

FARINES



Farina d'Espelta

L'espelta és un cereal molt antic, de les primeres espècies de cereals domesticades, però va caure en desús en ser el seu conreu d'un rendiment molt inferior per hectàrea que el blat. L'espelta és una varietat de blat més nutritiva, gustosa i digestiva. Es podria dir que és un avantpassat del blat ja que en seria l'origen dels

diferents tipus.



És una planta molt resistent al fred i a les malalties que no ha experimentat les alteracions genètiques de les plantes conreades intensivament.

Si feu pa, macarrons o un pa de pessic comprovareu la diferència i veureu quina sensació us deixa a l'estómac.

Els seus nutrients s'assimilen molt millor que el blat comú. Té un major nivell de proteïnes, minerals, vitamines i oligoelements.

És més energètic al tenir més hidrats de carboni.

El gluten és de millor qualitat i sol ser més tolerat que el de la resta de cereals, fins i tot per alguna persona al·lèrgica. Es creu que el motiu és el fet de tenir menys modificacions que d'altres cereals.

Farina de cigrons

Farina feta a base de cigrons molt usada en la gastronomia índia. És un aliment ric en proteïnes, carbohidrats, fibres, minerals i vitamines. Tot i que s'utilitza a la cuina de l'Índia i Pakistan, a Occident també es coneix, i s'empra habitualment en dietes **sense gluten** com a substitut de la farina de blat.



La farina de cigrons també se sol mesclar amb farina de blat refinada per obtenir el pa àzim, i també s'utilitza com a ingredient en productes de rebosteria. A Espanya, s'usa habitualment a les poblacions costaneres d'Andalusia per fer arrebossats i el peix fregit, com també per elaborar les populars "*tortillitas de camarón*", que és una de

les tapes típiques de la badia de Cadis.

Farina de garrofa

El Garrofer és un dels arbres més populars del nostre país i alhora més desconegut; però el cert és que la garrofa, en forma de beina de color marró, es feia servir ja des de l'antic Egipte com a endolcidor d'aliments, i a Catalunya ens la van portar els romans.



Es fa servir la seva polpa, i es sol torrar i triturar per obtenir-ne farina. Aquesta farina és un sucre natural, per tant dolça, que conté molta fructosa, de manera que és un aliment energètic, i era consumida com un succedani de la xocolata, a més de per a l'alimentació animal. Durant la guerra civil espanyola, i la postguerra es va consumir moltíssim com a aliment calòric en època de

fam. Potser d'aquí la garrofa va perdre prestigi, relacionant-lo com a aliment succedani propi d'èpoques de fam i misèria. Però ara, s'està tornant a incorporar a la cuina per diferents motius. És un aliment amb moltes vitamines; a més, és **aliment lliure de gluten** i, per tant, és apte per a celíacs. És un producte dolç carregat de vitamines, d'hidrats de carboni i de fibra i alhora, baix en greixos i calories i que, a més de totes les característiques anteriors, ens ajuden en afeccions renals i hepàtiques, reumatisme, gota i artritis. Foto: isabelcelma.blogspot.com

Farina de moresc o blat de moro

La farina de blat de moro, com la resta de farines, s'obté de la mòlta del cereal. El blat de moro **no conté gluten**, la proteïna que dona la textura esponjosa al pa normal (què es fa majoritàriament de farina de blat), pel la qual cosa, el producte que podem obtenir després de fermentar la seva massa i fornejar-la és més una "tortilla" que un pa com el coneixem nosaltres.



La intolerància al gluten o celiaquia, no és més que una al·lèrgia a aquesta proteïna. Els celíacs poden consumir sense cap problema blat de moro.

La seva neutralitat al tast i el midó abundant que conté la farina de blat de moro li dóna un poder espessidor la fa apropiada per cuinar salses