

AMICI DI STAGIONE

legumi e compagnia



I fagioli, i ceci, le patate e i frutti farinosi, come le castagne, ci danno tante idee per la tavola senza glutine e la giusta energia per contrastare le temperature invernali

di *Manuela Campanelli*

L'inverno continua a farsi sentire suscitando in noi il desiderio di mangiare pietanze che ci consentano di contrastare il freddo. È tuttavia ancora una volta Madre Natura a soddisfare questa nostra richiesta offrendoci prodotti naturali più calorici, e capaci di darci di conseguenza più energia, per combattere le basse temperature stagionali e per mantenere costante quella del nostro corpo. **Ci propone per esempio i tuberi, come le patate, le patate dolci e i topinambur, i frutti farinosi invernali, quale per esempio la castagna, e i legumi, che**

hanno un profilo nutrizionale e calorico simile a quello dei cereali con glutine pur essendone privi. «Ceci, lenticchie e fagioli ci forniscono, nella loro forma secca, dalle 280 alle 360 Kcalorie per etto, valori molto simili a quelli che ci darebbero pasta, pane, farro o farina di frumento mangiati nelle stesse dosi», dice **Luca Piretta, professore di Allergie e Intolleranze Alimentari all'Università Campus Biomedico di Roma**. Rispetto ai cereali, i legumi apportano in più anche molti microelementi, come ferro, zinco, calcio, potassio, vitamine e folati

nonché una buona quantità di fibre indispensabili per la salute del nostro intestino e per contenere la glicemia e il colesterolo nei giusti livelli.

OTTIMI PRIMI E SECONDI

I legumi possono sostituire molto bene un primo, poiché sono costituiti prevalentemente da carboidrati complessi: un etto di quelli secchi ne contiene circa 40-50 grammi, assai meno di quelli freschi. Lenticchie rosse, gialle, verdi, fagioli di diverse forme, bianchi, neri o con l'occhio, cicerchia o fave possono dare pertanto origine a colorate e gustose zuppe o creme, che aumentano il loro valore nutrizionale se unite a cereali con glutine o senza, come per esempio riso, avena o grano saraceno, capaci di apportare gli aminoacidi mancanti e necessari per creare proteine di alta qualità. I legumi secchi, per il loro alto contenuto di proteine (20-30 grammi/etto), si collocano anche tra i secondi. «Le fave con salame sono un classico, ma si possono preparare anche sfiziose insalate a base di lenticchie, pecorino e uova, o polpettine di ceci, fave o fagioli frullando i legumi crudi, dopo averli tenuti in acqua per una notte, e insaporendoli con scalogno, aglio, coriandolo, cumino, prima di farne delle palline da friggere o da passare al forno», dice **Tiziana Colombo, foodspecialist e fondatrice dell'Associazione e dell'Accademia del mondo delle intolleranze**. Se frullati in modo opportuno, i legumi danno luogo anche a farine che possono essere lavorate come quelle dei cereali pur essendo senza glutine e con le quali preparare deliziosi

Il topinambur è ricco di vitamine e sali minerali



manicaretta. «Per ottenerle è importante sciacquare bene i legumi, asciugarli all'aria per una notte e tostarli in padella o nel forno prima di tritarli con un robot potente», consiglia **Tiziana Colombo**. «Con la farina di fagioli ottenuta in questo modo si possono per esempio preparare ottime tagliatelle, unendovi uova, acqua, olio di oliva e sale, da condire con un sugo di verdure, oppure prelibati biscotti aggiungendo olio di riso, farina di carrube, latte, uova e zenzero». La farina di ceci è un valido ingrediente per esempio per preparare farinate o gli gnocchi alla romana.

I TUBERI DA PRIVILEGIARE

Le patate, troppo spesso relegate a semplici contorni, meritano un posto privilegiato nei pasti dei celiaci. Ricche di potassio e mediamente caloriche (contengono 85 Kcal per etto), si pongono a metà strada tra i legumi e le verdure.



«Una porzione di 150 grammi di patate può rimpiazzare un primo a pranzo e ridurre pertanto il ricorso al pane o alla pasta senza glutine che potrà essere invece consumata a cena», dice **Luca Piretta**. Bollita e tagliata a grossi pezzi, può sostituire il pane e schiacciata o frullata può dar luogo a gustose creme in cui immergere verdure grigliate.

«Patate rosse, viola, gialle o americane possono essere fatte al cartoccio, abbinare a gorgonzola e noci, mischiate alla farina di riso per fare degli appetitosi gnocchetti o essere protagoniste di torte salate aggiungendo parmigiano, sale e spezie», consiglia **Tiziana Colombo**.

Una valida alternativa è il topinambur, ricco di vitamine del gruppo B e di sali minerali, che può essere cucinato come la patata, cioè tagliato a fettine e fritto, fatto arrosto o lesso. Ottimo per preparare golose frittelle, unendo parmigiano, uova, aglio, sale, pepe, timo o curcuma, e le chips, fatte con le sue bucce bollite per un'ora con acqua e sale, asciugate in forno a 60 °C per tre ore e fritte nell'olio.

QUELLA PASTA SPECIALE

Per far fronte alle temperature invernali, una discreta energia si può assumere anche dalle castagne che apportano ben 688 Kcal per etto poiché costituite per più dell'80% da carboidrati complessi. Arrostate, bollite o mangiate secche, sono sempre buonissime. «Con la loro farina si può inoltre fare la pasta, aggiungendo qualche uovo e un po' d'acqua», dice **Tiziana Colombo**. E, naturalmente, anche un bel dolce. ■