

7/01/2019



Pasta di legumi: tutti i segreti dei nuovi prodotti a base di lenticchie, piselli, ceci..

Per capire meglio cosa ci sia dietro questi prodotti, ci siamo rivolti a Michele Andriani, presidente dell'omonima azienda che ha esordito dicendo: “Abbiamo iniziato poco più di 10 anni fa con una sfida: produrre pasta senza glutine che avesse come unici ingredienti acqua e farina, mentre all'epoca, nella maggior parte dei casi si utilizzavano diversi additivi. Abbiamo fatto una ricerca insieme alla Bhuler (importante azienda che produce impianti per la lavorazione dei cereali) e abbiamo messo a punto un metodo che utilizza il vapore e l'attrito meccanico per gelatinizzare impasti privi di glutine e conferire una consistenza adatta alla pasta, senza bisogno di additivi”.

L'azienda produce pasta con farine ricavate da 35 diverse materie prime come, riso, mais, quinoa, avena e grano saraceno, oltre ai legumi. Qui si svolge sia la macinazione che la produzione della pasta, a partire dalle diverse farine; i prodotti sono destinati per il 49% al mercato nazionale e per il 51% all'esportazione.

“**La pasta di legumi** – dice Andriani – è nata cinque anni fa da una richiesta del mercato statunitense, con l'idea di introdurre proteine vegetali per sostituire quelle animali. L'estero per noi è in molti casi il mercato di riferimento perché in generale c'è più attenzione verso prodotti innovativi che siano bilanciati dal punto di vista nutrizionale. Non pensiamo assolutamente che la pasta di legumi possa sostituire la nostra pasta di semola ma che sia invece un modo nuovo e più pratico, per consumare i legumi.”

Naturalmente questa pasta è adatta ai celiaci, e si colloca nel mercato del “senza glutine”, che riscuote un notevole successo anche fra chi celiaco non è, ma l'interesse nutrizionale non è legato all'assenza di glutine – sostanza assolutamente innocua per la maggior parte delle persone – quanto alla ricchezza nutrizionale.

“**La pasta di legumi** – sottolinea il nutrizionista Enzo Spisni – è un alimento interessante non solo per i vegani e per le persone intolleranti al glutine, ma per tutti, perché è ricca di proteine e quindi utile per fornire queste sostanze in sostituzione dei prodotti di origine animale. Volenti o nolenti dovremo ridurre il consumo di carne, perché l'impatto ambientale degli allevamenti non è sostenibile. La pasta di legumi ha caratteristiche apprezzabili, perché contiene circa il 20% di proteine contro il 10%, in media, della pasta di semola. Le proteine dei legumi, come quelle dei cereali, non sono considerate di alto valore biologico perché sono carenti in alcuni amminoacidi

essenziali, questi, però possono essere facilmente recuperati durante la giornata consumando cereali. Inoltre l'indice glicemico della pasta di legumi è più basso, mentre il tenore di fibra (intorno al 5-10%) è più alto della pasta di semola, a meno che non consideriamo quella integrale.”

Bisogna anche notare che i legumi, rispetto ad altre materie prime utilizzate per produrre pasta “alternativa” (come il mais) hanno un impatto ambientale ridotto, anzi seminare legumi, in rotazione con altre colture, aiuta ad arricchire terreni impoveriti.

Fin qui tutto bene: un prodotto nuovo, pratico, sano, italiano e sostenibile per l'ambiente. Quando andiamo alla cassa, però, il prezzo è molto più alto di quello di una pasta di semola industriale, che si attesta intorno a 1-1,5 €/kg: 8 €/kg la pasta di legumi a marchio Coop, circa 12 quella a marchio Pam, come pure Felicia Bio e i formati Fior di Loto che troviamo al supermercato. Si sale anche a 15-16 €/kg per alcune tipologie disponibili nei negozi specializzati. A cosa è dovuta questa differenza? “La materia prima è più costosa della semola – fa notare Andriani -, inoltre i legumi hanno caratteristiche meno costanti del grano, per cui se per esempio si hanno 10 quintali di legumi, circa la metà viene scartata perché presenta qualche difetto, e destinata alla produzione di mangime per animali o packaging innovativi. C'è da considerare, inoltre, che la produzione è meno efficiente perché, a causa della domanda ridotta, le linee produttive devono essere spesso interrotte e preparate per passare a un prodotto diverso”.

Si parla di ANDRIANI

online