



# LE FARINE GLUTEN FREE

Pasta Natura





## La farina Pasta Natura

A base di cereali o di legumi, quale farina preferisci? La nuova gamma di farine PASTA NATURA è pronta per soddisfare tutti i gusti e le esigenze alimentari di ognuno. Naturalmente priva di glutine, ogni farina è ricavata da materie prime di alta qualità e lavorata con sapienza per preservare tutti i principi nutritivi e le caratteristiche organolettiche degli ingredienti. Le farine PASTA NATURA sono colorate, profumate e golose. Sono perfette per realizzare ricette dolci e salate, usale per le preparazioni tradizionali oppure lasciati guidare dalla fantasia, realizzerai sempre ottimi piatti.

La gamma di farine PASTA NATURA è ampia e completa, assaporale tutte!



# SBIZZARRISCI IN CUCINA

Le farine PASTA NATURA sono colorate, profumate e golose. Sono perfette per realizzare ricette dolci e salate, usate per le preparazioni tradizionali oppure lasciati guidare dalla fantasia, realizzerai sempre ottimi piatti.





La nostra gamma di Farine

**"LA CUCINA DI PER SÈ È  
SCIENZA STA AL CUOCO  
FARLA DIVENTARE ARTE"**

Gualtiero Marchesi



# MIX DI AMARANTO TEFF E QUINOA

Il buono della miscela di farine Amaranto, Teff e Quinoa  
La miscela di farine PASTA NATURA è incredibile: la combinazione tra amaranto, teff e quinoa ha dato vita a un prodotto perfetto sia dal punto di vista nutrizionale che del gusto. Il sapiente bilanciamento tra gli ingredienti presenti fa di questa miscela una base ideale per sperimentare nuove preparazioni in cucina, sempre saporite e gustose oltre che sane. Questo mix di farine di cereali combina farine altamente digeribili, ricche di proteine e fibre. Tutte le farine presenti in questo pacchetto sono naturalmente prive di glutine. Inoltre non sono presenti ingredienti di origine animale, quindi questo prodotto è ideale per diete gluten free, vegane e vegetariane.



# CONSIGLI A TAVOLA



La farina di amaranto ha un sapore deciso, quasi tostato, che ricorda il sapore della frutta secca e del malto. Grazie alla sua capacità di assorbire l'acqua, è ottima anche come addensante. Il teff facilita la fermentazione, quindi è una sorta di lievito naturale. In miscela con la farina di amaranto e con la farina di quinoa può essere usato negli impasti di pane e pizza, che risulteranno fragranti e con la crosta spessa e saporita. La quinoa, con il suo gusto che ricorda i legumi, dona ai prodotti da forno un sapore pieno e rotondo, capace di rendere la tua preparazione irresistibile. Si può utilizzare la miscela di farine PASTA NATURA anche per preparare una gustosa e nutriente colazione: prepara dei muffin con cioccolato e amarene e regala un dolce buongiorno a tutta la tua famiglia.



# FARINA di QUINOA

La farina di quinoa è leggerissima e si presta perfettamente per realizzare prelibate ricette. Se la tua passione in cucina è preparare pane, muffin gourmet e torte rustiche, la farina di quinoa PASTA NATURA non può mancare nella tua dispensa! Grazie alle sue caratteristiche, questa farina si può usare in purezza per realizzare impasti fermi. È bene utilizzarla in miscela per i lievitati, per ottenere un risultato perfetto. Grazie a questa farina realizzerai ricette in grado di soddisfare ogni esigenza alimentare: gluten free, vegetariana e vegana. Porterai a tavola piatti ricchi di gusto e benessere, lasciati conquistare da PASTA NATURA. La farina di quinoa è saporita ed ha una consistenza leggerissima. Se per molto tempo è stata considerata una farina esotica e di nicchia, ora con PASTA NATURA diventerà uno dei tuoi migliori ingredienti in cucina. È perfetta per realizzare prelibate ricette salate. La quinoa non è un cereale, ma una pianta appartenente alle graminacee e fa parte della stessa famiglia di barbabietole e spinaci. Il suo grande valore nutritivo l'ha resa interessante a tutti quelli che vogliono alimentarsi in modo sano. Essendo naturalmente priva di glutine e di origine vegetale, la farina di quinoa è perfetta per soddisfare le esigenze alimentari delle diete gluten free, vegetariane e vegane.





