



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

# FARINE ALTERNATIVE

---

## SECONDA PARTE

**L**e alternative alla farina 00 sono davvero tante, parliamo di farine meno lavorate e ricche di proprietà

nutritive che apportano innumerevoli benefici all'organismo. Dopo aver spiegato le farine alternative più conosciute, in questo

numero continuiamo con alcune valide ed originali farine alternative da scoprire e da utilizzare in cucina e in pizzeria.





## AVENA INTEGRALE

Avena sativa è una pianta della famiglia delle Graminacee ed è la specie più nota del genere Avena. Rispetto ad altri cereali, l'avena integrale produce un alimento ricco di proteine (12%), grassi (7%), fibre (dal 12 al 14%) e carboidrati (circa 64%). Essendo molto nutriente, l'avena integrale è ideale nelle convalescenze e durante l'allattamento. Possiede una buona percentuale di lisina (aminoacido). Regola la tiroide, rinforza i tendini e le ossa, tant'è che veniva somministrata ai cavalli per un buon sviluppo dei muscoli.

## ORZO INTEGRALE

La pianta dell'orzo è a ciclo annuale, anch'essa appartenente alla famiglia delle Poaceae (Graminacee), quindi non adatta per i celiaci poiché ricca di glutine. L'orzo è molto facile da digerire ed è molto energetico, tanto che in passato era utilizzato in tutti gli ospedali. L'orzo è ricchissimo di proprietà curative: è remineralizzante delle ossa (è ricchissimo di fosforo), previene le affezioni polmonari e cardiovascolari, è nutriente e tonico, ed è molto indicato in caso di gastriti, coliti e cistiti.

## SOIA

Ancora da scoprire, la farina di soia sta entrando prepotentemente nella cucina vegetariana e vegana soprattutto per il suo alto contenuto proteico. Adatta per i celiaci, in quanto priva di glutine e molto ricca di lecitina ottimo regolatore del colesterolo. Ha funzioni antiossidanti, e partecipa alla prevenzione di infarto e arteriosclerosi, poiché ricca di Omega 3.



# pizzAway®

IL MODO PIÙ COMODO  
DI PORTARE LA PIZZA

FACILE DA USARE



Provala anche tu... telefona al **0832.931184**  
oppure E mail: **info@newplast.eu**

È MODELLO E MARCHIO REGISTRATO DI



73043 Copertino (LE) Italy  
Zona Industriale  
tel. +39 0832 931184  
fax +39 0832 935458  
www.newplast.eu





### GRANO SARACENO

Considerato uno pseudocereale, è utilizzato nelle preparazioni di pasta, e nel mondo della panificazione-pasticceria. Il grano saraceno è privo di glutine e vanta un elevato contenuto di carboidrati complessi. Non ricchissimo di fibra, ma discrete quantità di sali minerali. Caratterizzante nel gusto si sposa bene nella pasticceria da forno.



### MANIOCA

Adatta per la preparazione di creme, zuppe e gelati. La farina di manioca è un amido ottenuto dalla radice di manioca, una pianta dell'America meridionale e in genere coltivata nei paesi tropicali. La manioca è considerata un'importantissima fonte di carboidrati per i Paesi Tropicali. Utilizzata anche nei prodotti dolciari da forno dona morbidezza ed è un ottimo legante.

### RISO INTEGRALE

Come nel frumento esiste la versione "grezza" della farina di riso bianco. Di colore scuro, è ricca di fibra e di sostanze benefiche. Alimento altamente digeribile, con caratteristiche rinfrescanti e disintossicanti. Privo di glutine, non affatica lo stomaco. Ideale per chi ha problemi di sovrappeso e per chi ha problemi di sonnolenza dopo i pasti. L'energia accumulata viene consumata lentamente durante la giornata senza che si accumulino depositi di grasso. Ottimale nelle preparazioni sia dolci che salate, ma anche nella panificazione senza glutine.



*Ottimale nelle preparazioni sia dolci che salate*



### MONOCOCCO

Considerato uno dei grani antichi per eccellenza, il frumento monococco o farro piccolo fino dall'età del Bronzo ha costituito la base della dieta delle popolazioni agricole. Elevato contenuto proteico, particolarmente ricco di ceneri e microelementi quali ferro, zinco, rame ecc... Tra le diverse varietà, la Monlis spicca per l'elevato contenuto in lipidi e carotenoidi. Lo si utilizza nella panificazione, nella pasticceria e nell'industria della pasta secca.



### TEFF INTEGRALE

Un importante ingrediente della cucina Etiopica, arriva dall'Africa Centrale. Il teff è ricco di fibre, di calcio e di ferro ben assorbibile. Il teff contiene un'importante percentuale di proteine e ha un eccellente assortimento di aminoacidi essenziali. Nella macinazione dei semi, che sono piccolissimi, è impossibile separare le frazioni di molitura, quindi tutte le parti contenute nel seme sono sempre comprese e mescolate nella farina che quindi è realmente "integrale". Esistono due varietà: bianco e rosso in base alla colorazione del seme. Facilmente digeribile si utilizza in tutte le preparazioni senza glutine.



## SORGO

La farina di Sorgo non contiene glutine, quindi adatta per l'alimentazione del celiaco. Di colore bianco giallognolo, è utilizzata come base della panificazione in Africa e in alcuni luoghi dell'Asia Meridionale. È una farina che viene utilizzata nella cucina macrobiotica e si trova prevalentemente in forma integrale. Ricca quindi di fibre, contiene inoltre antiossidanti naturali e fitocomposti quali acidi fenolici, fitosteroli e flavonoidi. Curiosità: Il sorgo è chiamato anche "saggina", perché alcune varietà di questa specie sono utilizzate appunto per la fabbricazione di scope.



## GUAR

Pianta di origine indiana, dove si ricava una polvere idrosolubile utilizzata soprattutto nella produzione di prodotti senza glutine, in quanto ha una grande capacità di assorbire acqua con la quale forma soluzioni particolarmente vischiose. Ottimo agente addensante e gelificante. Confermate da numerosi studi, le virtù ipoglicemicizzanti della gomma di guar dipendono dalla sua capacità di regolarizzare l'indice glicemico del pasto, rallentando e riducendo l'assorbimento dei glucidi; per questo motivo rappresenta un complemento utilissimo nell'alimentazione dei diabetici.



## CARRUBE

Assolutamente naturale con elevato contenuto di proteine e vitamine, oltre ai sali minerali. È povera di grassi con un buon apporto di fibra e pectina. La farina di polpa di carrube è un efficace antidiarroico: possiede infatti un'azione assorbente delle tossine che causano infezioni intestinali. Inoltre esercita un'azione antisettica sui batteri patogeni del tubo intestinale ed un'azione riequilibrante della flora batterica dell'intestino. La stessa ha anche proprietà digestive ed è ampiamente usata nei preparati ipocalorici. La farina di polpa di carrube è priva di caffeina. Questa sostanza lavora direttamente sul cervello stimolando i sensi e incidendo sulla prontezza. Alternativa salutare alla cioccolata poiché differente nutrizionalmente e chimicamente. Può sostituire il cacao in alcune ricette. Ottimo addensante, emulsionante e stabilizzante.

