

Farine di legumi, l'alternativa sana con più proteine e meno carboidrati

scritto da Valentina Lopez | 20/04/2021



Gustose, senza glutine e ricche di proteine: ecco le proprietà nutrizionali e gli utilizzi in cucina di farine alternative a quella di grano

Le farine di legumi godono di notevoli proprietà nutrizionali e sono **un'alternativa molto diffusa alla convenzionale farina di grano**. Il prodotto più conosciuto preparato con tale ingrediente è sicuramente la **pasta di legumi** che, in cottura, non presenta nessuna differenza con la pasta "classica" e può essere consumata anche da celiaci e vegano o, semplicemente, quando si desidera assumere legumi in modo diverso e pratico.

Quali sono le farine di legumi più comuni

Dalla **essiccazione e macinazione** dei legumi, si ottiene una **farina priva di glutine** e adatta alla preparazione di cracker, grissini, pane e pasta. Ne esistono di vari tipi ma di seguito descriveremo quelle più comuni.

Farina di ceci

Molto versatile e dal **sapore intenso**, può essere utilizzata come addensante per zuppe e minestre, per dare corposità e legare gli impasti di **hamburger** e **polpette vegetali**. Inoltre è perfetta per preparare la [farinata](#).

Farina di piselli

Quella che si ricava dai piselli è una farina leggera e **molto digeribile**, utilizzata più comunemente per preparare **pane e pasta**, spesso unita ad altre farine.

Farina di lenticchie

È tra le farine di legumi con il **maggior contenuto di proteine** e ha un buon contenuto di ferro. Può essere abbinata alla farina di frumento o di altri cereali per preparare **pane e focacce**, oppure, **hamburger** e **polpette vegetali**.

Proprietà nutrizionali

I legumi presentano una buona quantità di **carboidrati** e **proteine**; inoltre, sono ricchi di **fibra** ossia composti non digeribili che regolano la funzionalità intestinale, rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi e **controllano i livelli di glucosio e colesterolo** nel sangue. Le **farine di legumi**, inoltre, presentano **più vitamine e sali minerali** rispetto alle farine di grano convenzionali e questo le rende più complete dal punto di vista nutrizionale.

Pasta di grano duro e pasta di legumi a confronto

La pasta con farina di legumi è **priva di glutine** e ha un basso impatto sulla glicemia, oltre ad avere un **minor contenuto di carboidrati** rispetto alla pasta di semola di grano duro ed essere **più ricca di fibra e proteine**. Pertanto, quella ricavata da farina di legumi non è un sostituto della pasta di semola: dev'essere considerata una fonte proteica e andrebbe consumata come se fosse un **secondo piatto** accompagnato da una piccola fonte di carboidrati e grassi.

La pasta di legumi è particolarmente indicata per i **celiaci** e, dato il suo **basso indice glicemico**, anche per chi soffre di **diabete** e per coloro che devono limitare l'assunzione di zuccheri. Tuttavia va anche posta l'attenzione sul fatto che l'**elevato contenuto di fibra** dei legumi potrebbe provocare una consistente produzione di gas intestinali nei soggetti non abituati; per tale motivo, quindi, la pasta di legumi va limitata in caso di patologie intestinali.

Conclusioni

Il consumo delle farine di legumi permette di dare un **tocco di varietà** alla dieta, di introdurre **più fibre** e di consumare legumi attraverso gustose preparazioni culinarie, diverse dalle tradizionali zuppe e minestre. Dal punto di vista nutrizionale, si tratta di ottimi prodotti che possono essere **inseriti quotidianamente** nella dieta.