

Come ottenere pane e pizza più digeribili con le farine multicereali

Pubblicato: Giovedì 6 Agosto 2020



I **carboidrati** sono una componente fondamentale della dieta in generale e, in particolar modo, di quella mediterranea. Occorre però sempre prestare attenzione, come per tutti gli alimenti, al bilanciamento della quantità ma soprattutto alla **qualità dei cibi** che ne contengono.

Il **pane** e la **pizza** sono sicuramente tra gli elementi più consumati e anche tra i più apprezzati della nostra alimentazione, ma spesso capita di mangiarne tipologie che lasciano una sensazione di gonfiore e che possono provocare una digestione lenta.

La **classica farina bianca**, con cui vengono realizzati la maggior parte di questi alimenti, infatti, subisce un processo di raffinazione tipicamente moderno. Oggi, infatti, dal chicco vengono eliminati nutrienti fondamentali come le **fibre**, indispensabili per mantenere costante il livello glicemico nel sangue e per garantire il corretto transito intestinale.

Una farina contenente le parti più nobili dei cereali, come la **farina multicereali per pane e pizza** prodotta presso il Molino Bongiovanni, invece, rappresenta una fonte di nutrimento sana e completa e di certo è **maggiormente digeribile** dall'organismo, che non sviluppa intolleranze e riceve tutti gli elementi necessari al suo fabbisogno.

Sempre nell'ottica di un regime alimentare bilanciato, oltre a proposte più digeribili, è possibile ottenere anche **pane e pizze altamente proteici**, sfruttando le proprietà di altre farine ugualmente naturali e

biologiche, come quella di kamut.

Il **kamut**, ad esempio, è una tipologia di grano duro proveniente dall'Egitto, che viene spesso impiegata negli impasti: il kamut integrale macinato a pietra, ad esempio, è tra i più leggeri e digeribili che si possano utilizzare e risulta versatile persino per prodotti da forno dolci come biscotti o lievitati.

La sua peculiarità è proprio quella di contenere una **quantità maggiore di vitamine, proteine e sali minerali** rispetto al classico grano e, anche se setacciato, conserva la maggior parte di questi nutrienti. Tra essi, si annovera anche la presenza di **acidi grassi e vitamina E**, dagli effetti antiossidanti.

Anche il **farro** è un cereale ottimo dalle cui farine ottenere alimenti sani e ricchi di principi nutritivi: le varietà monococcum e spelta sono principalmente impiegate per creare forme di pane e di pizza, mentre con il dicoccum, dalla consistenza più grezza, si ottiene la pasta. Dalla colorazione tipicamente scura, il farro è inoltre una **buona fonte di ferro**, potassio e fosforo oltre che delle già citate vitamine e proteine.

In una farina è anche possibile mixare **diverse qualità di cereali e legumi**, così da ottenere una base ancora più ricca da cui partire per gli impasti: quinoa, segale, orzo, tapioca, ma anche ceci, piselli, fave. Si possono aggiungere inoltre semi di chia, di lino, di girasole, di zucca o di sesamo. Non solo in questo modo i **nutrienti** saranno molteplici, ma anche il sapore risulterà diverso e ricco, a seconda degli ingredienti utilizzati.

Per risultare più digeribile, però, un impasto per pane e pizza deve essere arricchito del **giusto lievito**, oltre che da farine di qualità.

Altrettanto determinanti sono le tempistiche: la lievitazione ideale, a tal proposito, si assesta **tra le 12 e le 24 ore** minime. In questo lasso di tempo, gli enzimi presenti nel lievito sintetizzano proteine e amidi in zuccheri semplici e quindi più facilmente assimilabili.

Per quanto riguarda la tipologia, il **lievito madre** è quello che si presta maggiormente a un processo lungo di crescita dell'impasto e, dunque, risulta essere tra i migliori da impiegare, insieme a farine in grado di assicurare pane e pizze gustosi ma soprattutto salutari.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it