



E – Book

di Idee con Gusto

Conoscere per scegliere

Il mondo dei Cereali e delle Farine







La filosofia degli E-Book

Idee con Gusto nasce con l'obiettivo di guardare il mondo del cibo con occhi diversi. Per questo crea, ogni mese, un E-Book da scaricare gratuitamente dal sito www.ideocongusto.it.

I contenuti scientifici sono curati dalla dott.ssa **Nicoletta Paolillo**, biologa ricercatrice e appassionata di nutrizione. L'E-Book, senza pretesa di completezza, vuole fornire spunti di riflessione sul cibo, scegliendo ogni mese un prodotto.

L'E-book ha lo scopo di diffondere informazioni accreditate sul mondo dell'alimentazione, perciò non esitate a divulgarlo!

Buona Lettura

Volete utilizzarne i contenuti o chiedere approfondimenti?

Scriveteci a info@ideocongusto.it

L'editing è a cura di Lucrezia Balducci.



"Continua a piantare i tuoi semi,
perché non saprai mai quali
cresceranno.

Forse lo faranno tutti!"

Albert Einstein

Premessa

Marzo è il mese dei cereali e delle farine, alimenti radicati nella cultura gastronomica italiana e, certamente, mediterranea e mondiale. Nonostante siano alimenti di uso (quasi) quotidiano, molto spesso se ne sa poco riguardo alle loro caratteristiche nutrizionali. Ecco perché dedichiamo questo numero dell'E-Book ai cereali e alle farine.

I Cereali, ieri e oggi

La parola "cereale" deriva da *Ceres*, **Cèrere, dea romana delle mèsse e dei campi**. Non è un termine botanico, ma letterario e storico usato in senso



Dea Cèrere

più generico; identifica, infatti, tutte le "piante erbacee che producono frutti i quali, macinati, danno farina da farne pane e altri cibi"¹. Comprende perciò tutte le piante (non solo le graminacee) i cui frutti o semi ricchi di amido, sono usati dall'uomo per produrre alimenti come polente, minestre, pane, paste da cuocere, e altri prodotti amidacei.

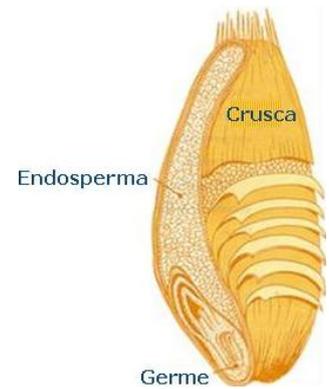
I cereali, dal punto di vista nutrizionale sono importanti fonti di proteine. Sono costituiti anche da **carboidrati**, principalmente rappresentati dall'amido. I grani interi (i grani che mantengono crusca e germe) sono **ricchi di fibre, acidi grassi** e altro. Sono una buona fonte di energia (circa 350 kcal per 100 g).

Prima dell'industrializzazione i cereali venivano consumati generalmente interi. Con l'avvento di nuove tecniche di lavorazione, che consentirono la separazione e la rimozione della crusca e del germe, si passò all'uso e alla produzione di farine raffinate ottenute principalmente dall'endosperma, ricco di amido. Tali farine divennero così più usate anche perché i prodotti da forno che le contengono hanno una consistenza più soffice e durano più a lungo.

- Tuttavia, la crusca e il germe, contengono sostanze nutritive importanti, -
- che purtroppo vengono perse con la raffinazione. -

¹Aldo Gabrielli, Grande Dizionario Illustrato della lingua italiana, Milano 1989.

Ogni chicco è costituito, come mostrato in figura, da tre sezioni distinte: la **crusca esterna**, ricca di fibre, il **germe interno**, ricco di micronutrienti, e l'**endosperma**, ricco di amidi. I cereali "integrali" comprendono tutte e tre le componenti del chicco e possono essere consumati interi, frantumati, spaccati, in fiocchi o macinati.



Stagionalità e tipologie di cereali

I cereali sono prodotti in gran quantità in tutto il mondo, grazie soprattutto alla semplicità nel coltivarli, anche in condizioni ambientali non facili per tante altre colture. Risulta molto facile inoltre conservarli, anche sotto forma di farine, e ciò concorre ad una più larga diffusione. La diffusione di attrezzature che rendono le azioni di semina e di raccolto più rapidi fa sì inoltre che oggi, a differenza di un tempo, la produzione sia resa ancora più agevole.

Qualsiasi sia il tipo di cereale, il metodo adottato per la coltivazione è quasi sempre uguale. **Sono tutte piante con una durata annuale, nel senso che fioriscono, producono frutti e muoiono.** Si possono però distinguere in due grandi categorie a secondo del periodo nel quale crescono.

