



Influenza, ogni famiglia spende circa 250 euro per le cure

Stress post traumatico: la scienza riconosce nello sport sistematico un ...

Rianimazione: insegnarla anche a chi non è medico significa sa... il ...

Italiani popolo di pigroni? No, pochi fanno attività fisica ma è per ...

Disturbi e malattie della vista in età infantile: focus sulle patologie in ...

Attenzione ai prodotti raffinati ed ecco cosa dovete sapere sulle farine



CONDIVIDI

...

ANGELA NANNI

SCOPRI TUTTOSALUTE



Pubblicato il 11/04/2017

Per mantenerci in buona salute dovremmo **seguire i principi della dieta Mediterranea ed evitare i prodotti raffinati**. «Con tale dicitura ovvero di prodotti raffinati si intendono i **cibi che vengono sottoposti a numerosi e ripetuti processi di lavorazione per migliorare e aumentare il gusto** e adattarsi al consumo in termini di facilità di utilizzo e, spesso, risparmio di tempo nella preparazione di un pasto – spiega il dottor Marco Buccianti, Consigliere Nazionale ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus) che precisa anche come- Riuscire ad evitarli significa privilegiare prodotti freschi e proposti senza particolari interventi tecnologici e di trasformazione.

PUBBLICITÀ

IN ESCLUSIVA SU SKY
UN BIG MATCH
DA NON PERDERE

sky sport **SCOPRI DI PIÙ**

SALUTE



Tecnologie moderne per sconfiggere la parodontite
La malattia colpisce quasi due terzi della popolazione: ecco come curarla.

CONTENUTO SPONSORIZZATO

VIDEO CONSIGLIATI

Autunno: istruzioni per l'uso
Hoteli Bernardin

Così un abbraccio a una donna velata può

[costare carissimo a una poliziotta](#)

[Io sono tempesta - Guardalo su CHILI chili.com](#)

[Ronaldo spinge l'arbitro dopo il secondo giallo: per lui 5 turni di stop](#)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

La presenza di additivi e ingredienti classici sotto diversa forma (derivati) è già indice di un elevato grado di raffinazione e quindi scarsa qualità. Se acquistiamo un prodotto confezionato dovrebbe avere sempre un numero di ingredienti che si riduca a due-tre voci e comunque a poco più della materia per cui è conosciuto. Purtroppo **i nostri palati ormai si sono abituati e assuefatti ai sapori raffinati** e questo rende tutto più difficile nella scelta di prodotti meno conosciuti i quali vengono osservati con diffidenza e puntualmente scartati».

Dieta Mediterranea, pane, pizza e pasta

Per seguire la dieta Mediterranea oltre ad evitare i cibi raffinati bisognerebbe **consumare frutta, verdura, usare l'olio extravergine di oliva per condire, consumare regolarmente carne anche bianca, latticini, pesce e poi anche pane, pasta, riso e pizza.** Cosa c'è allora di più salutare che preparare la pasta, la pizza e anche il pane in casa? Ma quale farina usare per prepararli, se si devono evitare quelle raffinate?

Prima di passare in rassegna i diversi tipi di farina e i pro e i contro sul loro utilizzo è molto interessante riflettere sul commento del dottor **Federico Francesco Ferrero**, Medico chirurgo nutrizionista nonché vincitore della terza edizione di Masterchef Italia 3: «Abbiamo un alleato prezioso per scoprire cosa ci fa bene o male: il gusto. La complessità di gusto (non l'intensità) è un buon indicatore della complessità nutrizionale: più componenti aromatiche si associano anche con più componenti nutrizionali. Se una cosa non ha sapore è molto improbabile che abbia dei nutrienti».

Farina 00

È forse la più nota, quella che tutti conoscono per averne preso un pacchetto al supermercato per farne dolci o pizze: **si ottiene dalla raffinazione del chicco di grano tenero e deve il suo colore bianchissimo alla completa assenza di crusca;** contiene principalmente amidi, poche proteine, vitamine e sali minerali. Ha un elevato contenuto di glutine e un alto indice glicemico. **Ben si presta per la preparazione di dolci, pane, pizza e prodotti da forno oltre che per fare la pasta fresca e all'uovo; è ottima anche come legante per la besciamella.**

Circa le sue proprietà il dottor Ferrero precisa: «La farina bianca di grano tenero, detta in Italia 00, **è un prodotto relativamente recente, introdotto dopo la rivoluzione industriale, grazie al passaggio dai mulini a pietra a quelli a cilindri di metallo.** Il vero processo che ha modificato, dall'inizio del ventesimo secolo, la qualità della farina bianca è però la degerminazione, che ha privato la farina quasi del tutto delle componenti vitaminiche, oltre che di buona parte del

sapore. **La maggior parte della farina 00 non ha alcun gusto**, e pochissimi componenti nutrizionali. Inoltre, **dal 1950, il grano è stato sottoposto a modificazioni genetiche con lo scopo di migliorarne le caratteristiche di resistenza**, ma selezionando queste qualità, si sono trascurate quelle nutrizionali e, come conseguenza, si è ulteriormente ridotto anche il sapore».

