



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

> FOOD TREND <

FARINE DI LEGUMI

COSA SONO E PERCHÉ UTILIZZARLE

Il settore del cosiddetto “free from” (letteralmente “privo di”) è in grande spolvero. Nel 2018 si è registrato un +25% per i prodotti “liberi di allergeni” siano essi gluten free, lacto free etc... È un mercato “maturo” che si sta

consolidando sempre più fino ad essere diventato dapprima una tendenza e oggi un nuovo stile alimentare sempre più salutare. Per rispondere a questa crescente richiesta alimentare ecco che le farine (e non più solo i semi) derivanti da leguminose (ceci, lenticchie, piselli, cicerchie, fagioli

etc.), ricche in proteine si stanno diffondendo per la preparazione di pasta, pane e pizze, un nuovo e intelligente modo per far mangiare ai bambini i legumi che spesso ne consumano troppo pochi.

I legumi sono fondamentali per l'alimentazione umana soprattutto perché sono tra i vegetali più ricchi di proteine, ne contengono infatti il doppio dei cereali, tre

volte il riso e con la giusta miscela possono arrivare a contenere più proteine rispetto a una bistecca di manzo. Sarebbe però riduttivo considerare i legumi solo in relazione alla quota proteica.

Per alcuni nutrizionisti sono prodotti vegetali che possono rappresentare una valida **alternativa** a carne, pesce, uova e latte.

**I LEGUMI SONO
FONDAMENTALI PER
L'ALIMENTAZIONE
UMANA
SOPRATTUTTO
PERCHÉ SONO TRA I
VEGETALI PIÙ RICCHI
DI PROTEINE**

Consumati insieme ai cereali, frutta secca e semi oleosi l'organismo umano riceve un corretto apporto proteico con un contenuto di aminoacidi essenziali completo. Inoltre, a differenza degli alimenti di origine animale, i legumi hanno un bassissimo contenuto di grassi insaturi (2/4%) e contengono la **lecitina** che è il più importante antagonista naturale del colesterolo. I legumi possiedono un'elevata quantità di amido che costituisce una buona fonte energetica (pensiamo al mondo sportivo), hanno una buona quantità di fibre alimentari sia insolubili, capaci di regolare le funzioni intestinali, che solubili, in grado di controllare il livello di glucosio nel sangue, e sono privi di glutine, quindi assimilabili dal celiaco o intollerante al glutine.

Inoltre, le quantità di vitamine (gruppo B), di ferro, di calcio e di

potassio sono tra le più alte tra tutti gli altri vegetali.

Il **contenuto proteico** dei legumi si riferisce allo stato secco; con la cottura si reidratano triplicando il loro peso. Pertanto, per il corretto calcolo nutrizionale per introdurre la stessa quantità di proteine contenute in 100 grammi di prodotto secco si dovrà ingerire 300 grammi di prodotto cotto.

Ad esempio, 100 grammi di fagioli secchi, contengono circa 20/23 grammi di proteine (come 100 grammi di carne di manzo).

Ma come utilizzare le farine da leguminose?

Innanzitutto dobbiamo dire che, se non abbiamo particolari esigenze proteiche tutte le farine possono essere utilizzate per la

DAL PUNTO DI VISTA PRODUTTIVO, LA COLTIVAZIONE DI LEGUMI PRESENTA UNA MAGGIORE SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

e minori costi rispetto alla produzione di proteine animali, in quanto i legumi necessitano di minori risorse, in termini di consumo idrico, concimi e prodotti chimici. Infine, i legumi possono contribuire a incrementare la fertilità del suolo con ricadute benefiche sull'ambiente.



preparazione di panificati e pasta. Nel caso dei panificati il loro utilizzo è sempre miscelato con della farina di frumento per agevolare la lavorazione (per via del glutine) mentre nella pastificazione, anche quella industriale, le farine da leguminose possono essere utilizzate tal quale o miscelando farina di

frumento o miscele di farine da leguminose. I **risultati** sono **straordinari** sia per colorazione ottenuta sia per gusto.

