



DOSSIER SAI COSA COMPRI

A CURA DI
ALESSANDRO GNOCCHI

TESTO DI
MANUELA SORESSI

3,820

MILIONI DI EURO

Il fatturato dell'industria molitoria italiana, nel 2014, ha superato i 3.800 milioni di euro, consolidando la ripresa dopo la flessione del 2009 e 2010. Il settore occupa 4.600 addetti.

Farina & farine

DALLE CLASSICHE "0" E "00" ALLE NUOVE PREPARAZIONI CON LIEVITANTI E ADDITIVI, UNA GUIDA PER SCEGLIERE IL MEGLIO TRA QUELLO CHE SI TROVA IN VENDITA

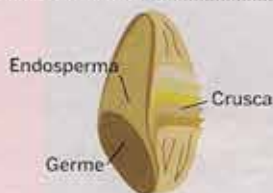
Si fa presto a dire farina. Ma sarebbe meglio usare il plurale, perché oggi in vendita se ne trovano così tante tipologie da rendere difficile la scelta. Davanti allo scaffale del supermercato non è facile districarsi tra farine bianche o nere, integrali o raffinate, macinate a pietra o da grani antichi, con prezzi molto diversi. In particolare quando si confrontano le farine "tradizionali" con quelle "speciali", con le miscele e i preparati, il cui costo lievita.

L'ultima generazione

Preparati e miscele sono gli ultimi nati in questa grande famiglia. Sono pensati per chi vuole cucinare pane, pizza e dolci con buona riuscita senza possedere l'attrezzatura e la tecnica di un professionista. La base è costituita da un mix di farine di grano tenero, lieviti e



DOSSIER SAI COSA COMPRI



In etichetta 5 FARINE

La farina bianca è prodotta con solo l'endosperma del chicco (sopra); via via che diminuisce il grado di raffinazione aumentano crusca e germe. Combinando tre parametri (contenuto residuo di ceneri, abburattamento - cioè grado di raffinazione - e contenuto di proteine) la legge definisce 5 farine di grano tenero: **farina "00"** (0,55% di ceneri, 50% di abburattamento, 9% di proteine); **farina "0"** (0,65% di ceneri, 72% di abburattamento, 11% di proteine); **farina "1"** (0,80% di ceneri, 80% di abburattamento, 12% di proteine); **farina "2"** (0,95% di ceneri, 85% di abburattamento, 12% di proteine); **farina "integrale"** (1,70% di ceneri, 100% di abburattamento, 12% di proteine).

additivi dosati per uno scopo specifico. Si dividono in due grandi categorie: per salati e per dolci. Nella prima si trova una vasta gamma di preparati e di miscele adatti ai più diversi tipi di pane e di pizza, la seconda comprende prodotti per qualsiasi genere di torta.

Nei preparati per pane e pizza si trovano la rimacinata di grano duro (che fornisce il glutine necessario a "rinforzare" la farina 00) e il malto (che regala agli impasti cotti un colore più scuro e il caratteristico aroma biscottato). Nelle miscele adatte alle torte è spesso presente l'amido di frumento, che conferisce una maggiore friabilità.

A entrambi i tipi di prodotto, spesso si aggiungono additivi che incidono sulla lievitazione: l'acido ascorbico, che la rende più vigorosa e stabile; gli enzimi, che accelerano la fermentazio-

ne; il sale, che la controlla e dà forza all'impasto. I processi chimici innescati da tali componenti permettono di ottenere pane, pizze e focacce ben lievitate e fragranti per lungo tempo oppure dolci soffici e privi di grumi.

Spesso ci si chiede se i preparati mantengono le loro promesse. Generalmente lo fanno, a patto di seguire scrupolosamente le istruzioni presenti in etichetta, in particolare per quanto riguarda l'aggiunta di acqua e i tempi di lievitazione. In questo caso la creatività non premia, anzi. Usare questi preparati e queste miscele secondo il proprio estro o per impieghi diversi da quelli specificati sulla confezione, in genere, ne vanifica i benefici e quindi non ne giustifica l'acquisto, soprattutto considerato il prezzo maggiore rispetto a quello delle "semplici" farine.

NON SOLO FRUMENTO. TUTTO IL BUONO DELLE FARINE OTTENUTE DAGLI **ALTRI CEREALI**

1 AVENA

Usata per il famoso porridge inglese, si impiega miscelata con quella di frumento per fare biscotti e altre specialità da forno.

2 GRANO SARACENO

Indispensabile per i pizzoccheri e gli sciatt valtellinesi; ha colore grigio e sapore un po' acre. Se ne ottiene un pane scuro e amaro-gnolo.

