

Confronto generale delle farine senza glutine:

Criterio di confronto	Farina di cocco	Farina di mandorle
Materia prima	Cocco	Mandorle
Produzione	La polpa del cocco viene tritata, asciugata, disoleata e macinata a farina fine	Le mandorle vengono degrassate delicatamente, essiccate e macinate a farina fine
Struttura	Finemente macinata	Finemente macinata
Colore	Bianco	Bianco
Sapore	Dolciastro con un accenno di noce di cocco	Nocciola e leggermente dolce
Metodi di cottura e consigli	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g di farina di cocco \pm 100 g di farina di frumento (conversione 3:1) • la farina di cocco assorbe 3-4 volte più liquido rispetto alla farina di frumento, quindi bisogna utilizzare molto più liquido • In alternativa, utilizzare 1 uovo per 30 g di farina di cocco o un altro legante in aggiunta • Il gusto di cocco deve legare al resto degli ingredienti 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g di farina di mandorle \pm 100 g di farina di frumento (conversione 2:1) • La farina di mandorle assorbe un molto liquido, quindi è meglio utilizzare circa il 10% in più di acqua o di latte (vegetale) • utilizzare un legante aggiuntivo • Per i lievitati, sostituire al massimo 1/4 della farina • La farina di mandorle ha un sapore dolce (ridurre la quantità di zucchero nelle ricette se necessario)
Uso	<ul style="list-style-type: none"> • Dolci e muffin • Smoothies, dessert e muesli • Pane e pangrattato • Legante per minestre e salse (piatti asiatici) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolci e biscotti • Waffle e pancakes • Pane, pizza e pangrattato • Impasti lievitati

Farine senza glutine di nu3 a confronto:

Criterio di confronto	nu3 Farina di cocco bio	nu3 Farina di mandorle bio
Particolarità	100% pura farina di cocco in qualità biologica	100% farina di mandorle biologica
Valori nutrizionali (per 100g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 381,21 kcal • Grassi: 17,9 g • Carboidrati: 18,1 g • di cui zuccheri: 18,1 g • Fibre: 37,8 g • Proteine: 19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 432,84 kcal • Grassi: 13,2 g • Carboidrati: 24 g • di cui zuccheri: 4,7 g • Fibre: 7 g • Proteine: 53 g
Vantaggi rispetto alla farina di grano (Tipo 00)	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • 74% di carboidrati in meno: 18,1 g contro 70 g • Alto contenuto proteico: 19 g contro 12 g • Ricco di fibre: 37,8 g contro 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • 66 % di carboidrati in meno: 24 g contro 70 g • Ad alto contenuto proteico: 53 g contro 12 g • Ricco di fibre: 7 g contro 3,2 g
Particolarmente adatta per	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Low Carb • Alimentazione ricca di proteine • Dieta ricca di fibre • Dieta Paleo 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Low Carb • Alimentazione ricca di proteine • Dieta ricca di fibre • Dieta con pochi zuccheri



ORDINA ONLINE ORA



ORDINA ONLINE ORA

Confronto generale delle farine senza glutine:

Critero di confronto	Farina di ceci	Farina di chia
Materia prima	Ceci	Semi di chia
Produzione	I ceci vengono pelati, essiccati e macinati per ottenere una farina fine	I semi di chia vengono sbucciati e macinati in farina fine
Struttura	Finemente macinata	Finemente macinata
Colore	Giallo chiaro	Marrone chiaro
Sapore	Leggermente gusto di nocciola	Da neutro a nocciola
Metodi di cottura e consigli	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g di farina di ceci \cong 100 g di farina di frumento (conversione 1:1) • Per il pane convenzionale abbinare un ulteriore farina (ad esempio farina di mandorle), poiché la farina di ceci di per sé non lievita abbastanza • La farina di ceci diventa appiccicosa se mescolata con del liquido • Eccellente legante per zuppe e salse 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g di farina di Chia \cong 100 g di farina di frumento (conversione 4:1) utilizzare un po' più liquido • aumentare il tempo di cottura di circa il 5 % • Sostituto ideale dell'uovo: lasciare riposare 1 cucchiaino di farina di chia con 3 cucchiaini di acqua per 15 minuti
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Waffle e pancakes • Pane e pizza • Falafel e hummus • Legante per zuppe e salse 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothies, desserts e budini • Quiche e pizza • Sostituto delle uova nei preparati senza glutine • Legante per zuppe e salse