# CONSIGLI A TAVOLA

La farina alla quinoa ha un gusto particolare, c'è chi afferma di sentire i sentori dei legumi e chi dice che gli ricorda il sapore della verza. Per questo motivo la farina di quinoa si presta alla preparazione di ricette salate come pane, muffin salati e torte rustiche. La notevole presenza di proteine rende questa farina adatta alla panificazione. La farina di quinoa si può usare in purezza per realizzare prodotti da forno con impasto "fermo" come i biscotti. Per impasti elastici come quello del pane dovrai miscelarla ad altre farine, in rapporto 80-20%. Se la vuoi utilizzare per la realizzazione di ricette dolci attenuando il sapore forte della quinoa, basta adottare alcuni accorgimenti. Scegliendo una farina dal sapore morbido per miscelarla, si otterrà una base dal sapore più neutro. Questa base la potrai usare per realizzare dessert a base di ingredienti dal sapore forte come caffè, cioccolato e spezie. Scoprirai nuove e interessanti note aromatiche, un gusto intenso che rimane impresso nella memoria e nel cuore.





# FARINA di CECI

La farina di ceci non poteva mancare nella gamma di farine PASTA NATURA. È gustosa, è versatile, è nutriente. Questo ingrediente fa da sempre parte delle ricette tradizionali non solo delle regioni italiane, ma anche delle preparazioni classiche in molti paesi esteri: è conosciuta e apprezzata a livello universale. I ceci sono naturalmente privi di glutine e lo stesso è per la farina che se ne ricava. Nella ricetta PASTA NATURA non aggiungiamo nient'altro che natura: non vi è traccia di conservanti, coloranti e ingredienti di origine animale, così che con questa farina si possono preparare gustosi piatti gluten free vegetariani e vegani.

La farina di ceci è una golosa fonte di energia. Tra le farine alternative al grano è probabilmente la più conosciuta e usata. Molte sono le ricette tradizionali a base di questo meraviglioso ingrediente: la farinata insaporita da rosmarino fresco, la cecina, golosa torta di ceci famosa in Toscana e le panelle siciliane, croccanti e dorate, un piccolo peccato di gola da concedersi con piacere. La farina di ceci

PASTA NATURA è naturalmente priva di glutine, quindi è perfetta per essere consumata da chi è intollerante al glutine. La ricchezza di proteine dei ceci ha reso questa farina indispensabile per le diete vegane e vegetariane che hanno bisogno di compensare la mancanza di proteine di origine animale. La farina di ceci può anche essere utilizzata per addensare frittate o per preparare vegan burger perché aiuta a compattare l'impasto.





# LE PROPRIETA' NUTRITIVE

La farina di ceci è sostanziosa, nutriente ed energizzante. Il contenuto di carboidrati presenti è alto, quindi è ideale se consumata a pranzo poiché dona l'energia giusta per affrontare il resto della giornata. La farina di ceci è un ottimo sostituto degli alimenti di origine animale perché ricca di proteine. L'alto contenuto di fibre presenti aiuta il transito intestinale, contribuendo a sentirsi leggeri e in forma. Non mancano sali minerali e vitamine. Nella farina di ceci troviamo: potassio, fosforo, magnesio, vitamine del gruppo B, in special modo l'acido folico.