3 MAIS

La farina gialla è conosciuta ovunque per la classica polenta; ma si può usare per pani dolci, biscotti e torte.

4 ORZO

Miscelata a quella di frumento, questa farina entra nelle preparazioni di pani morbidi, biscotti, torte e pasta fresca.

5 RISO

Bianca, dolce e fine, è alla base di molti piatti della cucina orientale, come gli spaghetti e le pastelle per i fritti. È ottima per la preparazione di biscotti e dolci friabili, pani leggeri e croccanti, e paste senza glutine.

6 FARRO

Si usa per produrre pasta secca; miscelata con quella di grano tenero, è ottima per fare dolci, pasta fresca (come i picci), pane e focaccia aromatici.

7 KAMUT

Particolarmente adatta per pane, muffin, biscotti e crêpes a cui dà un caratteristico accento di noce.

8 MIGLIO

Dal sapore delicato e senza glutine, è perfetta per la preparazione di pane e biscotti.

9 SEGALE

Con questa farina profumata si produce il tipico pane croccante tedesco, aromatico e acidulo, che si conserva a lungo.

Oltre alla farina di grano tenero (la più diffusa per l'uso in cucina), il mercato offre una varietà sempre maggiore di prodotti ottenuti dalla lavorazione di altri cereali: si tratta di farine in grado di soddisfare le richieste più diverse, dalla preparazione di piatti tradizionali, come i pizzoccheri o la polenta, all'attenzione per le crescenti intolleranze alimentari.

DEI **358** MOLINI ITALIANI, **233** MACINANO IL GRANO TENERO E **125** IL GRANO DURO. OGNI ANNO VENGONO LAVORATI OLTRE **11 MILIONI** DI TONNELLATE DI FRUMENTO DA CUI SI OTTENGONO PIÙ DI **7 MILIONI** DI TONNELLATE DI FARINA

Dal chicco al piatto

La farina si ottiene dalla macinazione del grano tenero, il cui chicco è composto di tre parti: crusca, germe ed endosperma. Per produrre la farina bianca si usa solo l'endosperma, la parte interna, e non vengono usati prodotti chimici o sbiancanti. Le farine sono classificate in base a tre elementi: il contenuto di ceneri, l'abburrattamento e la quantità di proteine. Il primo indica i residui di minerali e ossidi ed è compreso tra lo 0,55% e il 1,70% (più è basso e più la farina è bianca); il secondo definisce quanta parte del chicco viene utilizzata (è pari al 100% nella farina integrale e diminuisce mano a mano che è stato usato solo l'endosperma); per il terzo la quantità prevista è compresa tra il 9% e il 12%. In base a questi parametri, la legge stabilisce cinque classi di farina (vedi box nella pagina a sinistra).

Quando è "integrale"

L'autentica farina integrale si ottiene macinando il chicco intero e contiene

quindi la crusca e il cruschello; quest'ultimo è particolarmente importante dal punto di vista nutrizionale perché vi si trova il germe, un alimento ricco di antiossidanti e vitamina E.

Però in commercio si trova anche la farina integrale "ricostruita", ottenuta miscelando farina "00" e la semplice crusca. Per la legge, entrambe si possono definire "integrali", ma nell'elenco ingredienti è facile verificare cosa contengono. La prima è dunque più ricca rispetto a quella "ricostruita", che è priva della crusca nobile e quindi non fornisce fibre solubili e vitamine. Però bisogna considerare che l'alto apporto di fibre rende difficoltoso l'assorbimento di importanti nutrienti contenuti nella farina.

Inoltre, se quella prodotta usando tutto il chicco non è biologica, potrebbe contenere un alto livello di pesticidi residui. Un altro aspetto da considerare è il prezzo maggiore della farina integrale, a dispetto del fatto che alla produzione costi di meno.

1999

1 MOLINI PER GRANO TENERO

che operano nelle regioni del Centro Nord; rispetto al totale di quelli attivi in Italia si tratta di una quota pari all'85%. Nelle regioni meridionali prevalgono invece quelli per la lavorazione del grano duro: 104 unità produttive su 125, per una quota pari all'83% del totale.

I numeri riportati nel servizio sono forniti da Ismea su elaborazione di dati Italmopa (Associazione Industriali Mugnai d'Italia)

Sulla confezione QUANDO SI PARLA DI "FORZA"

Sulle confezioni di farina, oltre alla classificazione classica che va da "00" a "integrale", si trova spesso anche l'indicazione della "forza". Si tratta di una caratteristica che dipende dal contenuto di proteine: queste sostanze, una volta miscelate con acqua e sottoposte all'azione dell'impastatura, producono il glutine, il quale forma una specie di "rete" che ingabbia l'anidride carbonica. Più la farina è "forte", più assorbe acqua rendendo l'impasto resistente e tenace ed evitando che si sgoni. Effetti importanti ma non per tutte le preparazioni; come si vede in dettaglio nella tabella a lato, una farina "forte" è adatta a ricette che necessitano di lunghe lievitazioni, che arrivano anche oltre le 15 ore, mentre per preparazioni più semplici come i biscotti secchi sono indicate farine con una "forza" bassa.



