



Ricette con legumi – rev.1

In allegato ricette con cereali

INTRODUZIONE

Il 2016 è stato dichiarato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite "Anno Internazionale Dei Legumi". Lo scopo di questa iniziativa è di far aumentare la consapevolezza dei benefici legati al consumo dei legumi, benefici per la salute e per l'ambiente.

Secondo i dati della Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura, la produzione di lenticchie o piselli spezzati richiede un consumo di 50 litri di acqua per chilo. Al contrario, un chilo di carne di pollo ne richiede 4.325 litri, uno di manzo 13.000 litri.

I legumi sono poveri di grassi e ricchi di fibre, se abbinati ai cereali (come ad esempio pasta e fagioli) raggiungono la composizione di amminoacidi simile a quella della carne. I legumi sono dal punto di vista ambientale più sostenibili della carne.

Perché è importante consumarli (dal sito FAO)?

- I legumi sono ampiamente prodotti e consumati nei paesi in via di sviluppo.
- I legumi hanno un alto valore nutritivo. Sono risorse energetiche ricche di proteine vegetali, amminoacidi ed altri elementi nutritivi essenziali.
- I legumi hanno importanti proprietà benefiche per la salute. Sono raccomandati per prevenire malattie croniche e obesità.
- I legumi promuovono un'agricoltura sostenibile e contribuiscono alla riduzione del cambiamento climatico. Le loro proprietà di fissaggio dell'azoto nel suolo migliorano la fertilità dei terreni e riducono le emissioni di CO2 nell'atmosfera.

INDICAZIONI PER LA COTTURA

AMMOLLO

L'ammollo è fondamentale per ammorbidire i semi e facilitarne la cottura. Lasciare a bagno per 10-12 ore, cambiare più volte l'acqua. I tempi di ammollo variano a seconda del tipo di legume. Dopo l'ammollo sciacquarli bene e procedere con la cottura.

COTTURA

I legumi devono essere cotti in acqua fredda secondo la seguente proporzione 1 parte di legumi e 3 parti di acqua. Il sale deve essere aggiunto a fine cottura altrimenti fa indurire la buccia. Se si aggiunge liquido durante la cottura, questo deve essere caldo. La cottura deve avvenire a fuoco lento. Si sconsiglia l'aggiunta di bicarbonato, per ammorbidire i semi, perché sottrae alcuni elementi nutritivi, meglio utilizzare un pezzetto di alga kombu.

Tempi di cottura a fuoco lento:

- Circa 3-4 ore per fagioli e ceci;
- Circa 2-3 ore per fave e piselli secchi;
- Circa 1-2 ore per lenticchie.

PREPARAZIONE

Associare i legumi a cereali o pasta integrali. La proporzione ideale è: 1 parte di legumi 2 parti di cereali.

CONSIGLI

Per contrastare difficoltà digestive rispettare i tempi di ammollo, cuocere bene i legumi non lasciarli mai al dente. Masticazione corretta, come per qualsiasi alimento deve essere lunga. Erbe aromatiche, spezie e alga kombu, favoriscono la digestione e riducono i gonfiori di pancia.

Si può far seguire il pasto con una tisana composta da: 40%semi di finocchio, 30% anice, 20% menta 10% liquirizia.

Crepes di farina di ceci (inviata da *Comuniello Serena*).

Ingredienti per 4 persone (4 crepes)

200gr di farina di ceci

320gr di acqua

sale e pepe qb

2cucchiaini di olio EVO

Ripieno

Verdure a scelta crude e/o cotte

Preparazione

Mescolare gli ingredienti in modo da ottenere una pastella simile a quella delle crepes, lasciare riposare 20/30 minuti, ungere una padella e cuocere esattamente come le crepes.

Farcire a piacere con verdure cotte o crude deliziose con peperoni e hummus di ceci, con insalata e maionese veg.

Crackers alla Pizza (inviata da Casarin Roberta)



Ingredienti:

125g di farina di ceci

25g di semi di lino ,

125ml acqua

½ bicchiere di olio extravergine di oliva (c. 50ml)

sale marino integrale fino qb

1 cucchiaino raso di lievito biologico

1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio purissimo, setacciato bene

Sugo di pomodoro, già condito con sale marino integrale e origano

Preparazione:

Unisci tutti gli ingredienti (eccetto per il sugo di pomodoro) in una ciotola e mescola per evitare i grumi.

