

# FARINE : Le 10 valide alternative alla farina bianca raffinata 00

Posted on 16 Febbraio 2021 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

## □ **Ultimo aggiornamento:**

4 Giugno 2026



La **farina di frumento di tipo 00** rappresenta PURTROPPO la tipologia di farina maggiormente utilizzata per la preparazione di prodotti da forno sia dolci che salati.

### □ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

*(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)*

Si tratta purtroppo della farina **meno ricca di elementi nutritivi**, in quanto risulta priva dei nutrienti contenuti sia nella crusca che nel germe di grano, costituiti

in modo particolare da sali minerali e vitamine del gruppo B.

La farina bianca raffinata (la classica 00) è per molti un pilastro della cucina, ma dal punto di vista nutrizionale è spesso definita un **“ingrediente vuoto”**. Il processo di raffinazione, infatti, elimina il germe e il cruschetto, privandoci di fibre, vitamine e minerali essenziali.

Sperimentare nuove farine non significa solo “sostituire”, ma **scoprire nuovi sapori, consistenze e proprietà funzionali** che possono trasformare radicalmente la nostra energia quotidiana.

---

## **Le 10 Alternative Imperdibili**

### **1. Farina di Tipo 2 (Semi-integrale)**

È la via di mezzo perfetta. Contiene ancora una buona parte di fibre e minerali ma mantiene un’ottima lavorabilità. È l’ideale per chi vuole passare all’integrale senza traumi.

### **2. Farina di Farro (Spelta o Dicocco)**

Uno dei cereali più antichi coltivati dall’uomo. È più digeribile del grano moderno e ha un sapore leggermente nocciolato. Ricca di proteine e vitamine del gruppo B.

### **3. Farina di Mais**

Naturalmente senza glutine e dal colore oro. Regala una croccantezza imbattibile alle panature e una grana rustica e deliziosa ai dolci fatti in casa.

### **4. Farina di Grano Saraceno (Senza Glutine)**

Nonostante il nome, non è un cereale. Ha un gusto intenso e terroso. È ricca di rutina, un antiossidante che aiuta la circolazione sanguigna. Ideale per crespelle e pasta fatta in casa.

### **5. Farina di Avena**

Dolce e delicata, è la farina del “buonumore” grazie all’avenina. Contiene beta-

glucani, fibre preziose che aiutano a tenere a bada il colesterolo. Ottima per biscotti e pancake.

## **6. Farina di Ceci (Legumi)**

Una bomba proteica. È perfetta per preparazioni salate (farinata, panisse) ma, se tostata, può essere usata in piccola parte anche nei dolci per abbassare l'indice glicemico.

## **7. Farina di Mandorle**

Protagonista della pasticceria salutista e crudista. È praticamente priva di carboidrati complessi e ricca di grassi buoni (Omega-6) e Vitamina E. Dona un'umidità incredibile agli impasti.

## **8. Farina di Riso (Integrale)**

Leggerissima e finissima, è l'alleata numero uno per chi cerca leggerezza. La versione integrale mantiene un profilo nutrizionale superiore e una croccantezza ideale per le frittelle o le frolle.

## **9. Farina di Quinoa**

Proprio come la tua amata quinoa soffiata, questa farina è un "pseudo-cereale" completo di tutti gli amminoacidi essenziali. Ha un retrogusto leggermente amaro che si sposa benissimo con il cacao.

## **10. Farina di Cocco**

Naturalmente senza glutine e low-carb. Ha un profumo esotico irresistibile ed è perfetta per addensare dolci raw e creme senza cottura.

---

## **Una ricetta per ogni tipo**

## LE 10 FARINE ALTERNATIVE

### 1. Tipo 1 (Semi-integrale)

Il miglior compromesso: ricca di fibre ma facilissima da usare per pane e pizze.



[VAI ALLA RICETTA](#)

### 2. Farro

Antica, digeribile e con un sapore di nocciola che rende i biscotti spettacolari.



[VAI ALLA RICETTA](#)

### 3. Mais(fioretto)

Naturalmente senza glutine e dal colore oro. Regala una croccantezza imbattibile e una grana rustica ai dolci.



