Le integrali conservano vitamine, sali minerali, fibre e sono più sane

FARINE: SE LE SCEGLI POCO LAVORATE, FAI UN PIENO DI NUTRIENTI

Tanti i tipi in commercio, ognuna con proprietà diverse da scoprire

LA BIANCA, DOPPIO ZERO, È DANNOSA?

SÌ NO Le nostre nonne la utilizzavano per cucinare e siamo tutti cresciuti sani. È vero, però, che tra tutte le farine, la 00 è quella più raffinata: infatti si ottiene con la lavorazione industriale del chicco di grano. Questo comporta l'eliminazione di aminoacidi, sali minerali, vitamine e anche della crusca, la parte più esterna del chicco. Da questa macinazione si ottiene una farina bianca e soffice, ma impoverita di nutrienti e troppo ricca di zuccheri.

L'INTEGRALE DI MAIS CONTIENE GLUTINE?

NO È una farina adatta ai celiaci proprio perché priva di glutine e viene usata prevalentemente per cucinare la polenta e i dolci. Dal punto di vista nutrizionale è calorica e saziante, ma povera di proteine e di vitamine del gruppo B. In compenso contiene ferro, fosforo e potassio. Grazie alle fibre riesce a mantenere sotto controllo il colesterolo.

IL KAMUT È ADATTO SOLO AGLI SPORTIVI?

SÌ NO Per il suo apporto calorico questa farina è ideale nell'alimentazione di chi pratica sport. Ricca di proteine, sali minerali (come per esempio il selenio, noto per le sue proprietà antiossidanti, zinco, magnesio) e vitamina E, può essere un alimento consigliato anche per bambini ed anziani.

NELL'INTEGRALE DI FRUMENTO TROVO MOLTE FIBRE?

SÌ I benefici rispetto alla farina raffinata sono legati all'apporto di fibre. Queste aumentano il senso di sazietà e facilitano il transito intestinale. La farina integrale è ricca di vitamine del gruppo B e di vitamina E. I cibi preparati con farina integrale hanno un indice glicemico e un contenuto calorico inferiore (circa 30 calorie in meno ogni 100 grammi).

UN NOME, DUE SPECIE

Una persona stringe le spighe di grano in un campo. Sono due le tipologie di frumento più diffuse: quello tenero e quello duro. Sono specie diverse e forniscono prodotti differenti. Con il grano tenero si realizza la farina, dal grano duro arriva la semola.

L'INTEGRALE DI RISO È ULTRA DIGERIBILE?

SÌ La farina di riso è un prodotto ricco di amido, ha consistenza finissima e si ottiene dalla macinatura del chicco di riso bianco. Essendo povera di proteine, risulta facilmente digeribile e leggera. Infatti è indicata nello svezzamento dei neonati. In cucina viene utilizzata anche come addensante di salse e creme.

SE È DI SEGALE CAUSA STITICHEZZA?

NO Ricca di fibre che regolarizzano la flora batterica intestinale, aiuta a combattere la stipsi. Ha un alto contenuto di sali minerali, come sodio, potassio, calcio e iodio. Dotato di fattori nutrienti, il pane di segale è consigliato per tutti coloro che soffrono di lieve depressione in seguito a stress psico-fisici. Si utilizza per fare il pane nero tipico dell'Alta Valle Camonica, in Lombardia.

PER I CELIACI VA BENE LA MANITOBA?

NO Questa farina di grano tenero originaria del Nord America contiene una grande quantità di proteine (glutenina e gliadina) che al contatto con l'acqua producono glutine. Quindi è assolutamente da sconsigliare per chi soffre di celiachia.

IL GRANO SARACENO È ANTIOSSIDANTE?

SÌ Gli effetti benefici del grano saraceno sono dovuti in parte al suo ricco contenuto di flavonoidi, specialmente la rutina. I flavonoidi sono fitonutrienti che proteggono contro le malattie e agiscono anche come antiossidanti. La farina di grano saraceno contiene anche ferro, calcio, magnesio, potassio, zinco, rame e manganese.

SE È DI TAPIOCA SI DIGERISCE MALE?

NO È una farina molto fine e digeribile e proprio per questo motivo viene utilizzata per la preparazione di creme a base vegetale e pappe per i piccoli. In generale è adatta per chi ha problemi di stomaco o l'intestino particolarmente delicato. Contiene anche potassio, ferro, calcio e fosforo ed è povera di lipidi. Tradizionalmente usata per budini, caramelle e dolci, viene usata come addensante in salse e sughi.

Con la consulenza della dottoressa **SARA CIASTELLARDI**, nutrizionista, omeopata e fitoterapeuta, con studi a Livorno, Grosseto e Pisa.

di Roberta Bottino