionda • 80 g di pomodori datterini maturi • 1 spicchio di aglio • 2 foglie di alloro • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Ammolla le cicerchie in acqua fredda per una notte, quindi scolale, sciacquale e lessale a fuoco dolce, coperte di acqua fredda, per 2 ore dall'ebollizione, salando alla fine. 2/ Sbuccia la cipolla, affettala sottilmente e rosolala a fuoco dolce con l'olio caldo, i pomodori a pezzetti, l'aglio non sbucciato e l'alloro per 15 minuti circa. 3/ Scola le cicerchie, trasferiscile nel sugo, unendo 1 bicchiere di acqua di cottura, e lasciale insaporire per 5 minuti. 4/ Cuoci la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, trasferiscila nel tegame, falla insaporire per qualche istante e servila.

**KCAL 535**

## MINISTRA AL FARRO

### Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di farro decorticato • 100 g di borlotti lessati • 50 g di lenticchie lessate • 50 g di cannellini lessati • 80 g di carota • 40 g di sedano • 2 l di brodo vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Trita la carota e il sedano e rosolali a fuoco dolce in una casseruola con la metà dell'olio caldo per 10 minuti. 2/ Unisci il farro, tutti i legumi e il brodo, porta a ebollizione e continua la cottura a fuoco medio per 30 minuti. Regola di sale, irrorala con l'olio rimasto e servi.

**KCAL 380**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA  
CONSULTA IL TUO MEDICO)  
LE CALORIE  
SONO PER PORZIONE

**NEL MENU QUOTIDIANO  
PER IL TUO BENESSERE**

**PLACA LA FAME  
CON I LEGUMI**