



COSA C'E' DA SAPERE SULLA FARINA

La farina più diffusa è quella ottenuta dalla macinazione del grano tenero (o frumento) e i cui usi in cucina sono innumerevoli, sia in impasti dolci che salati. Dalla macinazione del grano duro (o frumento di grano duro), invece, si ottiene la semola, che può essere usata per impastare pane o pizza ma che viene usata soprattutto per fare la pasta.

Il frumento di grano tenero è il cereale più coltivato e quindi più diffuso: la farina che si ricava è quella più ricca in glutine, sostanza proteica importante per la lievitazione degli impasti. Il glutine, infatti, è una sorta di maglia all'interno dell'impasto, che ha la funzione di trattenere il gas che si sviluppa durante la lievitazione. Discorso analogo vale per la semola, dove il glutine serve a ottenere una pasta di buona qualità.

Sebbene meno usati, anche altri cereali possono essere macinati per ottenere le corrispondenti farine: farina di riso, di avena, di segale, ma hanno caratteristiche diverse dalla farina frumento. Vediamo quali sono e che caratteristiche hanno.

La forza della farina: a cosa serve

Oltre alla classificazione legata alla legge, le farine si distinguono anche per altre caratteristiche misurabili con appositi strumenti e che sono importanti per destinare la farina al giusto utilizzo. Tra queste caratteristiche c'è la forza della farina, cioè la capacità dell'impasto a resistere all'aria che si forma durante la lievitazione. Può essere diversa da una farina all'altra e influisce sul risultato finale del prodotto che si vuole ottenere. La forza è indicata con la lettera W, ma sono pochi i prodotti sui cui è riportata questa informazione in etichetta. Più un prodotto richiede lievitazioni lunghe più serve una farina con un W elevato, in modo da trattenere meglio l'anidride carbonica prodotta dalla fermentazione dei lieviti.

Secondo la classificazione Italmopa, l'Associazione industriali mugnai d'Italia, farine con W tra 115 e 160 sono dette biscottiere, hanno un basso contenuto proteico e sono consigliate per preparare biscotti secchi o gallette. Frumento con W compreso tra 160 e 220 è chiamato panificabile, ha una forza media ed è usato per pane, pizze, focacce e per impasti con lievitazioni brevi. Tra 220 e 300, viene definito frumento panificabile superiore, mentre oltre questo valore, cioè con W 300 e oltre, si tratta di farine di forza che vengono usate per prodotti a lunga lievitazione come panettoni, brioches e croissant.

Dal momento che la forza e i suoi valori sono praticamente sconosciuti ai consumatori, sono pochi i prodotti sui cui la troviamo indicata in etichetta. Molte volte, invece, ci sono indicazioni esplicite da parte del produttore come ad esempio farina per pizza, per focaccia: non sono semplicemente slogan ma rispecchiano precise caratteristiche per un uso ideale della farina.

Le farine di frumento

Le farine di frumento derivano dal cereale da cui prendono il nome, indicazione che troviamo in etichetta quando le acquistiamo. Sono le più versatili, sia che si tratti di prodotti raffinati che di quelli meno raffinati. Ne esistono di diverse tipologie, ma quali sono le differenze? A cosa sono adatte? Ecco quali sono le principali farine di frumento e in quali casi si possono usare.

Farina 00

Composta di grano tenero, è la farina più diffusa, più raffinata e maggiormente prodotta. Nasce dal processo di macinazione della parte più interna del chicco di frumento, che è ricca di amido e povera di fibre e proteine (e quindi di glutine). È adatta sia per impasti dolci che salati e, per una miglior resa degli impasti a lunga lievitazione come pane, pizza o pan brioche, la si può miscelare a farine un po' più ricche di glutine come la 0 o la Manitoba.

Farina 0

Leggermente meno raffinata della farina 00, ha un contenuto proteico (glutine) leggermente superiore. Più adatta a prodotti a lenta lievitazione (con lievito di birra o con lievito madre).

Farine poco raffinate: tipo 1 e tipo 2

Queste due denominazioni, insieme alle denominazioni 00 e 0, rientrano in una classificazione definita dalla legge secondo alcuni parametri chimici (umidità, glutine, cellulosa e ceneri) legati al diverso grado di raffinazione che il frumento subisce nel processo di trasformazione da chicco in farina. La farina 00 è la più raffinata, la farina di tipo 2 è la meno raffinata. Le farine poco raffinate sono ottimali per impastare pane o pizza.

Farina Manitoba

Chiamata anche farina americana, si intende una farina con una forza elevata (superiore a 300 W). Generalmente si tratta di farina di tipo 0, ma esiste anche la versione integrale. Il nome deriva da una regione del Canada, Manitoba, da dove provengono delle particolari varietà di frumento di grano: queste si coltivano oggi anche in Europa. Si tratta di una farina particolarmente adatta per impasti che devono essere lavorati molto e soprattutto sottoposti a lunghe lievitazioni, per i quali serve una maglia glutinica forte per evitare che l'impasto si sgonfi.

La farina Manitoba è meno adatta per impasti da torta "classica" contenenti lievito chimico, che aumentano di volume solo durante la cottura con lo sviluppo di anidride carbonica. Può essere utilizzata da sola oppure miscelata ad altre farine.

Farina integrale

Si ottiene dalla macinazione dell'intero chicco di frumento compreso il germe, ricco di sostanze nutritive, e la crusca, ossia la parte più ricca di fibra. A seconda dei gusti può essere usata da sola o miscelata a farina bianca.

