
LEGUMI E CEREALI
IL RISCATTO DEI
DIMENTICATI

2° CAPITOLO

SCUOLA DI CUCINA

Un percorso teorico-pratico per sperimentare ricette e metodiche di cucina salutari

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.

COSA IMPAREREMO?

In questo incontro esploriamo un approccio alla cucina che unisce gusto, leggerezza e rispetto per le qualità nutrizionali degli alimenti.

Le ricette proposte sono pensate per valorizzare gli ingredienti attraverso tecniche di preparazione moderne, semplici ma efficaci, con un'attenzione particolare al benessere e alla stagionalità.

Scopriremo come preparare verdure crude fermentate – come crauti, carote o limoni sotto sale – per arricchire i piatti di sapore e benefici probiotici. Approfondiremo le marinature a freddo, ideali per ammorbidire e insaporire gli alimenti mantenendone intatta la freschezza, migliorando al contempo la digeribilità.

Non mancheranno suggerimenti per abbinare i colori nel piatto, stimolando appetito e buonumore attraverso l'equilibrio cromatico degli ingredienti.

Le cotture delicate avranno un ruolo centrale: dal vapore alla bassa temperatura (CBT), dalla cottura sottovuoto fino all'uso consapevole del microonde, ogni tecnica è pensata per preservare le qualità organolettiche e nutrizionali degli alimenti. Completa il quadro la friggitrice ad aria, un'alternativa leggera e pratica per ottenere consistenze croccanti con un ridotto apporto di grassi.

Un invito, dunque, a cucinare in modo più attento e consapevole, senza rinunciare al piacere della tavola.



SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO, MA QUINDI...
CHI VOGLIAMO ESSERE?

e che ce magnem uje?!



DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, I LEGUMI SONO UNA FONTE IMPORTANTE DI:

- **Proteine vegetali** (20-40% a secco)
- **Carboidrati complessi** (amidi)
- **Fibre**
- **Sali minerali: ferro, calcio, potassio, fosforo, magnesio**
- **Vitamine del gruppo B** (tiamina, riboflavina, niacina) **e vitamina C** (se freschi)

**Nota importante: contengono acido fitico, che può ostacolare l'assorbimento di minerali, quindi è bene tenerne conto nell'alimentazione.*

Inoltre, i legumi sono ricchi di lisina, ma carenti di metionina e cisteina, che sono invece presenti nei cereali.

quindi:

LEGUMI + CEREALI = BUONA ALIMENTAZIONE

Le proteine vegetali si trovano in molti alimenti come le **verdure** (broccoli, carciofi, spinaci, cavoli, ecc.), ma anche nei **cereali**, nei **semi** e nei **legumi**.
Alcuni alimenti vegetali sono particolarmente ricchi di proteine, ad esempio:

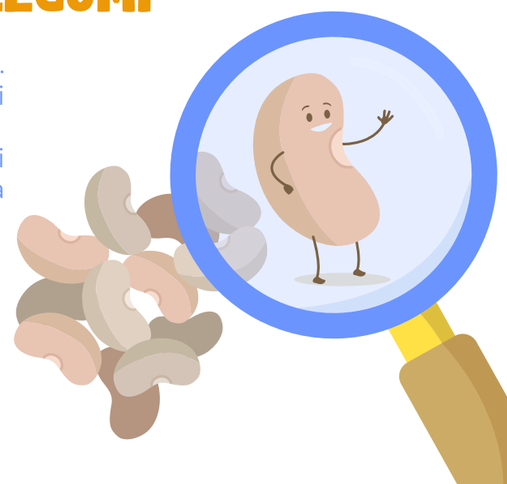
- **QUINOA** (14g/100g)
- **FARRO** (15g/100g)
- **TOFU** (8g/100g)
- **TEMPEH** (18g/100g)
- **SEITAN** (36g/100g)
- **SPIRULINA** (alga, 65g/100g)
- **PINOLI** (31g/100g)
- **SEMI** (es. sesamo: 18g/100g)

Poiché le proteine vegetali non contengono sempre tutti gli amminoacidi essenziali, è importante variare l'alimentazione e combinare diversi cibi (es. legumi + cereali) per garantire un apporto proteico completo.

DIAMO UNO SGUARDO AI LEGUMI

I legumi fanno parte della famiglia delle **Fabaceae**.
Sono i semi contenuti nei baccelli delle piante, e ci sono tante specie diverse.
Una caratteristica interessante è che sulle radici dei legumi vive un batterio (**Rhizobium**), che fissa l'azoto atmosferico, arricchendo il terreno.
Per questo sono molto utili in agricoltura.