# FARINA di Avena

La farina biologica di avena PASTA NATURA nasce da un'agricoltura consapevole che si rifà ai processi tradizionali che sfruttano la naturale fertilità dei campi senza l'impiego di OGM, fertilizzanti e altri prodotti di sintesi. Questa cura nella scelta della materia prima è evidente fin da subito: basta aprire il sacchetto di farina per essere avvolti da un aroma invitante. Le qualità nutrizionali e organolettiche di questa farina sono eccellenti. L'assenza di glutine dell'avena rende questo prodotto ideale per preparare deliziose ricette gluten free. La farina di avena vanta una presenza di lipidi sufficiente a renderla la fonte di energia gluten free per eccellenza. Anche la presenza di amido è importante, ma grazie alle fibre anch'esse presenti in buona quantità, quest'ultimo viene digerito e assorbito lentamente. Questo significa che la farina di avena ha un indice glicemico moderato. Anche le proteine sono protagoniste in questa farina. Rispetto agli altri cereali che ne sono privi, nell'avena è presente la lisina importante nutriente che aiuta a fissare il calcio nelle ossa. Tra le vitamine, nell'avena troviamo la B1, PP e la vitamina E. I Sali minerali presenti in maggiore quantità sono: potassio, ferro, fosforo e zinco. Molto importate è l'alto contenuto di antiossidanti presenti in questo fantastico ingrediente.





# CONSIGLI A TAVOLA

La farina di avena si può utilizzare in combinazione con altre farine (nella percentuale del 25%) per realizzare deliziosi prodotti da forno integrali sia dolci che salati. Si usa miscelare la farina e non utilizzarla in purezza per aiutare la lievitazione e ottenere prodotti croccanti e morbidi. In purezza, la farina di avena è perfetta per realizzare preparazioni secche, come dei golosi biscotti da arricchire con frutta a guscio, frutta disidratata, cioccolato e spezie. La ricetta più famosa a base di farina di avena, anche se non fa parte della tradizione italiana, è quella del porridge. Questa colazione molto nutriente si può guarnire a piacere, per iniziare la giornata con gusto ed energia. Consigliamo di provarlo con banana e burro di arachidi, da gustare come si fa in vacanza, senza fretta!





# FARINA di GRANO SARACENO

Il grano saraceno è un ingrediente davvero particolare. Il suo profumo deciso e il suo colore intenso riportano immediatamente a un'idea di rusticità e cucina tradizionale. La farina di grano saraceno ha questa caratteristica: ispira alla preparazione di ricette semplici e gustose. Il pane al grano saraceno è squisito, ha quel sapore di antico e di buono che conquista. Con questa farina non potrai fare a meno di preparare ricette regionali tradizionali. Riscalda le giornate più fredde con pietanze stuzzicanti: polenta taragna e pizzoccheri diventeranno i tuoi piatti forti con la farina di grano saraceno PASTA NATURA.

La farina di grano saraceno è intrigante e golosa. Ha un sapore e profumo intenso e rustico. Il suo aroma ricorda quello della nocciola con una punta quasi terrosa e un leggero retrogusto amarognolo conferito dai numerosi flavonoidi che contiene. Il grano saraceno fa parte dei sapori antichi riscoperti solo recentemente. Il suo sapore forte è la caratteristica principale che lo fa apprezzare dai più, ma se si vuole attenuare il gusto rendendolo più delicato basta miscelare questa farina ad una dal sapore più delicato come la farina di riso o la farina di mais PASTA NATURA.





# CONSIGLI A TAVOLA

La farina di grano saraceno è un ingrediente gustoso da utilizzare per preparare la pasta fatta in casa, la polenta e le preparazioni secche come torte salate, crêpes e biscotti. Date le sue caratteristiche tecniche si presta meno alla preparazione dei lievitati. Il grano saraceno ha infatti scarsa capacità di trattenere i gas e di rilasciare il suo amido ai lieviti, che poi è il processo che permette all'impasto di crescere. Per gli abbinamenti via libera a verdure, ortaggi, creme vegetali e formaggi. Anche per il grano saraceno, come per tutti gli ingredienti integrali, non è consigliato l'abbinamento con i sughi al pomodoro. Per chi vuole fare il giro del mondo con le ricette tradizionali a base di farina di grano saraceno proponiamo: blinis russi, galettes bretoni, soba noodles giapponesi, pizzoccheri e sciatt valtellinesi.





