



# Paese che vai, legume che trovi

**S**iamo cresciuti pensando che carne, pesce, uova e latticini siano le uniche fonti di proteine complete, ma oggi sappiamo che la saggezza popolare ha da sempre guidato l'uomo, nelle diverse aree geografiche della Terra, a combinare gli alimenti in modo ottimale, per ottenere tutti i nutrienti necessari per una vita sana.

Oggi sappiamo che **le proteine sono delle molecole complesse**, che si trovano ovunque nel nostro corpo: nei muscoli, nelle ossa, nella pelle, nei capelli. Sono una parte essenziale dell'emoglobina e di tutti gli enzimi che danno vita ad importantissime reazioni nel nostro organismo. **Le proteine sono formate da catene di molecole più semplici, gli aminoacidi.**

Esistono 20 aminoacidi: alcuni di questi possono essere prodotti

**aminoacidi essenziali**, mentre **nelle proteine provenienti da alimenti vegetali, in genere, scarseggiano uno o più aminoacidi**: l'aminoacido che scarseggia è detto aminoacido limitante.

Ed ecco che arriviamo al punto. Sapendo combinare in modo giusto gli alimenti, **possiamo ottenere proteine complete anche da alimenti di origine vegetale**: appoggiandosi gli uni agli altri si fanno forza e forniscono un cocktail perfetto con tutti gli aminoacidi necessari per la vita.

**Cereali, legumi e frutta secca oleaginosa, sono alimenti ricchi di proteine**, ma è importante ricordare che nei cereali scarseggiano lisina e treonina, di cui invece sono ricchi i legumi, che a loro volta scarseggiano in metionina. I semi oleaginosi sono poveri in lisina, che insieme



©Fotolia.alter\_photo

comparso sui nostri mercati, **contiene tutti gli aminoacidi essenziali.**

Pur non sapendo nulla di proteine e aminoacidi, anche nel passato l'uomo ha saputo selezionare gli ingredienti giusti per ottenere ricette con un giusto equilibrio di aminoacidi, indispensabili per la vita. Se anche voi siete sempre in cerca di ricette un po' diverse per ridurre il consumo di proteine animali, **ecco qualche esempio di buone combinazioni che potrete trovare in giro per il mondo.**

“Combinare gli alimenti in modo ottimale, per ottenere tutti i nutrienti necessari per una vita sana”

dal nostro corpo, altri invece devono per forza arrivare attraverso gli alimenti, perché non sappiamo sintetizzarli e sono detti essenziali. **Non tutte le proteine sono uguali**: in alcune scarseggiano uno o più aminoacidi essenziali e una dieta monotona che contenga solo un tipo di proteine può portare a delle gravi carenze.

In generale, **le proteine animali (uova, latticini, carne, pesce) contengono tutti gli**

al triptofano manca anche nel mais: i legumi compensano facilmente questa carenza. Quindi per ottenere proteine complete: combinare i legumi con cereali, noci e semi; i cereali con i legumi; noci e semi con i legumi.

Se la combinazione non avviene nello stesso pasto non importa, basta consumare nell'arco della giornata tutti gli aminoacidi necessari.

Un'altra notizia: **la quinoa**, uno pseudo cereale da pochi anni

**Falafel con pita**: polpette di ceci o fave, in genere mangiate in una pita, aperta a tasca, o arrotolate in un pane sottile, tipo piadina, insieme ad insalata, verdure, salsa piccante, salse a base di tahini.

**Cinque e cinque / Pane e pannelle**: da Livorno a Palermo due street food molto simili, che differiscono solo per il metodo di cottura. Si tratta di una sottile cecina (fatta con farina di ceci, acqua e olio), mangiata con del pane. A Livorno la torta di ceci è cotta nel forno, a Palermo le pannelle sono fritte.

**Dal bhat**: un piatto tradizionale di molte zone del Nepal, Bangladesh and India. Si tratta di riso



al vapore con zuppa di lenticchie (chiamata dal).

**Doubles:** un cibo di strada molto comune a Trinidad e Tobago. È un panino fatto con due fette di pane piatto, fritto, ripiene di ceci al curry.

