

LE FARINE ALTERNATIVE

FARINA	QUALITA'	INDICATA PER	GLUTINE
AVENA	Cereale antico (famiglia delle graminacee). Origine Asiatica. Ricco di amido e fibre solubili, ma anche di vitamine e sali minerali. Colore nocciolato e sapore dolciastro	Indicata soprattutto per la preparazione di prodotti secchi da forno, mentre necessita di altre farine se la si vuol impiegare nella preparazione di lievitati.	La tossicità dell'avena per i celiaci è tuttora oggetto di dibattito. Tuttavia, da alcuni recenti studi si evince l'avena come un cereale sicuro se non viene contaminato da proteine del grano, dell'orzo o della segale durante la lavorazione. In tali circostanze ideali, quindi, l'avena non sarebbe lesiva per la maggior parte dei celiaci.
RISO	Cereale antico (famiglia delle graminacee). Originie Asiatica. Rinfrescante, disintossicante ed ha un effetto astringente (se brillato), oppure stimolante all'evacuazione intestinale (se integrale, e perciò più ricco di fibre). Povera di proteine, altamente digeribile e leggera, adatta quindi anche per lo svezzamento dei bambini. La più diffusa è la farina bianca di riso, impalpabile, finissima.	Indicata per ricette dolci e salate, può esser utilizzata sola o in combinazione con altre farine per realizzare besciamella, torte, biscotti, gnocchi, crackers, e molti altri snack. E' ottima anche come addensante per zuppe o salse, oltre che per mantecare il risotto evitando di utilizzare il burro (basta sciogliere 20 gr di farina di riso in poca acqua calda da aggiungere a fine cottura mentecando bene). Perfetta anche come impanatura per frittura più leggere e croccanti.	priva di glutine
MIGLIO	Cereale antico (famiglia delle graminacee). Origine asiatica. Ricco di nutrienti, molto indicato per l'alimentazione dei bambini e degli anziani. La componente proteica di questo cereale è di gran lunga superiore rispetto agli altri cereali che lo rende più assorbibile al nostro organismo. E' ricco di sali minerali tra cui il fosforo, il ferro e il potassio.	Indicata per preparare pane, gallette salate, dolci, polpette, zuppe, grissini, biscotti e torte.	priva di glutine
FARRO	Cereale antico (famiglia delle graminacee) resistente a terreni poveri e climi rigidi. E' povero di calorie ma ricco di vitamine e proteine, dal potere saziante e leggermente lassativo.	Indicata soprattutto per la produzione di pasta e pane (da tener presente l'elevata capacità di assorbire acqua).	contiene glutine
AMARANTO	Pseudo cereali (famiglia delle Amaranthaceae). Origine Asiatica. Sapore fortemente aromatico.	Indicata per la preparazione di biscotti, pane etiopico (injera, simile ad una crepe) e pane indiano (chapati - simile ad una piadina).	priva di glutine
GRANO SARACENO	Pseudo cereale (famiglia delle polygonacee). Dal color grigio scuro, con venature nere. Profumo pungente. Ricca di amido, vitamine e Sali minerali.	Indicata per la sua produzione di prodotti tradizionali come pizzoccheri e manfrigoli, oltre che ai biscotti e snack salati.	priva di glutine
MAIS	Cereale antico (famiglia delle graminacee). E' un alimento energetico e digeribile, che racchiude diversi principi nutritivi, per questo è ottimo per i bambini. E' ricco di sali minerali e povero di grassi saturi, alto contenuto di fibre e di vitamine. Inoltre è ricco di amido.	Si tratta di una farina a grana grossa, poco adatta alla panificazione (anche se si può utilizzare in questo senso). E' ricca a livello nutritivo e può essere semplicemente bollita (polenta). Può essere impiegata nella produzione di biscotti e snack salati.	priva di glutine
SEGALE	Cereale antichissimo "di montagna" (famiglia delle graminacee). Alto contenuto di fibre (utile per intestino e flora intestinale), svolge un'azione antiarteriosclerotica. Ricco di fattori nutrienti, ha un minor contenuto di proteine rispetto al frumento (69% di carboidrati e circa il 12% di proteine) è quindi un alimento sia energetico sia costruttivo. È ricca di sali minerali come fosforo, potassio, magnesio e calcio e numerose vitamine specialmente quelle del gruppo B. Basso indice glicemico. E' disponibile in tre tipologie: chiara, integrale e semintegrale.	La segale è l'unico cereale che viene utilizzato quasi esclusivamente per la preparazione del cosiddetto "pane nero", dal caratteristico sapore leggermente acidulo ma aromatico ed è più compatto del pane di frumento. Si possono preparare anche grissini e cracker, torte e biscotti. Gli impasti con questa farina risultano poco elastici e piuttosto morbidi per via della bassa presenza di glutine.	contiene glutine