# FARINA di RISO INTEGRALE

La farina di riso integrale è un ingrediente interessante, da sfruttare in molte ricette grazie alla sua versatilità: la presenza di amido la rende un saporito legante, mentre la presenza di fibre favorisce la lievitazione e aiuta a formare impasti facilmente sfogliabili. Molto più saporita della farina di riso bianca, questa versione integrale dona ottimi risultati se utilizzata per preparare vegan burger. Con la farina di riso integrale PASTA NATURA conquisterai anche i palati dei più scettici: integrale e senza glutine ha un sapore nuovo, provala subito.

La farina di riso integrale è più saporita ed ha un gusto più pieno della farina bianca. Ha un sentore quasi di tostato, che conferisce rusticità alle preparazioni realizzate con questo ingrediente. Si usa per preparazioni integrali e ricche di fibre sia dolci che salate. Dalla pasta fatta in casa alle crostate, cimentarti in cucina con la farina di riso integrale PASTA NATURA è facile e divertente. Il suo uso ideale è in tutte quelle preparazioni che prevedono un impasto piuttosto liquido da realizzare utilizzando farine leggere. Via libera quindi alla preparazione di pancakes dolci e salati, crepes, frittelle tipo Waffel e Gauffres. Trasforma la tua cucina in un laboratorio di pasticceria con PASTA NATURA.





# FARINA di RISO BIANCO

La farina di riso è ideale per chi è alla ricerca della leggerezza. Ha un sapore neutro e delicato. È perfetta per realizzare le ricette con tutti gli ingredienti che ti stuzzicano di più perché lascia spazio agli altri elementi presenti di esprimere tutto il loro gusto. La farina di riso è naturalmente priva di glutine, quindi il principale interesse verso questo ingrediente arriva da parte di chi è sensibile al glutine, anche se sta trovando sempre più spazio nelle cucine di tutti grazie al suo sapore gradevole e alla morbida consistenza che dona alle preparazioni. Usala per mantecare il risotto al posto del burro e del formaggio: trasformerai la tua ricetta in versione light senza rinunciare al gusto.

La farina di riso è naturalmente priva di glutine, è ricca di amidi, quindi dona un maggiore apporto energetico rispetto alla farina di frumento. La presenza di proteine e grassi è trascurabile. Questa farina ha pochissima umidità quindi è perfetta come addensante o per preparare le impanature. La farina di riso bianco rispetto alla farina di riso integrale contiene meno fibra alimentare e una minore concentrazione di sali minerali. La farina di riso facilita la digestione ed è ottima quando si soffre di bruciori di stomaco o di infiammazioni del tratto intestinale per affievolire il senso di fastidio.





# FARINA di MAIS BIANCO

Il mais bianco è un ingrediente notevole. Dal punto di vista nutrizionale non è paragonabile agli altri cereali: è ricca di ferro, fosforo ed ha un contenuto di nichel notevolmente basso. Come ogni altro ingrediente scelto da PASTA NATURA, anche il mais bianco è naturalmente privo di glutine. Alla nostra farina non vengono aggiunti conservanti, coloranti e ingredienti di origine animale, quindi si può utilizzare per preparare pietanze per soddisfare le esigenze alimentari di chi ha scelto diete gluten free, vegane e vegetariane. Fai felici i tuoi ospiti, scegli PASTA NATURA.

La farina di mais bianco è povera di sodio, ma è ricca di fibre e minerali quali: magnesio, calcio, fosforo, ferro e potassio. Inoltre è ricca di vitamina A e di vitamine del gruppo B (vitamina B1, B2, B3). La notevole presenza di ferro e di fosforo la contraddistingue dalle altre farine di cereali, che ne contengono in quantità nettamente inferiori. La caratteristica principale della farina di mais bianco è l'assenza di glutine, quindi è perfetta per l'alimentazione di chi vuole o deve seguire una dieta gluten free. Inoltre è interessante per il basso contenuto di nichel, elemento che spesso causa intolleranze alimentari.





