

TIPI DI FARINA

Farina di grano tenero

le spighe del TENERO risultano essere più snelle con chicchi di piccole dimensioni, di colore giallo e di ridotto peso specifico

Dalla macinazione del **grano tenero** si ottiene una resa in farina che oscilla tra il 70 e l'82%; il rimanente 18-30% è costituito da cruschetto, farinaccio, granito, e crusca per uso zootecnico. La percentuale di farina estratta dal chicco dipende, oltre che dal tipo di grano, anche dai parametri chimico fisici impostati durante la macinazione. I molini moderni sono ormai automatizzati le aziende Leaders del settore sono OCRIM (Italia) e Buhler (Svizzera).

Il processo di macinazione del grano tenero inizia con la bagnatura del grano, che se ha un valore W (la cosiddetta "forza della farina", si veda il resto della voce) uguale o minore di 300 consiste nel portare l'umidità del chicco a 15,5% per 24 ore, mentre se il W ha valore maggiore a 300 a 16,5% per un massimo di 48 ore. Successivamente il frumento viene indirizzato nei molini che iniziano a spogliare il chicco della parte esterna, che mediante sistemi pneumatici viene depositata in appositi silos. Il risultato finale sarà una farina con caratteristiche fisiche conformi alla lavorazione attesa. I prodotti di scarto come il cruschetto, la crusca e il farinaccio possono essere usati per scopi zootecnici se non trattati secondo i termini di legge, altrimenti per scopo umano.

Le farine derivate da basse estrazioni ([abburrattamento](#) del 70-75%) provengono principalmente dalla parte centrale del chicco e si contraddistinguono ad occhio nudo per la loro purezza e candore; sono denominate in Italia **farina tipo 00**. Al contrario, una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco (strato aleuronico); in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate **farina tipo 0**, **tipo 1** o **tipo 2**. Quando la percentuale di estrazione giunge al 100% si ottiene la cosiddetta **farina integrale**, cioè uno sfarinato comprensivo anche di crusca.

La tabella seguente riassume le principali caratteristiche delle farine di grano tenero in commercio in Italia:

Denominazione del prodotto	Umidità max	Ceneri min	Ceneri max	Proteine min
Farina di grano tenero tipo 00	14,50%	–	0,55%	9,00%
Farina di grano tenero tipo 0	14,50%	–	0,65%	11,00%
Farina di grano tenero tipo 1	14,50%	–	0,80%	12,00%
Farina di grano tenero tipo 2	14,50%	–	0,95%	12,00%
Farina integrale di grano tenero	14,50%	1,30%	1,70%	12,00%

La proprietà più importante della farina è la sua forza, cioè la capacità di resistere nell'arco del tempo alla lavorazione. La forza della farina deriva dalla qualità del grano macinato per produrla, quindi dal suo contenuto [proteico](#), in particolare di quello di [gliadina](#) e [glutenina](#). Queste due proteine semplici poste a contatto con l'acqua formano un [complesso proteico](#) detto [glutine](#) che costituisce la struttura portante dell'impasto rappresentata come *forza della farina*. Si tratta di una sorta di reticolo all'interno

della massa di farina e acqua che la rende compatta, elastica e capace di trattenere gli amidi ed eventualmente i gas della [lievitazione](#) che formano così le bolle caratteristiche della struttura spugnosa di pane ed altri prodotti lievitati.

In base alla quantità, ma anche alla qualità, del glutine contenuto in una data farina, l'impasto con l'acqua avrà più o meno resistenza, P, ed elasticità, L, e varierà anche il tempo necessario per la lievitazione.

Un alto valore di W indica un alto contenuto di glutine; questo vuol dire che la farina assorbirà molta acqua e che l'impasto sarà resistente e tenace, e che lieviterà lentamente perché le maglie del reticolo di glutine saranno fitte e resistenti. Viceversa, un W basso indica una farina che ha bisogno di poca acqua e che lievita in fretta, ma che darà un impasto (e un pane) leggero e poco consistente.

