Tutte le sfumature del bianco: guida alla scoperta dei segreti della farina

img4631-10f1ff7a

Pasta, pane, pizza, piadina, panettone: queste cinque importanti “P” dell’alimentazione italiana sono tutti prodotti a base di farina, ingrediente principe del resto anche di biscotti, dolci, gnocchi e molte altre gustose pietanze. Già, la farina, ma quale? La domanda è d’obbligo perché “farina” è qualsiasi composto derivante dalla macinazione di un cereale: riso, farro, orzo, grano khurasan, grano duro e grano tenero. La “regina” delle farine è quella di grano tenero, impiegata nella quasi totalità dei lievitati. Scopriamone insieme i segreti.

DALL’INTEGRALE ALLA DOPPIO ZERO, CHE COSA DICE LA LEGGE

[caption id="attachment_115259" align="alignright" width="300"]LUIGI RICCHEZZA LUIGI RICCHEZZA[/caption]

Una prima fondamentale distinzione tra le farine riguarda il grado di raffinazione. La legge italiana (DPR n. 187 del 9 febbraio 2001) prevede cinque tipi di farina di grano tenero a seconda del contenuto di “ceneri”, i sali minerali residuo della combustione. Siccome l’endosperma è privo di minerali, contenuti solo nella crusca e nel germe, maggiore è il contenuto di ceneri, maggiore sarà la percentuale di crusca e germe di grano presente nel prodotto. Nel gergo del set tore si parla anche di “abburrattamento”, cioè di percentuale di chicco di grano che viene trasformata in farina. I cinque tipi di farina sono quindi la farina integrale che presenta un abburattamento del 100% e almeno l’1,3% di ceneri; la tipo 2 con abburattamento all’85% e ceneri max 0,95%; la tipo 1 con abburattamento all’80% e ceneri max 0,8%; la tipo 0 con abburattamento al 72% e ceneri max 0,65%; e infine la 00 con abburattamento al 50% e ceneri max 0,55%. Con la progressiva raffinazione cambia naturalmente anche il colore, che passa dal giallino dell’integrale a un bianco tanto più candido quanto più il prodotto è raffinato.

I VALORI NUTRIZIONALI

La riduzione del contenuto di crusca e del germe di grano genera diversi effetti: come correttamente rilevano gli osservatori più attenti all'apporto nutrizionale nelle farine raffinate risulta significativamente ridotto il contenuto di fibre, proteine, vitamine e sali minerali. Va da sé che se si decide di utilizzare prodotti a base di farina raffinata nella propria alimentazione è opportuno equilibrare la dieta introducendo altri prodotti che colmino la lacune nutrizionali sopra evidenziate. Ma perché allora si producono e si usano così tante farine raffinate? La risposta è semplice: eliminando crusca e germe di grano diminuiscono i tempi necessari alla lavorazione e soprattutto migliora la conservabilità del prodotto. Una farina tipo 2, per intenderci, ha generalmente una scadenza al massimo di tre mesi, mentre una doppio zero può anche superare l'anno di vita.

IL RITORNO DELLE SEMI INTEGRALI E DELLE TECNICHE MOLITORIE TRADIZIONALI

Negli ultimi anni si sta diffondendo sempre di più, non solo nella ristorazione gourmet, l'impiego di farine realizzate con tecniche molitorie tradizionali. Ne abbiamo parlato con Luigi Ricchezza, consulente tecnico di Grandi Molini Italiani e responsabile istruttori della scuola Pizza News School. Negli ultimi anni la conoscenza delle farine è diventato un tema sempre più al centro dell'attenzione degli addetti ai lavori. Secondo la sua esperienza a che cosa è dovuto questo crescente interesse? La conoscenza è alla base di ogni lavoro che svolgiamo. Sembra assurdo, ma la categoria dei pizzaioli non ha mai dedicato una parte del tempo a studiare ciò che usa ogni giorno, accontentandosi delle conoscenze tramandate dalla tradizione. Sapere esattamente il perché delle nostre azioni, quando stiamo realizzando un impasto o quando scegliamo una farina, ci consente di operare in maniera corretta e di poter replicare con costanza un prodotto e questo è uno dei primi elementi alla base del successo. Offrire un prodotto realizzato con una farina a basso contenuto di glutine, con le giuste ore di maturazione, una corretta idratazione, un buon lievito naturale e lavorata con le tecniche corrette e quel po' di amore di passione che dobbiamo metterci noi pizzaioli renderà sicuramente più soddisfatto il cliente. Alla farina doppio zero si stanno affiancando – se non sostituendo – farine meno raffinate, persino nel tradizionalista mondo delle pizzerie napoletane, dove storicamente si è sempre fatto uso di farina tipo 00. Ci spiega perché? Rispetto al passato sono migliorate le tecniche, le farine, le attrezzature, ma anche i palati dei consumatori. I clienti sono diventati esigenti e attenti anche agli aspetti nutrizionali e al "mangiar sano". Il nostro mondo sta reagendo con un ritorno alle origini, rinunciando in parte all'innovazione tecnologica che ha permesso nello scorso secolo di ottenere farine sempre più bianche e adoperando invece farine meno raffinate. Le farine meno raffinate sono davvero migliori? Raffinare il grano totalmente per facilitare il pizzaiolo nella lievitazione o per il piacere di vendere la farina con un bianco sempre più bianco – cosa che commercialmente ha il suo fascino – significa scartare quasi totalmente parti importanti del chicco di grano fondamentali per il

nostro ciclo alimentare. Nella fase della raffinazione vengono progressivamente eliminate sostanze importanti come sali minerali e vitamine, ma soprattutto la fibra presente nell'involucro (crusca). La fibra ha un'alta capacità di assorbire liquidi e contribuisce a creare un senso di sazietà fittizio che è fondamentale per accelerare i processi digestivi. È vero che la pizza, nella maggior parte dei casi, è un prodotto che raramente si mangia più di una volta alla settimana e che un'eventuale carenza di fibre, vitamine e sali minerali nella farina può essere bilanciata con altri alimenti, ma questa non è una buona scusa per offrire al consumatore un prodotto che potrebbe essere migliore. Ecco perché è fondamentale conoscere le farine e sapere come adoperarle. In particolare si sta diffondendo sempre di più, non solo nella ristorazione gourmet, l'impiego di farine realizzate con tecniche molitorie tradizionali. Quando e perché scegliere questo tipo di farine? Anche la tecnica molitoria ha la sua storia e la sua importanza sulla qualità del mangiar sano. Una tecnica antica meno invasiva e molto più lenta permette di non snaturare il passaggio dal grano a farina, conservando gran parte della naturalità degli elementi che compongono la farina. Nella lavorazione a pietra il movimento rotatorio inverso delle due pietre che macinano il grano è circa 100 volte più lento delle macine industriali. Inoltre le parti a contatto con l'alimento sono pietre naturali che, rispetto all'acciaio delle macine moderne, hanno una resistenza ed un'aggressività minore.

Farine: le differenze tra deboli, medie e forti