

# CUCINARE I LEGUMI DA SECCHI



## PERCHÉ CUCINARE I LEGUMI E FARLO IN AUTONOMIA?



Fagioli, piselli, ceci e lenticchie sono disponibili in un'enorme varietà di colori, forme e dimensioni, consistenze e sapori.

Cucinare i legumi secchi è facile e fornisce una base nutriente per un pasto sano. Essendo ricchi di proteine e fibre alimentari, poveri di grassi e contenenti vitamine e minerali, possono essere una buona alternativa ai prodotti animali nella dieta.

Per preparare un pasto veloce con i legumi, è possibile acquistare i comuni legumi cotti pronti all'uso in scatola, barattoli di vetro e in altri contenitori. Consigliamo acquistare legumi biologici locali in vetro, quando disponibili, perché di solito sono migliori per voi e per l'ambiente.

**Per preparare un pasto veloce con i legumi**, è possibile acquistare i comuni legumi cotti pronti all'uso in scatola, barattoli di vetro e in altri contenitori. Consigliamo

Tuttavia, cucinare i legumi in autonomia offre diversi vantaggi:

Costi inferiori	>	I legumi sono un'alternativa economica ai prodotti animali. Cucinarli renderli ancora più economici: circa la metà del costo delle lattine.
Aumento della gamma di diversità	>	Non tutte le varietà sono disponibili cotte
Eliminare gli zuccheri fermentabili	>	Questi zuccheri possono causare flatulenza
Ridurre gli sprechi	>	Puoi scegliere la quantità che desideri utilizzare. E' possibile cucinarli in blocco: con una sola operazione di cottura si ottengono più
Migliorare il gusto	>	Alcune persone preferiscono il gusto dei legumi cucinati in casa
Aggiungere altri ingredienti	>	Dai un tocco personale ai tuoi legumi durante la cottura
Risparmia spazio nella dispensa	>	I legumi secchi occupano meno spazio di scatole e barattoli.
Abbassa la tua impronta di carbonio	>	Il peso del trasporto dei semi secchi è inferiore a quello di scatole e barattoli.
Piacere di cucinare da zero	>	Avere il controllo di tutte le fasi, dagli ingredienti grezzi al piatto finale.

Con un po' di pianificazione e seguendo i nostri consigli, sarete in grado di cucinare da soli questi semi deliziosi e versatili!

# SCEGLIERE, PREPARARE, METTERE IN AMMOLLO E CUOCERE

## 1. Scegliere e conservare i legumi secchi

È possibile scegliere tra tutti i tipi di fagioli e tra la versione intera o spezzata di lenticchie, piselli, ceci e fave. I legumi **spezzati** sono **decorticati**, il che significa:

- tempi di cottura ridotti
- più facile digestione, particolarmente utile quando si iniziano a mangiare più legumi
- si trasformano rapidamente in purea durante la cottura

I legumi cuociono più velocemente e hanno un sapore migliore se **sono stati raccolti negli ultimi due anni**. Inoltre, è importante **conservare** i legumi secchi in condizioni fresche e asciutte e a temperatura costante.

Considerate di cucinare più legumi di quelli necessari per una ricetta. L'eccesso di legumi può essere conservato in frigorifero (3 giorni) o congelato per un uso successivo (6 mesi), e il sapore sarà buono come appena cucinato!

## 2. Preparazione dei legumi secchi

Lavare i semi con acqua corrente in un colino o in una grande ciotola. Tenete presente che in rari casi possono essere presenti anche dei sassi, quindi fate del vostro meglio per rimuovere anche quelli.

## 3. Ammollo (non indispensabile, ma altamente consigliato)

L'ammollo dei legumi in acqua da 1 a 24 ore "risveglia" i semi vivi e avvia il loro processo di **germinazione**, che riduce il tempo di cottura, rilascia diversi composti antinutrizionali nell'acqua e facilita la digestione. Puoi vedere i tempi di ammollo per tipo di legumi nella tabella riassuntiva. Mettere i legumi in una grande insalatiera o in una casseruola e aggiungere acqua fino a coprirli. I semi aumenteranno fino a raddoppiare o triplicare le loro dimensioni: assicuratevi che siano coperti dall'acqua durante tutto il processo. In presenza di acqua dura, la reidratazione è migliore se si utilizza circa 1 grammo di bicarbonato per 100 g di legumi secchi. Sciacquate i legumi dopo l'ammollo, prima di cucinarli, e non utilizzate mai l'acqua di ammollo per cucinare!

## 4. Cottura

### La parte più importante: cuocete sempre i legumi finché non sono morbidi!

Tranne nel caso in cui si intenda aggiungerli a una zuppa o a uno stufato in cui continueranno a cuocere, i legumi cotti devono essere abbastanza morbidi da poter essere schiacciati quando li si preme tra due dita e non essere "al dente" quando li si assaggia. I legumi poco cotti sono sempre più difficili da digerire di quelli ben cotti. Lasciare riposare i legumi nell'acqua di cottura calda dopo la cottura conferisce ulteriore idratazione e morbidezza.

"Cottura "tradizionale":

- Mettere i legumi in una pentola grande con coperchio e coprire con acqua fredda (tranne i ceci). Vedere il volume dell'acqua di cottura nella tabella riassuntiva.
- Lasciare bollire i legumi senza coperchio. Quando inizia a bollire, ridurre la fiamma, coprire con un coperchio e lasciare sobbollire dolcemente.
- Durante i primi 10 minuti, controllare e rimuovere la schiuma (o spuma) che talvolta si forma, utilizzando una schiumarola.
- Controllare la morbidezza e togliere dal fuoco quando è pronto. Vedere i tempi di cottura indicativi per tipo di pasta nella tabella riassuntiva.

