

# LEZIONE 5

I LEGUMI | IL RISO | GLI GNOCCHI



## APPORTO NUTRIZIONALE ED ENERGETICO DEI LEGUMI

per 100 g. di parte edibile

LEGUMI		Proteine (g.)	Lipidi (g.)	Glucidi (g.)	Fibra (g.)	Energia Kcal
FRESCHI	Fagioli	6,4	0,6	19,4	10,6	104
	Fagiolini	2,1	0,1	2,4	2,9	17
	Fave	5,4	0,2	4,2	5,1	37
	Piselli	7,0	0,2	12,4	5,2	76
SECCHI	Ceci	21,8	4,9	46,0	13,8	334
	Fagioli	23,6	2,5	43,2	17,0	311
	Fave sgusciate	27,2	3,0	45,4	7,0	342
	Lenticchie	25,0	2,5	46,5	13,7	325
	Piselli	21,7	2,0	45,7	15,7	306
	Soia	36,2	18,1	11,1	11,9	398

# I LEGUMI

- I legumi sono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle Leguminose.
- I semi e i frutti di queste piante, molto diffuse nelle regioni a clima temperato, fin dai tempi più antichi sono stati alla base dell'alimentazione umana.
- Oggi le loro proprietà sono state rivalutate dal punto di vista nutrizionale tanto da rivestire un ruolo importante anche nella dieta mediterranea.
- Il valore nutritivo dei legumi è rappresentato in primo luogo dall'elevato contenuto di proteine di buon valore biologico perché costituite da amminoacidi essenziali. Sono una fonte di carboidrati ed apportano una minima quantità di lipidi contenuti maggiormente nella soia e nell'arachide. Apportano inoltre, fibra, vitamine del gruppo B e sali minerali quali ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio.

# I LEGUMI

- In commercio si trovano freschi, secchi, surgelati e in scatola; in genere prevedono tempi di cottura più o meno lunghi in base al tipo e nel caso dei legumi secchi necessitano anche di un previo periodo di ammollo.
- Nella tradizione mediterranea sono molto diffuse le preparazioni che abbinano legumi ai cereali e che garantiscono un ottimo connubio nutrizionale dal momento che i cereali hanno un patrimonio di aminoacidi complementare ai legumi.
- In alcuni casi l'assunzione di legumi può provocare la formazione di gas intestinali, per ovviare a ciò dopo la cottura, possono essere passati.



# TIPOLOGIE

## ■ CECI

Sono i semi della pianta *Cicer arietinum* diffusa nelle regioni calde del bacino del Mediterraneo e in India. Hanno un maggior contenuto di lipidi rispetto ai fagioli e alle lenticchie.

Si consumano sia freschi che secchi dopo un periodo di ammollo in acqua che precede la cottura; si utilizzano per preparare zuppe, da soli ma anche con verdure o ortaggi, oppure minestre con pasta, riso o altri cereali.

Per ovviare al rischio di formazione di gas intestinali i ceci possono essere passati, oppure si può eliminare la cuticola esterna dopo la cottura.



# I LEGUMI: TIPOLOGIE



## ■ FAGIOLI

Sono i semi della pianta *Phaseolus vulgaris* originaria dell'America centrale la cui raccolta avviene nel periodo primavera-estate. Di alcune varietà si utilizzano anche i baccelli, i comuni fagiolini, i quali vengono raccolti quando sono ancora verdi e sono consumati interi.

Le varietà di fagioli esistenti sono numerose e si differenziano per colore, per forma e per dimensione:

**Borlotti:** hanno un colore bianco con venature rosse;

**Bianchi di Spagna:** sono bianchi e di grandi dimensioni, usati anche nella preparazione di insalate;

**Toscanelli:** sono bianchi, tondeggianti e di piccole dimensioni;

**Cannellini:** hanno una forma più o meno cilindrica, sono spesso utilizzati per essere essiccati e venduti in scatola.

I fagioli hanno un alto valore dal punto di vista nutrizionale per via dell'apporto di carboidrati oltre che proteine, fibra, sali minerali e vitamine del gruppo B. Sono forse tra i legumi più utilizzati come primo piatto nella preparazione con pasta o riso tipica della cultura mediterranea, ma anche come contorno.

# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ LENTICCHIE

Si ottengono dai semi della pianta *Lens esculenta* e derivano il nome dalla tipica forma di piccola lente. La pianta è originaria di alcune zone dell'Asia da cui si è diffusa a tutto il bacino del Mediterraneo. Esistono molte varietà che si distinguono per la dimensione e per il colore che va dal giallo, al rossastro, al marrone.

Le varietà più note prendono il nome dalla zona di produzione come la "lenticchia di Castelluccio", quella cosiddetta "Egiziana", la "verde d'Altamura" ed altre ancora.

Si consumano secche, alcuni tipi necessitano di un periodo di ammollo in acqua prima della cottura che comunque risulta meno lunga rispetto a quella dei ceci e dei fagioli.

Si utilizzano principalmente per la preparazione di zuppe e minestre e in misura minore in forma di contorni.



# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ PISELLI

Sono i semi di una leguminosa, *Pisum sativum*, di origine molto antica, largamente diffusa in tutto il mondo, soprattutto nel bacino del Mediterraneo e in Asia.

I semi hanno una forma tondeggiante e un colore verde, possono essere lisci o avere una superficie rugosa e dimensioni variabili.

Si trovano in commercio sia freschi che surgelati, in scatola o secchi; il prodotto fresco va consumato entro 12 ore dall'acquisto per evitare la perdita delle proprietà organolettiche.

I piselli vengono largamente utilizzati come contorno, ma anche come ingrediente di primi piatti.





# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ FAVE

Si ottengono dai semi della pianta erbacea *Vicia faba* della famiglia delle Leguminose. Hanno una tipica forma “a rene” e comprendono diverse varietà che si differenziano per il colore e la dimensione dei semi.

In Italia sono principalmente usate fresche come contorno, mentre in alcune regioni del Sud sono più utilizzate secche.



# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ SOIA

La soia, *Glycine max*, è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Leguminose, originaria dell'estremo Oriente.

Oggi si coltiva anche negli USA e in Brasile che ne rappresentano i maggiori produttori mondiali.

Dal punto di vista nutrizionale hanno un elevato contenuto proteico che varia dal 38% al 40% e un buon contenuto di lipidi.



# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ CICERCHIE

Sono i semi di una pianta erbacea, il *Lathyrus sativus*, originaria del Medio Oriente, diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo e poco coltivata in Italia.

I semi secchi, tondi e biancastri, si utilizzano per la preparazione di zuppe, minestre e come ingrediente di altri primi piatti.

Il seme della cicerchia contiene una sostanza neurotossica, la latirina, che può essere eliminata attraverso un adeguato lavaggio



## ■ LUPINI

Sono i semi di una leguminosa perenne, *Lupinus albus*, e di altre specie simili. I semi gialli hanno una forma piatta e contengono una sostanza, la lupanina, che è tossica per cui per essere consumati devono prima essere tenuti in ammollo e poi cotti in acqua salata. Attraverso questi procedimenti, oltre ad eliminare sostanze nocive, si ottimizzano le proprietà organolettiche.

I lupini sono largamente usati nell'alimentazione dei paesi Africani e nel Sud America; in Italia si trovano confezionati sottovuoto e il loro consumo è piuttosto saltuario.



# I LEGUMI: TIPOLOGIE

## ■ ARACHIDI

Sono i semi della pianta erbacea *Arachis hypogaea*, coltivata principalmente in alcune zone dell’Africa, dell’Asia e dell’America Latina.

Sono comunemente note come “nocioline americane” che si ottengono dalla tostatura delle arachidi e che sono largamente utilizzate come frutta secca e come base di aperitivi. Sono particolarmente ricche di lipidi ma apportano anche proteine e acidi grassi essenziali.

