



HOME INFORMARSI ABITARE CONSUMARE MANGIARE MUOVERSI VIAGGIARE VIVERE

Integralbianco®: la farina bianca con nutrienti simili a quella integrale

Scritto Da Francesca Biagioli Creato 29 Maggio 2014

Mi piace Condividi 353mila

Piu' informazioni su: farina raffinata farina integrale integralbianco



La **farina bianca**, a causa della raffinazione a cui viene sottoposta, perde gran parte delle proprietà racchiuse nel chicco intero e diventa un prodotto privo di nutrienti utili che una volta ingerito contribuisce al veloce rialzo della glicemia con tutte le conseguenze che questo può comportare nell'immediato e a lungo termine. Ecco perché spesso **vi sconsigliamo l'utilizzo di farina 00 e 0** e vi invitamo invece a utilizzare **farine integrali e biologiche**.

Warner Bros. Italia
Condividi e vivi ogni istante in #Edg...

Edge of Tomorrow - Senza domani - Nuov...

+3 6

Soprattutto all'inizio, nella fase di passaggio dal raffinato all'integrale potrebbe però sorgere un problema: quello del gusto! Chi infatti è abituato al pane e alla pasta bianchi, di solito mal si adatta al passaggio all'integrale dal sapore più rustico e deciso. Da poco tempo però sul mercato si trova un'innovativa farina, l'**Integralbianco®** che ha realizzato un prodotto senza dubbio intrigante per le sue caratteristiche. Questa farina infatti, a detta di chi l'ha ideata, concilia le due cose ovvero **contiene i nutrienti** più importanti e le fibre caratteristiche dei prodotti integrali **ma mantiene**

il gusto e la morbidezza della farina raffinata.

Integralbianco
Più che integrale, è Integralbianco

LINK: <http://www.greenme.it/mangiare/alimentazione-a-salute/13437-integralbianco-farina-bianca-integrale>

COME SI REALIZZA E I VANTAGGI

La farina Integralbianco® viene prodotta grazie alla collaborazione tra Farine Varvello e Molino Colombo e si avvale di **un esclusivo processo naturale brevettato** (sviluppato dall'Università di Bologna) con il quale **viene lavorata la crusca del cereale**. Si tratta della **biocatalisi enzimatica** che disgrega la fibra insolubile rendendo più **biodisponibile la fibra solubile**. In questo modo, a detta dei produttori, si riesce ad ottenere una farina che contiene il 20% di fibre solubili in più rispetto alle classiche farine integrali.

Il gusto risulta invece simile alla farina bianca perché il procedimento suddetto riesce ad eliminare le parti più legnose del chicco che sono proprio quelle che rendono meno appetibile la farina integrale e che in alcuni casi, soprattutto in chi non è abituato a utilizzarla o soffre di problemi al colon, possono creare gonfiori, aerofagia e dolori.

Con questa farina si possono realizzare tutti i più comuni prodotti da forno: pane, pizza, dolci, ecc. e ci sono già diversi negozi in Italia che la utilizzano. Viene anche **consigliata per prevenire alcune malattie metaboliche, soprattutto il diabete** come **ha dichiarato il dottor Giovanni De Rinaldis**, durante la presentazione ufficiale del prodotto: *"l'assunzione di alimenti prodotti con questa farina determina un basso indice glicemico, quindi stimola poco l'insulina e si ha un assorbimento più graduale dei carboidrati. (...) Inoltre è consigliata per i pazienti che hanno problemi di ipercolesterolemia, di dislipidemia in quanto la presenza di fibra solubile rallenta l'assorbimento dei grassi nell'intestino"*.

<i>Integral Bianco</i>	
Valori nutrizionali medi riferiti a 100g di pane preparato con farina Integralbianco, acqua, lievito e sale (<1,8%)	
Valore energetico	280 kcal - 1187 kj
Proteine	9,9g
Carboidrati	55,9g
Grassi	1,1g
Fibre di cui	3,2g
Solubili*	3,2g
Insolubili	0,0g
*di cui pentosani solubili	0,3g

COSA NE PENSANO I NUTRIZIONISTI?

La farina è stata accolta generalmente bene dai nutrizionisti che la considerano un prodotto valido e ben fatto, anche se forse troppo osannato. Vi riportiamo ad esempio **la risposta di Andrea Ghiselli**, dell'**Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione** **sul forum de Il Corriere della Sera** ad una lettrice: *"E' un ottimo prodotto, anche se non presti orecchio alle lodi sperticate che sul sito troverà...ovviamente tendono ad esaltare un prodotto che è, intendiamoci, ottimo, ma nulla a che vedere con il pane fatto con farina veramente integrale. Si tratta di un pane con un quantitativo inferiore di carboidrati (quindi di calorie) e un maggior apporto di fibra, ma solamente quella solubile. Il pane integrale serio ha molti meno carboidrati (e quindi calorie) e molta più fibra, sia solubile (quasi il doppio) sia insolubile. Certamente il prodotto, per chi non vuole rinunciare al gusto del pane bianco può fornire un'ottima alternativa, ma ripeto...nulla a che vedere col pane integrale vero"*.

Personalmente la pensiamo un po' come il dottor Ghiselli, **continuiamo a preferire la farina integrale biologica**, non sottoposta ad **alcun procedimento brevettato** e macinata a pietra, che vi consigliamo di acquistare in un mulino della vostra zona in modo da averla sempre fresca. Meglio ancora mangiare cereali integrali interi non sottoposti ad alcuna macinazione alternandoli anche con alimenti naturalmente senza glutine come miglio, quinoa, grano saraceno, amaranto.

La farina Integralbianco® può essere però un buon compromesso nutrizionale per chi proprio non riesce a mangiare integrale!

DOVE TROVARLA

Se volete sperimentare questa farina potete recarvi in uno dei punti vendita, per lo più panifici e negozi di alimentari che si trovano un po' in ogni regione. L'elenco completo e aggiornato è disponibile sul sito www.integralbianco.it.

Francesca Biagioli