

LA FARINA

La farina è contenuta in svariate ricette di alimenti che consumiamo tutti i giorni. Non tutti i tipi di farina però hanno lo stesso valore nutrizionale, in alcuni casi molto alto e in altri molto basso.

In generale secondo le Linee Guida mediterranee sarebbero sempre da preferire farine integrali preferibilmente macinate a pietra oltre a cereali integrali.

In caso di preparazioni in cui la farina integrale risulta difficile da lavorare (ad esempio i savoardi), o in caso di esigenze mediche particolari che richiedono di limitarla, è sempre meglio scegliere prodotti semilavorati ed evitare in ogni caso la farina 00.

Sul mercato sono disponibili tante tipologie di farine di cereali, oltre a quella di grano, come ad esempio di farro, di segale, di mais. Inoltre esistono quelle di legumi che possono aiutare il loro inserimento nella dieta usando queste farine per la preparazione di alimenti dolci o salati (pane, pasta, ceciatina, dolci).