FARINA	QUALITA'	INDICATA PER	GLUTINE
KAMUT O KHORASAN	Grano antico. "Kamut" è il nome di un marchio registrato con cui viene distribuito il grano dell'azienda americana che si interessò negli anni 70 di questo cereale originario dell'Egitto; mentre Khorasan è il nome della zona dell'Iran da cui proviene questa specifica varietà di grano, il triticum turanicum. E' un frumento (famiglia delle graminacee). Può avere il marchio "Kamut" solo se coltivato secondo particolari metodi di produzione biologici approvati da un consorzio (la Kamut International). Contiene più sali minerali, proteine e vitamine rispetto al grano comune. Appartenendo a una varietà antica non ibridata, risulta essere più digeribile e meglio tollerato, oltre ad aver preservato con il passare del tempo le sue caratteristiche nutritive originarie.	Si può utilizzare in cucina per la produzione di pane e pasta, oltre che dei dolci.	contiene glutine
SARAGOLLA	E' una varietà di grano Khorasan, introdotto nell'Italia centrale nel 400 d.C.. Il termine saragolla deriverebbe dal bulgaro antico, dove significava "chicco giallo". Attualmente il saragolla sopravvive solo in determinate aree dell'Abruzzo, del Sannio e della Lucania, grazie all'opera di singoli contadini che hanno continuato a seminarlo. Come tutti i grani della famiglia khorasan è nutriente, salutare, altamente digeribile. È particolarmente apprezzato per la sua bassa quantità di glutine	Si può utilizzare in cucina per la produzione di pane e pasta, oltre che dei dolci.	contiene glutine
ORZO	Cereale antichissimo (famiglia delle graminacee) di origine asiatica. La farina di orzo, ricca di proteine, fibre e sali minerali, è utile contro il colesterolo, è un ottimo rinfrescante naturale e ha proprietà lassative.	ideale per la preparazione di prodotti da forno dolci e salati, pane, biscotti, focacce. Per la panificazione si usa insieme ad altre farine, come la farina di frumento. La farina d'orzo è buona anche per la preparazione della pasta, in particolare spaghetti e tagliatelle.	contiene glutine
SEMOLA	La semola è la farina di grano duro, dal caratteristico color giallo ambrato. Ricco di proteine, fibre, minerali, vitamine.	Indicata per la produzione della pasta fatta in casa, utilizzata anche per la panificazione e le impanature. Da tener presente: assorbe maggiormente l'acqua in fase di impasto.	contiene glutine
QUINOA	Pseudo cereale (famiglia delle Chenopidacee, stessa famiglia di barbabietole e spinaci). Originaria delle regioni andine. Ipocalorico, utile per la salute di cuore e muscoli. È molto ricca di proteine, carboidrati e fibra alimentare, particolarmente energizzante. Contiene tutti gli aminoacidi essenziali.	Poco adatta alla lievitazione. Si possono preparare schiacciate, pasta, focacce, biscotti e altri alimenti a base di farina che non necessitano di lievitazione.	priva di glutine
CECI	Legume (tra i più diffusi e coltivati al mondo). La farina di ceci è nutriente, con proteine vegetali e di sali minerali come ferro, calcio e fosforo.	Impiegata soprattutto per fare la tipica farinata, può essere utilizzata anche mescolata alla farina di grano duro e uova per preparare la pasta fresca, gnocchi o anche la pastella per impanare le verdure. Con la farina di ceci si possono fare anche pane, lievitato o meno, focacce e pizzette. E ancora salatini, tortillas, biscotti.	priva di glutine