Manitoba: Questo tipo di farina proviene dai grani della provincia canadese del Manitoba. E' una farina molto tenace con presenza alta di proteine abitualmente usata dall' industria (panettoni) e nella panificazione per aiutare le farine più deboli e anche nelle lunghe lievitazioni. Caratteristiche tecniche : intorno a w 380/400 (a differenza delle deboli a partire da w 130). Lavorabilità: molto tenace in fase di lavorazione.

Farina di grano duro

La farina proveniente dal **grano duro** viene denominata **semola**. Tradizionalmente era prodotta prevalentemente nelle regioni del sud Italia, ma adesso la sua produzione ha una distribuzione nazionale. Essa si distingue da quella di grano tenero sia per la granulometria più accentuata che per il suo caratteristico colore giallo ambrato, colore che si ripercuote anche sui prodotti con essa ottenuti. Questa farina si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta (sia casereccio che industriale) ma anche per dolci tipici. Macinando ulteriormente la semola si ottiene la "**semola rimacinata**" o "**rimacinato**". Questo prodotto è contraddistinto dal caratteristico colore giallo ambrato proprio della semola ma con una granulometria meno accentuata rispetto alla materia d'origine. Il rimacinato viene prevalentemente impiegato per la panificazione puro o mescolato con farine di grano tenero, il prodotto che si ottiene è un pane a pasta gialla molto saporito e a lunga conservazione.

La tabella seguente riassume le principali caratteristiche delle farine di grano duro in commercio in Italia:

Denominazione del prodotto	Umidità max	Ceneri min	Ceneri max	Proteine min
Semola *	14,50%	–	0,90%	10,50%
Semolato	14,50%	0,90%	1,35%	11,50%
Semola integrale di grano duro	14,50%	1,40%	1,80%	11,50%
Farina di grano duro	14,50%	1,36%	1,70%	11,50%

Il farro

E' una graminacea di origine antica; era l'alimento base degli antichi romani. Il valore nutritivo è pari a quello del grano tenero ma può essere coltivato anche in zone disagiate in quanto si adatta anche ai terreni poveri e sassosi, sopporta condizioni climatiche rigide e altitudini che non permetterebbero la coltivazione del frumento. È particolarmente indicato per le persone debilitate perchè ricco di proteine, minerali, vitamine e fibra. Il pane di solo farro ha un gusto inconfondibile, ma la sua lievitazione sarà limitata dalla bassa presenza di glutine. Ottimi risultati si possono ottenere aggiungendo il 50% di farro all'impasto normale.

Il kamut

Deriva dalla selezione di varietà di frumento coltivate tradizionalmente nell'Africa settentrionale. Il marchio "Kamut" è stato registrato nel 1997 e può quindi essere applicato solo a prodotti che hanno pagato una quota per l'utilizzo del marchio, acquistando le sementi dal detentore del brevetto. Chi è venuto in possesso dei semi e li ha riprodotti per proprio conto deve usare un altro nome che può essere "grano del faraone", "antico cereale", "grano polonico" e simili. Il kamut ha valore nutrizionale superiore al frumento: le proteine sono il 17,3% contro il 12,3% del grano comune, gli acidi grassi sono il 2,6% rispetto all'1,9% del frumento. Sono presenti in misura maggiore anche sali minerali fra cui magnesio, ferro, fosforo, potassio, zinco e rame.

L'orzo

E' un cereale adatto ai mesi estivi perchè rinfrescante, con buona presenza di calcio e fosforo e ottima digeribilità. Adatto a bambini, anziani, convalescenti e donne in gravidanza, ma soprattutto a studenti perchè facilita la concentrazione. L'aggiunta di farina d'orzo al pane dà un pane dolce leggermente grigio. Prima di aggiungerla all'impasto si può tostare leggermente con un cucchiaino d'olio finchè non sprigiona un buon profumo di nocciola, ma non deve prendere colore.

