



Il 2016 è l'anno dei legumi decretato dalla Fao. Questi alimenti, ricchi di preziosi nutrienti, sono ancora poco utilizzati e apprezzati, spesso con la scusa che richiedono una lunga cottura e preparazione. Sapete però che esiste anche **la pasta di legumi**? Si tratta di fusilli, penne, conchiglie e altri formati realizzati esclusivamente con **farina di legumi 100%**.

Una soluzione pratica e comoda per aumentare il consumo di questi alimenti di origine vegetale soprattutto quando si va di fretta e non si ha tempo di elaborare ricette golose, non si ha voglia di mangiare i legumi così come sono o infine non si vuole rinunciare ad un buon primo piatto. La pasta di legumi si prepara infatti in pochi minuti (il procedimento è uguale a quello della comune pasta), conserva tutte le proprietà delle farine con cui è realizzata (in particolare il contenuto proteico), è naturalmente senza glutine e inoltre è davvero buona!

Abbiamo provato per voi alcune paste di legumi in commercio. L'elenco non è esaustivo perché, dato il successo di questo genere di prodotti, stanno uscendo sempre nuove marche che aumentano il loro campionario aggiungendo **pasta di lenticchie, di piselli, ceci, fagioli**, ecc. Il sapore della maggior parte di queste paste proteiche è molto delicato e si sposa bene con diverse verdure ma anche con del semplice olio extra vergine di oliva. In alcuni casi il gusto è molto simile a quello della tradizionale pasta.

Unico svantaggio delle paste di legumi è il prezzo, le confezioni (tutte da **225 o 250 grammi**) hanno un costo che oscilla **tra i 3 e i 4 euro**. C'è da considerare però che la **porzione singola consigliata è di 65 grammi** circa (quindi con un pacco si mangia 4 volte), questo perché non si tratta di comuni carboidrati ma piuttosto di un alimento proteico di cui bastano dosi ridotte.

PASTA DI LENTICCHIE ROSSE

La pasta di lenticchie rosse è quella di cui si trovano più opzioni in commercio e **la più versatile in cucina visto il delicato sapore di questo legume**. Noi l'abbiamo preparata in diverse varianti ma sempre abbinata a verdure con aggiunta di un cucchiaino o due di olio extravergine di oliva.

Probios



02/05/2016

La pasta di Probios alle lenticchie rosse assomiglia in tutto e per tutto ad un pasta di cereali di buona qualità. **Se si abbina ad un condimento dal sapore piú forte è facile confondersi.** Abbiamo assaggiato i fusilli alle lenticchie rosse uniti a cavolfiori e olive di Gaeta. La pasta tiene molto bene la cottura e, volendo, si può far rimanere anche appena al dente. Approvatissima!



Ingredienti: 100% lenticchie rosse, garantiti senza glutine.

Felicia



Recentemente il marchio Felicia (Molino Andriani) ha lanciato sul mercato una pasta di lenticchie rosse **bio, vegan e ricca di proteine**, di fibre, ferro, fosforo e altri minerali naturalmente contenuti in questi legumi. Qui abbiamo azzardato un accostamento un po' strano assaggiando i sedanini di lenticchie rosse con una salsa di peperoni. Il risultato però è stato comunque molto buono!



Ingredienti: 100% Farina di Lenticchie Rosse Bio **senza glutine**

PASTA DI LENTICCHIE MIX

Fior di Loto



Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

Fior di Loto propone poi un'interessante combinazione di lenticchie con cui sono stati realizzati dei fusilli che oltre ad essere buoni sono anche colorati e rendono molto ben presentabile e scenografico il piatto. Oltre alle classiche **lenticchie rosse**, sono state utilizzate **lenticchie nere e lenticchie gialle** (si trovano anche singolarmente sempre sotto forma di pasta realizzate da Fior di Loto). Noi abbiamo gustato questo primo piatto semplicemente con olio extravergine d'oliva e il sapore è davvero ottimo. I tempi di cottura riportati sulla confezione sono pienamente rispettati e i fusilli non tendono a sgretolarsi. **E' adatta anche ai celiaci.**



Ingredienti: farina di lenticchie gialle bio 50%, farina di lenticchie nere bio 25%, farina di lenticchie rosse bio 25%.

PASTA DI PISELLI

Fior di Loto



Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

02/05/2016

Questa pasta a base di piselli verdi 100% è adatta ai celiaci in quanto è garantita l'assenza di glutine. Anche le altre soluzioni sono naturalmente senza glutine ma le aziende non sempre possono escludere, come in questo caso, il pericolo di contaminazioni. Noi l'abbiamo assaggiata unita a dei funghi champignon ripassati con aglio, olio e peperoncino. Buonissima!



Ingredienti: farina di piselli verdi bio 100% senza glutine

Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

Felicia



02/05/2016

Anche Felicia propone una pasta di **piselli verdi bio e senza glutine**. Si tratta di fusilli e noi li abbiamo conditi con pomodorini, fagiolini e olio extra vergine di oliva. Il sapore dei piselli è molto evidente ma se lo avvertite troppo forte potete sempre mascherarlo con qualche condimento più deciso. A noi non dispiace e vi consigliamo di assaggiare questa pasta in tutto il suo gusto!



Ingredienti: 100% Farina di Piselli Verdi Bio. Senza glutine

Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

PASTA DI CECI

Fior di Loto



02/05/2016

L'unica pasta a base di ceci che abbiamo provato è quella di Fior di Loto. Il **sapore è molto delicato** e il retrogusto di ceci si sente a tratti, tutto dipende da come viene condita ovviamente. Noi l'abbiamo assaggiata insieme ai broccoli ripassati con aglio, olio e peperoncino. Ci è piaciuta!



Ingredienti: Farina di ceci bianchi 100%

Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

PASTA DI FAGIOLI BORLOTTI



Una pasta di legumi molto particolare e dal sapore più deciso delle altre è quella della Bio and food a base di fagioli borlotti. Il sapore ha un retrogusto che definirei piccantino molto gradevole, considerando poi che è stata condita con un preparato a base di aglio, prezzemolo e peperoncino il tutto è stato esaltato. L'abbiamo però fatta **cuocere più tempo di quanto indicato sulla confezione**, probabilmente la forma a conchiglia richiede qualche minuto in più per fare in modo che la cottura sia uniforme in tutti i punti. Assolutamente consigliata a chi cerca un gusto più particolare!



Ingredienti: 100% fagioli borlotti bio

02/05/2016

PASTA DI AZUKI



Argomento: **Si parla di MOLINO ANDRIANI**

Sempre a forma di conchiglia e sempre di Bio and Food abbiamo assaggiato la pasta di **Azuki**, realizzata con la farina di questi **piccoli fagioli di color rosso scuro**. Qui il gusto della pasta diviene ancor più intenso, in quanto gli Azuki hanno un sapore molto particolare e non a tutti gradito. Noi li abbiamo assaggiati accompagnati con della verza ripassata.



Ingredienti: 100% soya rossa OGM free bio

Insomma le paste di legumi sono decisamente approvate e, **una volta ogni tanto, possono essere utilizzate al posto dei tradizionali legumi**, dei burger vegetali, ecc. Sono facili da preparare, pronte in pochi minuti e davvero gustose!

Francesca Biagioli