

4 MARZO

GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITA': PARLIAMO DI LEGUMI

■ LO SAPEVI...

I legumi sono un alimento che aiuta la sostenibilità ambientale perché richiedono meno risorse naturali rispetto alle fonti proteiche animali e contribuiscono a ridurre l'impatto ambientale della nostra dieta.

“

*Mangiare legumi
dalle 2 alle 4 volte
a settimana è un'ottima
abitudine per la salute*

”

Poiché sono carenti di alcuni tipi di amminoacidi e le loro proteine sono meno biodisponibili, è preferibile consumarli nello stesso pasto con una fonte di cereali in

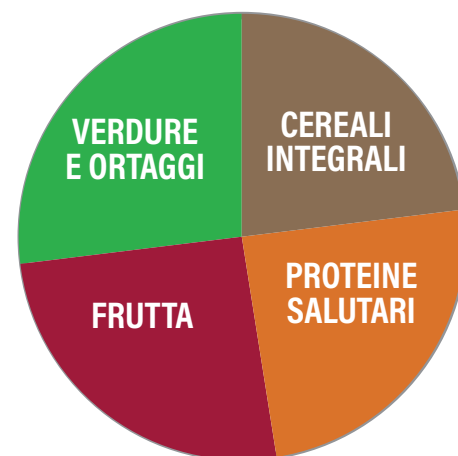
modo da migliorare la qualità delle proteine. Non è un caso che piatti tipici della tradizione prevedano la loro combinazione (es. pasta e fagioli).

Un consumo regolare di legumi, all'interno di una dieta sana ed equilibrata, può contribuire oltre a ridurre il rischio di obesità, anche di patologie croniche, malattie cardiovascolari, tumori.

I legumi sono fonti eccellenti di proteine per cui NON sono sostituti di verdure e ortaggi, ma ottimi sostituti del secondo. Contengono fibre alimentari, vitamine del gruppo B e minerali come ferro, potassio e zinco. Che si scelgano freschi, surgelati, in scatola o secchi, i legumi conservano sempre le loro proprietà nutrizionali e possono quindi essere consumati durante tutto l'anno.

■ IL PIATTO SANO

- Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva). Limitate il burro
- Mangiate frutta fresca variandone i colori
- Mangiate molta verdura variandone i colori



- Bevete acqua, evitate le bibite gassate e i succhi di frutta
- Consumare latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).
- Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)
- Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e le carni trasformate

A QUANTO EQUIVALE UNA PORZIONE DI LEGUMI



4 cucchiaini di
lenticchie secche

una scatola piccola
di fagioli

mezzo piatto di
fave fresche

FONTE: Smartfood – IEO (Istituto Europeo Oncologico)

La ricetta di Annarita...

RISO, PISELLI E MIX DI VERDURE



INGREDIENTI per 1 persona:

- 70 g riso venere (si può usare anche basmati o integrale o un altro cereale: Cous cous/orzo/farro/ quinoa).
- mezzo cavolo cappuccio rosso
- mezza cipolla, qualche pomodorino
- 1 carota grande (o 2 medio/piccole)
- sale preferibilmente iodato e pepe quanto basta
- 130 g pisellini in scatola (o surgelati)
- 1 cucchiaino di Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE: cuocere il riso, nel frattempo pulire e tagliare la cipolla, il cavolo, le carote e i pomodorini. Mettere le verdure tagliate in una pentola antiaderente con un po'di olio e condire con sale e pepe. Mescolare. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco medio basso, mescolando ogni tanto, per circa 20 minuti (o fino a quando le vostre verdure si saranno ammorbidite).

Aggiungere i pisellini (si possono utilizzare quelli in scatola cotti al vapore, dopo averli sciacquati sotto acqua corrente). Mescolare bene. Aggiungere il riso e mescolate ancora fino a quando sarà tutto cotto e amalgamato per bene. Se gradito grattugiare sopra un po'di buccia di limone (biologico), e aggiungere un po'di prezzemolo.

La ricetta di Arianna ...

"FARIFRITTATA" ALLE ZUCCHINE



INGREDIENTI per 4 persone:

- 150 g di farina di ceci
- 350 g di acqua
- 2 zucchine o altra verdura di stagione
- 1 scalogno (facoltativo)
- basilico (facoltativo)
- sale qb
- pepe qb
- olio evo qb

PREPARAZIONE: Mescolare con una frusta la farina di ceci e l'acqua fino ad ottenere una pastella omogenea, lasciare riposare la pastella in frigo un paio d'ore (se non avete tempo la ricetta verrà comunque). Unire alla pastella le zucchine precedentemente cotte in padella con lo scalogno, unire anche sale, pepe e basilico. Ora cuocere la farifrittata o al forno a 200°C per 25 minuti o in padella 5-10 minuti per lato a fuoco basso.

La ricetta di Natascia ...

BISCOTTONI DI LENTICCHIE



- 200 g di lenticchie rosse decorticate
- 90 g di zucchero
- 30 g di cacao
- gocce di cioccolato q.b
- mezzo cucchiaino di bicarbonato
- 150 g di mandorle tostate

PREPARAZIONE: Frullare le mandorle dopo averle fatte tostare e tenere da parte ammolare le lenticchie in acqua per almeno un paio d'ore poi scolarle e frullarle con 150 cc di acqua pulita. aggiungere al composto le mandorle frullate, lo zucchero, il cacao e il bicarbonato. Si ottiene un composto denso, coprire la teglia del forno con della carta forno e distribuire a cucchiaiate il composto livellando con il cucchiaino in modo da ottenere delle forme circolari di circa 6-7 cm di diametro e 1 cm di spessore. Distribuire sulla superficie qualche goccia di cioccolato mettere a cuocere in forno preriscaldato a 170 g per 15 minuti