 - Appartengono alla **stagione fredda** i cereali quali *frumento, segale, triticale (un ibrido tra segale e grano duro), avena, orzo e farro.*

Queste sono piante robuste che preferiscono climi moderati e in climi caldi finiscono di crescere. L'orzo e la segale sono i cereali più robusti, capaci di sopravvivere anche agli inverni rigidi tipici ad esempio della Siberia. I cereali della stagione calda invece sono più delicati e preferiscono climi caldi.

E' bene sottolineare però che non è corretto fare una netta distinzione, poiché **diversi cereali della stagione fredda crescono tuttavia ai tropici**, mentre alcuni crescono solo nelle più fredde zone montuose, dove è possibile più di un raccolto in un anno. I cereali della stagione calda crescono nelle pianure tropicali tutto l'anno e nelle zone a clima temperato durante i periodi un po' meno freddi. Nei paesi freddi come Russia e Canada la semina è comunque di tipo invernale sfruttando la neve come coperta durante l'inverno e come acqua nel periodo primaverile garantendo così raccolti abbondanti.

Tipi ed uso

Gli esperti del settore usano distinguere i cereali in due tipi, quali **integrali** e **pseudo-cereali** (detti così perché dal punto di vista botanico non appartengono alla famiglia delle Graminacee e quindi non possono essere classificati come cereali).

Al primo gruppo appartengono il *grano*, il *mais* ed il *riso* mentre fanno parte del secondo gruppo l'*amaranto*, il *grano saraceno*, e la *quinoa*. Questi ultimi vengono considerati dai nutrizionisti, delle valide e sane alternative ai cereali integrali poiché presentano fibre e glucidi di qualità.

Vediamo più in dettaglio qui di seguito, le specifiche caratteristiche che li contraddistinguono:

- **Amaranto.** Il suo nome significa "che non marcisce". Si stima che questa pianta entri a far parte dell'agricoltura già 10 mila anni fa. E' considerato uno pseudo-cereale. Conosciuto in India come *ramdana*, ossia il "buon grano", è uno tra i grani più antichi, è simile alla quinoa, produce grani sferici e brillanti racchiusi in bellissime spighe rosso porpora, particolarmente ricchi di apporti nutritivi: fibre, proteine e ferro, solitamente scarso nelle diete vegetariane. Contiene anche calcio.



E' privo di glutine. Dal punto di vista nutrizionale è simile al miglio, ma possiede un maggior contenuto in fibre, calcio, ferro e lisina, un aminoacido presente solitamente in scarsa quantità nei cereali ed essenziale poiché l'organismo da solo non è in grado di elaborare, ma deve essere introdotto dall'esterno. L'amaranto può essere consumato in chicchi, soffiato oppure trasformato in farina. Riscaldandoli brevemente, i semi scoppiano e si ottiene un pop-corn leggero e croccante.

- **Avena.** È il cereale più ricco di **principi nutritivi** (13% di proteine oltre a potassio e lipidi "buoni"). Le sue fibre sono di consistenza "mucillaginosa" mantengono sane le mucose intestinali ed sono utili nella motilità intestinale. Il chicco può essere consumato cotto al vapore o bollito e aggiunto a verdure e legumi. I fiocchi d'avena sono ottimi nel latte e nello yogurt ed hanno un sapore particolarmente dolce. Ottimi a colazione o come spuntino energetico. Viene anche usato per produrre latte vegetale.



- **Farro.** Rappresenta **il più antico tipo di frumento coltivato** ed è utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal Neolitico. Rispetto al frumento, contiene una maggior quantità di proteine, fibre, vitamine e sali minerali ed una minore percentuale di glutine. E' molto ricco di magnesio quindi è da preferire rispetto al frumento, nei **regimi alimentari dei pazienti diabetici e per tutti coloro che praticano attività sportiva**. Le sue fibre e i suoi grassi hanno un'azione salutare emolliente e regolatrice dell'intestino. Può essere consumato in chicchi o trasformato in farina.



- **Grano o frumento.** E' uno dei cereali più diffusi nel mondo ed il cereale più coltivato in Italia, le due varietà più diffuse sono *Triticum vulgare* o *aestivum* o **grano tenero** (coltivato in Italia settentrionale) e *Triticum turgidum durum* o **grano duro** (coltivato nelle regioni centromeridionali).