Farina 0, 1 e 2

La farina 0 è meno bianca della 00 perchè **conserva una quantità maggiore di crusca** e così la 1 e la 2, contengono rispettivamente quantità maggiori di crusca, tanto che la 2 è anche conosciuta come farina semi integrale. La farina 0 viene di solito utilizzata per la panificazione e per la produzione della pasta fresca. Maggiore è il processo di raffinazione che il chicco di grano subisce maggiore è la perdita in termini di acidi grassi polinsaturi, vitamine, magnesio, ferro, calcio e potassio.

Quale farina dovremmo comprare al supermercato?

«Dovremmo leggere prima di tutto con attenzione le etichette per capire quali ingredienti vi sono all'interno di ciascun prodotto – chirisce il dottor Buccianti- **Sono da privilegiare farine integrali, ai cereali e quanto più “sporche”, ovvero di colore tendente al marrone e non al bianco.** Maggiore è la limpidezza della farina maggiore sarà la raffinazione. Tra quelle utili troviamo le **farine di farro, orzo e segale e tutte quelle macinate a pietra** che mantengono una percentuale di crusca maggiore. Da provare sicuramente anche la **farina di grano saraceno** e la **farina di quinoa, entrambe naturalmente prive di glutine.**

Attualmente la **farina di castagne** sta riacquisendo interesse per la qualità nutrizionale e di produzione, per il legame con il territorio e la sostenibilità ambientale. In ogni caso è necessario **variare il consumo di farine**, alternando le diverse tipologie senza escluderne nessuna. Importante è **preferire farine integrali** e ai cereali in purezza e non ottenute da farine bianche con aggiunta di crusca e limitare quelle particolarmente povere di fibra come la farina di riso, di mais e farine 0 e 00, **compresa la manitoba**» conclude il dottor Buccianti.

Sulla stessa linea anche il dottor Ferrero che sottolinea: «Per qualsiasi preparazione, consiglio di **utilizzare farine prodotte da grani antichi** (che non significa preistorici ma precedenti alla seconda guerra mondiale), coltivati senza chimica, in maniera tradizionale, e possibilmente macinati a pietra, **scegliendo almeno il Tipo 1.** Per alcuni dolci si può utilizzare la “0”. La “00” non ha motivo di essere utilizzata. Nell’800 la farina 00 non esisteva eppure i dolci di Marie Antoine Careme, cuoco di Tayllerand preparati per una famosa cena al Congresso di Vienna, riuscirono talmente soffici e buoni, al punto di modificare le sorti dell’Europa».

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Fino al 31 ottobre con vantaggio cliente di 5.150€

BMW | Sponsored

Invasione di cimici asiatiche al Nord, ecco i rimedi contro questi insetti

La Stampa

Medico uccide un paziente con un pugno, poi paga spese per il funerale

La Stampa

Jaguar E-PACE con Take It Easy. Tua a € 18.725*

Jaguar | Sponsored

A ottobre da 9.950€, in più da 99€ al mese TAN3,99% TAEG6,91%

Opel | Sponsored

5 facili abitudini per avere una healthy routine

Levissima | Sponsored

Merlino contro il netturbino romano: lo sfogo in tv della giornalista di La7

La Stampa

Supermarket aperto h 24 Fallito l'esperimento nel negozio Carrefour

La Stampa

Scopri Nuovo Citroën Berlingo, più spazio per la famiglia

Citroën | Sponsored

Discovery Sport Black & White, è tua a €18.875*

Land Rover | Sponsored

Scopri come ti sorprende Sara e dirai anche tu #nonlosapevo

Sara Assicurazioni | Sponsored

Il sovrintendente di Pompei: "L'iscrizione è stata fatta da un operaio buontempone dell'epoca"

La Stampa

L'amazzone cerca di salire in groppa, il cavallo le fa un gesto inaspettato

La Stampa

HOME



REPORTERS

[Claviere, Procura apre un'inchiesta: l'ipotesi di](#)



ANSA

Anche il Senato taglia i vitalizi, i Cinque Stelle esultano: "Ora le Regioni"

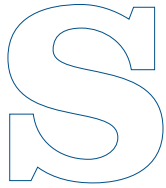


ANSA

Strada Parchi, Toninelli: "Sui viadotti della A24 e della A25 ci sono piloni in condizioni allarmanti"

[reato è trasporto illegale di stranieri](#)
[Video: così nel 2017 venivano "scaricati" i migranti](#)
[Sulla frontiera in Val Susa: respingono anche i](#)

I PIÙ LETTI DEL GIORNO



1

Lucca, il proprietario fa tardi e il cane esce a cercarlo in città

LA STAMPA SHOP



Le Erbe Del Prete



I Saperi Dimenticati



I Piatti Dimenticati



TIM Connect FIBRA
Modem e TIMVISION sempre inclusi
 LIMITED EDITION FINO AL 28/10/2018

TIM
 E PUOI AVERE TUTTO

SCOPRI DI PIÙ