

Farina

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Benessere](#) »

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Deriva dal latino farro, col nome generico di farina si intendono i prodotti ottenuti dalla macinazione di semi o di frutti.

Commercialmente e a termine di legge col termine farina si indica la sola farina di frumento, essendo necessario per altre specificarne l'origine: ad esempio farina di segale, farina di castagne ed altre.

Le farine più adatte per l'alimentazione umana sono quelle ottenute dalla macinazione delle carossidi dei cereali, piante erbacee appartenenti alla famiglia delle graminacee.

La macinazione ha appunto lo scopo di trasformare le carossidi in polvere o in granellini destinati alla fabbricazione del pane, delle paste alimentari, di speciali minestre e di prodotti vari di pasticceria.

Questa operazione è analoga per tutti i cereali. La macinazione permette di staccare anche la parte esterna della cariosside, la crusca, che successivamente può essere separata mediante aburattamento.

La composizione delle farine è la stessa delle cariossidi, ma i vari componenti sono presenti in quantità diversa.

I componenti delle farine ricavate dai cereali sono: idrati di carbonio (amido piccole quantità di destrine, zuccheri semplici e cellulosa), sostanze proteiche (nel frumento sono due: gliadina e gluteina e nel loro insieme formano il glutine); e inoltre [grassi](#), fosfati, sostanze e coloranti e vitamine in piccola quantità, la farina poi contiene sempre una certa quantità di [acqua](#) naturale.

Angel85