Farine senza glutine di nu3 a confronto:

Vergleichskriterium	nu3 Farina di ceci bio	nu3 Farina di chia bio
Particolarità	100 % di ceci coltivati da produzione biologica controllata	100% di farina di semi di chia in qualità biologica
Valori nutrizionali (per 100g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 339,63 kcal • Grassi: 5,9 g • Carboidrati: 44 g • di cui zuccheri: 2,4 g • Fibre: 16 g • Proteine: 19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 328,15 kcal • Grassi: 9,5 g • Carboidrati: < 1 g • di cui zuccheri: < 1 g • Fibre: 58 g • Proteine: 31 g
Vantaggi rispetto alla farina di grano (Tipo 00)	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • 37 % di carboidrati in meno: 44 g contro 70 g • Alto contenuto proteico: 19 g contro 12 g • Ricco di fibre: 16 g contro 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • Molto meno carboidrati: < 1 g contro 70 g • Ad alto contenuto proteico: 31 g contro 12 g • Ricco di fibre: 58 g contro 3,2 g
Particolarmente adatta per	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Low Carb • Alimentazione ricca di proteine • Alimentazione ricca di fibre • Dieta con pochi zuccheri 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta Low Carb • Alimentazione ricca di proteine • Alimentazione ricca di fibre • Dieta con pochi zuccheri



ORDINA ONLINE ORA



ORDINA ONLINE ORA

Confronto generale delle farine senza glutine:

Critero di confronto	Farina di patate dolci	Farina di zigolo dolce
Materia prima	Patate dolci	Zigolo dolce
Produzione	I tuberi della pianta di patata dolce vengono sbucciati, tritati, essiccati e macinati in farina fine	I tuberi della pianta di zigolo dolce vengono lavati, essiccati e macinati in farina fine
Struttura	Finemente macinata	Finemente macinata
Colore	Arancione chiaro	Beige
Sapore	Dolce-nocciola	Nocciola fine e leggermente dolce
Metodi di cottura e consigli	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g di farina di patate dolci \cong 100 g di farina di grano (conversione 4:1) • La farina di patate dolci lega molto bene l'umidità • Inoltre abbinare con agar agar, pectina o semi di Chia per dare all'impasto una buona struttura • Non superare la temperatura di cottura di 170 °C • Eventualmente aumentare il tempo di cottura 	<ul style="list-style-type: none"> • Sostituire parte della farina necessaria con farina di zigolo dolce • Utilizzare molto più liquido e un legante aggiuntivo • Sostituzione ideale delle noci • La farina di mandorle tigre ha un sapore naturalmente dolce (ridurre la quantità di zucchero nelle ricette se necessario)
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Torte e muffin • Brownies e pancakes • Pane, pizza e gnocchi • Legante per zuppe e salse 	<ul style="list-style-type: none"> • Torte e muffin • Smoothies, dessert e muesli • Snacks e barrette • Salse

Farine senza glutine di nu3 a confronto:

Critero di confronto	nu3 Farina di patate dolci	nu3 Farina di zigolo dolce bio
Particolarità	100 % di farina naturale di patate dolci	100% pura farina di zigolo dolce in qualità biologica
Valori nutrizionali (per 100g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 358,51 kcal • Grassi: 2 g • Carboidrati: 73 g • di cui zuccheri: 14 g • Fibre: 10 g • Proteine: 5 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energia: 435,71 kcal • Grassi: 24 g • Carboidrati: 39 g • di cui zuccheri: 15,5 g • Fibre: 23 g • Proteine: 4,9 g
Vantaggi rispetto alla farina di grano (Tipo 00)	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • Ricco di fibre: 10 g contro 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Senza glutine • 44 % di carboidrati in meno: 39 g contro 70 g • Ricco di fibre: 23 g contro 3,2 g
Particolarmente adatta per	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta con pochi grassi • Alimentazione ricca di fibre • Dieta Paleo 	<ul style="list-style-type: none"> • Intollerante alle noci • Dieta Low Carb • Alimentazione ricca di fibre • Dieta alcalina



ORDINA ONLINE ORA



ORDINA ONLINE ORA