



associazione Dimensioni Diverse

via Due Giugno 4 - telef. 024598701

info@dimensionidiverse.it - www.dimensionidiverse.it

18 Aprile 2008

incontro di cucina interetnica

“I LEGUMI”





Piselli, fagioli e lenticchie sono meglio conosciuti come legumi. Sono i semi delle piante della Famiglia delle Leguminose, il cui nome deriva dalla tipica buccia esterna che protegge i semi mentre si formano e maturano.

Con circa 13.000 specie, le Leguminose è la seconda famiglia più ampia nel regno vegetale, quella delle lenticchie è stata, probabilmente, una delle prime piante ad essere addomesticata dagli umani.

I legumi sono stati utilizzati per migliaia di anni come unica fonte primaria di proteine.

Gran parte dei legumi preferisce climi caldi, solo alcune specie crescono in regioni temperate. Ne esiste una grande varietà dai vari colori, sapori e strutture e possono essere consumati freschi o secchi.



Nonostante il nome comune, l'arachide o nocciolina americana è un legume, piuttosto che una nocciola.

Dal punto di vista nutrizionale tutti i legumi, con l'eccezione della soia, si assomigliano, sono ricchi di proteine, carboidrati e fibre, ed i pochi grassi contenuti sono soprattutto insaturi.

Sono anche una fonte importante di alcune vitamine del gruppo B.

I legumi freschi contengono vitamina C, la cui quantità è ridotta dopo la mietitura e assente dopo l'essiccazione.



Uno dei vantaggi dei legumi secchi è che, se tenuti in un luogo asciutto lontano da fonti di luce, si possono mantenere a lungo, sebbene sia più opportuno consumarli freschi. Tutti i legumi hanno bisogno di un tempo di ammollo più o meno lungo (vedi tabella). Ammollare i legumi prima della cottura è estremamente importante non solo perché rende più morbidi e quindi più facili da cuocere, ma anche perché i legumi contengono delle sostanze come le fitine, non proprio benefiche.

La macerazione in acqua tiepida, cambiata varie volte consente di eliminarle, inoltre con l'ammollo i semi riprendono vita e iniziano a germogliare, aumentando notevolmente il valore nutrizionale dei legumi.

L'acqua di ammollo va buttata e i legumi vanno sciacquati in acqua molto calda, cotti in acqua bollente salata se sono freschi e in acqua fredda senza sale (induriscono la buccia in fase iniziale) se sono secchi.



L'acqua deve sovrastare i legumi di 2 o 3 centimetri e se dovesse mancare aggiungere acqua calda.

Per evitare il fastidioso problema del gas intestinale procurato dai legumi, aggiungere durante la cottura dei semi carminativi (vedi tabella)

Tabella 1 - Tempi di ammollo dei legumi (in acqua tiepida)

| Legume | Ore |
|---|------------|
| Azuki | 24 |
| Ceci | 12-24 |
| Cicerchie | 12-24 |
| Fagioli | 12 |
| Fagioli dell'occhio | 12 |
| Fave secche spezzate | 4-5 |
| Fave secche intere | 12-24 |
| Lenticchie verdi grandi | 5-6 |
| Lenticchie marroni piccole (di montagna o di isole) | 3 |
| Lenticchie arancioni decorticate | - |
| Mungo | 12 |
| Piselli spaccati (verdi e gialli) | 4-5 |
| Piselli secchi interi | 12 |
| Soia gialla | 12-24 |

Tabella 2 - Tempi di cottura dei legumi

| Legume | Cottura normale (in minuti) | Cottura a pressione (in minuti) |
|----------------------------------|--|--|
| Azuki | 50 | 25 |
| Ceci | 120 | 40 |
| Cicerchie | 120 | 50 |
| Fagioli | 90 | 30 |
| Fagioli dell'occhio | 60 | 20 |
| Fagioli freschi | 30 | no |
| Fagiolini | 25 | no |
| Fave secche spezzate | 90 | 45 |
| Fave fresche | 40 | no |
| Lenticchie | 40 | 20 |
| Lenticchie arancioni decorticate | 20 | 7-8 |
| Lenticchie | 60-90 | 20 |
| Mungo | 20 | no |
| Piselli spaccati | 40-45 | 20 |
| Piselli freschi | 20 | no |
| Piselli gialli spaccati | 50 | 25 |
| Soia gialla | 120 | 50 |

