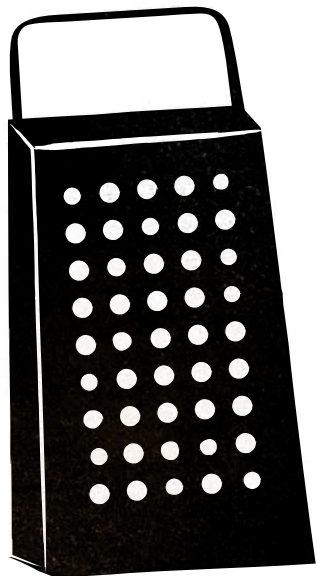
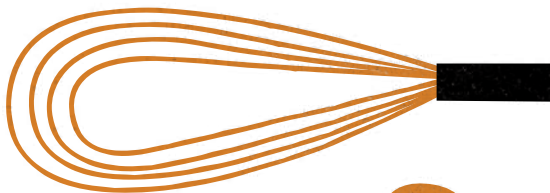


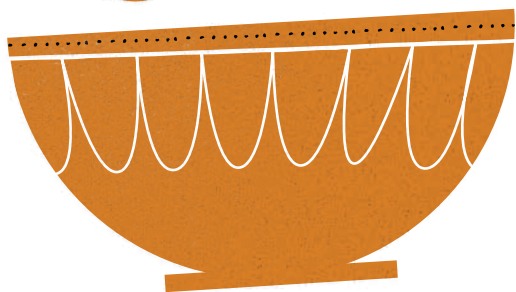
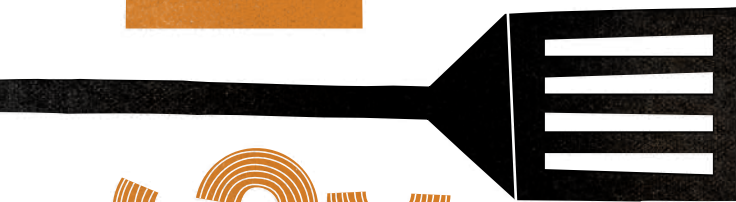
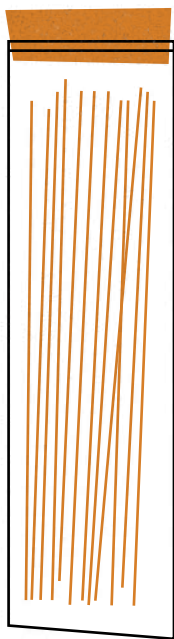


Finalmente

FARIN[®]
INTERA



Le Nostre ricette





**L'UNICA FARINA BIANCA CHE CONSERVA
INTEGRE LE PARTI NOBILI DEL CHICCO.**

DA DOVE NASCE FARINA INTERA®

Farina Intera® nasce per essere l'alleato di chi sceglie ogni giorno uno stile di vita sano basato su un'alimentazione corretta. Per fare ciò, abbiamo inventato la farina che non c'era, ricca di fibre che fanno bene alla salute e che mantiene intatto tutto il sapore tipico delle farine bianche tradizionali.

Come ci siamo riusciti?

Scegliendo solo il grano migliore e lavorandolo con sapienza, per regalarti la serenità di un ingrediente buono che pensa al tuo bene e a quello delle persone che ami.

UNA LAVORAZIONE FEDELE® E NATURALE

Le moderne tecniche produttive di raffinazione causano la perdita di molte delle sostanze nutrienti del grano impoverendo le farine di fibre. **Farina Intera®** è prodotta con l'esclusiva **Lavorazione Fedele®**, metodo brevettato e naturale, che mantiene integre le parti nobili del chicco ricche di arabinoxilani, le fibre attive nella riduzione dell'impatto glicemico.

I BENEFICI PER LA SALUTE

L'Università di Pavia (Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica) ha effettuato uno studio sugli effetti di un pane bianco prodotto con farina contenente fibra solubile ricca di Arabinoxilani sulla glicemia postprandiale.