Dai semi delle arachidi si ricava l’olio di arachide e il burro di arachide.



## I LEGUMI: LA COTTURA

Quando si cucinano legumi secchi si deve considerare, oltre al lungo tempo di cottura anche il tempo di ammollo che spesso deve essere fatto il giorno precedente alla cottura. Innanzitutto conviene sciacquare i legumi sotto l'acqua corrente ed eliminare eventuali impurità. Per l'ammollo utilizzare abbondante acqua fredda considerando che reidratandosi raddoppieranno il loro volume. Se la temperatura ambiente fosse molto calda può convenire cambiare l'acqua una o due volte per prevenire la fermentazione

## I LEGUMI: LA COTTURA

La cottura deve partire da acqua fredda abbondante, una volta raggiunta l'ebollizione questa non deve mai essere forte, anzi l'acqua deve fremere. Potrebbe essere necessario schiumare all'inizio della cottura. Degli aromi oppure odori non acidi possono essere messi fin dall'inizio, insieme ai legumi; quanto al sale invece è bene salare solo verso la fine della cottura perché esso indurisce la pelle ed i legumi, il cui volume continua a crescere anche in cottura, si spaccano.

## SCHEMA DI LAVORAZIONE DEL RISO

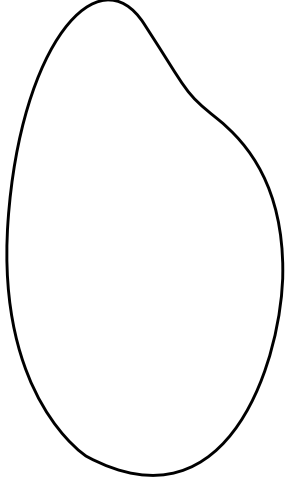
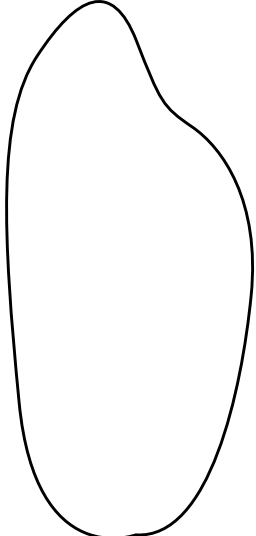
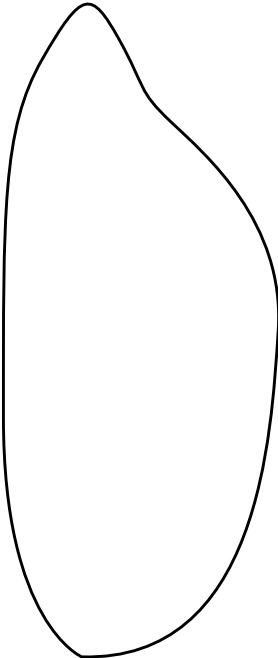
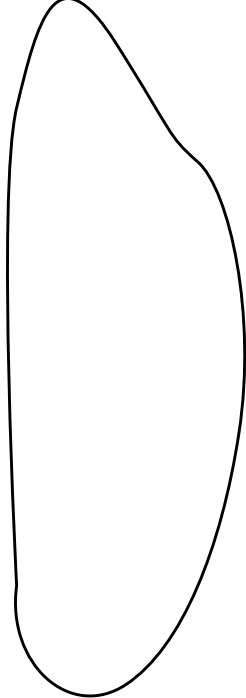
- **Pulitura:** ha lo scopo di eliminare i corpi estranei (terra, sassi).
- **Sbramatura:** il risone viene privato delle glume e delle glumelle che costituiscono la lolla. Il prodotto ottenuto si definisce riso sbramato o semigreggio e viene commercializzato come riso «integrale».
- **Sbiancatura:** consiste di 4 passaggi in cui speciali macchine eliminano ulteriori strati di pula o crusca di riso. Dopo ogni passaggio abbiamo nell'ordine: risosemi-raffinato, riso mercantile, riso raffinato di 2° grado, riso raffinato di 1° grado.
- **Spazzolatura:** vengono eliminati i residui delle precedenti lavorazioni ed e i grani rotti.