Tabella 3 - Aromi e legumi

| Aroma | Accostamenti | Azione |
|--------------------------|---|--|
| Aglio | tutti i legumi | antisettica |
| Alloro | tutti i legumi | digestiva |
| Aneto | purè di fagioli | carminativa |
| Basilico | tutti i legumi, in particolare quelli freschi in insalata; aggiungerlo all'ultimo momento | calmante, digestiva |
| Coriandolo (semi) | tutti i legumi | digestiva, carminativa |
| Cumino | tutti i legumi | digestiva, carminativa |
| Curcuma | tutti i legumi | digestiva, disintossicante e stimolante del fegato |
| Dragoncello | lenticchie | aperitiva, digestiva |
| Erba cipollina | fagioli, ceci (soprattutto in insalata) | blandamente digestiva, aromatizzante |
| Finocchio (semi e fiori) | tutti i legumi | carminativa, digestiva, aperitiva |
| Levistico | tutti i legumi (in piccole dosi) | digestiva, spasmolitica, espettorante, diuretica |
| Maggiorana | fagioli | digestiva, calmante |
| Menta | piselli freschi o secchi, fagioli in insalata | carminativa, digestiva, lievemente analgesica |
| Origano | legumi con il pomodoro | aperitiva, carminativa |
| Peperoncino | tutti i legumi | digestiva, stimola la circolazione |
| Prezzemolo | tutti i legumi | depurativa |
| Rosmarino | fagioli, ceci, cicerchie, fave secche | stimola corpo e mente |
| Salvia | tutti i legumi | antisudorifera |
| Santoreggia | fagioli, ceci | aromatizzante, digestiva, stimolante |
| Sesamo | purè di ceci e fagioli | antiossidante, vitaminica |
| Timo | tutti i legumi | carminativa, digestiva |
| Zenzero | tutti i legumi | digestiva, carminativa, aperitiva, stimolante |



Alcune informazioni relative agli ingredienti da usare per le ricette
a cura di Nunzia

RICETTE

Pane eritreo-Injera

Ingredienti:

gr. 500 fioretto di mais

gr. 1000 farina 0

gr. 250 di farina di grano duro

lievito di birra

acqua q.b.

n.b.: eventualmente aggiungere farina di miglio (teff) in quantità desiderata

Procedimento:

Impastare gli ingredienti con 1 bicchiere d'acqua in una ciotola capiente. Coprire e far riposare a temperatura ambiente 3 giorni se inverno, 2 se estate. Lavorare l'impasto fermentato con acqua sufficiente a farlo diventare fluido - circa 3 bicchieri. Scaldare una padella antiaderente e versare a filo il composto, uno strato di 3-4 millimetri, come per una crepe. Quando inizia a rapprendere devono comparire le bollicine che danno la caratteristica consistenza spugnosa al pane. Coprire e lasciare cuocere per circa 3 minuti, evitando che prenda colore. Lasciar raffreddare su un canovaccio evitando di sovrapporre le focaccine finché non sono fredde.

Farofa brasiliana

Ingredienti:

kg. 1 di fuselli, sovra cosce e petto di pollo

gr. 250 di fagioli neri cotti

gr. 200 di cipolla

1 peperone verde o rosso

Farina di manioca da 100 a 150 gr.

Brodo di verdure

Procedimento:

Cuocere il pollo rosolandolo bene e bagnandolo con brodo di verdure; in una padella larga rosolare con olio la cipolla e il peperone tagliati sottilmente; sfilettare il pollo in listarelle sottili ed aggiungerlo al composto, amalgamare il tutto ed aggiungere i fagioli lessati e la farina di manioca, finire di cuocere per altri 5 /10 minuti .

Ceci con pasta fresca

Ingredienti:

gr. 500 di ceci secchi

1 costa di sedano

1 carota
1 cipolla
a piacere uno spicchio di aglio
1 foglia di alloro
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.
pepe macinato fresco
gr. 200 di pasta tipo ditalini grossi o altro tipo di pasta a piacere
o pasta fatta in casa
gr. 200 di farina di grano cappello o farina di grano duro
acqua tiepida
sale

Procedimento:

ammollare i ceci in acqua tiepida per circa 24/30 ore, possibilmente cambiando l'acqua 2 o tre volte.

