

12 maggio 2016 12:51

Farina integrale? Come ci prendono in giro

di [Primo Mastrantonì](#)



Un cornetto integrale? Sì, certo. Prende piede la scelta di ricorrere alla farina integrale che ha un maggior contenuto in fibra, il che ha proprietà benefiche per la salute. La farina tradizionale, invece, quella definita raffinata, subisce processi di lavorazione che portano alla eliminazione del germe e della parte esterna del chicco con diminuzione di alcuni elementi nutritivi. La farina integrale di grano tenero, con la quale si fanno i prodotti da forno (pane, pasticceria, ecc.), deve avere come caratteristica (1) una percentuale di ceneri tra 1,30 e l'1,70%. Ai consumatori queste percentuali non dicono molto ma glielo diciamo noi: la farina integrale può essere fatta di farina raffinata alla quale è aggiunta la crusca. Se il consumatore desidera un prodotto con farina integrale, come ritiene che deve essere, cioè dalla macinazione integrale del chicco, deve chiederlo esplicitamente al proprio fornitore. Aggiungiamo che i prodotti integrali devono essere biologici per evitare di assorbire i trattamenti chimici che rimangono all'esterno del chicco. Dunque, cornetto integrale (come lo intendiamo) e biologico!