# CONSIGLI A TAVOLA

Con questa farina puoi realizzare con facilità zuppe e pudding: l'amido presente ha un forte potere addensante. Con la farina di mais bianco, però, si possono realizzare anche ricette molto intriganti, come i tacos e le tortillas da guarnire con ingredienti stuzzicanti e saporiti. Questo prodotto si può usare per realizzare la panatura dei burger vegetali e delle verdure oppure per ottenere una pastella per i fritti dolci e salati. Delle semplici frittelle salate di farina di mais bianco saranno l'accompagnamento perfetto di antipasti ricchi e variegati. La versione dolce con banane o mele e cannella possono essere una valida scelta come dessert sfizioso per terminare il pasto in allegria. Per i più esperti in cucina, consigliamo di realizzare una golosità assolutamente da provare: muffin dolci e salati, invitanti specialità gluten free per tutta la famiglia!





# FARINA di MAIS GIALLO

La farina di mais giallo è un grande classico gluten free. Principalmente è utilizzata per preparare la polenta, da gustare calda con un buon spezzatino, con formaggi cremosi, ripassata al forno con il burro e il parmigiano che formano una golosa crosticina o tagliata in piccole porzioni e fritta. Grazie alla farina di mais giallo PASTA NATURA potrai scoprire e realizzare molte altre ricette, tutte altrettanto golose: biscotti, pane, pizza, focaccia, pasta, tortillas, crêpes, pasta frolla e impanature. Grazie alla farina PASTA NATURA i tuoi piatti acquisteranno un carattere rustico e un aspetto invitante. Il valore nutritivo della farina di mais è buono, grazie all'apporto di fibre che dona. Limitata, invece, è la presenza di proteine e di vitamine. La farina di mais giallo è fonte di ferro, fosforo e potassio. Il grande vantaggio di questa farina è il suo potere saziante, perfetta per diminuire le porzioni a tavola e sentirsi comunque soddisfatti del pasto. La sua caratteristica principale è l'assenza di glutine: questo aspetto è quello che la rende davvero interessante oltre alla sua presenza nelle ricette regionali. Con la farina di mais giallo PASTA NATURA puoi seguire facilmente un regime alimentare gluten free, vegetariano e vegano.





# LA NOSTRA POLENTA

Pasta Natura





# POLENTA DI MAIS BIANCO ISTANTANEA

La polenta bianca, ottenuta dalla macinazione di questo tipo di mais, è tendenzialmente più delicata di quella gialla e la sua grana, inoltre, è più fine. Utilizzandola si ottiene una polenta dal sapore delicato, si presta particolarmente bene ad accompagnare sughi e condimenti a base di pesce. La farina di mais bianco, inoltre può essere utilizzata miscelata ad altre farine, per dolci e pane.

i





# POLENTA DI MAIS GIALLO ISTANTANEA

La polenta viene preparata cuocendo a lungo acqua e farina.. Si ottiene un piatto che si presta ad essere condito in modi diversi a seconda delle varie tradizioni locali, ad esempio con sughi, salse, verdure o formaggi. In passato nella tradizione contadina nelle campagne e nelle montagne la polenta rappresentava un piatto di base che forniva soprattutto carboidrati ma anche vitamine e sali minerali. La polenta non contiene solo carboidrati ma anche proteine e diversi sali minerali, in particolare fosforo, potassio, manganese, selenio e ferro. La polenta è anche una fonte di vitamine, soprattutto di vitamina A e vitamina E.





# POLENTA TARAGNA

La polenta **taragna**, o semplicemente taragna è un piatto unico, variante della polenta in cui oltre alla farina di mais è usata anche la farina di grano saraceno.

La polenta **taragna**, piatto tipico della Valtellina, nel cui nome è racchiusa la sua essenza. Saraceno è il grano, mentre “taragna” deriva da “tarai”, il bastone utilizzato per “tarare”, girare in dialetto valtellinese. Durante la cottura, infatti, la polenta va mescolata senza sosta per evitare che si attacchi sul fondo della pentola, errore irrimediabile. Un tempo, sul fuoco delle cucine economiche, la polenta che ribolliva nel paiolo era “nera”, fatta esclusivamente con farina di grano saraceno. Il risultato era una pietanza molto nutriente, vista anche la presenza di burro e formaggio, ma dal sapore troppo deciso.





**GLUTEN FREE**

**VEGAN**





# CONTACT US

## Email address

info@pastanatura.com

## Phone number

+39 0171 301594