Con la ricerca si è potuto rilevare come l'assunzione di pane realizzato con **Farina Intera®** ha permesso di ridurre significativamente la glicemia postprandiale sia in soggetti sani che in sovrappeso.

Inoltre, siamo orgogliosi di essere partner di **Fondazione Umberto Veronesi**, da sempre all'avanguardia nella ricerca scientifica per la prevenzione, che ha riconosciuto come Farina Intera® rispetti le linee guida per la corretta alimentazione.

FARINA INTERA® È FACILMENTE DIGERIBILE, LEGGERA, IDEALE PER PERSONE DI OGNI ETÀ CHE VOGLIONO IL MEGLIO, E SCELGONO DI UTILIZZARE IN CUCINA INGREDIENTI NATURALI E RICCHI DI GUSTO.

Farina Intera® rispetta le linee guida per una corretta alimentazione della Fondazione Veronesi.



L'INGREDIENTE SPECIALE PER IL GUSTO CHE CERCHI.

Ami il sapore unico del pane bianco ma cerchi un'alternativa sana alle farine raffinate tradizionali?

Farina Intera® è una farina di grano tenero tipo "0", ricca di fibre e facile da lavorare per creare ogni tipo di piatto.

Se ami la pizza ma cerchi un impasto facilmente digeribile, prova invece la **Miscela Speciale per Pizza di Farina Intera®** e goditi tutto il sapore della tradizione nella sua variante più leggera!

Ma Farina Intera® non è solo farina: è **Pasta Intera di semola di grano duro** nei formati Spaghetti, Penne rigate e Fusilli, e **Pasta Intera di Segale** con essiccazione a bassa temperatura, nei formati Spaghetti e Penne rigate.



PROVA LE RICETTE CHE ABBIAMO SELEZIONATO PER TE: DAGLI IMPASTI BASE DELLA NOSTRA TRADIZIONE, AI PIATTI PIÙ CREATIVI PER STIMOLARE LA TUA FANTASIA IN CUCINA, HAI TUTTO CIÒ CHE TI SERVE PER METTERE LE MANI IN PASTA E PROVARE TUTTO IL BUONO DI FARINA INTERA®!



BASE PER PIZZA

Una ricetta leggera e gustosa per ogni tipo di pizza!

150 gr di Miscela speciale per pizza Farina Intera®

50 gr di Farina Intera®

110 gr di acqua a temperatura ambiente

15 gr di olio evo

1 cucchiaino di lievito di birra disidratato

Inizia unendo le farine, poi incorpora l'olio e l'acqua.