LENTICCHIE	Legume. Ha un maggior contenuto proteico rispetto alle farine di cereali, ricca di fibre, di proteine vegetali, il ferro, i sali minerali, e vitamine del gruppo B. Contiene carboidrati ma presenta un indice glicemico più basso rispetto alle comuni farine di cereali.	E' possibile aggiungerla ad altre farine per variare la preparazione del pane e delle focacce, ma anche degli impasti della pizza. Da abbinare alla farina di farro e di frumento per realizzare crespelle, piadine e plumcake salati. Indicata per preparare e addensare creme e vellutate e nelle pappe per bambini. Adatta anche alla preparazione di polpette vegetali e falafel, in abbinamento ad altri ingredienti lessati (come ceci, fave o patate). Favolosa per preparazione della pasta fresca fatta in casa (come le mie fettuccine di lenticchie rosse) e per preparare biscotti e ciambelle.	priva di glutine
PISELLI	Legume. Apportano amido, proteine a medio valore biologico, molta fibra, una discreta porzione di sali minerali e vitamine; non mancano gli antiossidanti e altre molecole utili. Presenta un maggior contenuto proteico rispetto alle farine di cereali.	La destinazione culinaria "tradizionale" della farina di piselli è la preparazione di zuppe, mentre oggi è sempre più utilizzata nella formulazione di pane e analoghi, alimenti per vegani, alimenti dietetici e zuppe di carne e piselli. Io l'ho utilizzata per preparare una chiffon cake con farina di piselli e mele.	priva di glutine

FARINA	QUALITA'	INDICATA PER	GLUTINE
PATATE	Più conosciuta come "Fecola". E' l'amido estratto dai tuberi della pianta della patata. Contiene proteine e vitamina B, potassio, fosforo e zinco. Color candido e inodore.	Usato in cucina per dare consistenza a zuppe, minestre, vellutate e creme. Somiglia, per caratteristiche, all'amido di mais ma non contiene cereali (inoltre l'amido di mais dà un aspetto più asciutto alle preparazioni, mentre con la fecola risulteranno più morbide e fragranti). E' un ottimo prodotto per realizzare creme e prodotti da forno, come pizze, focacce e dolci (torte, ciambelle, plumcake, budini, morbidi dolcetti). Viene anche utilizzato come sostituto delle uova in pasticceria.	priva di glutine
CARRUBE	Le carrube sono i frutti provenienti dall'albero sempreverde del carrubo, diffuso in molte zone di Italia, soprattutto al Sud. Mentre il frutto è utilizzato principalmente per l'alimentazione animale, dai semi del frutto (contenuti all'interno dei baccelli) si ricava la farina di semi di carrube che è usata per l'alimentazione umana. La farina di carrube è povera di grassi e ricca di carboidrati e zuccheri naturali; è anche fonte di importanti sali minerali, come calcio e ferro, magnesio e potassio, e di fibre oltre a fornire vitamine del gruppo B ed A.	Utilizzata soprattutto come sostituta del cacao di cui ricorda il sapore o per dolcificare al posto dello zucchero. Indicata soprattutto per la preparazione di dolci (grazie all'azione addensante della farina di carrubo). Utilizzata per la preparazione di bevande calde o creme dolci. Si può aggiungere anche nella preparazione della pasta fresca o del pane.	priva di glutine
BANANE	Ricavata dagli scarti delle meno dolci banane verdi, o da banane troppo mature, che vengono ridotte in polvere. Ha sapore quasi aspro se mangiata cruda e decisamente più dolce quando è cotta. Ha un bassissimo contenuto di grassi, inoltre nella farina è presente un amido particolare che aiuterebbe il colesterolo e la glicemia a rimanere entro buoni limiti e l'intestino a migliorare la propria funzionalità. La farina di banana non copre gli altri sapori.	Spesso utilizzata cruda, per esempio, come ingrediente di frullati o barrette nutrizionali. E' un ottimo addensante nelle zuppe e nelle salse. Utilizzabile perfino per preparare pane, pasta e pizza. Ideale per preparare pancake senza uova, e per preparare biscotti e torte.	priva di glutine
TUMMINIA	O "timilian" è un grano antichissimo , a ciclo breve (si semina a marzo e si raccoglie a giugno), di origine Italiana (Sicilia nello specifico), che lavorato con macine a pietra produce una farina integrale ricchissima di elementi propri del germe di grano e della crusca, con un alto valore proteico e un basso indice di glutine.	Indicata sia per la panificazione che per la pastificazione.	percentuale di glutine più ridotta e ciò lo rende compatibile con la necessità di ridurre il rischio di intolleranze alimentari, ma NON adatta ai celoiaci.
