

Gli editoriali.

Guida ai tipi di legumi: secchi, in scatola o surgelati

Scopri tutti i segreti dei legumi: tipi, formati secchi, in scatola o surgelati, come prepararli, cucinarli e conservarli al meglio per piatti sani e gustosi.

I **legumi** sono un alimento fondamentale in molte diete grazie ai loro straordinari benefici per la salute. Ricchi di **proteine**, **fibre**, **vitamine** e **minerali**, i legumi sono un'ottima **fonte di energia** e un valido alleato per la nostra **salute**. Per chi segue una **dieta vegana**, rappresentano una delle principali fonti proteiche vegetali, essenziali per bilanciare l'apporto nutrizionale. Sul mercato possiamo trovarli in **diversi formati**: legumi **secchi**, legumi **in scatola** o **surgelati**, ognuno con caratteristiche e usi specifici. In occasione della **Giornata Mondiale dei Legumi del 10 febbraio**, in questo articolo esploreremo i vari tipi di legumi, con particolare attenzione a come sceglierli, prepararli e conservarli.

Tutti i tipi di legumi

Quando si parla di legumi, si fa riferimento a un gruppo vasto e variegato di alimenti. Ecco un elenco dei principali:

- **Fagioli**: borlotti, cannellini, neri, rossi, lima e altri.
- **Ceci**: apprezzati per il loro sapore delicato e la versatilità in cucina.
- **Lenticchie**: rosse, verdi, marroni e nere, ideali per zuppe e contorni.
- **Piselli**: disponibili freschi, secchi o surgelati.
- **Fave**: amate per il loro sapore intenso, sia fresche che secche.



- **Cicerchie e lupini:** legumi meno comuni ma con elevate proprietà nutrizionali.

Tutti questi legumi possono essere acquistati in diverse forme: secchi, in scatola o surgelati, ciascuna con vantaggi specifici che esamineremo nei prossimi paragrafi.

I legumi secchi

I **legumi secchi** sono tra i più utilizzati in cucina per il loro sapore autentico e il costo contenuto. Tra i vantaggi principali troviamo:

- **Lunga conservabilità:** se conservati correttamente, i legumi secchi durano anni senza perdere le loro proprietà.
- **Versatilità:** si adattano a numerose ricette tradizionali e moderne.
- Offrono un maggiore controllo sulla **cottura** e sulla **consistenza**.

Tra i legumi secchi più comuni troviamo ceci, lenticchie, fagioli e piselli. Ma quali sono le principali caratteristiche che li rendono unici? Sono **privi di additivi**, ideali per chi desidera un prodotto naturale.

Come cucinare i legumi secchi

La cottura dei legumi secchi richiede una preparazione adeguata a esaltarne il gusto e la digeribilità. Ecco come fare:

1- Lavaggio: sciacquare i legumi sotto acqua corrente per eliminare eventuali impurità.

2- Ammollo: molti legumi secchi richiedono un ammollo di 8-12 ore. Questo passaggio accelera la cottura e migliora la digeribilità.

3- Cottura: cuocere i legumi in abbondante acqua, aggiungendo sale solo a fine cottura per evitare che si induriscano.

Per chi si chiede come cucinare i legumi secchi senza ammollo, le lenticchie sono un'ottima opzione: cuociono rapidamente e non richiedono preparazioni preliminari.

I valori nutrizionali dei legumi secchi

I **valori nutrizionali** dei legumi secchi sono notevoli. Ricchi di proteine, fibre e carboidrati complessi, sono un alimento saziante e salutare. Per esempio, **100 grammi di legumi secchi** forniscono in media: proteine 20-25 g; fibre 15-20 g; calorie circa 300-350 kcal.

Quando **cotti**, il **peso dei legumi aumenta** a causa dell'**acqua assorbita**: **100 g di legumi secchi** corrispondono quindi a circa **200-250 g di legumi cotti**.

Come conservare i legumi secchi

Per mantenere i **legumi secchi freschi** e garantire che siano sempre pronti per l'uso, è importante **conservarli nel modo corretto**. L'ideale è riporli in **contenitori ermetici**, preferibilmente di **vetro**, che li **proteggano dall'umidità**. Vanno collocati in un **luogo fresco e asciutto**, lontano dalla luce diretta e da fonti di calore, per preservarne le caratteristiche. Anche se i legumi secchi non hanno una vera e propria **scadenza**, è consigliabile **consumarli entro due anni** dall'acquisto per apprezzarne al meglio il sapore e le proprietà nutritive.

I legumi in scatola

I **legumi in scatola** sono una **soluzione pratica e veloce**. Già cotti e pronti all'uso, sono ideali per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a un pasto sano.

Tra i principali vantaggi troviamo:

- **Risparmio di tempo**: non richiedono ammollo o cottura.
- **Praticità**: possono essere utilizzati direttamente nelle ricette.
- **Disponibilità**: facili da reperire in qualsiasi supermercato.

Per chi cerca i migliori legumi in scatola, è bene controllare l'**etichetta** e scegliere prodotti senza conservanti o zuccheri aggiunti.

I legumi in scatola vanno lavati?

Sì, i legumi in scatola **vanno lavati sotto acqua corrente** per eliminare il liquido di conservazione, che può contenere sale o additivi.

I legumi in scatola vanno cotti?

No, i legumi in scatola **non vanno cotti ulteriormente**, poiché sono già pronti. Tuttavia, possono essere **riscaldati** o **utilizzati direttamente nelle ricette**.

Legumi secchi o in scatola: quali scegliere?

La **scelta tra legumi secchi o in scatola** dipende principalmente dalle **esigenze personali** e dal **tipo di ricetta**. I legumi secchi sono perfetti per **piatti tradizionali** che richiedono lunghe cotture, offrendo un sapore autentico e un maggiore controllo sulla consistenza. Al contrario, i legumi in scatola sono una soluzione **pratica e veloce**, ideale per **insalate o ricette che richiedono poco tempo**. Per chi cerca una via di mezzo tra praticità e freschezza, i **legumi surgelati** rappresentano una valida alternativa, combinando gusto e nutrienti in modo equilibrato.

Altri tipi di legumi

Oltre ai formati secchi e in scatola, nei supermercati troviamo anche:

- **Legumi freschi**: disponibili solo in alcune stagioni, richiedono una preparazione simile a quella dei legumi secchi.
- **Legumi surgelati**: comodi e spesso più vicini al prodotto fresco in termini di sapore e consistenza.

Tra legumi in scatola o surgelati, i secondi conservano spesso più nutrienti, ma entrambi sono pratici e versatili.

I legumi, dunque, sono alimenti straordinari, ricchi di nutrienti e adatti a ogni esigenza culinaria. Sia che scegliate i legumi secchi per un approccio tradizionale o i legumi in scatola per la praticità, questi alimenti rimangono un pilastro della dieta mediterranea, offrendo infinite possibilità per piatti sani e gustosi.