

FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE

Nei cereali macinati integrali sono presenti tutte e tre le parti del chicco (farina, crusca e germe di grano). In particolare il germe di grano, mantenuto in queste farine, è un vero e proprio concentrato di sostanze nutritive come aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e E che agiscono contro i radicali liberi.

Questo è il motivo per cui queste farine hanno proprietà nutrizionali molto alte.

Purtroppo con le attuali tecniche di molitura il germe del grano e la parte esterna del chicco viene asportata. La farina viene così privata di buona parte del suo prezioso carico di fibre, presenti nella crusca, delle vitamine, sali minerali e degli acidi grassi polinsaturi (omega 3) presenti nel germe di grano.

Aumentano così i tempi di conservazione di queste farine dato che vitamine e acidi grassi irrancidiscono rapidamente ma l'alimento viene privato delle sue sostanze nutrienti più preziose.



CONSIGLIO:

Si può usare da sola per preparare biscotti e pane (ricordarsi di aumentare la quantità di liquidi impiegati per la ricetta) per realizzare torte e pizze e rendere l'impasto meno asciutto e favorire la lievitazione del prodotto.



CURIOSITA':

Il germe di grano contiene anche una molecola chiamata octacosanolo, è un policosanolo.

Il beneficio principale che deriverebbe dal consumo di policosanoli riguarda l'abbassamento dei livelli di colesterolo totale e di colesterolo Ldl (ovvero il colesterolo Low density lipoprotein, il cosiddetto "colesterolo cattivo") e il contemporaneo aumento del colesterolo "buono" (Hdl, High density lipoprotein). Secondo alcuni studi, inoltre, i policosanoli aiuterebbero a mantenere i livelli della pressione sanguigna nella norma. Sulla base dei risultati scientifici fino a oggi ottenuti, i policosanoli sortirebbero sul metabolismo del colesterolo effetti simili a quelli dei fitosteroli.