Il grano è composto per il 60-75% da carboidrati, per il 12-14% da proteine, per il 2% da grassi e per 11,8% da sali minerali, oltre che da molte vitamine e da altri elementi importanti. **Contiene beta-carotene, il precursore della vitamina A, attivo contro i radicali liberi, e le vitamine E, B6 e B3.** Il grano duro che ha il 15% di proteine e viene utilizzato per produrre la tipica pasta italiana e da cui si ricava anche il cous cous e il bulghur (o grano spezzato). Il grano tenero, invece, può essere consumato in chicchi o trasformato in farina con cui si ottengono prodotti da forno dolci e salati.

- **Grano del faraone o Khorasan.** Conosciuto con il nome di Kamut (che è invece un marchio registrato per il grano Khorasan), possiede dal 20 al 40% in più di proteine rispetto al frumento e contiene percentuali più elevate anche di lipidi, vitamine e minerali, in particolare magnesio, zinco e selenio. Il suo glutine è ancora più digeribile di quello del farro. Il chicco è compatto, dal sapore dolce e resistente alla cottura. È disponibile sotto forma di chicchi, fiocchi e farina con cui si producono pasta, pane, grissini, focacce, biscotti, torte e brioche.



- **Grano saraceno.** Anche questo è uno **pseudo-cereale**, poiché non appartiene alle Graminacee. Dal punto di vista nutrizionale è simile al grano, ma differisce da questo per l'elevato contenuto di lisina e per la presenza della **vitamina P**, una molecola presente in genere nella frutta, (associata alla vitamina C), con diverse proprietà benefiche per l'organismo, come per esempio la protezione dei vasi capillari e la prevenzione dei disturbi cardiovascolari e dei malesseri stagionali come l'influenza. I suoi pigmenti hanno anche un'azione contro i radicali liberi. E' inoltre **privo di glutine**.



- **Miglio.** Il suo valore nutritivo è intermedio tra il frumento ed il riso, contiene una maggiore quantità di lipidi, rispetto a questi rappresentati principalmente da acidi grassi insaturi. Un'utile sorgente di preziosi minerali come ferro, fosforo, magnesio, potassio, selenio e zinco, contiene più proteine del riso. Per l'**assenza di glutine** è ben utilizzato dai celiaci. Può essere considerato un "integratore" naturale, diuretico ed energizzante, il miglio è consigliato in fitoterapia per contrastare lo stress, l'anemia, la depressione e la stanchezza, in particolare quella di origine intellettuale. Buono anche il contenuto di **vitamine A, B1, B3, E**.



- **Orzo.** Si contraddistingue dagli altri cereali perché ha un notevole contenuto di lisina (406 mg/100g. Possiede inoltre calcio, ferro in modeste quantità, vitamine B1, B2 e PP. A seconda da come il chicco viene consumato, si distinguono vari tipi: **integro (orzo mondo), decorticato (semiperlato)** oppure **raffinato (perlato)**; quest'ultimo è molto adatto per i bambini e agli anziani poiché è ben digeribile e si mastica facilmente.



- Quinoa.** La quinoa è originaria di Perù, Bolivia e America meridionale ed è alimento base del popolo andino da secoli considerato come il grano delle Ande. È stata introdotta in Italia nel 2009. La FAO OMS ha proclamato il 2013 anno della Quinoa. E' uno pseudo-cereale, dato che **appartiene alla famiglia delle bietole e degli spinaci**. Presenta una spiga e dei semi simili al miglio, si mostra sotto forma di chicchi tondi molto piccoli. E' stata riscoperta soprattutto per il suo elevato valore nutrizionale poiché è ricca di proteine e minerali, soprattutto calcio, manganese, fosforo, zinco e ferro e vitamine del gruppo B più la vitamina C. Contiene tutti gli amminoacidi essenziali. Ha effetti benefici sulle ossa e sulla sessualità (il corretto funzionamento renale è fondamentale per la sessualità). La quinoa aiuta a rafforzare i reni, una proprietà importante per la crescita, lo **sviluppo e la capacità di apprendimento anche dei bambini**. La quinoa ha inoltre un alto contenuto in aminoacidi, in particolare lisina, metionina, cisteina, tirosina e fenilalanina. Quantità di gran lunga superiori a quelle riscontrabili nel frumento e nel riso. Tutte queste caratteristiche rendono la quinoa un cibo completo, che può essere usato come piatto unico. **Senza glutine**, può quindi essere usata dai celiaci. Quella più facile da trovare è la quinoa bianca, in semi da idratare. C'è anche il tipo rosso, che però non si trova facilmente.



