

24 Febbraio 2017

Hai mai provato i lupini?

Sono digeribili, ricchi di proteine e regolatori del colesterolo. Ecco qualche buona ragione per riportare in tavola questi legumi spesso dimenticati



proprietà degli alimenti

I **lupini** si raccolgono in estate ma si consumano conservati per tutto l'anno. Stiamo parlando dei semi del *Lupinus Albus* - la pianta da cui prendono il nome - che appartengono alla cucina del Medio Oriente e del Mediterraneo fin dall'antichità. Si tratta di **legumi oggi poco conosciuti** ma dalle virtù degne di nota: sono **digeribili** e consentono un ricco apporto di proteine. Nel corso dei secoli si sono trasformati da alimento a snack, ma le loro potenzialità nutrizionali stanno recuperando sempre maggiore attenzione.

Come tutti i legumi, i lupini hanno un buon potere energetico, sono fonte di ferro, potassio e vitamina B1. Sono inoltre **ricchi di proteine** che ne rappresentano circa il 35-40%, una quantità maggiore rispetto a fagioli, ceci e piselli. Rilevante inoltre la presenza dell'aminoacido **arginina**, protettivo dei vasi sanguigni. I lupini apportano fibre e acidi essenziali Omega 3 e 6; in più contengono piccole quantità di grassi polinsaturi di elevata qualità e lecitine con un effetto di **regolazione sul colesterolo**.

Privi di glutine, i lupini sono perfetti per chi ha problemi d'intolleranza. Forniscono inoltre **minerali** fra cui calcio, magnesio, ferro e fosforo, vitamine del gruppo B e una buona quantità di fibre e **polifenoli** con effetto antinfiammatorio e antiossidante. **In cucina** sono versatili anche se richiedono sempre una **cottura preliminare** per inattivare gli alcaloidi amari presenti. Questi semi dal colore giallo sono di norma disponibili già cotti e confezionati sotto vuoto e sono ottimi in insalate, stufati, minestre e come ingrediente di creme spalmabili. **La farina** ha buone proprietà addensanti e può sostituire le uova anche nelle polpette, nelle salse e negli impasti dolci o salati.

E non è tutto, perché pare che i lupini siano particolarmente adatti a **coltivazioni bio**. Crescono infatti facilmente su terreni difficili e sono resistenti all'attacco di parassiti. La loro coltura permette così di rivalutare aree agricole altrimenti svantaggiate e hanno un impatto favorevole sulla **fertilità del terreno**. I

batteri che vivono in simbiosi con le radici dei lupini, come nel caso degli altri legumi, fissano l'azoto atmosferico nella terra, concimandola. La loro produzione si sta quindi diffondendo anche per rigenerare il terreno in alternanza ai cereali, oppure come valida alternativa alla soia.

Fonte immagine: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ciotola_di_lupini.jpg [1]

Potrebbe interessarti anche

Tutti i benefici della soia [2]

Dieta ricca di proteine vegetali: i benefici di questa ?nuova? tendenza [3]

Alla riscoperta di cereali e legumi, le proteine vegetali che fanno bene alla salute [4]

Links

[1] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ciotola_di_lupini.jpg

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/tutti-i-benefici-della-soia>

[3] <https://www.territori.coop.it/video/dieta-ricca-di-proteine-vegetali-i-benefici-di-questa-%E2%80%9Cnuova%E2%80%9D-tendenza>

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/alla-riscoperta-di-cereali-e-legumi-le-proteine-vegetali-che-fanno-bene-alla-salute>