



## LE SCHEDE DEL CANESTRO

### FARINE E SEMOLE

Le **farine** costituiscono il primo stadio di trasformazione dei cereali. Si ottengono attraverso la macinatura ( un tempo essa avveniva fra due mole di pietra, mentre oggi si realizza attraverso l'uso di cilindri ) e la setacciatura che separa la farina dagli involucri esterni dei chicchi. Se si accelera il processo di macinatura - come avviene con i cilindri - la farina si riscalda e perde una parte degli elementi nutritivi. Inoltre se la farina viene privata del germe e della crusca, cioè di elementi benefici all'organismo umano, risulta più raffinata e facilmente conservabile, ma molto più povera di sostanze nutritive di quella integrale. Le farine di cereali possono trovare impiego nella preparazione di pani, paste, pizze, crêpes, dolci.

La **farina di grano** è ricca di cellulosa, di carboidrati, amidi, sostanze azotate (glutine), grassi, di Vitamine del gruppo B, di sodio, potassio, magnesio e calcio.

La **farina di mais** contiene dall' 8 al 10 % di sostanze azotate, carboidrati, grassi, Vit. E, acidi polinsaturi e minerali ( soprattutto fosforo, potassio, calcio e ferro ). Con essa si cucina la polenta, alimento povero di Vit. PP che viene però bilanciato se alla polenta si associano formaggi o legumi.

La **farina di riso** contiene carboidrati, minerali ( compresi ferro e manganese ) e sostanze azotate.

La **farina d'orzo** è prodotto secondario della preparazione dell'orzo perlato e contiene buone percentuali di potassio, fosforo, magnesio e calcio, proteine. Dai chicchi d'orzo germinati e torrefatti si ha il malto che, se è tostato e abbrustolito, viene usato come surrogato del caffè e per fare la birra. Dal malto si ha la **farina di malto**, ottimo tonico per lo stomaco e molto nutriente. Contiene fra l'altro Vit. B 12 ( antianemica ).

La **farina di segale** è impiegata per fare il pane, da sola o mescolata con farina di grano. Contiene il 10% di sostanze azotate, proteine, carboidrati, molti minerali e vitamine in buone percentuali, acidi grassi polinsaturi.

La **farina di avena** contiene Vit. E, nicotinammide, molte proteine, fosforo, potassio, magnesio, calcio e ferro.

Le **semole o i semolini**, prodotti dalla macinazione dei cereali, si presentano in forma di granelli e sono molto nutrienti soprattutto se provengono da farine integrali. Comunque sono assai digeribili e di ottimo sapore.

La **semola di grano duro** serve, come è noto, a fabbricare le paste alimentari, mentre il **semolino di grano** si unisce ai " passati " di verdure o al latte e si cucina anche in forma di gnocchi, budini e dolci.

Il **cous-cous** è una semola di grano duro umidificata e ridotta in piccoli grani che vengono successivamente essiccati. Piatto nazionale dei Paesi dell' Africa settentrionale, dei Paesi arabi e di Israele, è molto nutriente specialmente se completato da carne di vario genere o da verdure e legumi cotti. Il **semolino di riso integrale**, assai delicato e adatto a stomaci deboli, può venire consumato come la polenta ( 1 tazza di semolino e 2 di acqua fredda, cottura a fuoco lento in pentola coperta fino all'ebollizione, poi scoperta per 30 minuti circa). Cotto nel latte e arricchito di miele, tuorli d'uovo e frutta secca diventa un nutriente e squisito budino.

*Per ulteriori notizie vedere la scheda specifica di ogni cereale.*

© CANESTRO Srl

Vietata la riproduzione non autorizzata

[www.ilcanestro.com](http://www.ilcanestro.com) – [bio@ilcanestro.com](mailto:bio@ilcanestro.com)