Esempi di Legumi comuni: **Lenticchie, Ceci, Fagioli** (borlotti, cannellini, neri, rossi...), **Piselli, Fave, Soia, Lupini, Cicerchie.**



ECCO ALCUNI CONSIGLI SU COME UTILIZZARLI AL MEGLIO:

Mettere in ammollo i legumi:
Serve per velocizzare la cottura, aumentare il valore nutritivo ed eliminare sostanze antinutrizionali.
Va fatto per 12-24 ore cambiando spesso l'acqua; si può accorciare con acqua calda.

Disturbi intestinali:
Causati da zuccheri non digeribili presenti nei legumi. Si riducono con ammollo, cottura adeguata, decorticazione e buona masticazione.

Cottura:
Deve essere delicata, in abbondante acqua, senza bollitura violenta. La pentola a pressione è utile per legumi duri, ma non adatta a quelli delicati.

Digeribilità e tenerezza:
Aggiungere all'ammollo alga kombu, alloro, semi di finocchio e un po' di sale.
Sciacquare bene dopo l'ammollo.
Sale e ingredienti acidi solo a fine cottura per non rallentare l'ammorbidimento.

Cosa bolle in pentola?



Menù

1. Hummus di ceci, Patè di cicerchie e Peperone dolce, Blinis di teff
2. Pizz e Fojie
3. Sagnette integrali e Fagioli abruzzesi al pomodoro
4. Fave e Cicoria
5. Carciofini ripieni al Cacio e Uova
6. Guacamole in stile Joia
7. Gazpacho di Piselli
8. Fonduta di Zucca, Lenticchie e Anacardi e Parmigiano
9. Vichyssoise
10. Pastella per Tempura
11. Zuppa rustica con Orzo, Farro e Legumi



Tempo di preparazione: 1 ora
Porzioni: 10 persone

HUMMUS DI CECI, PATÈ DI CICERCHIE E PEPERONE DOLCE, BLINIS DI TEFF

HUMMUS DI CECI

INGREDIENTI:

- 300g di ceci cotti (frullati e passati al setaccio)
- 30g di succo di limone
- 20g di olio evo
- 5g di paprika dolce
- 5g di sale

PROCEDIMENTO:

Frullare tutti gli ingredienti insieme e mettere anche questo in una sac à poche.

PATÉ DI CICERCHIE E PEPERONE DOLCE

INGREDIENTI:

- 300g di cicerchie cotte (frullate e passate al setaccio)
- 30g di peperoni rossi
- 30g di olio evo
- 5g di cumino in polvere
- 5g di sale

PROCEDIMENTO:

Lavare, tagliare e stufare dolcemente i peperoni. Quando saranno cotti, frullarli e passarli al setaccio. Unire alle cicerchie cotte e agli altri ingredienti, mescolare e mettere in una sac à poche.

BLINIS DI TEFF

INGREDIENTI:

- 100g di farina di grano saraceno fine
- 20g di farina di teff
- 50g di farina di castagne
- 200g di fiocchi di patate
- 28g di mandorle pelate e ammollate
- 28g di burro
- 7g di sale
- 500ml di acqua

PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Frullare le mandorle con 500 ml di acqua per ottenere un latte vegetale, unire il burro fuso, versare e mescolare.
Cuocere i blinis versando un cucchiaio di impasto su padella antiaderente calda (ø 10-12 cm). Devono essere alti circa 5 mm.



PIZZ E FOJIE

INGREDIENTI:

- Verdura mista di campo
- 400g di farina di mais
- Peperoni dolci secchi di Altino
- Sarde sotto sale
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Aglio q.b.

PROCEDIMENTO:

Raccogliere le verdure di campo, pulirle, lavarle e lessarle. In una padella capiente far scaldare l'olio con l'aglio, aggiungere le verdure e farle andare per 20 minuti.
Nel frattempo, bollire 1 litro e mezzo di acqua, aggiungere 1 cucchiaio d'olio e la farina di mais, miscelare con un cucchiaio e poi con le mani.
Oliare una teglia e mettere in essa la pizza di mais, cuocere in forno 50 minuti a 180 gradi. Dopo di che, sbriciolarla con le mani e unirla alle verdure, far cuocere tutto insieme per 20 minuti. Prendere i peperoni, togliere i semi e passarli al forno per qualche minuto per abbrustolirli.
Intanto dissalare le sarde, metterle in acqua, scolarle e asciugarle per bene, passare nella farina di mais e friggere in olio caldo. Servire le Pizz e Fojie con il peperone e la sarda fritta.