- Riso.** Ve ne sono diverse varietà anche **integrale**. Quest'ultimo **ha** però un più elevato potere nutritivo poiché contiene il **doppio del fosforo, del manganese e del ferro**, nonché il **triplo della vitamina B3** ed il **quadruplo della vitamina B1**. Una quantità di **vitamina B6 dieci volte superiore**, tutte indispensabili per il metabolismo cellulare. Ricco di fibre e selenio che aiutano a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale. E' però povero di calcio e ferro. Sebbene possiede poche proteine queste sono però ricche dell'aminoacido lisina. È inoltre **privo di glutine**. Il riso integrale è un alimento facilmente digeribile. Inoltre è ritenuto ottimo in caso di insufficienza renale e di obesità, poiché favorisce le funzioni metaboliche. Costituisce inoltre un valido aiuto per tenere sotto controllo la pressione sanguigna ed il colesterolo.



- **Segale.** Molto simile al frumento dal punto di vista nutrizionale, anche se a confronto contiene meno proteine. Molto ricco di fibre viene per l'appunto usata nei **regimi alimentari ipocalorici**. Può essere consumata in chicchi, in fiocchi e in farina, da quest'ultima si ottiene un pane duro e umido, dal sapore leggermente amarognolo.



- **Teff.** E' il più piccolo cereale esistente al mondo: **servono 150 grani per uguagliare il peso di un chicco di grano**. Le sue origini si collocano in Etiopia tra il 4000 e il 1000 a.C. Il nome di questo cereale, significa "perduto" e si riferisce alla facilità di disperderne i semi date le piccolissime dimensioni. Proprio per le ridotte dimensioni, risulta difficile separare le diverse parti del seme, quindi **si trova solo la forma integrale**, ciò migliora le qualità del prodotto che rimane ricchissimo di fibre. È anche ricco di carboidrati complessi a lento rilascio, **non ha glutine**, dunque ottimo per chi soffre di celiachia. Tra gli altri componenti preziosi per il benessere riscontriamo calcio, magnesio e zinco e alcune vitamine del gruppo B, in particolare B1 e B2. Il sapore del teff bianco è simile a quello delle **castagne**, mentre le varietà più scure hanno il sapore più simile alle **nocciole**. E' molto versatile, si può usare per fare prodotti da forno o addirittura come addensante nelle zuppe, sughi.



Le farine

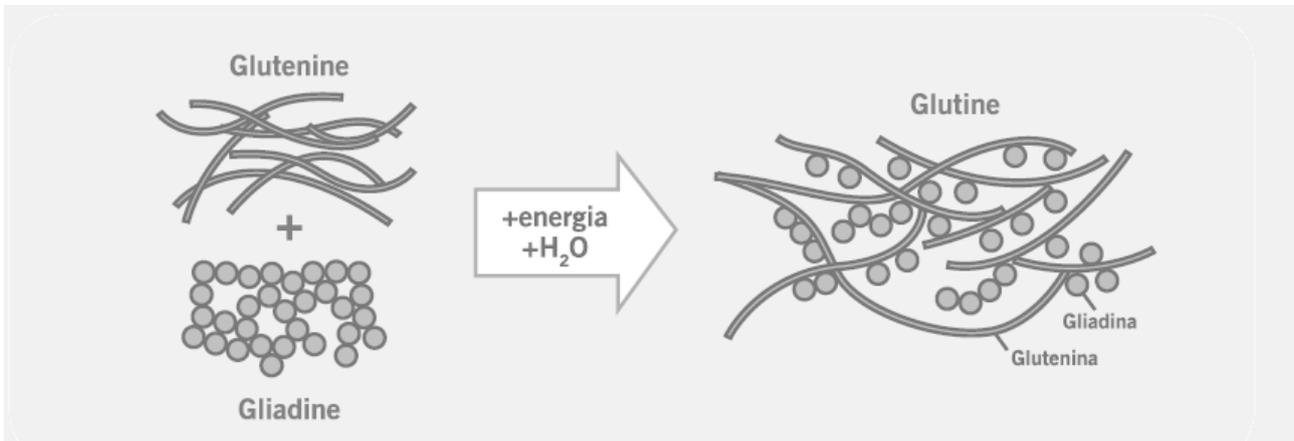
I cereali sono ampiamente utilizzati per preparare bevande alcoliche, quali la birra e il whiskey, e non alcoliche come la Barleycup, ma sono soprattutto impiegati per produrre farina, impiegate nella produzione di alimenti solidi quali pane, pasta, e altri.

Nell'uso comune, il termine *farina* serve ad indicare quella di grano e in particolar modo quella di grano tenero, mentre si usa la parola *semola* per la *farina di grano duro*.

Per il loro ruolo nella fabbricazione di pane e di pasta, queste sono infatti le più diffuse nel mondo, tutelate dalle leggi dei diversi paesi. La legge italiana ne stabilisce chiaramente caratteristiche ed eventuali denominazioni con il Decreto del Presidente della Repubblica n.187 del 9 febbraio 2001.

