

**LASAGNE FATTE IN CASA CON
SFOGLIA DI FARINA DI QUINOA,
CON RAGÙ DI LUPINI E
BESCIAMELLA DI SOIA GLUTEN
FREE**

A photograph of a slice of lasagna on a white plate. The lasagna is golden-brown and layered. In the background, there is a colorful collage of food items and a chalkboard with the words "health" and "food" written on it. A heart-shaped outline is superimposed over the top left of the image, containing text.

LASAGNE FATTE IN
CASA CON SFOGLIA
DI FARINA DI
QUINOA, CON RAGÙ
DI LUPINI E
BESCIAMELLA DI
SOIA GLUTEN FREE

Viaggi & Assaggi Felici

LASAGNE FATTE IN CASA
CON SFOGLIA DI FARINA
DI QUINOA, CON RAGÙ DI
LUPINI E BESCAMELLA DI
SOIA GLUTEN FREE



Viaggi & Assaggi Felici

FASI LASAGNA CON FARINA DI QUINOA E RAGÙ DI LUPINI



PRONTE DA INFORNARE *Viaggi&AssaggiFelici*





SFOGLIA LASAGNA CON FARINA DI QUINOA

Viaggi & Assaggi Felici



Viaggi & Assaggi Felici



BESCIAMELLA DI SOIA

Viaggi&AssaggiFelici

RAGÙ
DI LUPINI

Viaggi&AssaggiFelici

BESCIAMELLA DI SOIA

Viaggi&AssaggiFelici

*Ecco la classica lasagna che vi propongo in versione **senza glutine** e con un ragù buonissimo dove i **lupini** sostituiscono egregiamente la carne.*

La pasta fresca senza glutine la faccio io. E' molto più semplice di quanto pensiate! Con queste dosi otterrete una teglia lasagna a 4 strati rettangolari 26x20, ed un impasto veramente perfetto , che non sembra neanche sia senza glutine.

La besciamella, inutile dirlo, troppo facile e davvero buona.

Infine il "formaggio grattugiato veg" il mio sostituto del parmigiano che va bene su tutto!

Nutrienti ed energetici, i lupini venivano usati dai nostri antenati nell'alimentazione per l'alto potere saziante e i suoi numerosi benefici.

*I Lupini sono legumi ricchi di proprietà conosciuti da tempo. Si tratta del *Lupinus albus*, meglio conosciuto nel nostro Paese come lupino bianco (anche se si presentano di colore giallo), una pianta appartenente alla famiglia delle leguminose, come i ben più conosciuti ceci e fagioli. Esistono anche altre specie di lupino, tra le quali ricordiamo il lupino blu e il lupino giallo, che però non crescono nel nostro Paese per via del clima poco favorevole.*

Questa pianta è conosciuta fin dai tempi antichi e appartenente ai cibi tipici del bacino mediterraneo, caratteristici dunque di quella Dieta che da tempo è divenuta patrimonio immateriale dell'unesco per i suoi numerosi benefici. Essa veniva coltivata sia per il potere nutrizionale del suo seme, sia per il suo contenuto in azoto, che rendeva i terreni utilizzati per la coltivazione più fertili.

Ricchi di proteine e privi di glutine, i **lupini** sono legumi di antica origine dalle numerose proprietà, oggi poco valorizzati nonostante una recente riscoperta.

Noti sin dall'antichità nell'area mediterranea e del Medio Oriente, per i Greci avevano **funzioni propiziatorie**, gli Egiziani erano soliti porli perfino nelle tombe dei Faraoni, mentre anche i Romani li coltivavano e consumavano in gran quantità, spesso al posto della carne, sfruttando il loro alto valore energetico e proteico.

A queste piante erbacee annuali, diffuse in aree a clima caldo-temperato, appartengono un gran numero di specie (dalle 100 alle 300), ascritte alla famiglia delle Papilionacee. In Italia quelle coltivate sono tre: **lupino bianco** (*Lupinus albus*), **lupino giallo** (*Lupinus luteus*) e **lupino blu o azzurro** (*Lupinus angustifolius*). La più interessante e adatta alle nostre condizioni climatiche e morfologiche è sicuramente la prima con grandi fiori bianchi, vistosi ed eleganti !

Quando si parla di bistecche o polpette vegane tutti pensiamo immediatamente alla soia o al seitan. Questi due prodotti vegetali sono infatti ricchi in proteine e dunque degli ottimi sostituti della carne, non solo per i vegani, ma anche per chi vuole evitare tutti gli elementi non proprio salutari presenti nella carne, in particolare in quella rossa (grassi, grassi saturi e colesterolo in primis). La soia è un legume particolarmente ricco in proteine, mentre il seitan è un alimento (anche questo altamente proteico) che si ricava dal glutine di grano (o di farro). Questi prodotti sono già degli ottimi sostituti della carne, ma introduciamone un terzo, il lupino.

Il **lupino** è una leguminosa, anch'essa molto ricca in

proteine, e con un ottimo contenuto in **fibre** alimentari. Il lupino, al contrario di soia e seitan che arrivano dall'estremo oriente, è un **prodotto nostrano**, da sempre utilizzato nell'alimentazione mediterranea (protagonista alimentare del celeberrimo romanzo " I Malavoglia" di Verga). Il sapore è, secondo molti, anche migliore rispetto a quello di soia e seitan. Potete utilizzarlo per produrre le vostre polpette, polpettoni ed arrosti !!!