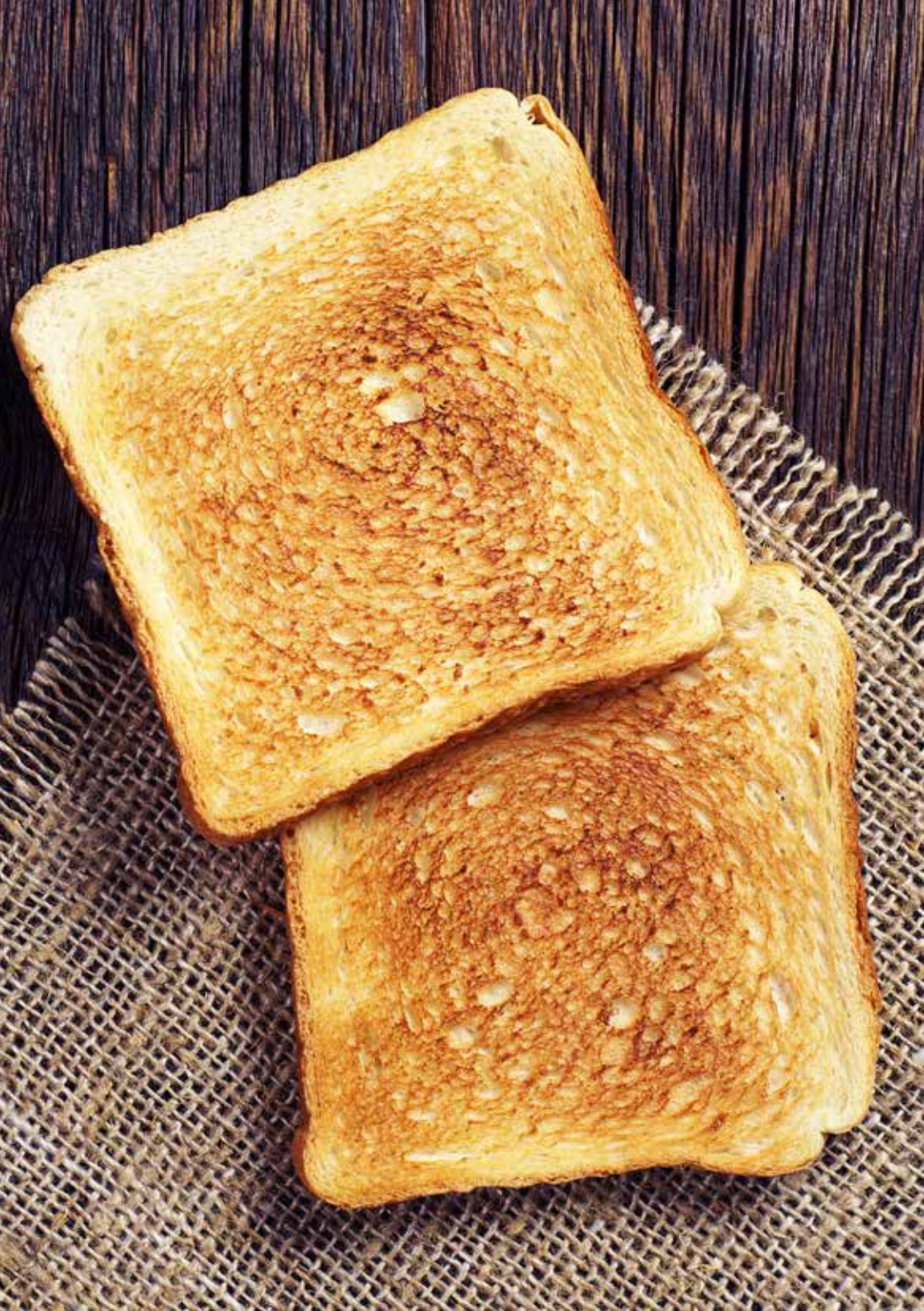
Lavora lentamente e forma una palla; lascia l'impasto lievitare per almeno due ore. Solo con la lievitazione giusta, avrai una pizza speciale.

Passato il tempo necessario, stendi l'impasto e farcisci con il tuo condimento preferito.

Cuoci per 30 minuti a 200 gradi in forno preriscaldato e...Buon appetito!

Curiosità:

Nella miscela per Pizza con cereali antichi di Farina Intera® ci sono gli estratti di polpa d'oliva e bucce d'uva rossa, fondamentali per la corretta lievitazione dell'impasto, mentre la presenza di Selenio, Vitamina B1 e Magnesio contribuiscono alla protezione dallo stress ossidativo e al funzionamento del sistema nervoso.



HANDMADE TOAST

Un modo facile e veloce per creare un pane speciale per i tuoi toast!

300 gr di Farina Intera®

200 gr di Miscela speciale per pizza Farina Intera®

250 gr di acqua tiepida

30 gr di olio evo

1 cucchiaino di lievito di birra disidratato

Sciogli il lievito nell'acqua tiepida, aggiungi l'olio e fai un'emulsione.

Miscela le farine e aggiungi il composto liquido lentamente, lavorandolo fino ad ottenere una palla.