Cottura a pressione:

Grazie alla temperatura più elevata della pentola a pressione (120°C contro 100°C), **il tempo di cottura può essere ridotto di circa la metà**. Una volta che l'acqua bolle, ridurre il calore al minimo necessario per mantenere l'alta pressione. Attenzione: non riempite mai la pentola per più di due terzi e controllate sempre che la pressione sia diminuita prima di aprirla! Se non siete sicuri, seguite le istruzioni del produttore.

Ingredienti facoltativi:

L'aggiunta di erbe e spezie carminative, ad esempio aneto, finocchio, anice, santoreggia, cumino, cardamomo, coriandolo, anice stellato, zenzero, all'acqua di cottura riduce la flatulenza e aumenta la digeribilità. Anche l'aggiunta di un pezzo di kombu (un'alga) nell'acqua di cottura migliora la digeribilità.

**Uso del sale:** Il sale non allunga (o lo fa solo in minima parte) il processo di cottura e permette di ottenere legumi più saporiti che tendono a rimanere più integri. È possibile **cucinare i legumi** con altri ingredienti, come **verdure o cereali**.

## 5. Dopo la cottura

I legumi cotti pesano da due a tre volte di più del loro peso secco. Se si desidera utilizzare direttamente i legumi cotti, scolare l'acqua di cottura. Altrimenti, lasciateli raffreddare nel loro liquido di cottura, **conservateli** in frigorifero nel loro liquido di cottura per un massimo di 4 giorni, oppure **congelateli** con il loro liquido di cottura in sacchetti o contenitori ermetici. Scongelateli lentamente, cioè iniziate a lasciarli qualche ora in frigorifero.

### Pronti per essere gustati!

Potete utilizzare i vostri legumi cucinati in casa in tutti i tipi di ricette: stufati e zuppe, polpette per hamburger, insalate fresche, senza dimenticare i dolci, come le creme, le torte e i biscotti!

## RIASSUNTO: TEMPI DI AMMOLLO E COTTURA

La cottura "tradizionale" si riferisce ai legumi messi a bagno con un pizzico di bicarbonato e che si cuociono a fuoco lento in una normale casseruola. Se si parte da legumi secchi e non ammollati, il tempo di cottura sarà da 1,2 a 2 volte superiore.

Legume	Tempo di ammollo (ore)	Quantità di acqua per la cottura (volume dei legumi ammollati: volume dell'acqua)	Tempo di cottura (minuti, da quando l'acqua bolle)	
			Metodo "tradizionale"	Cottura a pressione
Fagioli	10 - 20	1:2.5	40 - 120	15 - 25
Fave	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
Ceci	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
Piselli interi	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
Piselli spezzati	0.5 - 2	1:3 per un puré denso	30 - 80	10 - 20
Lenticchie	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	nessuno		25 - 45	10 - 20
Lenticchie spezzati	nessuno	1:2 per un puré denso	15 - 25	non raccomandato

## INFORMAZIONI PER SPECIE

### Fagioli (*Phaseolus communis* e *Phaseolus coccineus*)

- Il tempo di cottura è molto variabile. I fagioli secchi presentano un'enorme diversità. È possibile raggrupparli approssimativamente in tre categorie sovrapposte per proprietà di cottura e consistenza: "fagioli stufati", "fagioli in purea", "fagioli in zuppa".

### Fave (*Vicia faba*)

- Esiste un'ampia gamma di dimensioni dei semi: le fave più grandi hanno generalmente una buccia più spessa e tempi di cottura più lunghi. Stiamo parlando di fave secche, le fave fresche si cucinano in modo molto diverso!

### Ceci (*Cicer arietinum*)

- Per cuocere correttamente, i ceci necessitano di uno shock termico: inseriteli quando l'acqua bolle.
- Esistono differenze varietali nei tempi di cottura, nel gusto e nella consistenza.

### Piselli (*Pisum sativum*)

- I piselli sono molto diversi tra loro: dai grandi piselli gialli ai piselli verdi rugosi che diventano mollicci, ai piselli grigi grandi e piccoli che possono o meno rimanere interi una volta cotti.
- Stiamo parlando di piselli secchi, i piselli verdi freschi sono cucinati in modo molto diverso!

### Lenticchie (*Lens culinaris*)

- L'ammollo non è necessario, ma le lenticchie intere ammolate per un massimo di due ore cuociono più velocemente.
- Le varietà di lenticchie hanno tempi di cottura e consistenze diverse. In generale, le lenticchie piccole e relativamente rotonde (ad esempio, le verdi "di Villalba", le nere "delle colline ennesi") tendono a mantenere la loro forma meglio delle lenticchie piatte beige, che spesso tendono a diventare mollicce, come le lenticchie rosse o gialle spezzate.

## Riferimenti:

Indicazioni basate sulla nostra esperienza personale e sui seguenti libri, siti web e articoli:

- Libro "La cocina de las legumbres" della Fundación Alicia (2016)
- Libro "Savez-vous goûter... les légumes secs" di Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich and Caroline Rio (2014)
- <https://legumechef.com/cooking-with-pulses/cooking-tips-pulses/>
- Riguardo all'impatto ambientale: <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.01.017>

## Autori:

Nicolas Carton: agronomo, ambasciatore dei legumi (@lumineuses\_div on social media)

Eva Kemp: biochimica, ambasciatrice della biodiversità



*Il Global Bean Project è una rete europea promuovere ed espandere l'uso e la coltivazione dei legumi nelle nostre cucine, giardini e nei campi.*

Vedi ulteriori informazioni, autori e riferimenti online: [info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu) [www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation,  
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of  
the German Bundestag