Semola di grano duro rimacinata

Ottenuta a partire da frumento di grano duro, si caratterizza per l'elevato contenuto di proteine (e quindi di glutine). Poiché è in grado di assorbire una grande quantità di acqua, consente sia una maggiore resa produttiva di pane sia una maggiore durata del prodotto, rallentando il processo di indurimento (raffermamento).

Le altre farine

Così come per le precedenti, anche altre farine - quasi nessuna prodotta dal frumento - si differenziano per derivazione e utilizzo. Kamut, segale, mais sono solo alcuni dei cereali da cui vengono ricavate queste farine. Vediamo quali sono le principali farine non di frumento e in quali casi usarle.

Farina di segale

Questa farina viene spesso usata per la produzione di pane nell'arco alpino e soprattutto in Trentino, così come in Germania. È di colore più scuro rispetto al frumento e di conseguenza anche la colorazione finale del pane è caratterizzata da una colorazione più scura, così come da aromi peculiari. La farina di segale, però, ha delle caratteristiche diverse rispetto a quella di frumento e soprattutto è meno ricca di glutine: fare un pane di sola farina di segale è più difficile, per questo solitamente viene usata in miscela insieme al frumento.

Farina di avena

Si tratta di un prodotto dove la formazione del glutine è scarsa, motivo per cui è più adatta a biscotti e torte. Per il pane, invece, meglio se utilizzata in miscela con la farina di frumento.

Farina di farro

Il farro è il cereale più antico, potremmo definirlo l'antenato del frumento. Ha caratteristiche nutrizionali simili e, inoltre, la presenza di glutine rende la sua farina adatta per la panificazione. Ne risulta un pane ricco di fibra, ma che a differenza del pane di frumento integrale, ha un sapore più aromatico.

Farina di Kamut

È un parente stretto del grano duro, coltivato in Egitto già 6.000 anni fa. Con la scomparsa della cultura egizia, la sua coltivazione è stata abbandonata e solo negli anni 70 c'è stata la riscoperta di questo cereale grazie all'agronomo statunitense Bob Quinn, che ne ha promosso la diffusione registrando il nome Kamut come marchio commerciale e questo ne determina il prezzo più alto.

Farina di riso

Come il cereale da cui deriva, è priva di glutine, contiene molto amido ed è ottima per addensare creme e budini. Può essere usata anche per preparazioni dolci o prodotti da forno, da sola o miscelata ad altre farine. Non contendo glutine da sola la farina di riso è poco adatta alla panificazione, ma si trovano comunque delle ricette che suggeriscono l'aggiunta di fecola di patate, per esempio, per addensare meglio l'impasto.

Farina di grano saraceno

È una farina senza glutine, usata in ricette tipiche regionali come pizzoccheri, gnocchetti e polenta taragna. Può essere utilizzata anche per preparare pane, torte o focacce, ma generalmente miscelata ad altre farine (anche se si perde il "vantaggio" per i celiaci), poichè le sue particolari caratteristiche ne rendono difficile la resa, soprattutto in lievitazione.

Farina di mais

Si ricava dal mais (o granturco) ed è la farina tipica per la polenta. Viene definita bramata se ha la grana più grossa (ideale per polenta) o fioretto se è più fine. È priva di glutine, ed è ottima per panature, per la preparazione di dolci (amor polenta, per esempio), per il pane o per le gallette. A seconda delle ricette può essere usata da sola o miscelata ad altre farine.

Farine per torte, pane e pizza

Per torte

Si tratta di una farina 00 con le caratteristiche tecnologiche ideali per torte con lievitazione chimica (con il lievito per dolci, in polvere) per le quali si vorrà una alveolatura fine e omogenea. La farina per torte si può trovare già miscelata con agenti lievitanti (e nel caso, è segnalato in etichetta).

Tra gli ingredienti, inoltre, potrebbe esserci anche amido di frumento: viene aggiunto in sostituzione di una parte della farina, con l'obiettivo di tagliare la farina stessa per ridurre la formazione del glutine, favorendo di conseguenza la sofficità della torta finale. Anche nelle ricette fai da te delle torte è spesso suggerita l'aggiunta di amido di frumento, in alternativa fecola di patate, che ha la stessa funzione.

Per pane e pizza

- una o più bustine di lievito per pane (lievito di birra). Basta aggiungere acqua e, seguendo le indicazioni in etichetta, eventualmente anche sale e un filo d'olio.
- Preparato completo: è una miscela già pronta con tutti gli ingredienti necessari per preparare una pagnotta, ossia farina (di uno o più cereali), lievito e sale. Bisogna solo pesare e dosare l'acqua per poi impastare o avviare la macchina del pane.

Entrambe le tipologie di prodotto contengono anche altri ingredienti utili alla buona riuscita dell'impasto. Per esempio possiamo trovare una piccola percentuale di semola rimacinata di grano duro (è caratterizzata da un elevato contenuto di proteine e quindi di glutine, per rinforzare la farina 00), pasta acida (o più comunemente conosciuto come lievito madre), farina di frumento maltato (utile nei prodotti che richiedono lunghe lievitazioni), vitamina C (antiossidante, è indicato anche come agente di trattamento della farina o acido ascorbico, viene aggiunto per aumentare la forza della farina), preparazione enzimatica alimentare (viene aggiunta per accelerare la fermentazione).