Porzioni: 10 persone

RICETTA TIPICA ABRUZZESE

SAGNETTE INTEGRALI E FAGIOLI AL POMODORO

INGREDIENTI:

PER LE SAGNETTE:

- 500g di farina integrale (meglio se macinata a pietra)
- 200-220ml di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale



PER IL CONDIMENTO:

- 600g di fagioli borlotti secchi (o 1,2kg freschi)
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 400g di passata di pomodoro o pomodori pelati
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- Peperoncino (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Cuocere i fagioli: mettere i fagioli secchi in ammollo per 12 ore. Scolarli e lessarli in acqua pulita con alloro e un filo d'olio per 1 ora e mezza, finché sono teneri. Conservare l'acqua di cottura.
Preparare il sugo: In un tegame capiente, soffriggere in olio l'aglio, la cipolla tritata, la carota e il sedano a pezzetti. Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti. Unire i fagioli scolati, un mestolo della loro acqua, il rosmarino, sale e pepe. Cuocere tutto insieme per altri 20 minuti a fuoco dolce, finché il sugo si insaporisce.
Preparare le sagnette: Impastare la farina integrale con l'acqua e un pizzico di sale fino a ottenere un panetto liscio. Far riposare 30 minuti coperto. Stendere l'impasto a 2-3 mm e tagliare a strisce larghe circa 1 cm e lunghe 6-7 cm.
Cottura finale: Cuocere le sagnette in abbondante acqua salata per 3-5 minuti. Scolarle e saltarle direttamente nel sugo con i fagioli, aggiungendo un po' di acqua di cottura dei legumi se serve.
Servizio: Servire calde, con un filo d'olio extravergine a crudo. A piacere, aggiungere un pizzico di pecorino grattugiato.



Porzioni: 4 persone

FAVE E CICORIA

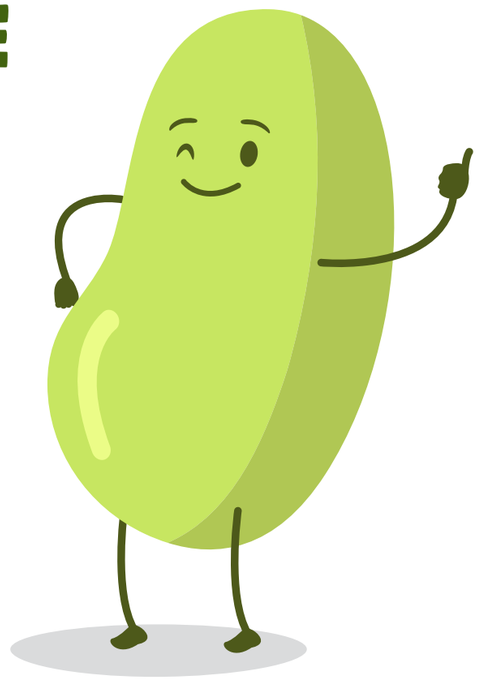
INGREDIENTI:

- 1kg di fave fresche sgusciate
- 500g di cicoria mista (selvatica o catalogna)
- 100ml di olio extravergine d’oliva
- 3 spicchi d’aglio (in camicia, schiacciati)
- Sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Sbollentare le fave in acqua salata per 10 minuti, poi scolarle e tenerle da parte.
Pulire e sbollentare la cicoria in acqua salata per circa 5-7 minuti, scolarla e tagliuzzarla grossolanamente.
In una casseruola capiente, versare l’olio extravergine d’oliva e aggiungere gli spicchi d’aglio schiacciati (in camicia). Lasciarli rosolare fino a doratura.
Aggiungere le fave sbollentate al soffritto e mescolare bene per farle insaporire.
Dopo qualche minuto, unire la cicoria, amalgamare tutto e lasciar insaporire.
Aggiungere acqua quanto basta per portare a ebollizione, poi cuocere a fuoco lento per 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Regolare di sale a fine cottura e servire caldo, con pane tostato o crostini.

DIAMO UN ALTRO PICCOLO SGUARDO AI BENEFICI DI FAVE E CICORIE



La cura di sé comincia anche da un piatto semplice.

LE FAVE SONO:

— Ricche di proteine vegetali, fibre, ferro, potassio e folati (vitamina B9).

