

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.

Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:

diet coach di Monica Cimino

LEGUMI

Nutrienti, ricchi di fibre e proteine di qualità. Ma occhio agli abbinamenti!



"I proverbi, signor conte, sono la sapienza del genere umano", scriveva Manzoni nei Promessi Sposi, ed io mi servirò di loro per far luce su alcuni aspetti caratteristici dei legumi.

"Sei come una cicerchia".

Un modo per dire che una persona non vale nulla in quanto i legumi sono stati un cibo esclusivo per i ceti più poveri.

"Tanto l'amore quanto la minestra di fagioli vogliono uno sfogo".

Perché? Perché i legumi contengono anche fattori anti nutrizionali che possono limitare l'assorbimento di alcuni minerali e possono dare fastidi gastrointestinali a tutti noti e garbatamente rievocati dal sopraccitato proverbio. Ebbene, la pratica popolare di mettere i legumi in ammollo e di buttare via l'acqua in cui sono stati, permette di ovviare a questi problemi.

"He is full of beans".

Anche gli anglosassoni conoscono il valore nutrizionale dei legumi, infatti dicono letteralmente "è pieno di fagioli" per dire che si tratta di una persona piena di energie.

Questo perché la famiglia dei legumi a livello nutrizionale contiene sia carboidrati che proteine.

"I fagioli sono la carne dei poveri".

Questo perché i legumi sono un'ottima fonte di aminoacidi, i costituenti essenziali delle proteine.

INFATTI, UN PIATTO composto da carboidrati e legumi è considerato il piatto "perfetto" dal punto di vista nutrizionale. Perché? I legumi contengono tutti gli aminoacidi necessari per costruire le proteine, tranne uno. Per questo motivo occorre associare i legumi ai carboidrati, che contengono

proprio quell'aminoacido mancante; in tal modo si riesce a completare la necessità aminoacidica del pasto. Perciò ceci, fagioli, lenticchie, cicerchie, piselli, soia vanno consumati sempre con qualunque alimento del gruppo carboidrati (pane, pasta, riso, orzo, farro, cous cous, patate, grano, etc). Di qui l'inutilità per fini plastici (che significa capacità di costruire proteine per il nostro corpo) di mangiare i legumi assoluti, senza che all'interno dello stesso pasto ci sia un carboidrato: non essendoci tutti gli aminoacidi necessari per costruire tutte le proteine di cui abbiamo bisogno, questi aminoacidi seguono un destino diverso, ovvero energetico più che plastico (per questo mi rivolgo ai cercatori di muscoli: attenzione a bilanciare i pasti nel loro contenuto di aminoacidi essenziali!).

E COSA DIRE di una bella zuppa di cereali? Cari amici, fughiamo ogni dubbio, quelle sono zuppe di cereali, ovvero di c-a-r-b-o-i-d-r-a-t-i. Può succedere che in mezzo a orzo, farro e grano saraceno ci sia anche qualche legume, ma fondamentalmente sono un misto di carboidrati che, cuocendo come zuppa, quindi senza scolarli dall'acqua di cottura come fareste con la pasta, avranno un altissimo indice glicemico. Perché? Perché quando non scolate i carboidrati, parte dell'amido resta nell'acqua, cosa che incide sull'equilibrio glicemico.

UNA PROVA? Queste zuppe di cereali, quando si raffreddano formano una sorta di gel dovuto alla retrogradazione dell'amido presente. Un po' come quando cucinate il risotto, rispetto al riso bollito e scolato. Perciò il mio consiglio per voi è di lasciare che la zuppa di legumi sia fatta di legumi a cui aggiungerete una fettina di pane integrale o altro carboidrato già bollito in acqua per completare le necessità aminoacidiche del vostro pasto.