

# 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!**