— Contengono antiossidanti come i polifenoli, utili per contrastare i radicali liberi.

— Ottime per il cuore, aiutano a tenere sotto controllo la pressione e il colesterolo.



LE CICORIE INVECE:

— Fonte eccellente di fibre, vitamine A, C, K, e minerali come calcio e magnesio.

— Ricca di inulina, una fibra prebiotica che favorisce la salute intestinale.

— Ha effetto depurativo e sostiene la funzionalità epatica e renale.

NUTRI IL CORPO, ABBRACCIA LA VITA!

Fave e cicoria: Un piatto che fa bene, anche alla salute del seno.

Fave, cicoria e olio extravergine d'oliva non sono solo ingredienti della tradizione, ma anche alleati preziosi per il benessere femminile.
Ricchi di fibre e antiossidanti, aiutano a prevenire diversi tipi di tumore, incluso quello al seno. Le fibre, in particolare, contribuiscono a mantenere in equilibrio gli ormoni estrogeni, mentre le verdure amare come la cicoria sono oggetto di studio per il loro potenziale effetto antitumorale, grazie ai composti fitochimici come l'acido chicorico.
In più, l'olio extravergine d'oliva, protagonista della dieta mediterranea, offre una protezione naturale grazie ai suoi grassi buoni.
Un piatto semplice, con un valore che va ben oltre il gusto.



Porzioni: 4 persone

CARCIOFINI RIPIENI AL CACIO E UOVA

INGREDIENTI:

- 12 carciofini piccoli
- 100g pane raffermo (mollica)
- 80g formaggio grattugiato (pecorino o caciocavallo)
- 2 uova
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 peperone fresco (tagliato a fette sottili)
- 30g peperone crusco (tritato)
- Succo di limone q.b. (per l'acqua di ammollo)
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Acqua q.b. (per la cottura)

PROCEDIMENTO:

Pulire accuratamente i carciofini eliminando le foglie esterne più dure e tagliando la punta. Immergerli man mano in acqua con il succo di limone per non farli annerire. In una ciotola, sbriciolare la mollica di pane (ammollata e ben strizzata se necessario), unire il formaggio grattugiato e le uova. Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo e morbido.
Allargare delicatamente il centro dei carciofini e farcirli con il composto preparato.
In una pentola capiente, scaldare l'olio extravergine d'oliva con gli spicchi d'aglio schiacciati, il prezzemolo tritato e il peperone fresco a fette.
Posizionare i carciofini con la parte ripiena rivolta verso l'alto e il fondo a contatto con la pentola. Aggiungere acqua fino a sfiorare la sommità dei carciofini.
A metà cottura (dopo circa 20-25 minuti), aggiungere il sale e il peperone crusco tritato. Proseguire la cottura finché i carciofi saranno teneri e il ripieno ben cotto.



GUACAMOLE

INGREDIENTI:

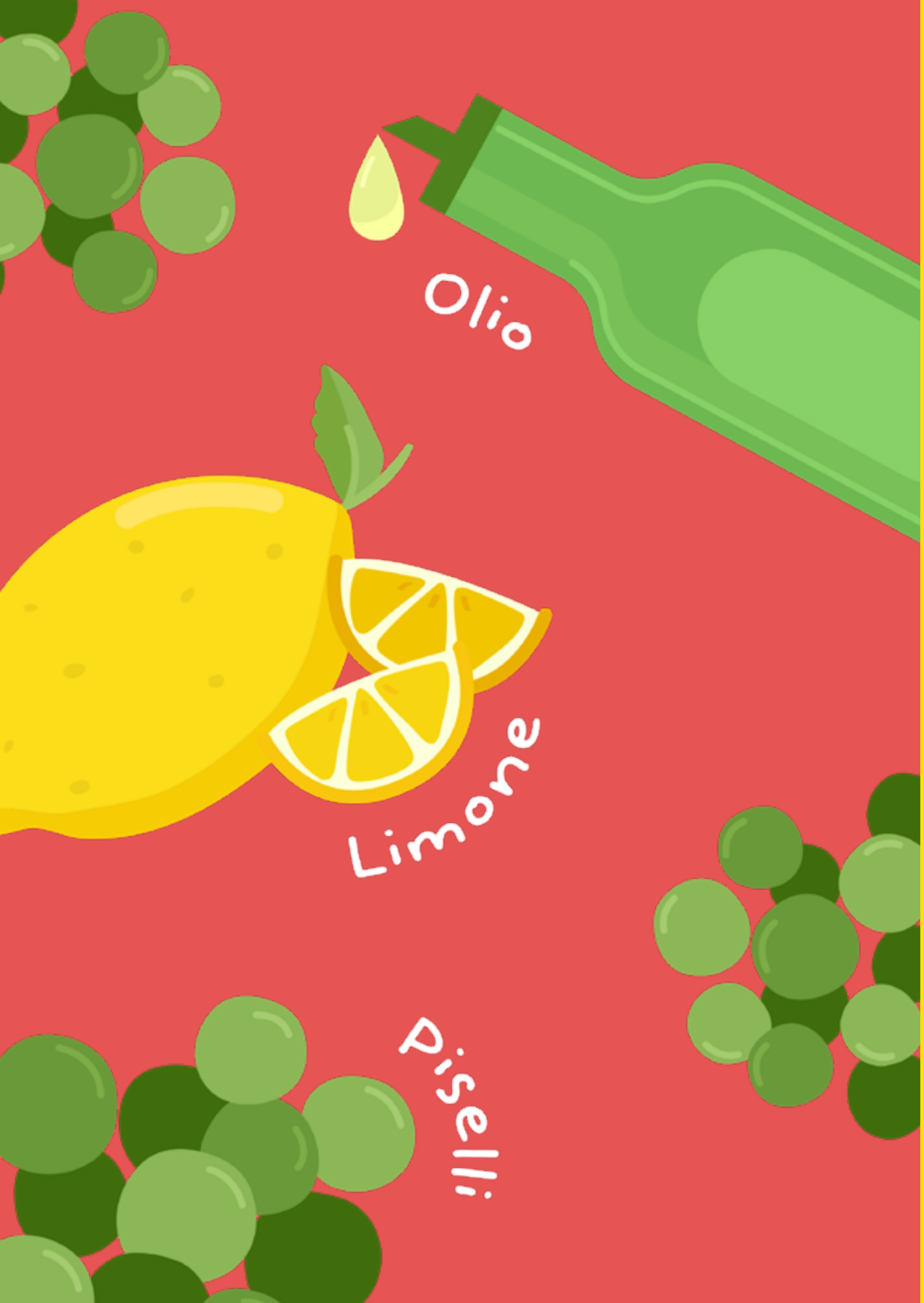
- 700g di polpa di avocado
- 100g di carote
- 100g di sedano verde
- 50g di succo di limone
- 40g di senape in grani
- 40g di olio extraverdine d'oliva
- 5g di sale

PROCEDIMENTO:

Tagliare le verdure in brunoise, salarle e lasciarle macerare per 4 ore.
Tagliare l'avocado maturo a cubi di 1cm di lato, condirlo con succo di limone e sale. Unire le verdure, la senape in grani e l'olio e mescolare con cura.







GAZPACHO DI PISELLI

INGREDIENTI:

- 1kg di piselli freschi, sgusciati
- 100g di olio extravergine d’oliva
- 20g di scorza grattugiata di limone
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Sbollentare i piselli in abbondante acqua salata fino a renderli morbidi ma ancora verdi. Raffreddarli subito in acqua ghiacciata. Una volta freddi, scolarli bene e frullarli con l’olio. Aggiungere scorza di limone, sale e pepe a piacere. Regolare la consistenza con un po’ d’acqua se necessario.



FONDUTA DI ZUCCA

INGREDIENTI:

- 1kg di salsa di zucca
- 1,5dl di latte di mandorla
- 150 g di olio extravergine d’oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Emulsionare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

FONDUTA DI LENTICCHIE E ANACARDI

INGREDIENTI:

- 400g di lenticchie decorticate cotto
- 200g di latte di mandorla
- 10g di anacardi
- 40g di olio extravergine d’oliva
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Frullare tutti gli ingredienti. Passare al colino fine. Aggiustare la consistenza con acqua se necessario.