SENATORE CAPPELLI	Varietà di grano duro, un grano antico , utilizzato fino alla metà del '900, poi quasi dimenticato, da una lunga storia alle spalle. Come tutti i grani antichi, vanta di una maggior presenza di flavonoidi e antiossidanti, proprietà antinfiammatorie e perfino la capacità di ridurre il colesterolo. Ha un minor contenuto di proteine, ma anche il minor apporto di zuccheri. Il gusto è aromatico e persistente.	Ideale per la panificazione, per la pasta e per la preparazione di dolci.	contiene glutine
MAIORCA	Grano antico siciliano, tenero, di color bianco, tenero e molto nutriente. Da secoli coltivato in Puglia soprattutto in terreni aridi e marginali, da sempre è stato considerato come il sinonimo del grano tenero pugliese. Ad alto contenuto proteico, di facile digeribilità, e basso contenuto di glutine.	Indicato soprattutto per la preparazione di dolci, ma ideale anche per torte salate, nonché per la panificazione.	contiene glutine
RUSSELLO o ROSSELLO	Altro grano antico siciliano, molto digeribile e nutriente. Come i grani antichi, anche questo frumento è meno raffinato, non ha subito alterazioni, e ha meno glutine rispetto ad altri grani.	Particolarmente utilizzato in Sicilia per la produzione di pane (dalla crosta di colore rossiccio e profuma di erba) e pasta dura e pasta trafilata al bronzo. Normalmente si consiglia di mescolarlo ad altre farine meno tenaci o di utilizzare acqua fredda per la panificazione. Questo tipo di grano viene utilizzato anche per la produzione di dolci e altri prodotti da forno.	contiene glutine
PERCIASACCHI	Grano antico , autoctono siciliano, grano duro varietà Perciasacchi. Viene sempre molito a pietra naturale in modo da ottenere una farina integra, che comprende, cioè, tutte le parti del chicco. Il suo colore è giallo, grazie alla presenza di carotenoidi, con una granulometria fine, che ricorda la farina bianca di grano tenero. Ha un basso livello di micotossine, un glutine meno elastico e meno tenace, un indice glicemico inferiore.	Particolarmente adatta per la preparazione di prodotti da forno, sia dolci che salati, e per la pasta.	contiene glutine

FARINA	QUALITA'	INDICATA PER	GLUTINE
CAFFE'	Il caffè come sappiamo, proviene dai semi del frutto. Il frutto del caffè, invece, viene scartato, finché nel 2012 la Global Holdings Inc (l'azienda fondata da Dan Belliveau, un ex dipendente di Starbucks), inizia a produrre la farina dai frutti di caffè. Si tratta di un prodotto nutriente e sostenibile. Caratterizzata da un sapore simile a quello del cioccolato ed ha proprietà sorprendenti: contiene più potassio delle banane, più ferro degli spinaci, molte fibre, proteine e antiossidanti, è ipocalorico e privo di glutine.	Indicata per realizzare dolci, gelati, pasta, bevande, creme e salse.	priva di glutine
CASTAGNE	La farina di castagne, detta anche farina dolce, è il prodotto dell'essiccazione e della successiva macinatura delle castagne. In passato rappresentava un alimento di base, in sostituzione della pregiata farina di grano, nella cucina povera.	Utilizzata nella preparazione di ricette dolci e salate. Favolosa per la preparazione di pasta fresca. Utilizzata anche come addensante per le zuppe e minestre. Perfetta per rendere speciali torte. Famoso dolce è il castagnaccio.	priva di glutine
MANDORLE	Le mandorle sono il seme (oleaginoso) del mandorlo. E' bene fare una distinzione: sono commestibili solo le mandorle dolci, perché la varietà amara contiene composti cianogenetici velenosi. La farina di mandorle è considerata un superfood, consigliata anche per chi desidera tenere gli zuccheri sotto controllo, in quanto è a basso indice glicemico. In commercio la si può trovare principalmente di due tipologie, ovvero chiara o scura (quindi di mandorle sgusciate o non). Ricca di sali minerali, soprattutto calcio, ha proprietà energetiche, rimineralizzanti, lassative e antidepressive.	Perfetta per la preparazione di dolci per la prima colazione, biscotti e crostate. Con la farina di mandorle, mescolata allo zucchero raffinato, si ottiene la nota pasta di mandorle (o "Marzapane", utilizzata per decorare o ricoprire torte). La farina di mandorle è utile per preparare amaretti morbidi e creme dolci, e la più rinomata crema frangipane. Aggiunta a ricette salate, può diventare un ottimo ingrediente per arricchire un secondo di carne o pesce, o un gratin di verdure.	priva di glutine