**Fasolada, fasoulada o fasolia:** Una zuppa Greca e Cipriota fatta con fagioli bianchi secchi, olio di oliva e verdure. Imparentato con l'antico piatto Greco a base di fave, verdure e cereali, usato nelle cerimonie per il Dio Apollo. Nella cucina Turca è chiamata fasulye. La versione Araba è chiamata fasoulia e si trova in Egitto, Iraq, Giordania, Libano, Libia, Palestina, Arabia Saudita, Siria, e Yemen.

**Garnaches:** tortilla di frumento o mais, del Belize fritta e condita con refried beans (fagioli ripassati), verza, carote, formaggio, aceto, sale.

**Githeri, muthere or mutheri:** un piatto tradizionale del Kenya, a base di mais e qualsiasi tipo di legume, bolliti insieme. È il piatto principale servito nelle scuole fin dal 1920 ed è oggi molto di moda tra i giovani. Kootu è una parola Tamil che significa "aggiungere". In questo caso, si tratta di vegetali "aggiunti" di lenticchie per formare un piatto semisolido, in genere servito con riso bollito, e numerose spezie.

**Lablabi or Lablebi:** un piatto Tunisino, a base di ceci cucinati in una minestra aromatizzata con aglio e cumino e servita su pezzi di pane rafferma. Si man-

gia comunemente nei ristoranti più economici.

**Lobio:** un piatto Georgiano, preparato con vari tipi di legume e contenente corandolo, noci, aglio, cipolla. Esiste in diverse varietà, sia caldo che freddo.

**Mattar paneer:** un piatto dell'India settentrionale, che consiste in piselli, paneer (un formaggio fresco) in salsa di po-

“ Cereali, legumi e frutta secca oleaginosa, sono alimenti ricchi di proteine ”

modoro, e servito con riso e pane (naan, paratha, poori o roti) o a volte con altri ingredienti (patate, mais, yogurt).

**Msabbaha:** un piatto del Mediterraneo Orientale (Levante) simile al più noto hummus, ma fatto con ceci interi e salsa di sesamo (tahina), cumino, prezzemolo tritato, succo di limone, aglio. A volte si aggiungono i pinoli, tostati nell'olio di oliva o nel burro chiarificato.

**Pasta e fagioli:** piatto presente in diverse regioni italiane, con varianti locali. Pasta di semola di grano duro e fagioli (borlotti o cannellini) sono i principali ingredienti.

**Pastizzi tal-pizelli:** un piatto tradizionale di Malta. Una specie di sfogliatella, ripiena di piselli.

**Purtumute:** un piatto tipico della regione Amazzonica del Perù. È una zuppa preparata stufando diversi tipi di fagioli con il mais e condita con il cordiandolo.

**Risi e bisi, Rice and peas o Peas and rice:** da Venezia ai Caraibi. Riso e piselli si sposano perfettamente, completandosi a vicenda. Nella Repubblica Dominicana sono spesso cucinati con il cocco e spesso i piselli sono sostituiti da fagioli.

**Shahan ful,** a volte chiamato semplicemente ful: un piatto comune in Eritrea, Etiopia, Sudan e altre parti del Corno d'Africa, servito in genere per colazione. Si cuociono lentamente le fave, che poi vengono pressate. Spesso è servito con cipolle verdi, pomodori e peperoni piccanti, insieme a yogurt, formaggio feta, olio di oliva, succo di limone, ed altro. Si mangia senza l'aiuto di posate, con del pane.

**Shiro:** cucina Etiope. Una zuppa omogenea, dove l'ingrediente principale è la farina di ceci o di fave, spesso preparata con aggiunta di aglio, cipolla, zenzero, pomodori, peperoncini. È servito su injera (un pane piatto, lievitato).

**Succotash,** un piatto dei nativi Americani: fatto principalmente con mais, fagioli lima o altri fagioli. Si possono aggiungere anche pomodori e peperoni (rossi o verdi). Un piatto economico, molto popolare durante la grande depressione degli anni 1930 negli USA.

Per maggiori dettagli su queste ed altre ricette a base di legumi e cereali, vedi [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_legume\\_dishes](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_legume_dishes).

