



www.beatriceandreoli.it

L'ABBINAMENTO DI CEREALI E LEGUMI

I cereali integrali, ricchi principalmente in carboidrati, e i legumi, ricchi in proteine vegetali, rappresentano un ottimo abbinamento all'interno di un pasto.

Questi due gruppi di alimenti infatti si completano sotto il profilo amminoacidico, fornendo con la loro associazione proteine ad alto valore biologico, oltre ad altri nutrienti importanti.

EFFETTI SULLA SALUTE

Il loro abbinamento determina molteplici effetti benefici sulla salute, tra cui:

- aumenta il senso di sazietà
- sostiene la regolarità intestinale
- aiuta il controllo dei livelli di glicemia ("zucchero") e colesterolo nel sangue
- mantiene l'equilibrio della flora batterica intestinale

POSSIBILI ABBINAMENTI E PREPARAZIONI



Cereali integrali e legumi si possono abbinare usando cereali in chicco o come pastasciutta e legumi lessati (in preparazioni asciutte o minestre). Alcuni esempi: riso e piselli, miglio e lenticchie, farro e ceci, pasta integrale e fagioli... È possibile altrimenti creare creme di legumi, come l'hummus di ceci, da spalmare su del pane integrale tostato ed accompagnando con verdure a piacere e semi oleosi per un piatto unico nutriente. Altre possibili idee sono un'insalatona con verdura a scelta, fiocchi di cereali e legumi freddi oppure una piadina artigianale integrale con fagioli, cipolla rossa e lattuga.