



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

FARINE A CONFRONTO, MA QUAL E' QUELLA GIUSTA??



Con questo articolo voglio aiutarti a scegliere la giusta farina per i diversi usi e le diverse necessità!!
Cominciamo con un'informazione...

Una prima importante differenza è data dalla lavorazione con cui una farina si ottiene: Nella farina macinata a pietra il chicco è schiacciato in modo omogeneo, per cui nella farina troveremo la giusta quantità di crusca, né più né meno di quella che ci sarebbe se mangiassimo il chicco intero. E' questa la migliore farina perchè macinata a pietra non subisce surriscaldamento che potrebbe limitarne i principi nutritivi. E' la farina che si utilizzava anticamente prima che si scoprisse come l'estrema raffinazione portasse ad un farina più sottile capace di dare un



pane più bianco e morbido. La farina integrale contiene tutte le parti del chicco ed è per questo un alimento completo.

Quando invece il chicco viene schiacciato dal mulino elettrico, questo inevitabilmente separa l'amido dal cruschello. Il risultato è un fiore che è stato privato violentemente di tutte le sostanze nutritive attraverso alte temperature. Successivamente vengono mescolati insieme un po' di crusca e un po' di

fiore. Si ottiene così il classico pane integrale che si può trovare nei normali panifici: è un pane che non è in realtà veramente integrale ma è "addizionato" di crusca. Quindi occorre fare una differenza tra farina integrale macinata a pietra e farina macinata con il mulino elettrico.



Poi c'è la farina tipo 0, che è una farina raffinata

non completamente, per cui è un po' più leggera; poi c'è la farina tipo 00 che è completamente raffinata senza più tracce di qualunque altra sostanza nutritiva se non la parte amidacea. Questo è il motivo per cui la farina di tipo 00 è stata ultimamente oggetto di molte critiche e viene ad oggi universalmente sconsigliata rispetto a tutte le altre farine se non in particolari casi richiesti dalla ricetta.

Farina 00: questa farina è la più raffinata ottenuta grazie alla macinazione del chicco di grano di cui si eliminano tutte le parti migliori a livello nutrizionale: germe (ricco di vitamine, sali minerali e aminoacidi) e crusca (ricca di fibre). Risultato? Rimane solo l'amido, ovvero carboidrati semplici ricchi di zuccheri. In sostanza mangiamo qualcosa che non dà quasi nulla al nostro organismo ma che al contrario contribuisce al rialzo della glicemia.

Farina 0: farina un po' meno raffinata della precedente ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca.

Farina 1: meno raffinata delle due precedenti, possiede una percentuale maggiore di crusca.

Farina 2: questa è conosciuta anche come farina semi-integrale. Personalmente la consiglio per chi comincia a sperimentare qualche prodotto "fatto in casa" in quanto mantiene buone caratteristiche nutrizionali ed è più facile da utilizzare rispetto alla farina integrale. E' un buon compromesso per chi non vuole passare direttamente all'integrale.



Purtroppo per molti anni i nostri palati si sono assuefatti alla farina raffinata ma ad oggi la collettività si sta sensibilizzando sempre più all'utilizzo dell'integrale. Il mio consiglio è quello di provare e sperimentare inizialmente una miscela tra farine per fare tanto per iniziare il pane fatto in casa. Buona

regola è poi imparare ad utilizzare, a seconda di quello che si vuole preparare, farine di altro genere: riso, mais, grano saraceno, grano duro, orzo, miglio, ecc.

La farina perfetta per il pane di cereali.

Con la farina di farro, di kamut, di mais, di segale o di orzo si può preparare un buon pane di cereali!! Tenete presente che almeno 2/3 della miscela delle vostre farine deve essere di farro o di kamut (il farro lievita ancora meglio), la restante quantità può essere di mais, di segale o di orzo. Non è possibile fare un pane 100% segale perchè sarebbe troppo compatto e basso.



La farina di mais può essere usata per preparare la polenta, quella di grano saraceno si può usare per preparare delle crespelle da riempire con verdure spadellate ma non si parla più di pane, bensì di sostituti ad esso.

Le farine si distinguono anche per la quantità di glutine che contengono: un

complesso proteico che si sviluppa quando le due proteine semplici gliadina e glutenina vengono a contatto con l'acqua. Nella fase dell'impasto il glutine forma una sorta di reticolo (maglia glutinica), il cui compito è mantenere all'interno della massa gli amidi e i gas favorendo la formazione di bolle di lievitazione e della struttura spugnosa di un pane ben lievitato: dal glutine dipende la struttura elastica di pani e pizze. La forza della farina (indicata nelle etichette dei pacchi di farina a uso professionale con la lettera W) è la quantità di glutine che essa riesce a sviluppare e la sua conseguente capacità di assorbire acqua. Sulle confezioni delle farine disponibili in commercio non sempre è chiaramente visibile questo parametro, ma si può far fede alla classificazione commerciale in uso che divide le farine in forti, medie e deboli.

La farina di mais è più adatta alla panificazione, ha una grana molto fine e un sapore dolciastro. Produce una modesta quantità di glutine, per cui deve essere aggiunta in piccola parte agli impasti.

La farina di farro è molto ricca di fibre e saporita. Ha una buona capacità di sviluppare glutine e può quindi essere aggiunta all'impasto fino al 50%.

La farina di orzo, marroncina, conferisce un sapore più intenso e un colore più vivo.

La farina di riso, bianchissima e molto fine, è diffusa in tutte le cucine orientali. Contiene molto amido, per cui va aggiunta in minima parte all'impasto.

La farina di segale, utilizzata in Germania e in Scandinavia per il tradizionale pane a lievitazione



naturale, in genere si mescola alla farina di frumento, che ne compensa la scarsa quantità di glutine. La farina di castagne è di colore nocciola e con un sapore dolciastro.

La farina di kamut deriva dai processi di macinazione ed eliminazione di eventuali impurità, del frumento orientale, noto anche come grano rosso o Khorasan o kamut appunto; si tratta di un cereale che appartiene alla famiglia delle graminacee e alla specie del grano duro (*Triticum durum*). La farina di quinoa ha elevati valori nutrizionali, può essere impiegata per un terzo nella quantità dell'impasto.

La farina di ceci è impiegata in molte regioni italiane in prodotti tipici: cecina a Pisa, panelle a Palermo; può essere mescolata in bassa percentuale alle farina di grano tenero per ricavarne il pane.

La farina di fagioli, ottenuta dall'essiccazione e relativa macinatura dei fagioli.

La farina di patate o fecola, ottenuta riducendo le patate in poltiglia ed eliminando le fibre con un lavaggio in acqua.



In generale l'approccio corretto è quello di prendere le fibre soprattutto dai cereali integrali in chicchi, dai fiocchi di cereali (che sono integrali!!) dalle verdure, dalla frutta e dai legumi e non dal prodotto integrale "addizionato di crusca". E' bene cercare di variare soprattutto il cereale originale all'interno della nostra dieta e non solo la farina di riferimento.

Se dunque vogliamo integrare della fibra nella nostra dieta è bene usare il cereale integralmente integro come quinoa, orzo, farro a chicco e se proprio si desidera preparare un dolce per la prima colazione è meglio utilizzare o una farina di farro o una farina di avena. Si può utilizzare anche una farina integrale, l'importante è che sia macinata a pietra!!!