Stendi l'impasto in una teglia da forno, ricoperta da carta forno, livellandolo bene.

Bucherella qua e di là.

Dopo i primi 10 minuti nel forno, spalma con la salsa di pomodoro.

Cuoci nel forno statico a 200°C per 20 minuti e poi a 230°C per altri 5 minuti

Torta vegan zucchine e ceci (inviata da Casarin Roberta)



Ingredienti per la pasta:

250 g di farina integrale
100 ml di acqua
4 cucchiai d'olio evo
1 cucchiaino raso di sale fino

Ingredienti per il ripieno:

1 zuccina
1 cipolla rossa di Tropea
200 g di ceci lessati
6 foglie di basilico fresco
4 fiori di zucca
semi di papavero

Preparazione

Mettete la farina in una terrina, unite il sale, l'olio e l'acqua. Mescolate fino ad ottenere un impasto liscio. Formate una palla, avvolgetela in un foglio di pellicola e fatela riposare per un'ora a temperatura ambiente.

Dopo l'ammollo dalla sera prima (in acqua fredda), lavate bene i ceci e metteteli in una pentola a pressione, copriteli con acqua, portate ad ebollizione con il coperchio aperto ed eliminate la schiuma

che si forma. Aggiungete una foglia di alloro e lasciate in pressione per 15 minuti. Scolate e lasciate intiepidire.

Nel frattempo tagliate le zucchine a rondelle e la cipolla a fette sottili e fatele stufare con un cucchiaio di olio ed un paio di cucchiai di acqua. Fate intiepidire.

A cottura ultimata mettete in un recipiente alto lo stufato di cipolla e zucchine, i ceci, le foglie di basilico. Salate e frullate con un frullatore ad immersione. Regolate di sale.

Stendete la pasta con un mattarello su un piano leggermente infarinato, trasferitela in uno stampo per crostata oleato ed infarinato, farcite con il ripieno e livellate. Sistemate sopra i fiori di zucca tagliati a striscioline e i semi di papavero.

Cucinate in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

Polpette di lenticchie speziate (inviata da Anna Laura De Candia)



Ingredienti:

100gr di lenticchie secche (reidratate per almeno 6 ore)

15 gr di foglie di prezzemolo

1 cucchiaino di curry

½ cucchiaino di peperoncino piccante

½ spicchio di aglio

1 cucchiaino di origano secco

1 cucchiaino raso di sale

Il succo di ½ limone

3 cucchiari di olio EVO

Preparazione:

Dopo aver scolato le lenticchie metterle in un cutter insieme al prezzemolo, al curry, al peperoncino, all'aglio, all'origano, al sale, al succo di limone e all'olio e frullare bene il tutto.

Con l'impasto ottenuto formare delle polpette della dimensione di una noce e posizionarle mano a mano su una teglia con carta da forno (volendo si possono anche friggere)

Mettere un po' di olio e infornare a 200° per 30' (modalità forno statico).

Minestrone di zucca, patate e lenticchie rosse (inviata da Elena Bruno)



Ingredienti

500 gr di zucca tagliata a pezzi

300 gr di patate pelate e tagliate a tocchetti

100 gr di lenticchie rosse

2 spicchi di aglio pelati e tagliati a fettine

3 foglie di salvia e 2 ramettini di rosmarino tagliuzzati

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

sale

acqua fredda

Preparazione:

Versate l'olio extravergine di oliva nella pentola insieme all'aglio lasciandolo soffriggere. Quindi unite le erbe aromatiche tagliuzzate e le lenticchie rosse, mescolate e lasciate insaporire per un minuto. Aggiungete poi, le patate e la zucca tagliate a cubetti piccoli, mescolate spesso e lasciate insaporire per 5 minuti. Infine versate l'acqua fredda fino a coprire tutte le verdure.