Durante la macinatura la parte esterna della crusca viene rimossa, questo fa perdere in valori nutrizionali, ma consente nel caso del grano un guadagno in resistenza e ne migliora il gusto.

Le farine si distinguono anche per la **quantità di glutine che contengono: un complesso proteico che si sviluppa quando le due proteine semplici *gliadina* e *glutenina* vengono a contatto con l'acqua**. Dal glutine dipende la struttura di pani e pizze.



Ricapitolando, i **cereali naturalmente privi di glutine sono²**:

- ✓ Riso in chicchi
- ✓ Mais (granoturco) in chicchi
- ✓ Grano saraceno in chicchi
- ✓ Amaranto in chicchi
- ✓ Manioca

² Associazione Italiana Celiachia - <http://www.celiachia.it/dieta/Dieta.aspx>



- ✓ Miglio in semi
- ✓ Quinoa in semi
- ✓ Sorgo in chicchi
- ✓ Teff in chicchi

La **forza della farina** (indicata nelle etichette dei pacchi di farina a uso professionale con la lettera W) **è la quantità di glutine che essa riesce a sviluppare e la sua conseguente capacità di assorbire acqua**. Il suo valore è correlato alla ricchezza proteica del grano: maggiori sono le proteine nel chicco, più glutine sarà sviluppato nell'impasto. Il valore della forza si definisce in laboratorio tramite uno strumento chiamato "**alveografo di Chopin**", ed è definito come la resistenza alla pressione della farina impastata. Con lo stesso strumento si determinano altri due indici importanti: **P**, che misura la tenacità, cioè la resistenza della farina impastata allo stiramento; **L** che misura l'estensibilità dell'impasto prima della rottura. Sulle confezioni delle farine disponibili in commercio non sempre sono visibili questi parametri, ma si può far fede alla classificazione commerciale in uso che divide le farine in forti, medie e deboli.

Le proporzioni in cui sono presenti amidi, proteine solubili, proteine insolubili, grassi e sali minerali determinano la qualità della farina, mentre **i numeri accanto al nome (0, 00, 1, 2, integrale) corrispondono al suo grado di raffinazione**.

Qui di seguito una descrizione di ogni tipo di farina.

- **Farina Atta.** È un tipo di farina integrale di grano, importante nella cucina indiana, essendo utilizzata per parecchi tipi di pane come il roti e il chapati.
- **Farina d'avena.** Maggiormente ricca di fibre, con un migliore potere saziante rispetto alla farina di frumento raffinata. Può essere utilizzata, in particolar modo in abbinamento alla farina di farro o alla farina di frumento integrale, per la preparazione di biscotti e plumcake, ma anche del pane, oltre che per addensare le vellutate di verdura o di legumi.
- **Farina di farro.** È molto ricca di fibre e di sali minerali che le conferiscono un notevole sapore. Ha una buona capacità di sviluppare glutine e può quindi essere aggiunta all'impasto fino al 50%. Conserva tutte le proprietà del cereale da cui è ottenuta. Rappresenta un'alternativa interessante non soltanto alla farina 00, ma ad ogni tipologia di farina di frumento, in particolar modo all'interno di una dieta già ricca di prodotti a base di frumento, come la pasta.



Chapati



- **Farina di grano tenero:** rappresenta la tipologia di farina maggiormente utilizzata per la preparazione di prodotti da forno sia dolci che salati, del pane o della pasta fresca. Si tratta purtroppo della farina meno ricca di elementi nutritivi a nostra disposizione, in quanto risulta priva dei nutrienti contenuti sia nella crusca che nel germe di grano, costituiti in modo particolare da sali minerali e vitamine del gruppo B. Ha colore bianco e aspetto gessoso.

Durante la macinazione il chicco di grano tenero viene privato del suo rivestimento esterno. La percentuale di questo involucro che viene macinata equivale al grado di ceneri presente nella farina.

