

Il trattamento dei lupini

di Liliana Paoletti – veggie 822

Per i romani come me queste delizie si chiamano fusaie. I meno giovani ricorderanno il nonnetto davanti alla scuola con un grande cesto di vimini pieno di fusaie in salamoia, che trasportava su un carretto insieme a mostaccioli, pesciolini e more di liquirizia. Con la schiumarola le scolava dalla salamoia e ne riempiva dei cartocci. Si mangiavano così, semplicemente creando un'apertura sulla buccia mordendola all'altezza del buchino, poi si schiacciavano tra pollice e indice e la fusaia sgusciava direttamente in bocca... buonissime! Se seguirete questo procedimento potrete tornare bambini e ritrovare sapori forse dimenticati.

I lupini sono dei legumi poco conosciuti, forse perché a differenza dei fagioli, per i quali è sufficiente una notte a bagno in acqua prima della cottura, necessitano invece di un trattamento di de-amarizzazione che si protrae per giorni.

Esistono 2 tipi di lupino, il lupino amaro che è quello che useremo qui e il lupino dolce dal quale si ricava la farina di lupino, anch'essa poco conosciuta.

Potete trovare i lupini secchi nei mercati insieme agli altri legumi secchi, oppure nei supermercati più forniti. Attenzione a non confonderle con le fave secche, con le quali hanno una forte somiglianza.

I lupini contengono un'alta percentuale di proteine vegetali, addirittura superiori a quelle della soia, inoltre abbassano il livello di zuccheri nel sangue.

Sono quindi l'alimento ideale per chi segue una dieta vegetariana e per diabetici.

DE-AMARIZZARE I LUPINI

Ingredienti:

500 g di lupini secchi

< 500 g di sale fino

acqua

Procedimento:

Mettere a bagno i lupini in acqua appena tiepida per 12 ore.

Durante l'ammollo si reidrateranno, aumenteranno di volume e cambieranno colore.

La mattina successiva (o appena trascorso il tempo di ammollo), scolarli dall'acqua versandoli in un colapasta posizionato nella vasca del lavello e risciacquarli sotto l'acqua corrente.

A questo punto, ancor prima di iniziare il processo di de-amarizzazione è necessario cuocere i legumi.

Versare i lupini in una pentola e coprirli di acqua fredda. Portare ad ebollizione e cuocere per 1 ora da quando l'acqua inizia a bollire.

Spegnere, lasciare raffreddare un po', poi scolarli dall'acqua e risciacquarli ancora, così si raffredderanno del tutto.

Da questo momento inizia la fase di de-amarizzazione che in tutto durerà 5 giorni.

Per 500 g di lupini versare in una capiente insalatiera circa 1 litro di acqua,

aggiungere 30 g di sale (1 cucchiaio e mezzo) e con un cucchiaio mescolare per farlo sciogliere. Poi aggiungere i lupini che dovranno essere ricoperti di acqua salata, quindi se l'acqua fosse di livello insufficiente aggiungerne fino a coprirli.



L'acqua salata di ammollo dovrà essere cambiata 2 volte al giorno (mattina e sera) per **5 giorni in totale**. Ad ogni cambio bisogna fare una nuova soluzione salina con 30 g di sale per 1 litro di acqua, ogni volta che si cambia l'acqua versare i lupini nel colapasta e risciacquarli in acqua corrente prima di rimetterli nella nuova soluzione salina.

Se de-amarizzate i lupini in estate, quando la temperatura ambientale è elevata, riponete l'insalatiera con lupini e soluzione salina nel frigorifero per tutti i 5 giorni del procedimento

CONSERVAZIONE

Allo scadere dei 5 giorni i lupini saranno diventati ormai dolci e gustosi, per conservarli faremo una salamoia.

Nei giorni che hanno preceduto questo momento vi sarete procurati dei vasetti di vetro con tappo a vite, per 500 g di lupini ce ne vorranno 7-8 del formato tradizionale per marmellata. Assicuratevi che chiudano bene.

Sterilizzate i vasetti in acqua bollente e fateli asciugare nel forno tiepido, fate bollire i coperchi per qualche minuto.

Quando i vasetti saranno pronti si potrà procedere.

In una pentola capiente versare 1,5 litri di acqua insieme a 90 g di sale.

Portare ad ebollizione, poi aggiungere delicatamente i lupini.

Coprire le pentola ed attendere che l'acqua riprenda a bollire. Da quel momento

calcolate 3 minuti di cottura. L'acqua deve bollire dolcemente per evitare di strapazzare troppo i lupini.

Invasare i lupini un vasetto alla volta e ricoprirli con la salamoia. La salamoia dovrà coprire completamente i legumi, non riempire il vasetto completamente, lasciare un paio di centimetri di aria. Chiudere subito ancora bollente stringendo bene la capsula. Procedere così per tutti i vasetti, se nel frattempo la salamoia nella pentola si fosse raffreddata riaccendere il fuoco, e aspettare di nuovo il punto di ebollizione prima di terminare con il riempire gli ultimi vasetti, perché i lupini devono essere invasati bollenti.

Lasciare i vasetti in piedi sul mobile senza toccarli fino al raffreddamento totale.

Raffreddandosi si formerà il sottovuoto che permetterà una lunga conservazione di svariati mesi.

Se al termine alcuni vasetti si presentassero senza sottovuoto, non apriteli, ma consumateli per primi.

Mettete i vasetti senza sottovuoto nel frigorifero e consumateli entro 1-2 mesi.

Gli altri al buio in dispensa.

Uso:

Si possono mangiare così al naturale sgranocchiandoli dopo averli sbucciati.

Prima di consumarli consiglio un bagno di una decina di minuti in acqua di rubinetto per abbassare il livello di sale.

Si possono mangiare come contorno. Dopo averli messi a bagno in acqua dolce basterà spellarli e condirli, oppure si possono macinare ed usare come ingrediente proteico di burger e polpette vegetali.

By Veggie

Based on a work at: <http://www.lareginadelsapone.com/2014/03/deamarizzazione-e-conservazione-dei.html>