

Il Teff, il cereale antico privo di glutine e ricco di proprietà

scritto da Virginia Pizza | 18/05/2016



Il Teff è un cereale antichissimo che sta conoscendo una rapida diffusione nell'alimentazione moderna perchè i suoi piccolissimi chicchi, oltre ad essere privi di glutine, hanno numerose proprietà benefiche.

Il **Teff** è un cereale antichissimo le cui origini risalgono tra il 4000 e il 1000 a.C. nel Corno d'Africa e nel sud-ovest dell'Arabia dove veniva utilizzato soprattutto per le sue proprietà benefiche e curative. Semi di teff sono anche stati ritrovati in una piramide in Egitto fatta risalire al 3300 a.C..

Il Teff è il cereale con il seme più piccolo al mondo e infatti, in amarico, teff significa "perso", perché le dimensioni ridotte del chicco, pari a circa 0,8 mm di diametro, ne causavano spesso la perdita durante il raccolto). La sua caratteristica è di essere **naturalmente privo di glutine**, il che lo rende un alimento molto appetibile e interessante per persone celiache o con altre intolleranze al glutine e non solo.

In Occidente, ancora non è molto conosciuto, ma insieme ad altri cereali alternativi come **miglio** e **quinoa**, il teff sta rapidamente diventando noto anche tra chi vuole praticare una dieta salutista, grazie al suo grande valore nutritivo.

Privo di glutine, basso indice glicemico, ricco di fibre, calcio, potassio, carboidrati, fonte di proteine, di tiamina e vitamina B6.

Si apprezza per essere un alimento **facilmente digeribile** perchè l'amido in esso contenuto non viene trasformato in zucchero e fermenta nell'intestino crasso dando luogo alla formazione di acidi grassi che migliorano la funzionalità del colon e favoriscono l'assorbimento di acqua e sodio.

Il teff controlla lo stimolo della fame, previene le infiammazioni del colon, è antiossidante, stimola la regolarità intestinale, regola i livelli di zucchero nel sangue e quindi è adatto anche ai diabetici pur avendo un elevato apporto nutrizionale.

Il granello del nostro cereale ha un **delicato gusto di nocciola** e un sapore leggermente dolce; più scuro è il seme, più il suo sapore è accentuato. Esistono **due varianti di teff**: uno **bianco** e uno **rosso**. Il teff dal seme bianco, è una tipologia più raffinata, che dà come risultato una farina più chiara. Essendo più delicata, per le maggiori esigenze di coltivazione, la farina di teff bianca è anche la più costosa.

Il teff si trova sotto forma di chicchi o di farina. Viene utilizzato nella preparazione di pane, grissini, dolci, biscotti e anche come addensante nelle minestre o nelle zuppe.

Al momento la più grande esportatrice di teff a livello europeo è la Spagna. In Italia ancora non si trova facilmente nei comuni supermercati, ma è disponibile soprattutto nei negozi biologici oppure online.

TEFF - UN CEREALE RICCO DI PROPRIETÀ

Elenco aziende venditrici:

Contattaci se vuoi essere presente qui!