Negli ultimi anni sta tornando in voga anche grazie ad una serie di studi che ne hanno evidenziato delle proprietà importanti, in particolare quella di alimento in grado di ridurre la glicemia, ovvero il livello di glucosio nel sangue, ed essere un potenziale prodotto in grado di prevenire quindi il diabete. Ovviamente da qui a dire che il lupino previene il diabete ne passa; inoltre bisognerebbe consumare ogni giorno una certa quantità di alimento affinché i probabili effetti preventivi abbiano effetto. (Questo non riguarda solo il Lupino, ovviamente.. quando sentite dire che un particolare alimento presenta un particolare effetto benefico, cercate di informarvi su quanti studi supportano realmente questa tesi e anche quanto di quell'alimento dovrete mangiare per avere l'effetto desiderato.)

Il lupino è un **allergene**, ovvero come tanti altri alimenti (ad esempio la frutta secca) può causare problemi a persone soggette.

Dato che il lupino è stato reintrodotta da poco, tenete in considerazione che chi è allergico alle **arachidi**, ha possibilità superiori di essere allergico anche al lupino, quindi magari evitate di consumarlo. Per tutti gli altri nessun problema.

Ecco i valori nutrizionali per 100 grammi di lupino (Lupinus

albus):

*Acqua: 10.4 g, Carboidrati: 40.3 g., Proteine: 36.2 g.,
Grassi: 9.7 g.*

INGREDIENTI per una teglia di 4 strati di pasta , da 26×20

Per la pasta

- 200 gr farina di quinoa bio
- 70 gr farina di riso bio
- 20 gr cuticola di psillio in polvere
- 240 gr di acqua circa
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di curcuma (opzionale)

Per il ragù di lupini (Ricetta)

- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla (oppure un paio di scalogni)
- 400 gr di lupini da sbucciare bio(250 gr circa sbucciati)
- $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso (anche bianco va bene) veg
- Olio evo
- 350 gr passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 foglia di alloro

Per la besciamella

- 1/2 litro di bevanda vegetale (soia o mandorla senza zucchero)
- 50 gr farina di riso
- 40 gr olio evo

- 1 pz Noce moscata
- 1 pz Pepe nero
- Sale

Formaggio vegan GRATTUGIATO

(tritando 10 anacardi + 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 2 cucchiaini di lievito alimentare + 1 pizzico di curcuma in polvere + 1 cucchiaino raso di sale integrale himalaya)

PROCEDIMENTO

- **Per la Pasta** : Mischia le farine, la cuticola di psillio e il sale. Aggiungi l'acqua poco a poco fino a raggiungere una consistenza molto soda e fai una palla. Avvolgi la palla di impasto nella pellicola e metti in frigo per un'ora circa.
- **Per il Ragù** : Innanzitutto metti i lupini in ammollo affinché perdano un po' di sale (se puoi almeno un paio d'ore). Dopodiché sbucciali e tritali abbastanza sottili. Fai un battuto con la carota, il sedano, la cipolla. Per fare il soffritto "stufato" metti sul fuoco un tegame, aggiungi un giro d'olio e versa il battuto e un po' d'acqua. Fai stufare le verdure a fuoco medio finché non diventano morbide. Aggiungi i lupini frullati, mescola e fai insaporire. Quando il tutto è ben caldo, aggiungi il vino e fai sfumare completamente. Ora puoi aggiungere il pomodoro (concentrato+ passata) e la foglia di alloro ,acqua q.b. ,mescola e fai cuocere per 35/40 minuti almeno a fuoco basso. Non aggiungere il sale se non alla fine. I lupini sono comunque salati, quindi ti consiglio di assaggiare ed eventualmente correggere.
- **Per la Besciamella** : In un tegame versa l'olio e la farina tutta assieme. Mischia con un cucchiaino di legno fino a formare una crema. Aggiungi la bevanda vegetale tutta assieme e gli altri ingredienti. Metti sul fuoco e fai addensare mescolando continuamente con una frusta.

Non farla addensare troppo sul fuoco perché raffreddandosi si rapprende. Se si solidifica troppo, quando si raffredda, aggiungi un po' di bevanda vegetale e mescola bene con la frusta. Meglio un po' più liquida perché poi andrà in forno e si rapprenderà ulteriormente.

- **Assemblaggio e cottura** : Prendi la palla di impasto dal frigo. Taglia a fette non troppo spesse e stendile più sottile che puoi con il mattarello cercando di dare una forma rettangolare, spolverizzando con poca farina di riso. Se occorre regola la forma con un coltello. Io precuo la pasta, prima di assemblare la lasagna. In una teglia rettangolare metti la besciamella sul fondo, uno strato di pasta, ragù, besciamella, formaggio grattugiato veg e poi nuovamente pasta e così via fino a esaurimento della pasta. Io faccio riposare la lasagna in frigo almeno una notte prima della cottura. Cuoci in forno per 30 minuti a 180° (forno statico), se usi il ventilato aumenta la temperatura a 200°. Ed infine 10 minuti di grill a 250°.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai, fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

✂ alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog

🍀 seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



The banner features a logo on the left with a palm tree and a bowl, the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore', and 'blog di viaggi e cucina vegana'. The central part has a green background with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici'. On the right, there are four small images of various cakes and pastries.

📌 HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!