Mescolate bene, abbassate la fiamma, coprite la pentola e lasciate cuocere. Dopo circa 40 minuti di cottura, togliete dal fuoco e frullate il minestrone con un frullatore ad immersione, regolate di sale.

Servite il minestrone di zucca, patate e lenticchie rosse con dei crostini di pane casereccio abbrustoliti, versateci sopra un filo di olio extravergine di oliva e guarnite con un rametto di rosmarino.

Pasta e cicerchie (inviata da Elena Bruno)



Ingredienti

200 g di cicerchie

150- 200 g di ditali

2 patate

1 cipolla

1 aglio

100 g circa pomodori pelati

pepe rosso piccante

olio extravergine d'oliva

sale

Preparazione:

Tenete a bagno le cicerchie per una nottata, quindi al mattino seguente cuocetele in una pentola, possibilmente di coccio, in acqua salata.

Sbucciate le patate, lavatele e riducetele a dadi, quindi mettetele a cuocere in un tegame con l'olio, l'aglio, la cipolla affettata sottilmente e i pomodori.

Quando saranno pronte versatele nella pentola con le cicerchie, salate, pepate e amalgamate.

A parte cuocete la pasta in abbondante acqua salata e una volta pronta aggiungetela alle cicerchie, mescolate bene il tutto e servite.

Variante: potete aggiungere anche dei peperoni secchi.

Zuppetta di lenticchie e zucchine (inviata da Elena Bruno)

Ingredienti

200 g lenticchie piccole

3 zucchine piccole

4 pomodori

1 gamba di sedano

1 spicchio di aglio

1 lt brodo

Olio, sale, peperoncino

Preparazione:

In una pentola fate rosolare con un po' di olio, un gambo di sedano tagliato a pezzetti, uno spicchio di aglio schiacciato, le zucchine affettate e i pomodori a pezzettoni.

Dopo qualche minuto aggiungere il brodo e le lenticchie.

Lasciare cucinare per circa 40 minuti, regolare il sale.

Servire con un filo di olio di oliva e un pizzico di peperoncino.

Hummus di ceci (inviata da Doriana Rosini)



Ingredienti

200 g di ceci
2 gambi di sedano
½ tazza di brodo di cottura dei ceci
2 cucchiaini di tahin
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di aceto
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
½ spicchio d'aglio
½ cucchiaino i capperi dissalati
1 foglia di alloro
Sale marino

Preparazione

Mettere a bagno i ceci, cuocerli a fuoco lento con la foglia di alloro il sedano e la cipolla, fino a quando risulteranno ben teneri.

Scolare i ceci eliminare le verdure e versarli in un frullatore con il prezzemolo, i capperi il tahin, l'aglio, il succo di limone e l'aceto, frullare, unendo se necessario, un po' di brodo di cottura facendo attenzione che l'impasto rimanga consistente.

Servire eventualmente su tartine di pane integrale decorate con un'oliva nera una foglia di prezzemolo.

Fave e cicoria (inviata da Doriana Rosini)

Ingredienti

Fave secche decorticate 400 g

Cicoria 400 g

Alloro 3 foglie

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale fino q.b.

Acqua q.b.

Preparazione

Per preparare le fave e cicorie, per prima cosa reidratare le fave mettendole in ammollo, in una ciotola con abbondante acqua fredda per circa 12 ore (potete metterle la sera per poi cuocerle il giorno dopo). Il giorno dopo, scolate le fave, sciacquatele sotto l'acqua corrente, e mettetele a cuocere in una pentola capiente, coprendole a filo con l'acqua e aggiungendo 2-3 foglie d'alloro.

Chiudete la pentola con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso, per almeno 2 ore, aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda nel caso si asciugassero. Durante queste due ore le fave rilasceranno una schiumetta che eliminerete con una schiumarola.

Nel frattempo lavate bene la cicoria e sbollentatela nell'acqua bollente appena saranno ben tenere, scolatele e tenetele da parte

Intanto le fave avranno terminato la cottura: saranno pronte quando, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, si sfalderanno facilmente, fino ad avere un purè dalla consistenza grossolana. Salate le fave e, una volta pronte, componete il piatto: da una parte del piatto ponete le fave e dall'altra le cicorie . Condite il tutto con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Pane e panelle (inviata da Doriana Rosini)



Ingredienti

500 grammi di farina di ceci
1,5 litri circa di acqua
Sale e pepe q.b
Un ciuffo di prezzemolo tritato
Olio per friggere

Preparazione

Far sciogliere, a freddo, la farina di ceci nell'acqua, con il sale e il pepe, facendo molta attenzione che non si formino grumi.

