

27/03/2018

Glamour
GLAMOUR

Ho provato la pasta di grano saraceno ed ecco cosa ho scoperto

Non solo una classica alternativa "senza glutine": la pasta di grano saraceno è ricca di magnesio e manganese ed è fonte di fibre.

Ideale per chi è intollerante o sensibile al glutine, è perfetta anche per gli sportivi. In più, contiene minerali che contrastano il gonfiore intestinale. E sapete una cosa? Ha dato un twist di sapore in più alle mie ricette!



Argomento: **Si parla di Andriani**

Online

27/03/2018



Due premesse: la prima è che, in qualità di appassionata di cucina, amo sperimentare sempre nuove frontiere del gusto. La seconda, che in famiglia c'è chi è intollerante al glutine. Un connubio ideale, in pratica, per far sì che a casa nostra si decidesse di provare qualche inedita ricetta a base di pasta di grano saraceno.

La scelta del prodotto è ricaduta sui **Mezzi Rigatoni** e sulle **Penne di Grano Saraceno Felicia**: sono realizzati con il **100% di farina di grano saraceno bio** (in uno stabilimento totalmente dedicato alle produzioni gluten free!), **privi pertanto di glutine, ricchi di fibre** e, cosa non meno importante, con **un gusto molto particolare che ricorda certi antichi sapori caserecci** che vale proprio la pena riscoprire!

Il "grano" saraceno da cui si ricava l'omonima farina è in realtà **un finto cereale**. Nonostante la somiglianza con i classici cereali, il seme non appartiene infatti alla famiglia delle graminacee (bensì a quella del rabarbaro e dell'acetosa), caratteristica che lo rende un **alimento privo di glutine** e perfettamente **adatto sia ai celiaci, sia agli intolleranti al glutine**.

Oltre al sapore delizioso, la cosa che più mi ha colpito dopo aver provato questa pasta "alternativa" è che **non ho percepito quel senso di pienezza e gonfiore che a volte si manifesta al termine di un classico piatto di pasta**. E considerato il fatto che ho scelto di mangiarla a cena, capite bene quanto la cosa mi abbia piacevolmente sorpresa!

In effetti, una ragione precisa c'è: nel grano saraceno si trovano minerali come **fosforo, potassio e magnesio, ideali per contrastare i gonfiori** (oltre che per migliorare la memoria e trovare energie!) e, in generale, **per chi soffre di disturbi gastrointestinali**.

Ma non solo. Da ricerche più approfondite, ho scoperto anche che il grano saraceno ha la caratteristica di essere **super nutriente**, adatto anche all'**alimentazione degli sportivi**: ha un **apporto nutritivo molto bilanciato**, in quanto fornisce un **maggior contenuto di fibre** ma un **minor contenuto di carboidrati**. Anche i **grassi sono in quantità maggiore**, ma trattandosi di **grassi insaturi** – necessari al nostro corpo e non dannosi per la salute – la loro presenza risulta in realtà benefica.

Argomento: **Si parla di Andriani**

Online

27/03/2018

Glamour
GLAMOUR

Una soddisfazione in più per questa mia scelta è arrivata infine da un recente articolo, leggendo il quale ho scoperto che secondo l'**AIRC**, *l'American Institute For Cancer Research*, il grano saraceno **contiene tanti fitonutrienti importanti per la prevenzione delle malattie degenerative**, mentre per la rivista scientifica *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, **aiuterebbe anche a controllare la glicemia** e a prevenire il diabete.

PS. Per la cronaca, abbiamo voluto provare i **Mezzi Rigatoni di Grano Saraceno** in maniera tradizionale, abbinandoli ai fagioli rossi cucinati con un semplice soffritto di erba cipollina. Una scelta azzeccatissima, anche perché la **pasta Felicia** tiene benissimo la cottura.

Nel caso delle **Penne di Grano Saraceno**, invece, abbiamo assaporato una pasta fredda condita con un delizioso pesto a base di pomodori secchi e pistacchi siciliani, a cui il gusto corposo e un po' "abbrustolito" del grano saraceno ha regalato un piacevole twist in più. Insomma: un primo piatto per autentici buongustai!



Argomento: **Si parla di Andriani**

Online