

7 modi creativi di utilizzare i legumi per ridurre il gonfiore



Dott.ssa Arianna Natale
Biologa Nutrizionista

Modalità

Preparazione

Decorticarli

Il tegumento esterno del legume è la parte che causa più gonfiore, spellare i legumi (o consumare quelli già decorticati come le lenticchie rosse) rende la digestione più semplice. Qualsiasi legume può essere decorticato, e il processo facilita la preparazione di zuppe e creme vellutate e lisce

Germogliarli:
il processo di germogliazione rende i legumi molto più digeribili e nutrienti!

Tutti i legumi possono essere germogliati, con quelli più piccoli e con una buccia più sottile ci vuole meno tempo (es. lenticchie). Mettere in ammollo un cucchiaio di legumi secchi per 24 ore, successivamente metterli in un grande barattolo di vetro pulito coperto con della pellicola per alimenti bucherellata. Lasciare il barattolo in un luogo non troppo caldo per qualche giorno, sciacquando i legumi almeno una volta al giorno. Spunteranno presto dei germogli che si possono far crescere fino alla lunghezza desiderata e poi conservare in frigorifero. Si possono consumare sia crudi che cotti

Modalità

Preparazione

Allungare i tempi di ammollo

L'ammollo dei legumi ammorbidisce le fibre ed elimina gran parte delle sostanze antinutrizionali che possono favorire una sensazione di gonfiore. Per lo stesso principio, in caso di utilizzo di farina di legumi (ad esempio per preparare la farinata) è utile lasciare riposare la pastella per qualche ora.

Consumarli fermentati

Consumarli fermentati
I batteri e le muffe edibili coinvolti nella fermentazione degli alimenti trasformano le fibre, le proteine e gli zuccheri in composti più facilmente digeribili. Il tempeh è un ottimo esempio di fermentazione dei legumi, e si può produrre in casa o comprare già pronto nei grandi supermercati o nei negozi biologici.

Abbinarli a spezie carminative

Includere nelle ricette a base di legumi spezie che favoriscono la digestione e l'eliminazione dei gas come finocchio, cumino o coriandolo può aiutare moltissimo per ridurre il gonfiore intestinale. Sono molto versatili, si possono aggiungere a zuppe, creme o polpette prendendo spunto dalle cucine tradizionali di varie parti del mondo

Modalità

Preparazione

Ridurli in creme e puree

Frullare i legumi aiuta a spezzare i tegumenti e a renderli immediatamente più digeribili. Oltre a zuppe cremose si possono preparare ottimi condimenti per la pasta da spalmare sul pane, con qualsiasi tipo di legume.

Consumarli sotto forma di pasta

Il processo produttivo migliora la digeribilità dei legumi.
È importante ricordarsi di masticare accuratamente e lentamente!