Dividi l'impasto in quattro palline e sistemale su una carta oleata, poi copri con un canovaccio e fai riposare per circa 1 ora in ambiente caldo.

Sistema il composto in uno stampo rettangolare (30 x 12 circa). Cuoci in forno preriscaldato per 30 minuti a 180'.

Ora i tuoi toast sono pronti per essere gustati!

Curiosità:

Ecco un trucco per controllare i tempi di lievitazione: prendete una pallina di impasto e riponetela in un bicchiere d'acqua. Appena sarà salita a galla, l'impasto è pronto per essere infornato!



GNOCCHI INTERI

Un piatto della nostra tradizione, reso unico con Farina Intera®

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di Farina Intera®

300 gr di patate

660 gr di acqua

1 pizzico di sale

Sbuccia le patate e cuocile in acqua bollente finché non saranno morbide. Lasciale raffreddare, poi schiacciale per poterle lavorare.

Una volta schiacciate, unisci le patate alla farina e l'acqua tiepida, amalgama fino a formare un composto omogeneo. Forma dei cilindri e prepara gli gnocchi.

Cuoci in acqua bollente e appena vengono a galla, sono pronti per essere scolati.

E ora? Ora puoi condirli come preferisci, o lasciarli "al naturale" se vuoi sentire tutto il gusto della nostra tradizione.

Curiosità:

Per ottenere gnocchi di patate più sodi possibile, bisogna stare attenti a questi tre accorgimenti: utilizzate patate a pasta gialla, lavorate l'impasto solo il tempo necessario e fate gnocchi di piccole dimensioni!



PENNE AL PESCE SPADA E MELANZANE

Una ricetta sfiziosa per una cena romantica da acquolina in bocca!

Ingredienti per 2 persone:

160 gr di Penne Farina Intera®

1 melanzana grigliata e tagliata a dadini

200 gr di pesce spada

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino (facoltativo)

1 bicchiere di vino bianco

Cuoci le penne in acqua bollente e salata secondo i tempi di cottura che trovi sulla confezione.

Nel frattempo, rosola leggermente l'aglio con l'olio, aggiungi il pesce spada pulito e tagliato a dadini. Sfuma con il vino, aggiungi le melanzane precedentemente grigliate e messe a riposare con olio e peperoncino.

Scola la pasta e fai saltare in padella con il condimento. Porta i piatti in tavola e... Buona cena!

la ricetta può essere più gustosa se aggiungi qualche pomodorino fresco!

Curiosità:

Il pesce spada è un cibo molto proteico, fonte naturale di selenio, potassio e fosforo. Inoltre, è un pesce tenero e molto digeribile, adatto quindi all'alimentazione di tutta la famiglia.



FILETTI DI SOGLIOLA AI FUNGHI PORCINI

Due ingredienti amati da tutti, uniti in un piatto irresistibile!

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di sogliola

1 scalogno

50 gr di funghi porcini

prezzemolo

1 o 2 cucchiaini di Farina Intera®

1 bicchiere di vino bianco

Olio evo q.b.

Inizia pulendo lo scalogno e trita finemente; a parte lava e trita anche i funghi.

Unisci tutto e prepara un trito unendo anche il prezzemolo; aggiungi la farina e impana i filetti di sogliola con il composto. Cuoci in olio ben caldo e sfuma con il vino.

Quando i filetti raggiungono la doratura desiderata, sono pronti per essere serviti!

Curiosità:

Molti credono che i funghi siano poveri di sostanze nutritive, ma non è così: sono ricchi di potassio, fosforo, rame e selenio. Inoltre, i funghi sono indicati per contrastare le malattie cardiovascolari e per controllare il livello di colesterolo.



CALZONE DELIZIOSO AL BASILICO

Un modo leggero per preparare un calzone unico!

