

Dall'antipasto al dolce, i legumi fanno bene al menu

Pubblicato: Lunedì 5 Novembre 2018



Se vi dicono che i legumi sono “poveri” correggete chi vi parla: le uniche cose di cui scarseggiano sono le calorie – sono infatti poco calorici, rispetto ai nutrienti che offrono – e i soldi per comprarli, visto che si tratta di ingredienti davvero economici. Se si parla invece di gusto o di proprietà nutritive, i legumi diventano principi della tavola: i componenti nutrizionali dei legumi, accostati a quelli presenti nei cereali integrali, assicurano infatti un effetto benefico per la salute, con il vantaggio di essere assolutamente duttile e utilizzabile dall’inizio alle fine del pasto.

A farcelo scoprire, le originali ricette di Damiano **Damiano Simbula** del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona: che a Castellanza ha fatto riscoprire la sua maestria nell’interpretare ingredienti tradizionali con piatti moderni.

Con lui, lunedì 5 novembre, al Buongusto Tigros di Castellanza protagoniste sono state anche **Maria Antonietta Bianchi**, medico Specialista in scienza dell’alimentazione, della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria, e **Antonella Capurso** Infermiera con master in scienza dell’alimentazione e dietetica applicata, che hanno raccontato i particolari dietetici delle tre ricette proposte, che hanno sfidato anche un tabù: quello che i legumi gonfiano la pancia: «Se ammolato bene, cotto a sufficienza e non se ne mangia troppo il problema del gonfiore non esiste» ha infatti sentenziato, all’inizio dell’incontro la dottoressa Bianchi.

LE RICETTE

La prima ricetta prevede un uso originale dei classici lupini, che spesso si mangiano crudi come aperitivo: uno **sformato di lupini con crema di cipolle variegata**. Per realizzarla, bisogna innanzitutto eliminare la pelle esterna dei lupini e tritarli. Poi li si cuoce in una pentola con un filo di olio ed uno spicchio d'aglio, si irrorà con il brodo e si lascia cuocere, mentre si accende il forno a 180°. Frullare il tutto ed aggiungere poi l'uovo ed un cucchiaino di fecola di patate. Intanto, si bagnano 4 stampini con un po' di olio e li si infarina: poi si mettono i lupini frullati negli stampini e si infornano a bagnomaria per circa 20 minuti.

Nel frattempo mettere in una pentola un filo d'olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di zucchero di canna e le cipolle tagliate finemente, da sfumare con vino bianco e brodo vegetale. Lasciare cuocere bene, poi aggiustare di sale e pepe e frullare il tutto. Tolto dagli stampini lo sformato e lo si serve sul piatto su cui è stata messa la crema di cipolla.

Una ricetta raffinata, che ha molte proprietà: «I lupini hanno tre volte di più della carne in ferro potassio e zinco – ha infatti spiegato Antonella Capurso – e aiutano la funzionalità dell'intestino».



la seconda ricetta è un classico della cucina vegetariana di oggi: **Burger di ceci e lenticchie al cavolo rosso stufato e fonduta di formaggella** l'hamburger vegetariano si realizza piuttosto facilmente, se si parte dagli ingredienti in scatola: in quel caso, basta semplicemente mettere in un mixer i legumi sbucciati con i semi di zucca e frullarli insieme ai pomodori secchi. Aggiungere i semi di girasole assieme alla farina, poi le spezie e il sale in modo che l'impasto sia ben saporito. Aggiungere infine un po' di acqua («andate ad occhio») per inumidire l'impasto e far sì che legni bene.

Con uno stampino per burger, stampate l'impasto. Dovrebbero uscirvi 5 burger di 6cm di diametro circa. Inumidire leggermente la superficie degli hamburger con un po' di acqua e poi passarli nel tritatino di soia in modo che i fiocchi si attacchino ai burger. Cuocere i burger alla piastra o su una griglia, a seconda dei gusti.

Come contorno, il cavolo rosso: tagliato a julienne e stufato in una padella con olio extravergine, aglio, alloro, sfumato con il vino rosso, salato e pepato a piacere.

per la salsa chef Simbula ha tagliato la formaggella a cubetti e l'ha messa in infusione con la panna, poi portata in fiamma e fonderla. Scaldare il pane e disporvi al centro il cavolo stufato il burger e la fonduta di formaggella e guarnire con la misticanza.

Per questa ricetta: «Attenzione a chi soffre di gotta: le lenticchie hanno troppe proteine per loro» ha sottolineato Maria Antonietta Bianchi, mentre «Il cavolo rosso è ricco di fibre, perciò va cotto a lungo, perchè le sue fibre hanno bisogno di diventare digeribili».



A riprova della duttilità dei legumi, il menu si è concluso con una torta: **Torta di fagioli cannellini e cioccolato con coulis di frutti rossi**, che prevede l'uso di cannellini lessati. Intanto, si tostano le mandorle

nel forno per 10 minuti a 180 gradi, poi le si riduce a farina con il mixer; nel frattempo si mette a sciogliere a bagnomaria la cioccolata fondente.

Scolati i fagioli dal brodo di cottura vengono passati al minipimer, poi si unisce l'olio, il caffè, il malto e il cioccolato fuso. Poi mescolare tutti gli ingredienti secchi: la farina, il cacao amaro, le mandorle e il lievito naturale. Incorporarli poco alla volta nella massa degli ingredienti liquidi, fino ad ottenere un impasto fluido esso stesso. Preparare uno stampo rivestendolo di carta forno, disporvi l'impasto e infornare a 180 gradi per 30 minuti.

il dolce è ottimo servito con una **coulis di lamponi**, che si prepara "saltando" i lamponi con lo zucchero ed il vino bianco, a cui poi si unisce la colla di pesce precedentemente ammollata. Infine, si passa tutto al minipimer e si lascia raffreddare.



Per avere i dettagli e le dosi delle ricette, collegatevi su www.tigros.it oppure iscrivetevi alla newsletter.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it