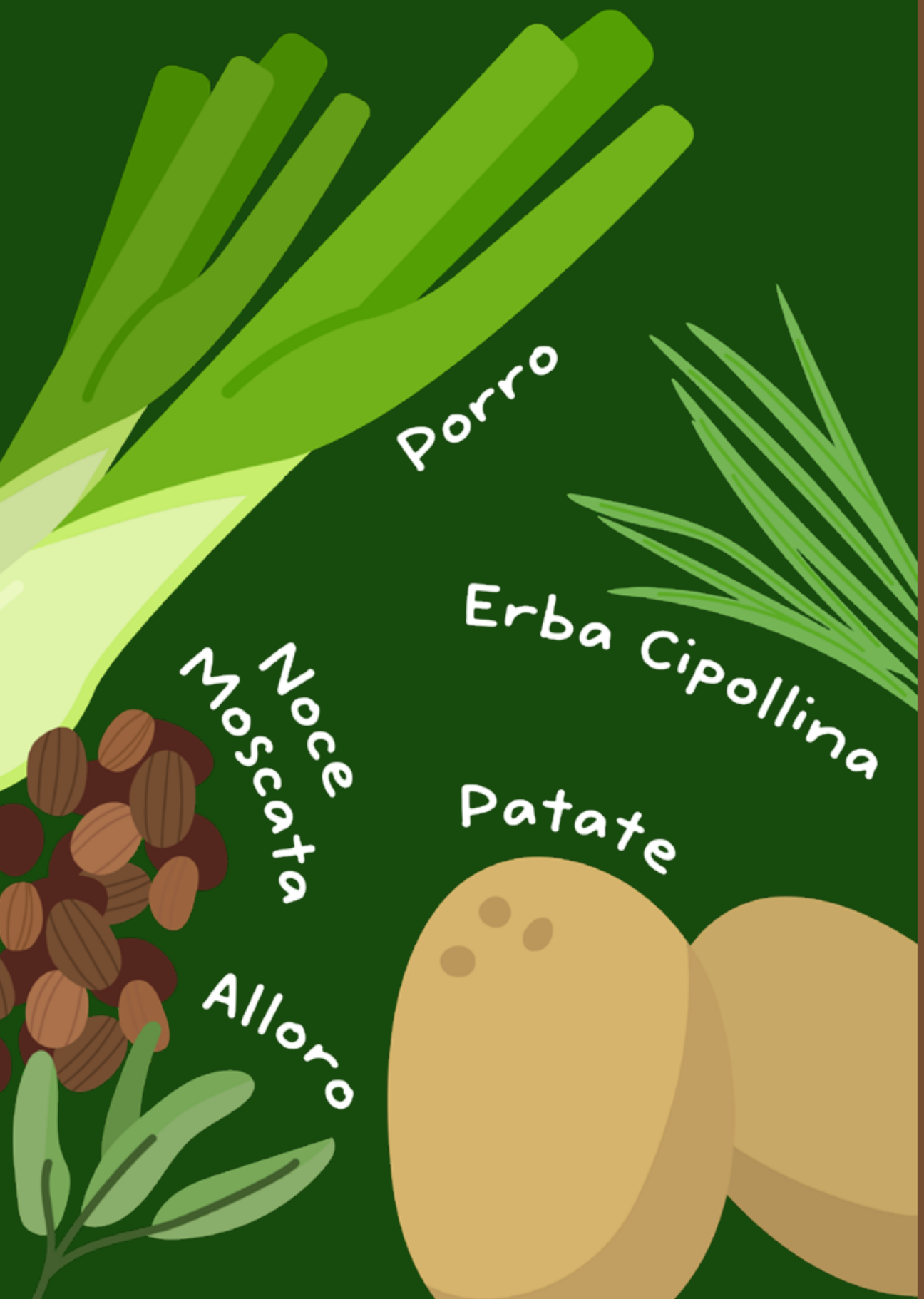
FONDUTA DI PARMIGIANO

INGREDIENTI:

- 1l di latte
- 300g di Parmigiano Reggiano
- 200g di panna
- 20g di amido di mais

PROCEDIMENTO:

Portare latte e panna a ebollizione. Legare con amido di mais sciolto in poca acqua. Aggiungere il parmigiano grattugiato e mescolare. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire.



VICHYSSOISE

INGREDIENTI:

- 500g di patate
- 200g di porro (parte bianca)
- 1l di brodo
- 2 foglie di alloro
- 2g di noce moscata
- 100g di olio extravergine d’oliva
- 40g di erba cipollina tagliata fine
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Stufare il porro con l’alloro, aggiungere le patate a dadini e il brodo. Cuocere per 30 minuti. Togliere l’alloro e frullare il tutto. Aggiustare con sale, pepe, noce moscata e olio. Decorare con erba cipollina prima di servire.