[VAI ALLA RICETTA](#)

#### 4. Grano Saraceno

Naturalmente senza glutine, dona un sapore rustico e intenso alle tue crespelle.



[VAI ALLA RICETTA](#)

#### 5. Avena

La farina del buonumore! Dolce e ricca di fibre che aiutano il cuore.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## 6. Ceci

Una bomba proteica vegetale. Indispensabile per farinate e torte salate senza uova.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## 7. Mandorle

Proteica e senza carboidrati complessi. La regina indiscussa dei tuoi dolci Raw.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## 8. Riso Integrale

Leggerissima e finissima, ideale per dare croccantezza senza appesantire.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## 9. Quinoa

Uno pseudo-cereale completo di amminoacidi. Perfetta in combo con il cioccolato.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## 10. Cocco

Naturalmente senza glutine e low-carb. Ha un profumo esotico irresistibile ed è perfetta per addensare dolci raw e creme senza cottura.



[VAI ALLA RICETTA](#)

## La Tabella dei Sostituti (Il Salva-Ricetta)

*Questo serve a dare utilità immediata: come cambio la farina senza fare pasticci?*

### GUIDA RAPIDA ALLA SOSTITUZIONE

#### Cocco

Assorbe molto! Usa solo 1/4 della dose originale e aumenta i liquidi.

#### Mandorle

Rapporto 1:1. L'impasto sarà più umido e nutriente.

#### Avena

Rapporto 1:1. Perfetta per sostituire la 00 nei dolci soffici.

#### Legumi

Usa il 25% del totale mixata ad altre farine per non coprire i sapori.

---

## Glossario dei Benefici (Icane e Salute)

*Perché dovrei usarle? Spieghiamolo in modo visivo.*

### AVENA

Amica del cuore e del colesterolo.

### CECI

Proteine pure per i tuoi muscoli.

### SARACENO

Energia costante senza picchi glicemici.

### TEFF

Miniera di ferro e calcio vegetale.

---

## I 3 Errori da non fare (Consigli dell'Esperto)

### ATTENZIONE: ERRORI DA EVITARE

**X Dimenticare il setaccio:** Le farine di legumi e cocco fanno grumi. Setacciale sempre per un impasto liscio.

**X Cottura troppo alta:** Le farine di frutta secca bruciano facilmente. Abbassa il forno di 10 gradi rispetto al solito.

**X Cattiva conservazione:** Essendo farine "vive", irrancidiscono presto. Tienile al fresco e al buio.

## Il Quiz: “Scopri la tua Farina Anima Gemella”

*Divertente e interattivo, con spazio per le mie ricette!*

### □ QUIZ: SCOPRI LA TUA FARINA IDEALE

*In base ai tuoi gusti e alle tue ricette, qual è la tua anima gemella?*

**Ami i dolci soffici e sani? VAI DI AVENA!**



**SCOPRI LA MIA RICETTA** 

**Sei una sportiva sempre attiva? SCEGLI LA QUINOA!**



**GUARDA IL MIO SEGRETO** 

**Voglia di un aperitivo fit? PROVA I CECI!**



**LA MIA FARINATA SPECIALE**

## LE MIE FARINE PREFERITE SU AMAZON



**Farina di Cocco Bio - Ideale per Dolci Raw TOP QUALITÀ ★★★★★**

**VEDI SU AMAZON**



**Farina di Mandorle Finissima - Senza Glutine** **LA PIÙ AMATA**

**VEDI SU AMAZON**



**Farina di Avena Integrale - Gusto Delicato** **PERFETTA PER PANCAKE**

**VEDI SU AMAZON**

## **Per concludere: Come scegliere?**

Non esiste la farina “migliore” in assoluto, esiste quella più adatta alla tua ricetta. Il segreto è **miscelare**: prova a sostituire il 20-30% della tua farina abituale con una di queste alternative per iniziare a sentire la differenza in termini di sazietà e digestione.

Per arricchire la propria alimentazione è possibile rivolgersi ad alcune delle **numerose tipologie di farine in commercio**, da scegliere preferibilmente biologiche ed integrali.

Vota questo contenuto

---

## Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

### **📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!**

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 🙏



## **Vuoi aprire un blog di successo come questo?**

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

**Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!**

**Scopri come posso aiutarti →**