DOSSIER SAI COSA COMPRI

La semola di grano duro

Se, invece del grano tenero, si usa il grano duro si ottiene la semola: si tratta di uno sfarinato ruvido e granuloso, di colore giallo ambrato, con una struttura proteica compatta che le permette di reggere meglio la cottura. Per questo, la semola è destinata soprattutto alla produzione della pasta secca. Sottoponendola a una seconda macinazione si ottiene la "rimacinata", chiamata anche "farina di grano duro", usata per il pane tipico del Sud oppure, mescolata a quella di grano tenero, per preparare basi croccanti e friabili per pizze e focacce.

Le altre novità

Negli ultimi tempi si stanno diffondendo e farine ottenute da frumento appartenente a varietà antiche, come Senatore Cappelli, Tumminia, Ruscel-

lo, Monococco Enkir. Spesso si tratta di grano coltivato in modo biologico e macinato a pietra. Chi ama queste farine ne apprezza il gusto particolare, la granulometria irregolare, il basso contenuto di proteine (e dunque di glutine) e il fatto che spesso provengono da piccole aziende che lavorano grano italiano. Altra star oggi è la farina Manitoba, che prende il nome dalla regione del Canada di cui è originaria. Questo grano Manitoba, coltivato anche in Italia, dà una farina di grande forza, con un W oltre il 350 (vedi tabella a pagina 61).

Gluten free

Per i celiaci, le farine di frumento sono vietate perché contengono il glutine, la proteina a cui sono intolleranti. Nel loro caso, la soluzione può stare nell'amido o nella farina di frumento deglutinati: ma chi soffre di celiachia può usare farine ottenute da cereali privi di glutine, come il riso, il mais, il miglio, il sorgo o il grano saraceno. Sulle confezioni di tutti i prodotti alimentari è obbligatorio indicare la sicura o eventuale presenza di questo componente. La dicitura "Senza glutine" è riservata agli alimenti che ne contengono al massimo 20 mg per kg e ai prodotti dietetici per i celiaci.

IL PARERE DELL'ESPERTO: GIAMPIERO SACCHETTI QUALCHE IDEA PER SCEGLIERE BENE

Giampiero Sacchetti è docente di bioscienze e tecnologie agroalimentari e ambientali presso l'università di Teramo. Perché certe farine vengono "arricchite" dopo la molitura del frumento?

L'arricchimento è quello di aggiungere additivi per renderle più performanti. Ma spesso si interviene con delle "correzioni" per rientrare in una delle cinque categorie fissate dalla legge. Inoltre, come avviene nel caso di altri prodotti, lo si fa anche per mantenere gli standard della marca.

Le farine ottenute da grani antichi sono sempre migliori?

In questa famiglia ci sono prodotti molto differenti per qualità e resa. Spesso questi grani sono macinati in maniera un po' approssimativa, con il risultato di ottenere farine difficili da usare perché non hanno una qualità standard. Ma ora i grandi molini si stanno avvicinando ai frumenti antichi e la qualità delle farine sta migliorando.

Meglio comprare le farine integrali?

Quelle più diffuse sono un mix di farina bianca e

cruscone, la parte esterna del chicco, più soggetta a contaminazione da residui di pesticidi e più esposta al rischio di muffe. Se si vuole la farina veramente integrale, bisogna verificare gli ingredienti in etichetta. Una buona alternativa sono farine di tipo 1 e 2, che contengono crusca nobile e sono adatte a impasti più "rustici".

Come si riconosce un prodotto preparato con farina ricostruita?

Consiglio di valutare le dimensioni dei frammenti di crusca: se sono grandi è probabile che si tratti di farina "ricostruita".

«**COME SI CONSERVANO** UNA VOLTA APERTA LA CONFEZIONE DOPO L'ACQUISTO, LA FARINE SI MANTENGONO A LUNGO, MA È BENE NON TENERLE IN DISPENSA PER PIÙ DI 6 MESI. IL MODO MIGLIORE PER CONSERVARLE È METTERLE IN RECIPIENTI ERMETICI PULITI E RIPORLE IN LUOGHI RIPARATI DALLA LUCE»»