Cuocere a fuoco basso, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno (bisogna fare attenzione a non farla attaccare al fondo della pentola), fin quando otterremo una crema piuttosto morbida ma ben compatta.

Prima di fine cottura, continuando a mescolare, aggiungere il prezzemolo tritato.

Versare il composto (appena spento il fuoco) in un contenitore da plumcake o qualcosa di simile, lasciare raffreddare completamente.

Quando il composto si è raffreddato tagliare fettine sottili 4mm e friggere nell'olio bollente.

Usare le frittelle per farcire il classico panino siciliano con il sesamo.

Peccato di gola!!!

Medaglioni di ceci* (inviata da Giancarla Calafà)



Ingredienti

200 gr ceci cotti

50 gr fiocchi avena (se ci sono meglio piccoli)

1 cipollotto tagliato fine

1 porro tagliato fine

1 spicchio d'aglio,

1/2 spicchio di limone,

1 pizzico di cumino e/o coriandolo o altra spezia a piacere

1/2 succo di un limone

2 cucchiaini prezzemolo

1 cucchiaio olio

1 o 2 cucchiaini circa di semi di lino frullati (sostituiscono l'uovo nell'aiutare a tenere insieme gli ingredienti).

Preparazione

Saltare le verdure in padella, aggiungere il purè di ceci e tutti gli altri ingredienti.

Fare palline di 2 cm circa e schiacciarle dando la forma di crocchetta.

Passare in un po' di farina e friggere. Si possono preparare in precedenza e scaldare poi nel forno, restano comunque ottime.

*dalla rivista Valore Alimentare , nr 245 del 2008

Risotto con cavolo verza e mandorle (inviata da Giancarla Calafà)



Ingredienti

280 g di riso superfino per risotti
0,50 cavolo verza
80 g di fagioli -cannellini secchi, cotti
50 g di mandorle tritate
2 cipolle
4 foglie di alloro
1 cucchiaino di semi di papavero
olio di oliva extra vergine
sale

Preparazione

Eliminate il torso e sfogliate la verza. Quindi scottate le foglie per 5 minuti abbondanti in un litro e mezzo d'acqua poco salata. Scolatele con una schiumarola e nella stessa acqua aggiungete le cipolle e l'alloro. Fate bollire il brodo vegetale per 15 minuti.

Tagliate le cipolle a fette spesse un centimetro, poi grigliatele alla piastra per alcuni minuti da entrambi i lati.

Ricavate dalle foglie di verza le coste centrali bianche e riducetele in dadini. Frullate la restante parte verde insieme ai fagioli fino a ottenere una crema; se troppo densa diluitela con un po' del brodo, poi controllate il sale. Quindi trasferitela in un pentolino e cuocetela per 5 minuti a calore basso.

Condite il riso crudo con le mandorle, i dadini di verza e un cucchiaio abbondante d'olio. Poi mettetelo in una pentola e a fuoco medio-basso lasciatelo insaporire per 3-4 minuti. Versate gradualmente il brodo filtrato e cuocete il riso per 15 minuti circa, controllando il sale alla fine. Unite la crema di verza, lasciate mantecare a fuoco spento per 2 minuti e decorate coi semi di papavero.

Allegato 1

Crema di riso (inviata da Giancarla Calafà)

Ingredienti

1 tazza di riso integrale

7 tazze acqua

Un pizzico di sale

Preparazione

Tutto in pentola e cuocere in pentola a pressione per almeno 1,30, meglio 2 ore. Se si vuole cuocere in pentola normale, fare bollire lentamente per 3 ore (in questo caso servono 12 tazze d'acqua).