SENZA GLUTINE & SUPER CROCCANTE

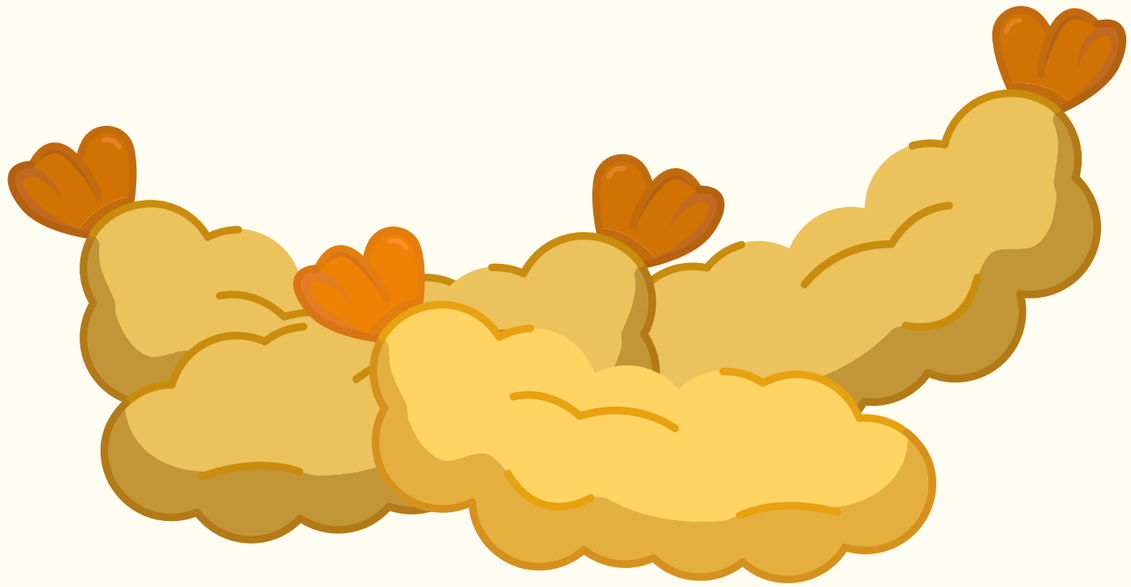
PASTELLA PER TEMPURA

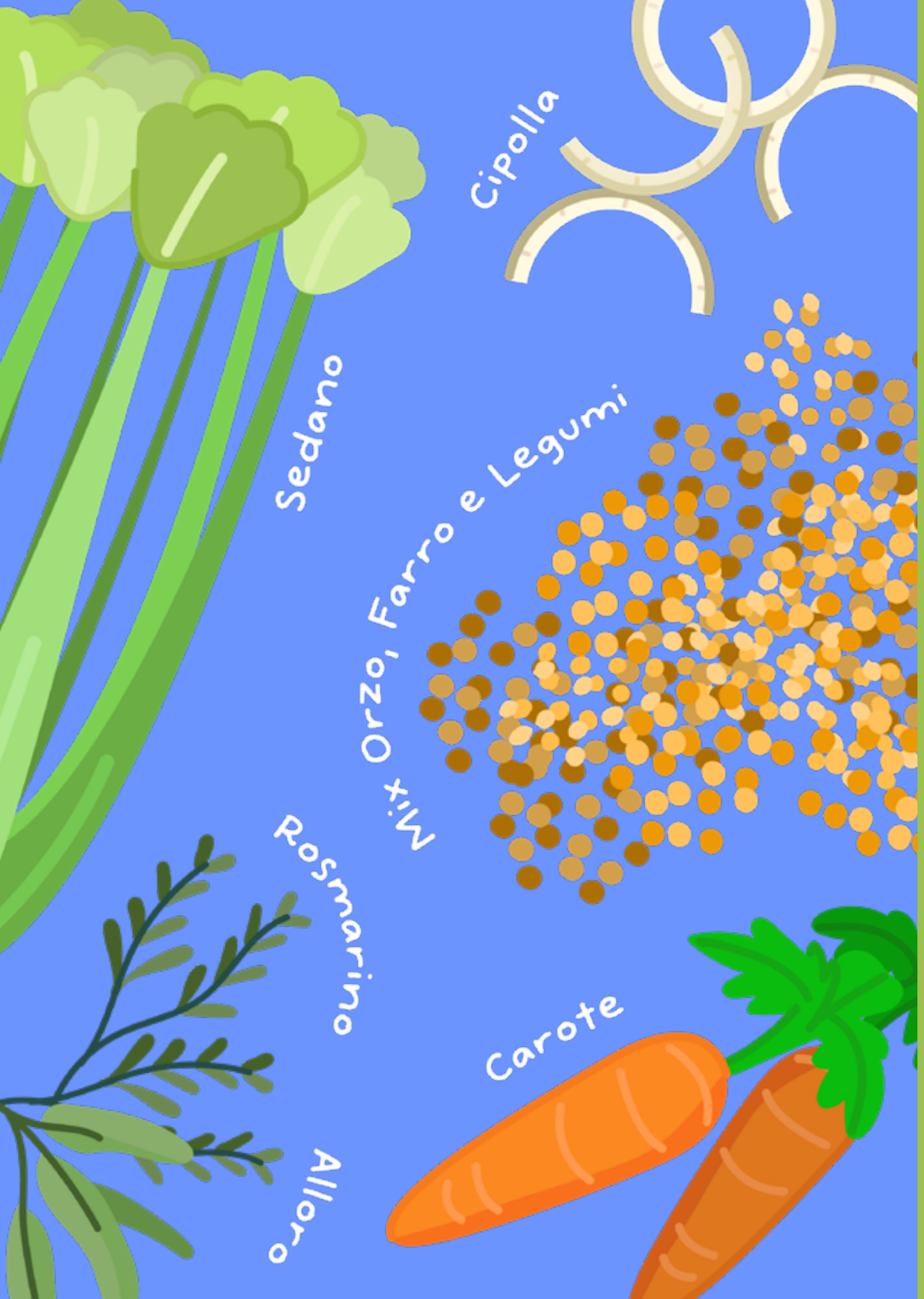
INGREDIENTI:

