

## ASSOCIAZIONE CEREALI E LEGUMI



Sebbene di origine vegetale, i legumi apportano proteine in discreta quantità. L'assunzione all'interno dello stesso pasto di cereali ( pasta, riso, orzo, farro, kamut ecc) e di legumi permette di ottenere delle proteine il cui valore biologico è paragonabile a quello di origine animale (carne, uova, pesce, ecc).

È quanto avviene in tanti piatti tradizionali della cucina mediterranea, quali pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, che pertanto vanno considerati come piatti unici.



## Curiosità sui legumi

Il fagiolo era considerato "vile" da Greci e Romani che non gli dedicarono nessun mito né simbolo.

Questo legume ha ispirato qualche modo proverbiale dal Medioevo in poi. " Sa distinguere il fagiolo dal cece", questo termine si usava in passato per indicare una persona che sapeva il fatto suo.

Al contrario riferendosi a qualcuno che non andava a genio si esclamava: "non mi va a fagiolo".

I numerosi e ben ordinati semi del pisello hanno ispirato i simboli della ricchezza e della fecondità.

## La ricetta della salute

Si consiglia di consumare almeno una/due porzioni di cereali (pasta, riso, orzo,...) associati ai legumi nell'arco della settimana.

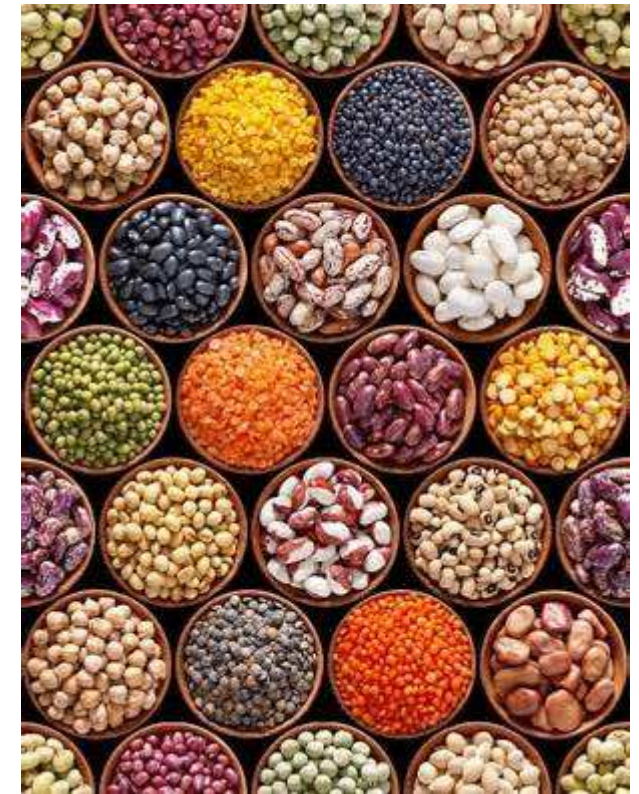


### Bibliografia

- Linee guida per una sana alimentazione italiana-INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione revisione 2003)
- "Alimentazione e nutrizione umana" Costantini Cannella e Tomassi. Il Pensiero Scientifico Editore
- "Tabelle di composizione degli alimenti" Il piccolo "Souci-Fachmann-Kraut"



## I Legumi: impariamo a conoscerli



Luglio 2013

## I LEGUMI



I legumi sono costituiti dai semi secchi della famiglia delle leguminose : fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli. Sono i prodotti vegetali quelli a più alto contenuto proteico. Alla famiglia delle leguminose inoltre appartiene anche la soia. I semi di soia hanno una qualità proteica

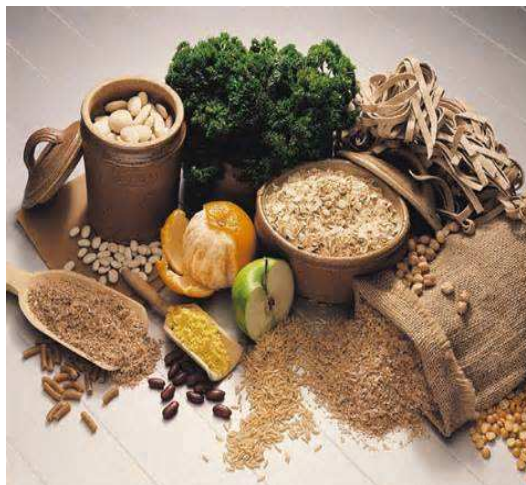
leggermente superiore a quella delle altre leguminose. Oltre alle proteine i legumi presentano carboidrati (amido), elementi minerali (ferro, potassio, calcio) e di alcune vitamine del gruppo B (tiamina, niacina, riboflavina).

La soia è poi tra i pochi alimenti fonte di isoflavoni, fitoestrogeni che sembrano inibire la crescita di alcune cellule tumorali.

Contenuto di proteine in alcuni alimenti	Valore per 100 g di alimento
Latte di soia	2,9 g
Fagioli borlotti freschi crudi	10,2 g
Piselli freschi crudi	5,5 g
Mozzarella di latte vaccino	18,7 g
Petto di pollo	23,3 g
Pasta di semola cruda	10,9g
Filetto di manzo	18,1g
Pomodoro	1g
Salmone	19,9g
Branzino	18,1g
Uova	16,1g
Pane bianco di frumento	7,6g

## Perché dobbiamo consumare più legumi?

I legumi, come i cereali e derivati, gli ortaggi e la frutta rappresentano buone fonti di fibra alimentare.



La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico ma è ugualmente molto importante perché agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, facilitando il raggiungimento del senso di sazietà, ritardando lo svuotamento gastrico e promuovendo nell'intestino il transito del bolo alimentare e l'evacuazione delle feci (aiuta quindi a combattere la stitichezza).

Un'altra funzione importante della fibra è di regolare l'assorbimento di alcuni nutrienti (ad esempio zuccheri e grassi) contribuendo quindi al controllo del livello di glucosio e colesterolo nel sangue.

Inoltre sembra in grado di ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino e delle vene (quali le varici), nonché di importanti malattie cronico-degenerative, in particolare i tumori del colon-retto.

