



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)

# Farine

## ALTERNATIVE

### *prima parte*

**O**rmai non abbiamo più scuse! In questi ultimi anni si moltiplicano allergie e intolleranze, in particolare la celiachia, intolleranza permanente al glutine. Quali sono le farine che possiamo utilizzare in alternativa alla farina 00, quella

più diffusa e conosciuta? Consumiamo farine possibilmente meno lavorate, in forma integrale; queste contengono il germe (la parte più ricca e interna del chicco), il rivestimento esterno, vitamine e minerali che, nei processi di lavorazione (abbrur-

rattamento della farina) vengono persi.

Prediligiamo prodotti derivanti da agricoltura biologica o biodinamica affinché nella parte esterna non vi siano residui di fitofarmaci usati abitualmente nelle colture tradizionali.

VEDIAMO NELLO SPECIFICO ALCUNE DELLE **ALTERNATIVE** ALLA  
*Farina 00*



**GRANO KHORASAN -  
KAMUT INTEGRALE**

Partiamo dal concetto che il Khorasan fa parte della famiglia delle graminacee. Una varietà del grano duro, ricco di selenio, magnesio, zinco che, combinato con le vitamine E, A, C favorisce lo smaltimento di radicali liberi. Contiene glutine quindi non adatto per chi soffre di celiachia.

tenuto di calcio, fosforo, magnesio e ferro. Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione senza glutine.



**CANAPA**

Una fantastica concentrazione di Omega 3 e 6, e un potente antinfiammatorio che si uniscono a tutti gli aminoacidi essenziali. Questa farina derivata dal seme di canapa è priva di glutine rendendo gli impasti più digeribili. La si può utilizzare sia nelle preparazioni dolci che in quelle salate conferendo un gusto nocciolato e un colore tendente al bruno scuro.



**QUINOA**

La famosa quinoa, facente parte della famiglia delle Chenopodiaceae, vedi anche spinaci o barbabietole. Si presenta come una pianta erbacea, con un buon apporto proteico. Costituisce l'alimento base per le popolazioni andine, ricco di magnesio, ferro, zinco e fosforo. I grassi sono in prevalenza insaturi. E' particolarmente adatta per i celiaci, con un sapore molto caratterizzante.



**AMARANTO  
INTEGRALE**

L'amaranto fa parte della famiglia delle Amarantacee, quindi non può essere considerato un vero e proprio cereale. E' ricco di amidi, ma soprattutto di proteine (16% circa) facilmente assimilabili. E' una buona fonte di fibra con elevato con-



**MIGLIO**

Pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Graminacee. È ancora considerato un cereale minore suscitando un interesse marginale per l'alimentazione umana. Tuttavia il miglio ha un elevato valore dietetico, per il discreto tenore di proteine, sali minerali e fibra grezza.

Per il suo elevato contenuto di acido

salicilico è spesso considerato un vero e proprio prodotto di bellezza per pelle e capelli, unghie e smalto dei denti, stimolandone la crescita. Il miglio non contiene glutine. Nella Medicina Tradizionale Cinese è considerato un alimento tiepido, meno riscaldante dell'avena. Il suo considerevole contenuto in lecitina e colina lo rende particolarmente adatto alle persone sedentarie, chi è dedito a lavori intellettuali e ai convalescenti, nonché alle donne in gravidanza.



BAOBAB

Adansonia digitata L, nome scientifico del baobab (dall'arabo buhibab) della famiglia della Bombacaceae, è un imponente pianta originaria dell'Africa centrale dove cresce spontaneamente. La farina è senza glutine quindi adatta per il mondo celiaco; ricca di calcio, validissima sostituta del latte e derivati, adatta per tutti coloro che sono intolleranti. Bassissimo contenuto di lipidi, quantità apprezzabili di vitamine, fibre e minerali, insomma il baobab e più nel dettaglio la polpa del frutto di baobab costituisce un tipico esempio di alimento naturale, nutraceutico, ricco di principi nutrizionali necessari all'organismo: la sua assunzione è in grado di garantire un sufficiente apporto giornaliero di elementi nutritivi.

---

**PREDILIGIAMO  
PRODOTTI  
DERIVANTI DA  
AGRICOLTURA  
BIOLOGICA O  
BIODINAMICA  
AFFINCHÉ NELLA  
PARTE ESTERNA  
NON VI SIANO  
RESIDUI DI  
FITOFARMACI  
USATI ABITUALMENTE  
NELLE COLTURE  
TRADIZIONALI**

---



FICO D'INDIA

La Farina di fico d'india è considerata un ingrediente innovativo soprattutto per l'alimentazione di tipo speciale-dietetico. Con uno dei più alti valori nutritivi, 16,5% di proteine e oltre il 48% di fibre. Appartiene alla famiglia delle Cactaceae e rappresenta una succulenta pianta dal sapore dolce e piacevole. Studi affermano che l'utilizzo della farina del fico d'india tenda a rinforzare fegato e pancreas ed è un efficace prodotto che il diabetico può ingerire poiché non altera sensibilmente la glicemia.



CASTAGNA

Detta anche farina dolce è il prodotto dell'essiccazione e della successiva macinatura delle castagne. Si presenta con un colore nocciola e con sapore dolce, è popolare in Corsica, nelle regioni francesi della zona del Massiccio Centrale e in alcune aree appenniniche d'Italia. In Italia è principalmente usata per la preparazione di dolci tra cui il celebre castagnaccio, le frittelle, i necci in Toscana, eccetera. Ha un elevato apporto calorico, ed è per questo che il suo utilizzo è ancora oggi maggiormente nelle zone montane. Fonte di sali minerali, magnesio, potassio, zolfo ferro e calcio. Priva di glutine, ottima per i celiaci.



MANDORLE

Alimento decisamente energetico dato l'alto contenuto di grassi, proteine e povera di acqua. La mandorla essendo un seme oleaginoso, possiede un elevato valore calorico. La farina di mandorle si trascina tutte quelle benefiche proprietà della mandorla: antisettica, lassativa, regolatrice dell'attività cardiaca. Utilizzata in diverse preparazioni dolci e salate. Come non ricordare il famoso marzapane o pasta di mandorle.





## FARRO INTEGRALE

Tra i più antichi cereali coltivati dall'uomo. Ottenuto dalla varietà Spelta contiene al suo interno anche parte del germe del chicco. Adatto alla panificazione, dona ai prodotti un gusto deciso e un colore più rustico. Rispetto agli altri cereali il farro integrale ha un limitato apporto calorico, seppur ricco in proteine e vitamine del gruppo B. Essendo ricco di fibra l'utilizzo di questa farina aiuta a regolarizzare il transito intestinale.



RISTORAZIONE

*italiana*

**MAGAZINE:**

IL PUNTO DI  
RIFERIMENTO  
nel settore della  
ristorazione

SEI UN RISTORATORE, UN PIZZAIOLO,  
UNO CHEF, IL RESPONSABILE DI UNA MENSA,  
UN OPERATORE NEL SETTORE DELLA  
RISTORAZIONE OPPURE UN APPASSIONATO  
DI ENOGASTRONOMIA?

**ABBONATI\***  
A SOLI € 25,00 all'anno

A RISTORAZIONE  
ITALIANA MAGAZINE

**9 numeri**  
per un anno intero

PER INFO:  
[www.ristorazioneitalianamagazine.it](http://www.ristorazioneitalianamagazine.it)  
tel. 0421 / 761247

(\*Prezzo abbonamento valido solo per l'Italia.)