## LA DISTINZIONE DEL RISO AVVIENE NON TANTO PER LUNGHEZZA QUANTO PER VARIETÀ

■ <b>Carnaroli</b>	ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;
■ <b>Arborio</b>	ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;
■ <b>Vialone nano</b>	ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;
■ <b>S. Andrea</b>	ideale per risotti, cotto in 16-17 minuti;
■ <b>Padano</b>	ideale per arancini, cotto in 15 (al dente) o 18 minuti;
■ <b>Baldo</b>	ideale per insalate, bollito in 14-15 minuti;
■ <b>Ribe Parboiled</b>	ideale per risotti, cotto in 15-16 minuti;
■ <b>Thaibonnet Parboiled</b>	ideale per insalate, bollito in 17-18 minuti;
■ <b>Originario o comune</b>	(varietà Balilla) ideale per dolci, cotto in latte in 15 minuti.

# CLASSIFICAZIONE DEL RISO E VARIETÀ ITALIANE

COMUNI	SEMIFINI	FINI	SUPERFINI
 <p data-bbox="579 1149 726 1187"><b>TONDO</b></p>	 <p data-bbox="1172 1149 1366 1187"><b>SEMIFINO</b></p>	 <p data-bbox="1792 1149 1885 1187"><b>FINO</b></p>	 <p data-bbox="2312 1149 2538 1187"><b>SUPERFINO</b></p>
<p data-bbox="393 1346 872 1504">chicchi piccoli e tondi lunghezza &lt;5,5 mm Cottura 12-13 min</p>	<p data-bbox="979 1346 1552 1504">chicchi tondi di lunghezza tra 5,5 e 6,5 mm Cottura 13 - 15 min</p>	<p data-bbox="1626 1346 2079 1504">chicchi di lunghezza &gt; 6,5 mm Cottura 14 - 16 min</p>	<p data-bbox="2245 1346 2738 1504">chicchi grossi e lunghi tra 5 e 6 mm cottura 16-18 min</p>



Fra gli alimenti più versatili e più importanti tra quelli coltivati in orticoltura. E' ricca di amidi, carboidrati, proteine, vitamine e Sali minerali. Esistono in commercio diversi tipi di patata. È necessario saperle scegliere per poterle valorizzare nei differenti piatti.

## ■ PATATE A PASTA BIANCA

**Aspetto:** piccole o di media grandezza, allungate, pelle bianca o marrone chiaro. Polpa bianca. La più famosa è la majestic.

**Consistenza:** farinose, tendono a sfaldarsi perché molto ricche di amido.

**Sapore:** leggermente dolce; a basso contenuto di zucchero.

**Modalità d'uso:** il suo impiego è generalmente per ricette in cui la patata va schiacciata o comunque ridotta in crema. Principalmente utilizzata per: purè, gnocchi, crocchette e gli sformati.

## ■ PATATE A PASTA GIALLA

**Aspetto:** di grandi dimensioni; forma rotonda o oblunga; pelle dorata o gialla; polpa dorata. Le più coltivate sono: Monalisa (Paesi Bassi), spunta, Primura (ideale per la frittura e al forno), Agata (ricca di amido) e l'olandese bintje.

**Consistenza:** compatta, non si sbriciolano al taglio.

**Sapore:** leggermente dolce; burrosa; e medio contenuto di zucchero.

**Modalità d'uso:** ottima da fare bollita, al vapore e frita. Questa varietà è ottima anche per cucinare delle patate al forno, siccome soggette alle alte temperature del forno infatti, queste patate resteranno intatte e si doreranno in modo uniforme. Visto il suo ampio impiego in cucina, non a caso è la più diffusa nei mercati e in cucina.

