



Pasta di legumi

Arrivata da poco sul mercato, la pasta di legumi è prodotta per ora da poche aziende ed è per la maggior parte **biologica e senza glutine**. Viene realizzata con vari tipi di farina: di **ceci**, di **lenticchie** rosse (nella foto), gialle, verdi e nere, di **piselli**, di **fagioli** bianchi e neri e di **soia**. I formati più diffusi sono fusilli e sedanini ma si trovano anche paccheri e tagliatelle. Le farine si ottengono dalla macinazione dei legumi essiccati e vengono impastate con acqua, senza l'aggiunta di additivi (spesso usati per dare coesione agli impasti privi di glutine). La pasta di legumi è ricca di **proteine** (60 g ne contengono in media 15 g), **fibre** e minerali e contiene meno carboidrati di quella di grano. È indicata non solo per i celiaci e gli intolleranti al glutine ma anche per gli sportivi (contenuto proteico); può anche essere un trucco per far mangiare lenticchie e ceci ai bambini. Cuoce velocemente, 3-5', e ha un **gusto di legumi**, del tutto **diverso** da quello della pasta di frumento; si sposa in particolare con sughi di verdure ma non solo. I prezzi sono di circa € 12/kg.

Con la consulenza di Fior di Loto e **Molino Andriani** di pasta **Felicia**