- 200g di farina di ceci
- 100g di farina di riso
- 200 g di farina di grano saraceno
- 1l circa di acqua fredda

PROCEDIMENTO:

Unire le farine. Poco prima di friggere, aggiungere l’acqua fredda. Mescolare con la frusta per ottenere una crema liscia e compatta





Porzioni: 6 persone

ZUPPA RUSTICA CON ORZO, FARRO E LEGUMI

INGREDIENTI:

- 400g di mix Conad con orzo, farro e legumi (contiene: orzo perlato, farro perlato, fagioli azuki verdi, fagioli neri, fave spezzate, lenticchie rosse, lenticchie verdi, piselli spezzati, lenticchie eston e laird)
- 2 carote
- 1 cipolla grande
- 1 costa di sedano
- 2 spicchi d'aglio (facoltativi)
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 rametto di rosmarino o timo
- 1 foglia di alloro
- 2 litri di acqua o brodo vegetale
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.
- Parmigiano grattugiato (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Lava il mix sotto acqua corrente (non serve ammollo). Prepara il soffritto in una pentola con l'olio, la cipolla tritata, il sedano e le carote a pezzetti, e l'aglio se ti piace.
Aggiungi il mix di cereali e legumi e falli insaporire un paio di minuti nel soffritto.
Versa 2 litri di acqua o brodo vegetale caldo, aggiungi la foglia di alloro e il rametto di rosmarino. Porta a bollore, poi abbassa la fiamma e cuoci per circa 1 ora a fuoco basso, mescolando ogni tanto. Aggiungi acqua se necessario.
Sala solo a fine cottura per non indurire i legumi. Servi ben calda con un filo d'olio, pepe a piacere e, se vuoi, Parmigiano.

IMPARATO QUALCOSA DI INTERESSANTE?

Segnalo per non dimenticare!





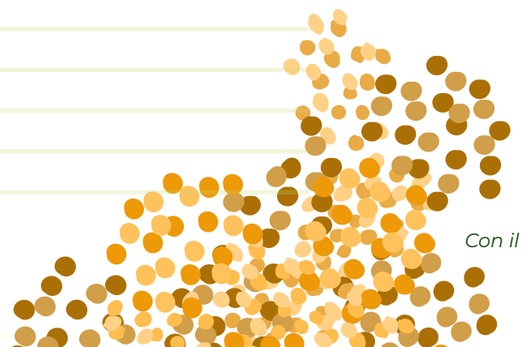
> Uno non può pensare bene, amare bene,
> dormire bene, se non ha mangiato bene.
>
> *- Virginia Woolf*

A cura di:

dott.ssa **LAURA MASINI**

Lady Chef ABRUZZESI

FRANCESCHELLI MARKETING AND SALES



Con il patrocinio di:



LEGUMI E CEREALI

IL RISCATTO DEI DIMENTICATI

Un progetto realizzato dalla dott.ssa Laura Masini e dal Sodalizio Lady Chef Abruzzesi
con il supporto di Franceschelli Marketing & Sales.