## ■ PATATE ROSSA

**Aspetto:** tra le varietà meno conosciuta. Più piccole rispetto agli altri tipi di patate, questi tuberi di rosso hanno in realtà solo la buccia, mentre la polpa all'interno è chiara, soda e compatta e rimane consistente anche dopo una lunga cottura. Tra le più rinomate ci sono quelle di Colfiorito (Perugia) e Cetica (Arezzo). Tra i più diffusi di questa varietà di patate abbiamo la Kuroda, dalla polpa molto compatta che si può friggere con tutta la buccia così come la Desirée che si conserva benissimo ed è ottima anche arrosto.

**Consistenza:** sono ancora più sode di quelle a pasta gialla "normali" risultando davvero il top per il fritto.

**Sapore:** amatissime, grazie al loro gusto saporito e leggermente salino.

**Modalità d'uso:** Le patate rosse sono ideali lessate, al forno o in umido e fritte.

## ■ PATATE NOVELLE

**Aspetto:** Dette anche patate primaticce, sono raccolte prima di arrivare a completa maturazione e hanno piccole dimensioni, buccia sottile e la polpa tenera. Le varietà sono: aminca, alcmaria, spunta e nicola.

**Sapore:** Si distinguono per il loro sapore delicato e la buccia sottile.

**Modalità d'uso:** Grazie al basso contenuto calorico sono ideali in caso di diete. Fresche si possono cuocere con la buccia, dopo averle ben strofinate sotto l'acqua corrente, per togliere la pellicola esterna, ma sono ottime anche arrostate in forno, cotte a vapore e saltate in padella.

## ■ PATATE VITELOTTE

**Aspetto:** Dette anche patate nere, appartengono alla famiglia delle Solanum, hanno una forma oblunga e grumosa e sono di dimensioni ridotte. La pelle è piuttosto spessa, quindi non sono adatte a essere consumate senza averle prima sbucciate. Si tratta di una varietà antica di tubero che proviene dalle Ande peruviane ma che da tempo ormai si coltiva anche in altri paesi, tra cui Francia e Italia, e si sta riscoprendo non solo per il sapore e il colore particolare e accattivante (molto caro ai grandi chef) ma anche per le proprietà.

**Consistenza:** la sua consistenza ricorda quella della castagna. Hanno una polpa farinosa, per questo si consiglia di utilizzarle assieme alle patate gialle, sia per dare più consistenza al piatto, sia per creare un bell'effetto cromatico.

**Sapore:** Una particolarità è data dal colore della polpa interna viola e dal sapore dolciastro, mentre la colorazione dell'acqua durante la cottura è bluastra, e una volta raffreddata assume un colore verdognolo.

**Modalità d'uso:** Queste patate hanno tra l'altro un sapore più dolce che assomiglia un po' a quello delle castagne e un profumo che ricorda la nocciola, ecco perché si possono utilizzare con successo anche nella preparazione dei dolci. In alternativa si possono preparare al forno, usare per realizzare torte rustiche, preparare gnocchi colorati e tanto altro.

## ■ PATATE AMERICANE

**Aspetto:** è di una specie diversa dalle patate comuni.

**Sapore:** hanno la polpa particolarmente dolce e delicata.

**Modalità d'uso:** Sono perfette da cuocere arrosto oppure da lessare e condire con burro crudo, cosparse di zucchero e cannella.

## METODI DI COTTURA

**ESISTONO MOLTEPLICI MODI PER CUCINARE LE PATATE. TRA I PIÙ COMUNI:**

- **Bollite**

---

- **al Vapore**

---

- **al Forno**

---

- **a Microonde**

---

- **Purè**

---

- **Al burro**

---

- **Al cartoccio**

---

- **Stufato di Patate**

---

- **Arrostite**

---

- **fritte**

---

- **Caramellate**