

09 Marzo 2015

Legumi e cereali: mangiateli insieme per stare bene

Si compensano a vicenda apportando all'organismo diversi aminoacidi essenziali e una miscela proteica di ottimo livello



Alternative in cucina

Pasta e fagioli [1], oppure polenta [2] e fave, fregola e lenticchie. Abbinamenti dalla lunga tradizione, ma anche combinazioni preziose per il benessere dell'organismo. Il motivo è semplice: **compensandosi a vicenda, questi alimenti - poveri ma buoni - apportano una miscela proteica di ottimo livello** il cui valore biologico è paragonabile a quello delle proteine animali [3].

I legumi [4] contengono infatti **aminoacidi** essenziali (lisina, treonina, valina e triptofano [5]) in quantità discreta e comunque superiore a quella presente nelle proteine del frumento, del mais e del riso. I cereali, dal canto loro, offrono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono invece scarsi nei legumi. Ecco perché **legumi e cereali è un abbinamento vincente**. Anzi - come conferma una recente ricerca pubblicata sul Journal of Agricultural and Food Chemistry [6] - pare che il trucco funzioni ancora **meglio se coinvolge cereali integrali**.

Incrociando i dati di 249 pubblicazioni, gli scienziati dell'Università statunitense di Baton Rouge sono arrivati a una conclusione che, sebbene non del tutto nuova, conferma **il ruolo preventivo e il beneficio sinergico di questi alimenti**. Oltre alle vitamine e ai diversi composti bioattivi apportati dall'abbinamento cereali integrali-legumi, **sono le fibre a garantire ulteriori vantaggi**. Queste ultime, pur non essendo digeribili e non avendo valore nutritivo, **aumentano il senso di sazietà, regolano l'intestino e aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di glicemia e colesterolo [7]** del sangue.

Quanto ai **legumi**, si confermano una delle principali fonti proteiche, ma è dunque possibile considerarli **un'alternativa alla carne?** Come segnalato dalla Fondazione Umberto Veronesi, la soluzione a questo dilemma può stare, appunto, nei **giusti abbinamenti**. I legumi sono una valida alternativa ai secondi di origine animale - si legge [8] - purché **integrati con alimenti in grado di completare il profilo nutrizionale di un pasto**

. Come affermato da **Massimo Pellegrini, docente di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Modena**: "L'indicazione resta quella di assumere il cinquanta per cento delle proteine giornaliere da fonti animali e un'altra parte eguale attraverso i vegetali. In questo modo si riesce a non eccedere con i grassi?. Largo dunque ai grandi classici della cucina regionale e alle ricette rustiche, ma non senza un tocco creatività per **mettere in tavola nuovi abbinamenti con legumi italiani**. Se ne trovano per tutti i gusti, magari a km zero, oppure pescando tra le tipicità come la roveja [9] dei monti Sibillini, o la cicerchia [10] di Serra dei Conti (Ancona), le lenticchie di Villalba (Caltanissetta); i classici fagioli di Bagnasco (Cuneo) o Cotrone (Salerno), per chiudere magari con una semplice e gustosa pasta - rigorosamente integrale - con i ceci di Pisa.

Links

- [1] <http://www.territori.coop.it/borlotto-fagiolo-mangia-altri-fagioli.html?lookfor=fagioli>
- [2] <http://www.territori.coop.it/rito-polenta-varietà-tradizione.html?lookfor=polenta>
- [3] http://www.dica33.it/argomenti/nutrizione/dieta_salute/proteine_vegetali.asp
- [4] <http://www.territori.coop.it/dieta-inverno-legumi.html>
- [5] <http://www.valori-alimenti.com/cerca/triptofano.php>
- [6] <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf500932z>
- [7] <http://www.lastampa.it/2014/04/10/scienza/benessere/alimentazione/con-i-legumi-dici-addio-al-colesterolo-alto-vnYutXAQrBkopjidXvMyPI/pagina.html>
- [8] <https://www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione/cereali-integrali-e-legumi-ecco-il-piatto-completo-la-salute/>
- [9] <http://www.territori.coop.it/roveja-pisello-selvaggio-sibillini.html?lookfor=roveja>
- [10] <http://www.territori.coop.it/servono-energie-inverno-legumi-marche.html?lookfor=cicerchia>