

FARINE alternative: POLVERE di BENESSERE



MAURIZIO DE PASQUALE

PASTRY CHEF

ESPERTO
IN INTOLLERANZE
ALIMENTARI, DOCENTE
E CONSULENTE
DI PASTICCERIA

GRANI ANTICHI, PIANTE ESOTICHE, CEREALI INTEGRALI: SOSTITUIRE LA FARINA 00 IN CUCINA SI PUÒ. ECCO QUALI SONO LE ALTERNATIVE MIGLIORI.

conseguente crescita del livello di insulina che determina nel tempo patologie metaboliche come l'obesità e il diabete. Che alternativa abbiamo? L'ideale è consumare farine meno lavorate, in forma integrale, che contengono il germe (la parte più ricca e interna del chicco), il rivestimento esterno, le vitamine e i minerali che nei processi di lavorazione (abburrattamento della farina), vengono persi. Meglio prediligere 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 è adatto a chi soffre di celiachia.

AMARANTO INTEGRALE

L'amaranto fa parte del gruppo delle Amarantacee, quindi non può essere considerato un vero e proprio cereale. È ricco di amidi, ma soprattutto di proteine (16% circa) facilmente assimilabili. È una buona fonte di fibra con elevato contenuto di calcio, fosforo, magnesio e ferro. Essendo privo di glutine è indicato per l'alimentazione gluten free.



LA BUONA ALIMENTAZIONE
È UNO DEI FATTORI
CHE CONCORRONO AL
MANTENIMENTO DI UN
CORRETTO EQUILIBRIO
PSICO-FISICO



QUINOA

La quinoa è parte della famiglia delle Chenopodiaceae, come anche spinaci e 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. È particolarmente adatta per i celiaci e ha un sapore molto caratterizzante.

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. Può essere utilizzata sia nelle



preparazioni dolci che in quelle salate conferendo un gusto nocciolato e un colore tendente al bruno scuro.

MIGLIO

Pianta erbacea della 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, a causa del 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, a chi è dedito a lavori intellettuali, ai convalescenti e alle donne in gravidanza.



BAOBAB

Adansonia digitata L, nome scientifico del baobab (dall'arabo buhibab), è un imponente pianta originaria dell'Africa centrale dove cresce spontaneamente. La farina è senza glutine, ricca di calcio, è una 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 o, 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.

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 di fico d'india tenda a rinforzare fegato e pancreas ed è un efficace prodotto che il paziente 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 concentrato nelle zone montane. Fonte di sali minerali, magnesio, potassio, zolfo ferro e calcio, è naturalmente priva di glutine.





^ 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 ed è quindi antisettica, lassativa, regolatrice dell'attività cardiaca. Viene utilizzata in diverse preparazioni dolci e salate: come non ricordare il famoso marzapane o l'altrettanto celebre pasta di mandorle?

^ FARRO INTEGRALE

Tra i più antichi cereali coltivati dall'uomo. Ottenuta 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. Grazie all'elevato contenuto di fibre l'utilizzo di questa farina aiuta a regolarizzare il transito intestinale.



^ AVENA INTEGRALE

L'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 e inoltre regola la tiroide, rinforza i tendini e le ossa, infatti, viste le sue proprietà, veniva somministrata ai cavalli per aiutare lo 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. Le proprietà curative dell'orzo sono innumerevoli: è remineralizzante delle ossa (grazie all'abbondanza 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 e molto ricca di lecitina, è un ottimo regolatore del colesterolo. Ha funzioni antiossidanti, e partecipa alla prevenzione di malattie cardiovascolari, infarti e arteriosclerosi poiché ricca di Omega 3.

^ GRANO SARACENO

Considerato un 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 è ricchissima di fibra ma possiede discrete quantità di sali minerali. Caratterizzante nel gusto, si sposa bene nella pasticceria da forno.



^ TEFF INTEGRALE

Un importante ingrediente della cucina Etiopica, 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 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.

^ 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 e non affatica lo stomaco. Ideale per chi ha problemi di sovrappeso e per chi accusa sonnolenza dopo i pasti. L'energia accumulata viene consumata lentamente durante la giornata senza che si creino depositi di grasso. Ottimale nelle preparazioni sia dolci che salate, ma anche nella panificazione senza glutine.



^ 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.

^ 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. Ad elevato contenuto proteico, è inoltre particolarmente ricco di ceneri e microelementi quale ferro, zinco, rame etc.. Tra le diverse varietà, la Monlis spicca per l'alto contenuto di lipidi e carotenoidi. Il Monococco viene utilizzato nella panificazione, nella pasticceria e nell'industria della pasta secca.



^ SORGO

La farina di Sorgo non contiene glutine, presenta un colore bianco giallognolo ed è utilizzata come base della panificazione in Africa e in alcuni luoghi dell'Asia Meridionale. È una farina che viene apprezzata nella cucina macrobiotica e si trova prevalentemente in forma integrale. Ricca 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.



^

^ CARRUBE

Assolutamente naturale con elevato contenuto di proteine e vitamine, oltre ai sali minerali, la farina di Carrube è povera di grassi con un buon apporto di fibra e pectina. È inoltre un efficace antiarico: possiede infatti un'azione assorbente delle tossine che causano infezioni intestinali. Un toccasana per il benessere dell'organismo, esercita infatti un'azione antisettica sui batteri patogeni del tubo intestinale ed è un riequilibrante della flora batterica dell'intestino. La farina di carrube ha anche proprietà digestive ed è ampiamente usata nei preparati ipocalorici. È inoltre priva di caffeina, ma lavora direttamente sul cervello stimolando i sensi e incidendo positivamente sulla prontezza. Si propone come un'alternativa salutare alla cioccolata poiché differente nutrizionalmente e chimicamente, ma può sostituire il cacao in alcune ricette. È un ottimo addensante, emulsionante e stabilizzante.

^ GUAR

Pianta di origine indiana, ma coltivata anche in altre parti del mondo, da essa 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. Numerosi studi hanno confermato le virtù ipoglicemicizzanti della gomma di guar, che 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. La gomma di guar è inoltre un ottimo alleato anche per chi soffre di colesterolo.