Sciacquare bene i ceci e sistemarli in una casseruola a bordo alto, possibilmente di terracotta (avendo l'accortezza di mettere sotto la padella uno spargi fiamma).

Aggiungere la cipolla, la carota e il sedano (a piacere potete tagliare la carota ed il sedano a pezzetti).

Versare acqua fredda fino a coprire di 3/4 cm. i ceci; quando i ceci iniziano a bollire, abbassare la fiamma che deve restare sotto-bollire, continuare la cottura per circa 1 ora e mezza, facendo attenzione che i ceci siano sempre coperti di acqua ed eventualmente aggiungere acqua calda; salare i ceci e aggiungere un po' di olio di oliva, la pasta e continuare la cottura per ancora circa 10/15 minuti .

A piacere aggiungere pepe macinato fresco e altro olio.

Preparare la pasta:

preparare un impasto con la farina, acqua tiepida e sale, fino a formare un impasto sodo ma malleabile, formare dei filoncini del diametro di $\frac{1}{2}$ cm., tagliare dei tocchetti di circa 1 cm. Su di un piano infarinato, con il dito indice fate scivolare il pezzetto di pasta schiacciandolo delicatamente in modo che si formi un incavo e la pasta si arrotoli un po' su se stessa.

Minestra di cicerchie

Ingredienti:

gr. 250 di cicerchie
gr. 250 di fagioli dell'occhio
gr. 300 circa di sedano, carota cipolla
1 foglia di alloro
olio, sale, pepe q.b.

Procedimento:

ammollare le cicerchie in acqua tiepida per circa 24/30 ore, possibilmente cambiando l'acqua 2 o 3 volte.

Sciacquare bene le cicerchie, sistematele in una casseruola a bordo alto, possibilmente di terracotta, avendo l'accortezza di mettere sotto la padella uno spargi fiamma.

Coprire di acqua, cuocere per 2 /3 ore fino a quando le cicerchie si disfano.

In un' altra casseruola cuocere i fagioli con l'alloro.

Fare appassire il sedano, carote e cipolla, bagnare con il vino e fare evaporare, aggiungere le cicerchie e i fagioli, aggiungere il sale e l'olio e finire la cottura fino ad ottenere un minestrina densa. Prima di servire, a piacere aggiungere un battuto di erbe profumate (timo, maggiorana, salvia, etc.).

Purè di Fave

Ingredienti:

gr. 500 di fave secche

1 patata

sale

olio di oliva q.b.

Procedimento:

ammollare le fave in acqua tiepida per circa 24/30 ore, possibilmente cambiando l'acqua 2 o 3 volte.

Sciogliere bene le fave, sistematele in una casseruola a bordo alto, possibilmente di terracotta avendo l'accortezza di mettere sotto la padella uno spargi fiamma, non prima di aver messo sul fondo una patata tagliata pezzi .

Coprire di acqua, cuocere per 1ora e mezza circa fino a quando le fave si disfano.

Aggiungere il sale e l'olio, frullare con una frusta elettrica fino ad ottenere un purè denso.

Finire di cuocere per circa altri 10 minuti .

Accompagnare le fave con cicoria di campo lessata, peperonata con olive , peperoni fritti.

Torta di piselli

Ingredienti:

gr. 600 di piselli cotti nel latte vaccino o di riso e frullati

gr.100 di zucchero di canna

gr. 50 miele

gr. 100 di burro morbido

gr. 50 di farina

gr. 100 di farina di riso o fecola di patate

1 bustina di lievito per dolci (cremor tartaro)

n. 4 uova

buccia e succo di un limone

Procedimento:

montare bene il burro con lo zucchero ed il miele, aggiungere i tuorli, la buccia grattugiata e il succo di limone, i piselli e la farina setacciata, aggiungere gli albumi montati a neve ed il lievito. Versare il composto in una tortiera ed infornare a 190 gradi per circa mezz'ora.

Gruppo di Acquisto Solidale—dimensionidiverse.it

Scuola di Italiano per Stranieri

via Due Giugno 4 - telef. 024598701

info@dimensionidiverse.it - www.dimensionidiverse.it