

Benvinguts els llegums en conserva

No és estrany sentir algú que diu que no menja llegums de pot perquè no són tan bons com els llegums secs. Avui portem al Saps què menges? un aliment versàtil i pràctic, que ens pot ajudar a preparar un plat molt saludable en pocs minuts.



Revisem l'etiqueta d'un pot de cigrons:

INGREDIENTS:

- cigrons
- aigua
- sal
- antioxidants (bisulfit sòdic, E 385)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 379 kJ (90 kcal)

Greixos _____ 2,2 g

dels quals saturats ___ 0,5 g

Carbohidrats _____ 9,5 g

dels quals sucres ___ 0,7 g

Fibra alimentària _____ 49 g

Proteïnes _____ 5,5 g

Sal _____ 0,8 g

A banda dels cigrons, l'aigua i la sal, el pot conté bisulfit sòdic, un antioxidant que allarga la vida útil del producte per evitar que es pugui contaminar amb algun microorganisme. Molts productes contenen aquest tipus d'additiu amb aquesta finalitat, però per una qüestió de seguretat alimentària la quantitat d'aquest i de la resta d'additius està regulada per evitar qualsevol tipus d'efecte perjudicial per a la nostra salut. És a dir, si tenim en compte les quantitats que es fan servir durant l'elaboració del producte, són segurs. Aclarit això, els llegums, en aquest cas els cigrons, són un aliment nutritiu, saciant, font de proteïna vegetal i baix en greixos. Si comparem els llegums secs amb un pot com el que analitzem avui hi ha poques diferències. El valor nutricional d'uns llegums de pot és molt similar al del producte equivalent en sec. Tampoc no és cert que el caldo dels llegums de pot sigui perillós i s'hagi de retirar. Podem trobar algunes restes d'additiu, però com ja hem dit són escasses i no cal esbandir-los. De fet, segurament si ho fem perdrem alguns micronutrients propis dels cigrons. Com es pot apreciar, molts avantatges per a un producte aparentment poc saludable. Dit això, la principal precaució que cal tenir en compte quan comprem un pot com aquest seria vigilar la quantitat de sal que s'hi ha afegit. És cert que hi ha algunes marques que n'incorporen quantitats elevades, per això és important revisar les etiquetes.



[despiece] **RECORDA:**

Els llegums en conserva són una opció ràpida i pràctica per preparar en pocs minuts un plat saludable, sense els inconvenients dels llegums secs que s'han de posar en remull al llarg d'unes quantes hores. Tot i comprar-los de pot, només cal revisar l'etiqueta per assegurar-nos que no els han sobrecarregat de sal. A banda d'aquesta precaució, les quantitats d'additiu que s'incorporen per garantir la seva conservació i salubritat són segures i controlades. Els llegums són un aliment saciant i ric en minerals i vitamines, que val la pena incloure a la dieta també com a font de proteïnes d'origen vegetal. No són especialment calòrics ni rics en greixos en el context de racions raonables i combinacions amb altres aliments saludables. Una altra cosa és acompanyar els llegums amb botifarró, xoriço, una bassa d'oli o certes salses. Acompanyats de bons ingredients, els llegums de pot són benvinguts. [/despiece]