Grado di raffinazione e forza distinguono le farine di grano tenero in:

⇒ **Farina di tipo 0**

Detta *debole*, con un indice di W da 90 a 180; adatta per biscotti, cialde, grissini, piccola pasticceria, assorbe circa il 50% del suo peso in acqua

⇒ **Farina di tipo 00**

Detta *media*, con un indice di W da 180 a 250; va bene per impastare alcuni tipi di pane o pizze e per la pasticceria. Assorbe il 55% del suo peso in acqua

⇒ **Farina di tipo 1**

Perfetta per la panificazione di qualità

⇒ **Farina di tipo 2**

Adatta per la panificazione comune

⇒ **Farina tipo integrale** di grano tenero

È ideale per la preparazione di pani lievitati e non o per arricchire di fibre naturali un impasto)

⇒ **Farina forte**

Con un indice W tra i 250 e i 350; adatta per impasti lievitati contenenti un'elevata percentuale di grasso come le brioche, la pasticceria lievitata e la pizza. Assorbe circa il 65-75% del suo peso in acqua

⇒ **Farina detta speciale**

Con un indice di W superiore a 350. Si produce con grani speciali, come la Manitoba, e si utilizza per rinforzare farine deboli o per produrre pani particolari. Assorbe il 90% del suo peso in acqua. Manitoba è il nome di una regione del Canada, ma oggi vengono chiamate Manitoba tutte le farine con forza W

superiore a 350. La principale caratteristica di questa tipologia di grano tenero è l'elevata presenza di proteine che determina una farina capace di sviluppare a contatto con l'acqua una maglia glutinica tenace e capace di tollerare lievitazioni lunghe.

- **Farina di grano duro.** Si riconosce dal colore giallognolo e da granuli più o meno grandi. La loro dimensione dà informazioni per l'impiego di questa farina: più sono grandi, più è adatta per la pasta, più sono piccoli, più è pregiata per la panificazione. Si possono differenziare le varie tipologie in base alla % di ceneri prodotte: semola; semolato; semolato integrale di grano duro; farina di grano duro. **La maggiore concentrazione di ceneri rende la farina di grano duro più ricca da un punto di vista nutrizionale.**
- **Farina di grano Khorasan(Kamut).** È ottenuta da un cereale dotato di un alto valore nutrizionale per la presenza di importanti minerali come magnesio, zinco, selenio (antiossidante): per questo particolarmente adatta per l'alimentazione di atleti, bambini e anziani.
- **Farina di mais.** Ottenuta dal mais, ha una grana molto fine e un sapore dolciastro. Produce una modesta quantità di glutine, per cui deve essere aggiunta in piccola parte agli impasti. Oltre che in Italia, è usata molto anche negli U.S.A. ed in Messico. Nella cucina messicana, per la preparazione di tortillas e tamales, si usa quella chiamata *masa harina* ottenuta dalla farina di mais sbiancata con la soda caustica. Esistono diverse tipologie di farina di mais, differenti per la consistenza, dalla farina di mais "**bramata**", usata soprattutto nel nord per la polenta, alla farina "**fioretto**", usata anche per la panatura dei fritti e per la preparazione di dolci della tradizione contadina, al cosiddetto "**fumetto**", una farina a grana finissima ricavata dalla parte più interna dei chicchi di mais, usata anche in pasticceria e, raramente, per panificare. La farina di mais a granelli più fini può essere utilizzata per la preparazione di piccole piadine o tortillas, in sostituzione della farina di frumento raffinata. Può essere inoltre impiegata, in abbinamento ad altre farine, per la preparazione del pane, di biscotti, grissini e di altri prodotti da forno.
- **Farina di miglio:** ottenuta dal miglio. **Non contiene glutine.**



Tamales

- **Farina di riso:** bianchissima e molto fine, è diffusa in tutte le cucine orientali. Da essa è possibile ottenere anche carta di riso commestibile. Principalmente la farina di riso è estratta dal riso bianco ed è essenzialmente amido puro, per cui va aggiunta in minima parte agli impasti, inoltre è disponibile in commercio anche la farina ottenuta dal chicco intero. Non contiene glutine.

- **Farina di riso glutinoso:** ottenuta dal riso glutinoso, è utilizzata nelle cucine asiatiche orientali e sudorientali per preparare il ad esempio il Tang Yuan.



Tang Yuan

- **Farina di riso integrale** è una farina completamente priva di glutine. Può essere dunque considerata adatta all'impiego in cucina da parte di coloro che soffrano di intolleranze al glutine, ad esempio per la preparazione casalinga di gnocchi e pasta fresca e per la panatura delle verdure. E' inoltre utile in sostituzione della farina di frumento raffinata nella preparazione della besciamella e come addensante per budini e creme dolci. Alcuni cucchiaini di farina di riso integrale aggiunti negli impasti delle torte rendono i dolci più soffici.

- **Farina d'orzo integrale.** E' ricca di sali minerali, come calcio, fosforo e potassio. Di colore marroncino, conferisce un sapore più intenso e un colore più vivo. La migliore farina d'orzo integrale viene ottenuta dalla lavorazione tramite macinatura a pietra dell'orzo decorticato. La **decorticatura dell'orzo è indispensabile per eliminare la parte indigeribile del cereale.** Può essere utilizzata per la preparazione di pasta fresca e di alimenti da forno dolci e salati. Poiché non sviluppa glutine, se ne consiglia l'abbinamento con della farina di frumento integrale.