Alla fine setacciare (per togliere le fibre in caso di intestino irritato che mal sopporterebbe) oppure frullare con mini-pimer. Si può aggiungere del kuzu, amido con proprietà alcolizzanti estratto da una radice (un cucchiaino in poca acqua fredda), aggiungere alla crema e fare sobbollire qualche minuto per permettere all'amido di raddensare leggermente.

Quando si mangia si può insaporire con del gomasio oppure del tamari, ma anche con uvetta o pezzetti di mela.

NOTE:

Il migliore riso per questo uso è quello tondo si può anche tostare prima in una padella, ma solo in inverno, perché altrimenti diventa troppo. Ottima per infiammazioni o mucositi dell'apparato digerente dal libro della Villarini vedi bibliografia

Biscotti al miglio* (inviata da Giancarla Calafà)

Ingredienti

50 gr farina miglio (io prendo il miglio e lo frullo fine con il bimbi)

150 gr miglio

50 gr uvetta

50 gr nocciole

1 Cucchiaino crema di nocciole

2 Cucchiaini di malto di riso

1/2 bustina cremor tartaro

latte vegetale qb

Pizzico sale

Buccia di limone

Preparazione

Tostare il miglio, lasciarlo raffreddare e macinarlo grossolanamente (frullatore).

Impastare tutto insieme fino ad ottenere impasto morbido e un po' appiccicoso.

Prendere l'impasto a cucchiainate e farlo scivolare sulla placca da forno, inserire al centro una nocciola, infornare a 180° per 10 minuti.

Si induriscono raffreddando, non cuocere troppo altrimenti diventano sassi.

*ricetta da corso Lilt a Busto tenuto da Associazione laboratorio di cucina naturale.

Riso integrale alle noci e prezzemolo (inviata da Giancarla Calafà)



Ingredienti

300 g di riso integrale crudo

60 g di noci

2 cipolle

2 cucchiai di pane integrale

1 mazzetto di prezzemolo

4 cucchiai di olio di oliva extra vergine

sale

pepe

Preparazione

Cuocete il riso come vuole la tradizione giapponese, cioè facendolo bollire con il doppio della sua quantità d'acqua salata per 20 minuti e poi lasciandolo a coperchio chiuso e fuoco spento per altri 10 minuti, in modo che termini la cottura e assorba completamente l'acqua e il vapore.

Tritate grossolanamente le noci insieme al prezzemolo. Mondate le cipolle e tritate anche queste, quindi fatele rosolare con 3 cucchiai d'olio in padella.

Oliate una pirofila e cospargetela col pane grattugiato. Versatevi tutti gli ingredienti preparati: il riso, le cipolle e il trito di noci e prezzemolo. Controllate il sale e pepate. Spolverate col restante pane grattugiato e infornate per 15 minuti a 200 °C.

Sommario

Crepes di farina di ceci (inviata da Comuniello Serena).....	3
Crackers alla Pizza (inviata da Casarin Roberta).....	4
Torta vegan zucchine e ceci (inviata da Casarin Roberta).....	5
Polpette di lenticchie speziate (inviata da Anna Laura De Candia)	7
Minestrone di zucca, patate e lenticchie rosse (inviata da Elena Bruno)	8
Pasta e cicerchie (inviata da Elena Bruno).....	9
Zuppetta di lenticchie e zucchine (inviata da Elena Bruno).....	10
Hummus di ceci (inviata da Dorian Rosini).....	11
Fave e cicoria (inviata da Dorian Rosini).....	12
Pane e panelle (inviata da Dorian Rosini)	13
Medaglioni di ceci* (inviata da Giancarla Calafà).....	14
Risotto con cavolo verza e mandorle (inviata da Giancarla Calafà)	15
Allegato 1	16
Crema di riso (inviata da Giancarla Calafà).....	16
Biscotti al miglio* (inviata da Giancarla Calafà)	17
Riso integrale alle noci e prezzemolo (inviata da Giancarla Calafà).....	18

Bibliografia

Giuliana Lomazzi `Cucinare i legumi`, Ed. Tecniche Nuove.

Marco Bianchi `Io mi voglio bene`, Ed. Mondadori.

Anna Villarini, Giovanni Allegro `Prevenire i tumori mangiando con gusto`, Sperling
Paperback