MANITOBA	Si tratta di una farina di grano tenero il comunissimo grano da cui si ricava la farina 00), di origine Canadese. Manitoba è la località in cui questo grano viene coltivato (e da cui prende il nome), caratterizzata da un clima particolarmente freddo al quale il grano si è adattato. A renderlo resistente è l'alta percentuale di proteine, in particolare di glutine, più alta rispetto alle altre farine. La sua forza la rende resistente alla lievitazione. Ha una percentuale di carboidrati inferiore rispetto alla comune farina di grano, con la quale si accomuna per percentuali di grassi e fibre.	Perfetta per la preparazione di dolci, pane, pizze, e tutti i prodotti da forno che richiedono una lunga lievitazione, per risultati gonfi e spugnosi. La farina di manitoba risulta particolarmente ideale per la baguette francese, nel panettone e nel pandoro, per fare la pizza a lunga lievitazione, le torte al salate e per confezionare brioches e babà.	contiene glutine
FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE	La vera farina antica, quella utilizzata in passato! Contrariamente alla farina 00 (super raffinata) questa farina risulta come "completa": essa contiene infatti tutte le parti del chicco di grano, conservandone crusca (ricca di fibre), Sali minerali, vitamine del gruppo B ed E, e conserva il germe di grano. Di colore scuro, molto profumata, e dal sapore ricco e rustico.	Può sostituire la farina 00 in tutte le ricette, basta fare attenzione al riproporzionamento dei liquidi della ricetta. Si possono quindi preparare moltissimi prodotti, dal pane alla pasta, dolci di ogni tipo, torte, biscotti e snack salati.	contiene glutine
SORGO	Cereale originario dell'Africa. La farina di sorgo, detta anche "di durra", è altamente digeribile e contiene importanti vitamine e sali minerali. Un alimento ricco di proprietà nutritive. Molto ricca di fibre (soprattutto nella versione integrale) e con un indice glicemico basso. Tende ad assorbire leggermente l'umidità, per cui è bene conservarla in barattoli ermetici e setacciarla prima dell'uso. Due sono i tipi di farina di sorgo in commercio: la farina di sorgo macinata grossa, e quella fine.	La farina di sorgo macinata grossa è ideale per impanature, ottima da aggiungere a ripieni di carne o di verdure, a cui dona morbidezza. La farina di sorgo macinata fina è perfetta per impasti di torte, ciambelle, biscotti e pancakes, ed è ideale per addensare le salse senza conferire un aroma predominante.	priva di glutine
TEFF	Cereale molto diffuso in Etiopia ed Eritrea. E' una farina ricca di vitamine, fibre e calcio.	Perfetta per impasti come frolle, brisée, biscotti e crespelle.	priva di glutine
LUPINI	Frutti di una pianta erbacea annuale (famiglia delle Fabaceae-Leguminose). Utilizzata soprattutto per l'alimentazione animale, inizia timidamente a prender piede nelle nostre cucine. Rappresenta una notevole fonte vegetale di proteine. Contiene sali minerali come il ferro e il potassio, nonché vitamine del gruppo B, con particolare riferimento alla vitamina B1.	utilizzata soprattutto per la preparazione di prodotti da forno sia dolci che salati. Nella panificazione viene utilizzato come complementare alla farina di grano. Si può utilizzare nella preparazione di pasta fresca, per pastelle e panature, come addensante per vellutate, zuppe e creme; e per preparare la farinata (al posto della farina di ceci).	priva di glutine