- **Farina di segale.** È utilizzata ad esempio in Germania, in Scandinavia, alta Lombardia, Trentino Alto Adige, Piemonte per il tradizionale pane a lievitazione naturale. In genere per preparare il pane si mescola alla farina di frumento, che ne compensa la scarsa quantità di glutine. Il pane di segale (come ad esempio il pumpernickel e il ruisreikäleipä) è solitamente preparato solo con segale e contiene un misto di farina di segale e grano di segale. La farina di segale integrale andrebbe maggiormente riscoperta, al di fuori del suo utilizzo per la preparazione del pane nero, tipico di alcune regioni d'Italia. Essa infatti può essere impiegata in abbinamento alla farina di



Pumpernickel

farro o di frumento integrale per la preparazione di diverse tipologie di alimenti, come torte, biscotti e grissini. La farina di segale migliore viene ottenuta tramite macinazione a pietra.

- **Farina Tang:** è un tipo di farina di grano utilizzata principalmente nella cucina cinese per preparare lo strato esterno degli gnocchi e del pane dolce.
- **Farina di Teff:** è ricavata dal cereale teff, ed è di considerevole importanza nell'Africa orientale (particolarmente attorno al Corno d'Africa). Da notare che è l'ingrediente principale nell'injerà, il piatto base della cucina etiopica ed eritrea.



Injerà

La farina è sì il prodotto ottenuto dalla macinazione di cereali, ma anche di altri semi o piante diversi dai cereali, quali:

- **Farina di amaranto:** è una farina ottenuta dal grano amaranto. Era usata nella cucina pre-colombiana e meso-americana e oggi sempre più diffusa in negozi specializzati. Non contiene glutine.
- **Farina di canapa:** è ottenuta da piante del genere *Cannabis*. Come altri prodotti di questa pianta officinale, ha subito negativamente gli effetti della lotta contro lo spaccio di "droghe leggere" ricavabili dalla stessa pianta. Di recente, in seguito a miglioramenti normativi, sta tornando in auge con nuovi prodotti, oltre che tessili e farmaceutici, anche alimentari: ne è esempio la pizza di canapa anche se di scarsa importanza nutrizionale. Non contiene glutine.
- **Farina di castagne** è naturalmente priva di glutine. È di colore nocciola e con un sapore dolciastro. Molto usata 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. Semplicemente sostituendola alla farina 00 all'interno delle normali ricette. Sia in Corsica sia in Italia la farina di castagne è usata anche per preparare la tradizionale varietà di polenta dolce, che ha a lungo costituito l'alimento-base delle popolazioni di montagna in numerose zone dell'Appennino. La farina di castagne lievita ottimamente nel corso della preparazione delle torte, che risulteranno particolarmente morbide e friabile. In abbinamento alla farina di farro o di frumento integrale si rivela inoltre adatta per la preparazione casalinga di pasta fresca, pane e biscotti.



- **Farina di ceci** (chiamata anche gram flour o besan): ottenuta dal cece, è di grande importanza nella cucina indiana, e in Italia. Si potrebbe pensare che la farina di ceci risulti adatta unicamente per alcune preparazioni salate, tra cui la cecina toscana, le panelle siciliane o la farinata ligure e la "fainè" sarda. In realtà la farina di ceci può essere impiegata anche per la preparazione di pasta fresca, gnocchi, grissini, crespelle, plum-cake salati e biscotti dolci (dopo averla sottoposta ad un processo di "denaturazione" tramite calore nel caso dei biscotti e della pasta fresca). E' inoltre ottima per la panatura delle verdure e per la preparazione di burger vegetali. La farina di ceci può essere ottenuta in modo casalingo, a partire dai ceci secchi.
- **Farina di grano saraceno**: dai semi del grano saraceno, si ricava una farina utilizzata per la preparazione dei pizzoccheri, prodotto tipico della Valtellina, e della polenta taragna. Non contiene glutine.
- **Farina di patate o fecola di patate**: è ottenuta riducendo le patate ad una poltiglia ed eliminando le fibre con lavaggio in acqua. Il prodotto essiccato è essenzialmente amido, ma contiene anche qualche proteina. E' usata molto per preparare dolci.
- **Farina di quinoa**: è ottenuta generalmente dalla quinoa bianca pseudo-cereale di origine andina. Elevatissima importanza nutrizionale soprattutto per l'apporto di aminoacidi essenziali. Non contiene glutine.
- **Farina di tapioca (o farina di tapioca)**: ottenuta dal tubero della manioca (o tapioca), una pianta originaria dell'America del Sud. Viene molto utilizzata nello svezzamento dei bambini, in quanto ha proprietà nutritive simili al latte.