Ingredienti per 2 persone:

100 gr di Farina Intera®

100 gr di Miscela speciale per pizza Farina Intera®

120 gr di acqua naturale

10 gr di lievito di birra

15 gr di olio di oliva

1 pizzico di sale

150 gr di taleggio di capra

200 gr di pomodori freschi a cubetti

6 foglie di basilico spezzettate

Sciogli il lievito in acqua tiepida, unisci le farine l'acqua e l'olio; lavora gli ingredienti fino a formare una palla. Metti il composto in una zuppiera oliata, copri con la pellicola e lascialo riposare per 2 ore. Dividi l'impasto in 2 palline, stendilo in una sfoglia sottile di forma rotonda. Distribuisci i pomodori, il formaggio e il basilico a pezzettini su ogni metà del disco. Chiudi a mezzaluna, premendo i bordi con una forchetta. Disponi i calzoni in una teglia ricoperta di carta da forno e cuoci a 220° per 20-25 minuti. Quando i calzoni sono pronti, sforna e porta in tavola. Buon appetito!

Curiosità:

Le origini del calzone si collocano in Campania e Puglia agli inizi del 1800. In Puglia prende il nome di panzerotto e può essere cotto al forno o fritto in abbondante olio, con il ripieno a base di mozzarella e pomodoro.



PANE NOCI, UVETTA E MELE

Un pane dolce, morbido e profumato per la merenda dei più piccoli!

200 gr di Miscela speciale per pizza Farina Intera®

300 gr di Farina Intera®

700 gr di mele a pezzi

150 gr di uva sultanina

200gr di noci sgusciate

2 cucchiaini di lievito di birra disidratato

Acqua tiepida q.b.

Inizia sbucciando le mele, poi frullale fino a raggiungere la consistenza di una crema.

Aggiungi la crema ottenuta alle farine, amalgamandola con cura. Miscela il composto e lavoralo lentamente, aggiungendo poi le noci e l'uvetta.

Versa l'impasto in uno stampo 30 x 12 e cuoci in forno preriscaldato per 50 minuti 180'.

Un dolce profumo ti avviserà che il pane è pronto: sfornalo e raduna i tuoi piccoli per una merenda speciale!

Curiosità:

Le noci sono un alimento molto importante per il nostro organismo: grazie al loro alto contenuto di fibre, aiutano a ridurre il contenuto di colesterolo nel sangue.



PANCAKES ROSA

Un dolce buonissimo fatto con ingredienti speciali in versione pink!

150 gr di farina di lenticchie rosse

100 gr di Farina Intera®

50 gr di Miscela speciale per pizza Farina Intera®

15 gr di cremor tartaro

2 uova

60 gr di zucchero di canna polverizzato

Acqua q.b.

1 pizzico di sale

Lavora le uova con lo zucchero, unisci il cremor tartaro, le farine e l'acqua tiepida per ottenere un composto fluido e cremoso.

Amalgama lentamente e con cura, fino ad ottenere una consistenza omogenea e senza grumi.

Versa 3 cucchiaini del composto su una piastra da crepes ben calda e cuoci a fuoco lento per 2 minuti per lato. Guarnisci con miele, marmellata o frutta fresca di stagione. E ora... stupisci i tuoi ospiti!

Curiosità:

La farina di lenticchie è facilissima da preparare: basta partire da lenticchie essiccate e munirsi di un robot da cucina. E' un tipo di farina ricca di proprietà benefiche, proprio perché porta con sé tutto il buono di questo legume!



OCCHIO AL CHICCO!



**SCOPRI NEL TUO NEGOZIO DI FIDUCIA L'INTERA
GAMMA DI PRODOTTI FARINA INTERA® O ACQUISTA
SU WWW.SHOPFARINAINTERA.COM**



FARINA INTERA® è un prodotto di Farine Varvello s.r.l.

Piazza Castello 2, 20121 Milano

prodotta presso Molino A. Colombo

Via Edison 34, 23877 Paderno d'Adda (LC)

www.farinaintera.it

