

ALCUNI TIPI DI FARINA

Farina di grano tenero

E' la farina comunemente più usata, oltre che per la panificazione anche per dolci e pasticceria. In commercio si trovano diversi tipi di farina di grano tenero in relazione al grado di abburattamento: farina 00, 0, tipo 1 o tipo 2, integrale.

Per la panificazione sono preferibili i tipi 0, 1 o 2 e integrale.

Le farine derivate da basse estrazioni (abburattamento 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; in relazione al contenuto di fibre esterne 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 della crusca.

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.

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 ambra 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.

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 è limitata dalla bassa presenza di glutine. Ottimi risultati si possono ottenere aggiungendo il 20 -30 % di farro all'impasto normale.

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 molto simile al frumento, con un apporto proteico leggermente superiore e con maggiore quantità di sali minerali.

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

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 predilige 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. 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.

Ottimi risultati si possono ottenere aggiungendo il 30% di segale all'impasto normale.

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 o nell'impasto.

Mais

Fra le farine derivate dalla macinazione, la farina di mais è quella meno panificabile di tutte a causa della mancanza di forza, 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. E' privo di glutine, non può essere usato da solo per la panificazione.

L'aggiunta di farina di mais (10/15%) conferisce buona friabilità e gusto leggermente dolce.