

Come fare impasti con la farina senza glutine: consigli e trucchi

La farina di riso: leggera e delicata, è adatta per impasti morbidi e soffici. Ha un alto contenuto di amido e un basso contenuto di proteine. Può essere usata sia da sola che in combinazione con altre farine: è ideale per biscotti, crêpes e frittelle.

La farina di mais: è gialla e granulosa, tipica della cucina italiana. Ha un sapore dolce e un alto contenuto di amido. Come quella di riso si può usare miscelata o usata in purezza: è ideale per polenta, pane, pizza e focacce.

La farina di grano saraceno: è scura e aromatica, ottenuta da una pianta erbacea che non appartiene alla famiglia dei cereali. Ha un alto contenuto di proteine e di fibre. Può essere usata sia da sola che in combinazione con altre farine: è ideale per pizzoccheri, crêpes, pane e dolci.

La farina di ceci: gialla e saporita, si ottiene dai legumi omonimi. Ha un alto contenuto di proteine e di fibre. Può essere usata sia da sola che in combinazione con altre farine: è ideale per farinata, panelle, hummus e falafel. Ugualmente a quella di ceci, puoi usare anche altri tipi di farina di legumi, come quella di lenticchie e di piselli.

La farina di mandorle: è bianca e profumata, si ottiene dalla macinazione delle mandorle pelate. Ha un alto contenuto di grassi e di proteine. Può essere usata sia da sola che in combinazione con altre farine: è ideale per torte, biscotti, macaron e marzapane.

La farina di patate: una farina bianca e fine, ottenuta dalla disidratazione delle patate. Ha un alto contenuto di amido e un basso contenuto di proteine. Può essere usata sia da sola che in combinazione con altre farine. È ideale per gnocchi, crocchette, pane e dolci.

La farina di castagne: particolarmente adatta per la produzione di dolci come il castagnaccio. Miscelata con altre farine permette di ottenere anche un'ottima pasta frolla idonea a crostate e biscotti.

La farina di riso glutinoso: contrariamente a quanto faccia pensare il nome, il termine "glutinoso" non ha niente a che fare con il glutine del grano, viene piuttosto da "glue=colla" per sottolineare la natura appiccicosa. La farina che si ottiene dalla macinazione del riso glutinoso, infatti, è molto ricca di amido. Aumenta quindi l'effetto legante e la flessibilità senza il pericolo di rottura, secchezza e sbriciolamento dell'impasto. Tuttavia è opportuno non usarla in purezza ma miscelata con altre tipologie senza glutine.

La farina di Tef: viene prodotta da un cereale senza glutine originario dell'Etiopia e dell'Eritrea, chiamato anche eragrostide tef. Ha un colore molto scuro, quasi nero, ed è veramente integrale, perché il chicco di Tef è così piccolo che viene macinato tutto intero. Ha un sapore intenso e leggermente dolce, ed è ricca di proteine, fibre, ferro, calcio e altri minerali.

Queste sono solo alcune delle principali farine alternative che si possono usare per fare impasti. Ne esistono anche altre, come la farina di quinoa, quella di amaranto o di soia. Ognuna ha delle caratteristiche specifiche che influenzano il sapore, la consistenza e la lievitazione. Se prepari un impasto destinato a un celiaco assicurati sempre che sull'etichetta sia indicato "senza glutine".