

8/3/2018



Legumi, preziosi alleati per la salute della donna

Poco presenti in tavola, i legumi meritano invece un posto d'onore e sono preziosi per la salute di tutti, soprattutto delle donne. Ricchi di fibre, vitamine, sali minerali tra cui ferro e calcio, contrastano la ritenzione idrica e la formazione della cellulite, aiutano ad avere gambe più leggere. La presenza di vitamine del gruppo B come acido folico e tiamina (vitamina B1) li rendono alleati del benessere del sistema nervoso, del corretto funzionamento del metabolismo e particolarmente indicati in gravidanza. Ma c'è di più: per l'elevato contenuto di fibre consentono di mantenere a lungo il senso di sazietà, diventando alleati delle diete dimagranti e detox: aiutano inoltre a controllare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue e riducono crampi e gonfiori nei casi di ciclo mestruale doloroso. Tra le stelle al merito di questi alimenti spicca anche il contributo a prevenire patologie, quali i tumori alla mammella e al colon. Vale dunque la pena di dare loro più considerazione, introducendoli nel menù settimanale. Anche perché si trovano nello scaffale del supermercato come mix di legumi e cereali che, oltre a essere veloci da cucinare perché non richiedono l'ammollo, sono studiati per fornire tutti gli aminoacidi essenziali.

In particolare segnaliamo una nuovissima linea di prodotti **ZuppamiXlegumi di AMÍO** (www.amiolegumi.it), nata dalla collaborazione tra SmartFood, il programma di ricerca in Scienza della Nutrizione e Comunicazione promosso dalla Fondazione IEO, CCM e ILTA Alimentare. Il vantaggio di questi mix con legumi e cereali è che sono combinati in modo da assicurare un corretto apporto nutrizionale: ogni singola porzione da 125 g può essere paragonata, in termini di carboidrati e proteine, a una porzione di pasta da 80 g e a una di carne da 100 g. In aiuto poi di chi deve fare i conti con la celiachia si trovano anche legumi gluten free pratici da cucinare come le paste proposte da **Felicia** (www.glutenfreefelicia.com): spaghetti, caserecce e lasagne realizzate con lenticchie gialle bio, fusilli di farina di ceci o di farina di Fagioli Verdi Mung Bio (Azuki Verde).

Ecco due ricette proposte dagli chef per Felicia.

1) Fusilli di Fagiolo Verde Mung con Zucca e Carciofi



Ingredienti per 4 persone: Fusilli di fagiolo verde mung 250 g, Carciofi 200 g, Porro q.b., Zucca 100 g, Olio extra vergine di oliva e sale q.b.

Preparazione: In una padella fate dorare il porro a rondelle con l'olio extra vergine di oliva. Lessate la zucca e i carciofi. Tagliate la zucca a cubetti e i carciofi in pezzi aggiungeteli nella padella, mescolate fino ad ottenere un ragù. Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Fate saltare la pasta in padella, amalgamate il tutto e servite caldo.

2) Caserecce con Lenticchie Gialle, Patate e Rucola



Ingredienti per 4 persone: Caserecce di Lenticchie Gialle Bio 250 g, Patate 200 g, 1 spicchio d'aglio, Rucola 100 g, Olio extra vergine di oliva e sale q.b.

Preparazione: Pulite e tagliate a tocchetti le patate. Dopo averle lessate in acqua salata, scolatele e tenetele da parte. In una padella fate dorare l'aglio con l'olio extra vergine di oliva e aggiungete le patate. Cuocete le caserecce in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare in padella con il condimento precedentemente preparato. Unite la rucola, amalgamate il tutto e servite caldo.

Si parla di ANDRIANI

online