La segale

E' uno dei cereali maggiormente utilizzati per fare il pane. La pianta ama i climi freddi, terreni poveri, colline e montagne, diversamente dal grano che redilige il caldo e le pianure. Molto simile a quella di grano, la farina di segale si ottiene per macinazione e può ricordare il grano comune presentando molti caratteri strutturali. Dal punto di vista reologico si presenta con una farina molto debole per quanto riguarda l'indice "W". Svolge un'azione tranquillizzante, adatto alle persone eccitate, a coloro che soffrono di stitichezza. Contiene glutine in quantità insufficiente per avere una lievitazione come quella del frumento. Il pane di sole segale è molto saporito, ma "pesante", adatto al consumo nei mesi invernali, è però difficile da lavorare perchè l'impasto si appiccica molto alle mani. Si possono fare dei pani misti segale e grano.

La farina di segale assorbe molta più acqua di quella di frumento, ma soprattutto impiega un certo tempo per assorbirla, quindi è consigliabile attendere un po' dopo averla aggiunta alla biga e prima di procedere col resto dell'impasto.

L'avena

Mantiene un' alto contenuto nutritivo e discretamente proteico. Molto ricca di calcio e magnesio ma scarsa di forza e quindi necessita, come la farina di segale, di un' aiuto da parte della farina di grano tenero per avere maggiore sviluppo nella lievitazione. E' molto nutriente, stimolante, ricostituente; rispetto agli altri cereali ha un alto contenuto in grassi, cellulosa e minerali. La farina non è adatta alla lievitazione, ma si può aggiungerne all'impasto fino al 30%, oppure aggiungere i fiocchi in superficie. È consigliata in convalescenza e allattamento e ai bambini perchè contiene un ormone della crescita chiamato auxina.

Il miglio

E' uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali (ferro, magnesio, fosforo, silicio) e per il suo alto contenuto in acido acetilsalicilico ha un'azione stimolante su pelle, capelli, unghie e smalto dei denti. È molto digeribile. E' privo di glutine, non può essere usato da solo per la panificazione. L'aggiunta di farina di miglio al pane lo rende fragrante e ben digeribile.

Il mais

Fra le farine derivate dalla macinazione, la farina di mais è quella meno panificabile di tutte a causa della mancanza di forza ("W"), ma se opportunamente miscelata con la farina di grano tenero possiamo ottenere prodotti da forno compatti dotati di buona conservabilità nel tempo.

E' adatto a chi ha un metabolismo accelerato grazie alla sua azione depurativa e disintossicante. Il contenuto di proteine è basso ed è ridotta anche la presenza di amminoacidi essenziali. Si ritiene che le antiche varietà (Marano, Perla...) fossero più nutrienti degli ibridi attualmente in commercio. E' privo di glutine, non può essere usato da solo per la panificazione.

L'aggiunta di farina di mais conferisce buona friabilità e gusto leggermente dolce.

Il grano saraceno

E' ben digeribile e ricco di sali minerali, vanta inoltre un equilibrio di amminoacidi superiore rispetto ad altri cereali (in realtà non sarebbe un cereale). Il suo sapore molto deciso, però, sovrasta quello degli altri cereali. Da usare in inverno, mescolato ad altre farine, privo di glutine. La farina di grano saraceno tende ad assorbire molta acqua, quindi va aggiunta per prima alla biga e poi si attendono 10 minuti prima di aggiungere la farina di frumento in modo che quella di grano saraceno abbia assorbito l'acqua necessaria.

Il riso

Viene considerato l'alimento bilanciato per eccellenza; ha una buona presenza di proteine, fibre, vitamine, sali minerali, oligoelementi, acidi grassi essenziali, enzimi. L'importante (come del resto per tutte le farine) è evitare prodotti raffinati e brillati. Aggiunto alla farina di grano conferisce morbidezza al pane.

Amaranto

Alimento di base per gli Aztechi e gli Inca, poco conosciuto da noi, in termini botanici non è un cereale. Contiene fino al 16% di proteine ad elevato valore biologico, in particolare di lisina, un amminoacido di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Possiede anche molti minerali che uniti ad un elevato contenuto in fibre e all'assenza di glutine ne fanno un alimento indicato per chi ha problemi

intestinali e per bambini in svezzamento.

Quinoa

E' l'alimento base delle popolazioni andine, che la coltivano da 5000 anni. Priva di glutine è ricca di fibre, proteine, minerali e grassi in prevalenza insaturi. Come per le altre farine povere di glutine va aggiunta al massimo fino al 20% della farina complessiva.