Ovviamente ogni farina ha la propria peculiarità, ad esempio la farina di ceci e lenticchie è più adatta per la pastificazione con una buona tenuta in cottura.

Quali farine scegliere? In base a gusto e cucina

Fagioli, piselli, lenticchie, ceci, sono i legumi più diffusi in Italia, cui si aggiungono i tradizionali, ma forse meno conosciuti, lupini e

(Segue a pagina 38)

LA RICETTA

Pane in cassetta ai cereali e semi

Ingredienti

1000 g farina tipo 2 W 280
P/L 0.55

500 g farina di lenticchia
250 g farina di ceci

800 g bevanda di soia
60 g lievito compresso
80 g olio evo
40 g sciroppo d'acero
40 g sale
q.b. semi tritati vari
(papavero, sesamo, girasole)

Preparazione

Impastare farine, bevanda e lievito. Aggiungere a metà impasto lo sciroppo, il sale e lentamente l'olio fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.

Dopo una puntatura di circa 10/15 minuti, dividere in pezzi del peso adeguato allo

stampo, formare il filone e posare negli stampi, precedentemente oliati.

Lasciare lievitare fino a quasi raggiungere il bordo dello stampo e poi chiudere con il coperchio. Informare a 200°C. Tempo per pezzature da 1000 g 60 minuti.

Nome scientifico	Nome comune	Proteine	Carboidrati	Fibra
Lens culinaris	Lenticchie	25,8	60,1	30,5
Pisum sativa	Piselli	24,6	60,4	25,5
Cicer arietinum	Ceci	19,3	60,7	17,4
Faseolus vulgaris	Fagioli rossi	22,5	61,3	15,2
	Fagioli pinti	21,4	62,6	15,5
	Fagioli bianchi	22,3	60,8	24,4
	Fagioli neri	21,6	62,4	15,2
Vicia faba	Fave	26,1	58,3	25,0

cicerchie, e la soia di provenienza orientale.

Fagioli, ceci, lenticchie e soia sono le farine a più alto contenuto di proteine e quest'ultima è nota anche per l'abbondanza di isoflavoni (molecole bioattive ad azione antiossidante).

La farina di piselli, apporta più vitamina C.

La farina di ceci contiene molte saponine, sostanze che riducono l'assorbimento intestinale dei trigliceridi e del colesterolo.

Il consiglio è comunque quello di variare tra le diverse tipologie, in base al proprio gusto personale, facendo attenzione a eventuali controindicazioni legate ad allergie specifiche.

Alcuni consigli di utilizzo

Nella panificazione in genere, l'arricchimento con farine da leguminose sta trovando sempre più spazio. Insieme ad ottime farine da frumento possibilmente integrali o poco lavorate l'aggiunta del 20-30% di farine alternative renderà più ricco e gustoso il vostro prodotto. Se poi aggiungete anche semi come girasole, chia, lino o papavero delizierete il vostro palato,

ma anche il vostro organismo vi ringrazierà. Se dovete realizzare, per esempio, del pane senza glutine anche in questo caso le farine, soprattutto da ceci e lenticchie, saranno di aiuto per la lievitazione. La lenticchia rossa si sposa bene per le realizzazioni dolci mentre

il cecio per le realizzazioni salate, ma anche in questo caso dipende dai vostri gusti.

Inoltre se acquistate farine pre-cotte potete:

- risparmiare tempo in cottura;
- ottenere maggiore elasticità che nei prodotti senza glutine va molto bene;
- facilità di assorbimento dell'acqua.

Ho provato a giocare un po' con i contrasti, e il cecio si bilancia bene con lo zenzero, i semi di finocchio, i semi di papavero. La lenticchia insieme a menta, thè matcha, cannella che dona degli aromi particolari.

**INSIEME AD
OTTIME FARINE
DA FRUMENTO
L'AGGIUNTA DEL
20-30% DI FARINE
ALTERNATIVE
RENDERÀ PIÙ
RICCO E GUSTOSO
IL VOSTRO
PRODOTTO**

