

LE FARINE

In tempi di coronavirus, la farina e' uno prodotti che scarseggia regolarmente nei supermercati dato che gli italiani, costretti a casa, sembra abbiano riscoperto i piaceri dell'arte della panificazione. E cosi' si dilettano nella preparazione di pane, pizze, torte e biscotti. Scopriamo le loro caratteristiche:

FARINA 00

La farina 00 è la farina più utilizzata in cucina, grazie alla sua versatilità, alla sua facile reperibilità (in tempi normali) e al suo basso costo. E' la farina che lievita con meno difficoltà e quindi e' adatta ai "principianti" dell'arte bianca. Purtroppo e' quella contenente meno nutrienti a causa il processo di raffinazione cui è sottoposta. Durante la raffinazione essa, infatti, perde la crusca, e quindi le fibre e il germe, contenente sostanze nutritive importanti (amminoacidi, sali minerali e vitamine). Vediamo dunque quali altri farine imparare ad utilizzare e - magari - usare il tempo a disposizione per fare esperienza per continuare ad usarle "anche dopo".

FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE

La farina integrale presenta la crusca al suo interno. Questo e' il motivo per cui al tatto risulta essere leggermente granulosa ed irregolare. Il retrogusto, a detta di alcuni, e' leggermente amarognolo, di certo conferisce un tocco rustico e piacevole alle preparazioni.



CONSIGLIO: Si può usare da sola per preparare biscotti e pane (ricordarsi di aumentare la quantità di liquidi impiegati per la ricetta) o "tagliata" con la farina 00 per realizzare torte e pizze per rendere l'impasto meno asciutto e favorire la lievitazione del prodotto.



IDEA: Abbinata a farina di avena o di farro permette di avere un prodotto finale con gusto abbastanza delicato meno aggressivo-rustico.



ATTENZIONE: In commercio esiste anche la finta farina integrale realizzata partendo dalla farina bianca e addizionata poi alla crusca. Meglio evitare di acquistarla per non avere sorprese in fase di lievitazione e risultato finale.

FARINA DI FARRO

È una farina piuttosto diffusa, molto versatile, ricca di minerali e facilmente digeribile. Si tratta di una farina dal gusto piuttosto dolce quindi perfetta per fare torte e biscotti. In realtà si adatta anche a venire impiegata per produrre pane, focacce e pizze. Chi ama le sfide può addirittura dilettarsi nella preparazione di pasta fatta in casa utilizzando solo (o principalmente) farina di farro.



CONSIGLIO: Può essere utilizzata da sola per realizzare i dolci, mentre è meglio abbinarla a farina di avena o di frumento integrale per la preparazione di pane e focacce per ridurre il sapore dolciastro (non sempre gradito).



IDEA: Farina di farro fatta in casa. Servono 300 g di farro perlato e un solido robot da cucina. Utilizzando la lama grossa, macinare i chicchi per alcuni minuti fino ad ottenere una polvere fine e omogenea.



ATTENZIONE: La farina di farro e' considerata una farina forte attenzione quindi a valutare bene i tempi di lievitazione, molto diversi ad esempio dalla farina 00.

FARINA D'AVENA

Ricchissima di nutrienti, la farina d'avena può essere impiegata, meglio se in abbinamento ad altre farine (soprattutto integrale e di farro), per preparare dolci e biscotti.



CONSIGLIO: Se si sta a dieta l'impiego di farina di avena (abbinata ad altri tipi di farine) può essere una valida idea per elevare la quota proteica della preparazione.



IDEA: La farina di avena ha un elevato potere addensante quindi e' perfetta per legare salse e minestre.



ATTENZIONE: Se si desidera preparare pane e focacce o pizze meglio impiegare una minima parte di farina d'avena e principalmente farina integrale o altri tipi di farine.

FARINA DI SEGALE

Chi non si e' mai domandato, almeno una volta, quale farina venisse utilizzata per fare il pane nero? La risposta e' qua: farina di segale. Molto impiegata in Germania e nei paesi nordici, la farina di segale e' ricchissima di minerali e fibre e quindi è perfetta per tenere sotto controllo i livelli di glicemia.



CONSIGLIO: La farina di segale lievita con estrema difficoltà (il pane di segale e' infatti molto pesante e compatto come consistenza) quindi meglio tagliarla con altre farine come farro e integrale o farina di mandorle e nocciole per un risultato meno stopposo.



IDEA: La farina di segale e' perfetta per realizzare torte salate che non necessitano di una grande lievitazione.



ATTENZIONE: La segale a differenza di quanto si pensi non e' completamente priva di glutine, ma ne contiene comunque una piccolissima parte rendendola quindi inadatta ai celiaci.

FARINA DI KAMUT (grano Khorasan)

La farina di Kamut deriva dalla macinazione del grano Khorasan. Il suo sapore dolce simile alla nocciola fa sì che si presti per la preparazione di dolci, ma può' anche essere impiegata per preparare prodotti salati come pane, pizze, focacce e pasta. Può' essere impiegato da sola o abbinata a farina integrale.



IDEA: Il kamut e' un grano altamente proteico quindi molto adatto per la preparazione di piatti per sportivi, bambini ed anziani, ma anche per chi e' a dieta e per chi deve tenere sotto controllo la glicemia dato che ha un indice glicemico più basso rispetto alla la farina di grano 00.



ATTENZIONE: Non bisogna confondere Kamut con il grano Khorasan. Il primo e' un marchio registrato e i prodotti con questo marchio devono provenire da coltivazioni statunitensi o canadesi riconosciute e affiliate al gruppo (Kamut). Il secondo e' invece un tipo di grano e può' essere coltivato ovunque.

FARINA DI RISO

E' una farina senza glutine molto delicata e dal gusto neutro. Facile da reperire può' essere utilizzata anche in versione integrale (per fare il pieno di fibre) oppure nelle versione da “riso rosso” dal sapore rustico ed essendo ricco in fibre e di sali minerali come il fosforo e il magnesio, lo rende benefico per l'intestino che per le ossa.



CONSIGLIO: La farina di riso e' perfetta per addensare o preparare besciamella, crema pasticcera e altre salse o creme cotte (budini, creme caramel etc).



IDEA: se la pelle delle mani sottoposte a ripetuti e prolungati lavaggi tira, e' arrossata e screpolata, sciogliere in 300 ml di acqua calda 2 cucchiaini di farina di riso, mescolare e fare degli impacchi (o lasciare la mani immerse per una decina di minuti)



ATTENZIONE: Piuttosto che in purezza meglio abbinarla a farine ad alto contenuto di glutine per favorire il processo di lievitazione

FARINA DI GRANO SARACENO

E' conosciuto come grano saraceno ma non si tratta di un cereale per cui anche la farina che si ottiene non ha nulla a che vedere con le altre farine. Il sapore e' molto forte e tende a predominare sugli altri ingredienti. Risulta quindi perfetta per realizzare prodotti da forno e pasta (vedi i pizzoccheri) molto rustici. Non contenendo glutine fatica a formare impasti omogenei per cui attenzione durante la preparazione di crostate o torte salate.

FARINE PARTICOLARI

Oltre alla farine contenenti glutine elencate esistono altre farine che possono sostituire (in parte) la farina 00. Si tratta delle farine di legumi, di nocciole, mandorle e noci e della farina di castagne. A parte ricette tipiche questo tipo di farine dovrebbero essere sempre abbinata a farina integrale o di farro o di riso per preparare prodotti da forno di buona qualità' (esse infatti non lievitano per cui necessitano di essere “aiutate”).