Altre farine ottenute dalle leguminose sono: **Farina di fagioli**, **Farina di soia e Farina di fave e di piselli** (prodotta da piselli gialli arrostiti e polverizzati). Oltre a tutte le farine indicate ne esistono altre provenienti da frutta a guscio come **farina di noci**, di **mandorle**, e perfino di alcune specie di acacia australiane.



Consigli per l'acquisto: leggere l'etichetta

Prima di acquistare qualsiasi tipo di farina è utile leggere l'etichetta per capire il tipo di cereale che la compone, il valore proteico (responsabile dello sviluppo del glutine), le modalità di produzione e conservazione. Comprendere inoltre il grado di durezza aiuta a scegliere la farina giusta per ciò che si vuole preparare.

Nel caso dei cereali, riconoscere un prodotto integrale potrebbe sembrare semplice, ma il fatto che abbia un colore più scuro o che dichiari un alto contenuto di fibre sulla confezione non è di per sé una garanzia. Per verificare che un prodotto sia realmente integrale è necessario - indicato nella nota del EFIUC (*European Food Information Council*) del 2009 - leggere l'etichetta e prestare attenzione ad alcuni parametri quali: **nome, ingredienti, colore e consistenza ed infine al contenuto in fibre**. La normativa europea³, inoltre, ha reso obbligatorio dal 2003 l'obbligo di indicare la presenza di allergeni nei prodotti (es. "può contenere tracce di cereali, ecc).

Nome (anzi, "oltre" il nome)

I consumatori dovrebbero guardare oltre il nome del prodotto. Infatti, le descrizioni contenute nella denominazione, ad esempio "macinato a pietra", "ai cereali", "100% frumento" o "con crusca", non indicano necessariamente che il prodotto è integrale. In linea generale, è necessario verificare che la confezione riporti la **dicitura "integrale"** ("farina integrale", "100% frumento integrale" ecc.). Nell'elenco degli ingredienti, i cereali integrali figureranno separatamente per tipologia (ad esempio, farina integrale di frumento, avena integrale, mais integrale) e in molti alimenti integrali compariranno ai primi posti. Se un alimento contiene molti cereali integrali diversi, questi potrebbero slittare più in basso nell'elenco degli ingredienti, senza che ciò pregiudichi necessariamente il carattere integrale del prodotto. Tuttavia, l'elenco degli ingredienti non indica chiaramente la quantità di cereali integrali presente nell'alimento; inoltre, i cereali integrali non compaiono nella tabella delle informazioni nutrizionali presente sulla confezione.

Colore e consistenza

Il colore scuro di un alimento non garantisce che esso sia a base di cereali integrali: nel caso del pane, ad esempio, potrebbero esservi stati aggiunti melassa o colorante caramello. Molti prodotti integrali (ad esempio i cereali per la colazione) sono, anzi, di colore chiaro. Inoltre, i prodotti integrali non sono sempre asciutti o "sabbiosi": possono, al contrario, essere piacevolmente compatti e aromatici o ancora leggeri e croccanti come i fiocchi per la colazione.

³ Direttiva europea 2003/89



Contenuto in fibre

L'elevato contenuto di fibre non garantisce automaticamente che il prodotto sia integrale. D'altro canto, il contenuto in fibre di un alimento integrale varia a seconda del tipo di cereale contenuto, della quantità di crusca presente, della densità del prodotto e del contenuto di umidità. Gli alimenti arricchiti con crusca di frumento o di avena possono avere un alto contenuto di fibre pur non essendo integrali.

In conclusione

Qualsiasi sia il tipo di cereale o farina, per una sana e corretta alimentazione è consigliabile **consumarli a rotazione**, in modo da riuscire ad assumere tutti i principi nutritivi che li costituiscono e caratterizzano. Secondo la EFIUC, per beneficiare degli effetti salutari dei cereali integrali si consiglia di consumarne **3 porzioni al giorno**. Inserire i cereali integrali nella dieta è semplice: basta sostituire alcune porzioni di alimenti raffinati con la loro versione integrale. Gli studi scientifici sostengono la raccomandazione di assumere almeno 48 grammi di cereali integrali al giorno.

L'introduzione dei cereali integrali dovrebbe essere progressiva, in modo da consentire all'organismo di adattarsi al maggiore contenuto di fibre.

Al prossimo numero!

Aprile è il mese della birra!