

13 Ottobre 2016

Come rendere più digeribili i legumi

Oltre ad assicurarsi che l'ammollo sia fatto a dovere, ci sono altre astuzie che riguardano cottura e condimento strizzando l'occhio a erbe aromatiche o spezie



Preparazioni e ricette

Come fare per **digerire meglio i legumi** [1]? La scelta migliore pare sia quella di introdurli gradualmente nella dieta in modo che l'impatto non sia troppo brusco per stomaco e intestino. Ci sono tuttavia alcuni trucchi che possono aiutare a rendere gustosi e apprezzabili questi alimenti.

Si può infatti chiedere aiuto alle erbe aromatiche dalle proprietà **carminative**, vale a dire che evitano il formarsi di gonfiori e gas nell'intestino. Provate a unire all'acqua di cottura alcune **foglie di alloro** [2], oppure un tocco di **origano**: entrambi ostacolano le fermentazioni. Oppure aggiungete un pizzico di **bicarbonato** che rende morbidi anche i legumi più secchi.

Altre **erbe e spezie** utili per rendere i legumi più digeribili - e che potrete utilizzare sia durante la cottura che per il condimento - sono il cumino, il **coriandolo** [3], l'erba cipollina, il **timo** [4], il **rosmarino** [5], il cardamomo, la **curcuma** [6], i semi di finocchio e l'aneto. In fase di preparazione, cuocete i legumi a fiamma bassa, mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno e coprite la pentola soltanto parzialmente con il coperchio.

Anche l'**ammollo** è importante (ma non necessario per i legumi freschi). Prima della cottura è bene lasciare i legumi secchi in acqua in modo che possano abbandonare le sostanze che potrebbero disturbare la digestione. Prolungate l'ammollo anche fino a 12 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. E non utilizzate l'acqua di ammollo dei legumi per la cottura, quella è meglio usarla per innaffiare.

Potrebbe interessarti anche

[Come fare una frittata perfetta](#) [7]

[Come preparare in casa il digestivo al basilico](#) [8]

Links

- [1] <http://www.territori.coop.it/territori/servono-energie-affrontare-1%E2%80%99inverno-datti-ai-legumi-delle-marche>
- [2] <http://www.territori.coop.it/benessere/alloro-le-foglie-dellimmortalit%C3%A0-da-raccogliere-primavera>
- [3] <http://www.territori.coop.it/benessere/il-coriandolo-pianta-aromatica-di-carnevale-piena-di-virt%C3%B9>
- [4] <http://www.territori.coop.it/benessere/il-timo-pianta-balsamica-che-sostiene-la-ricerca-della-fondazione-veronesi>
- [5] <http://www.territori.coop.it/benessere/tutte-le-propriet%C3%A0-del-rosmarino>
- [6] <http://www.territori.coop.it/benessere/metti-la-curcuma-dispensa>
- [7] <http://www.territori.coop.it/consigli/come-fare-una-frittata-perfetta>
- [8] <http://www.territori.coop.it/consigli/come-preparare-casa-il-digestivo-al-basilico>
- [9] <http://www.territori.coop.it/consigli/come-recuperare-le-foglie-di-sedano>