

Scuola di Alimentazione Consapevole

Direttore Prof PIER LUIGI ROSSI Arezzo

Ricette con legumi

I LEGUMI

INDICAZIONI GENERALI

Lavare sempre i legumi secchi in acqua fredda per rimuovere ogni impurità, scorie, polveri, corpi estranei e frammenti.

Per migliorare la cottura e la digeribilità i legumi vanno messi in ammollo.

Per alcuni legumi a grana piccolo o a buccia tenera come Lenticchie e Piselli l'ammollo è facoltativo ma due o tre ore di ammollo abbreviano comunque la cottura e migliorano la digeribilità. Per tutti gli altri legumi è necessario un ammollo per una notte. Dopo l'ammollo i legumi vanno rilavati in acqua fredda.

La cottura richiede calore dolce, omogeneo e diffuso. Utilizzare, se possibile, pentole di terracotta o a fondo termico, oppure utilizzare una retina spargifiamma per diffondere meglio il calore. Mettere sempre in pentola un pezzo di Aga Kombu che migliora la cottura e la digeribilità dei legumi (sostituisce il bicarbonato). Iniziare la cottura a fuoco basso e per tutta la cottura mantenere una fiamma dolce e la pentola coperta. Salare solo alla fine altrimenti i legumi si induriscono. E' possibile utilizzare la pentola a pressione.

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione e Medicina Preventiva
Ospedale San Donato - Arezzo

SCUOLA di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

I LEGUMI

Tempi di Ammollo e di Cottura

(tutte le indicazioni sono riferite a legumi secchi)

AZUKI (soia rossa) ammollo 8 ore, devono cuocere per circa 1 ore in acqua pari a 2 volte il loro volume.

CECI ammollo 15 ore, devono cuocere 2 ore in acqua pari 3 volte il loro volume.

FAGIOLI ammollo di 12 ore, devono cuocere per circa 1 ora e mezza in acqua pari a 3 volte il loro volume.

FAGIOLI MUNGO (sia verde) ammollo di 12 ore, devono cuocere per circa 2 ore in acqua pari a 2 volte il loro volume.

LENTICCHIE ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 45 minuti in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

LENTICCHIE DECORTICATE non mettere in ammollo, devono cuocere per circa 15-20 minuti in acqua pari a 2 volte il loro volume.

LENTICCHIE DI RODI ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 1 ora in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

LENTICCHIE ROSSE ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 30 minuti in acqua pari a 2 volte il loro volume.

PISELLI ammollo facoltativo di 2 ore, devono cuocere per circa 45 minuti in acqua pari a 2 volte e mezzo il loro volume.

PISELLI SPEZZATI ammollo non necessario, devono cuocere per circa 40 minuti in acqua pari a 3 volte il loro volume.

SOIA GIALLA ammollo di 24 ore, devono cuocere per circa 3 ore in acqua pari a 3 volte il loro volume.

SOIA NERA ammollo di 24 ore, devono cuocere per circa 3 ore in acqua pari 3 volte il loro volume.

