

Le farine per uso alimentare

Massimo Percotto

Accademia Italiana della Cucina – Istituzione Culturale della Repubblica Italiana
Delegazione di Udine



Le farine: che cosa sono.

In questo periodo di Coronavirus, la reclusione forzata nelle proprie abitazioni ha fatto sì che molte famiglie abbiano riscoperto il gusto e recuperato il tempo per dedicarsi alla cucina. A dimostrazione di ciò, è evidente che dagli scaffali dei supermercati sono letteralmente scomparsi alcuni prodotti alimentari e, tra questi, la farina è stata senza dubbio quello più accaparrato.

Che cosa si intende per farina ad uso alimentare? Come sono utilizzabili in cucina le farine di vario tipo? Quali sono le classificazioni? Che caratteristiche nutrizionali possiedono? Sono alcune delle domande alle quali cercherò di dare una risposta in maniera semplice e schematica.



Il termine "**farina**" proviene dall'omonimo termine latino che è un derivato di "far, -ris", vocabolo che significa "farro o spelta". Ciò ci induce a pensare che ci si debba riferire esclusivamente alla polvere prodotta dalla macinazione della cariosside (chicco o granella) di un **cereale** (grano, farro, riso, mais, ...), ma da qualsiasi frutto o seme secco di un'essenza vegetale si può ricavare una farina. Può quindi essere un **legume** (soia, ceci, fava, lenticchie ...), un **non cereale** (grano saraceno, quinoa, canapa, moringa, ...), un **frutto** (castagna, ghianda, ...), un **tubero** (patata, manioca, ...) o altro.

Una differente terminologia contraddistingue però tutti i tipi di farina elencati ed è in questo senso che conviene fare un po' di chiarezza

Per **farine** in generale si intendono comunemente **tutti i macinati**, compresi quelli dei legumi, dei frutti, dei semi secchi, dei tuberi, ma anche quelle "non alimentari": ad esempio quelle ottenute dalla macinazione degli scarti della carne o del pesce (che vengono utilizzate per l'alimentazione animale o per la concimazione) o quelle fossili, ottenute dalla macinazione delle diatomee, che vengono utilizzate in applicazioni chimiche e industriali. Comunemente si indicano come farine in polvere anche le **fecole** (amido e proteine di tuberi come le patate ottenute con



una sfibratura della poltiglia) e la **frumina** e la **maizena** (ottenute per macinazione umida, rispettivamente del grano o del mais, e ricche di amido), prodotti usati entrambi come addensanti.

Tutte queste farine vengono utilizzate per le più svariate applicazioni in cucina. Particolarmente importante, nel Nord-Est italiano ma non solo, è la **farina di castagne**, un prodotto che ha sfamato generazioni di contadini quando le carestie del raccolto di grano affliggevano le nostre terre. Non solo, le castagne erano conosciute ed utilizzate già nei tempi più remoti dai Greci, dai Fenici e dagli Ebrei che commerciavano questi frutti in tutto il bacino del Mediterraneo. La pianta era definita "albero del pane" da Senofonte nel IV° secolo a.C. proprio perché il suo frutto era macinato ed utilizzato per preparare pane, minestre, sfarinare. Il famoso "Pane Nero di Sparta" era realizzato a base di farina di castagne. Oggi un prodotto tipico che si realizza con tale farina è il **castagnaccio**, una specie di pizza molto proteica tipica della zona appenninica a cavallo tra Liguria, Toscana ed Emilia, in particolare della Garfagnana.

Castagnaccio di Lucca

Ingredienti per 6 persone

300 g di farina dolce di castagne
40 g di pinoli
40 g di gherigli di noce
50 g di uva sultanina rosmarino
olio extravergine d'oliva, sale

Procedimento

Setacciare la farina di castagne e poi, in una zuppiera impastarla piano piano, sempre mescolando, con circa mezzo litro d'acqua. La pastella deve essere abbastanza liquida e senza grumi. Aggiungere due cucchiai d'olio, il sale, l'uva sultanina prima rinvenuta in acqua tiepida, amalgamare bene e versare in una tortiera unta. Lo spessore non deve superare il dito. Aggiungere i pinoli, le noci, gli aghi di rosmarino e un filo d'olio. Infornare a 180 °C per circa trenta minuti.

Le farine di frumento.

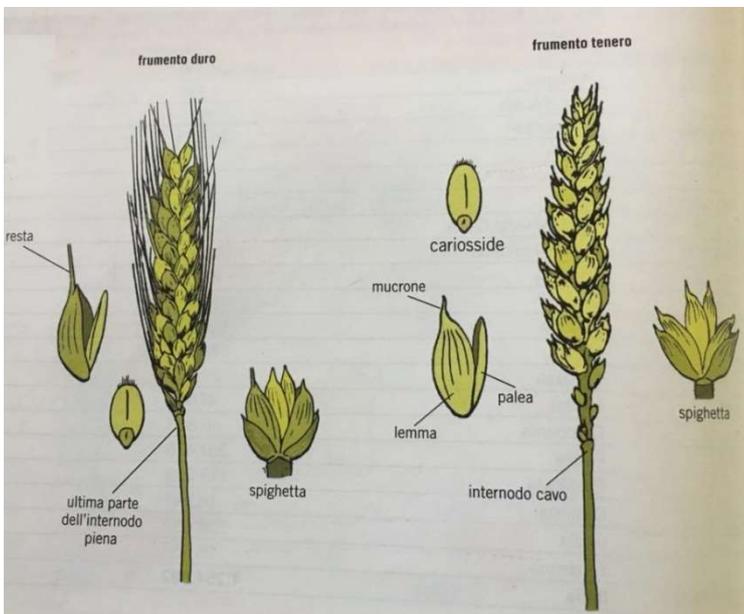
Per il **grano** o frumento, invece, la legislazione italiana ha emanato in tal senso la Legge n. 580 del 04/07/1967 ed il D.P.R. n. 187 del 09-02-2001 i quali prevedono una nomenclatura ben precisa.

Prima di riportare quanto prescritto dalla legge, dobbiamo chiarire il termine **abburattamento**, che sta ad indicare *il processo di estrazione della crusca e del cruschetto dalla farina per mezzo del buratto¹ o setaccio*. È una delle fasi della macinazione del grano, durante la quale, attraverso dei setacci a maglie differenti, si stabilisce il *grado di abburattamento*. La **farina integrale**, che contiene tutte le parti del chicco macinato, crusca compresa, non è *abburattata*.

Altro concetto di base è la distinzione tra **grano duro** e **grano tenero** che sono due tipologie di **frumento** diverse, sia dal punto di vista strutturale che nutrizionale, e che hanno utilizzi completamente diversi.

Il **grano duro** appartiene alla specie *triticum turgidum durum*; si caratterizza per avere la parte filamentosa della spiga più lunga e il chicco allungato, lucido e duro. La sua farina, grossolana e giallognola, è molto proteica e quindi genera molto glutine, ha un notevole assorbimento di acqua, una bassa estendibilità e una forte tenacità. Viene quindi impiegata per la panificazione di alcuni prodotti rustici a lunga conservazione, come il pane di Altamura, ma soprattutto per la realizzazione di pizze, pasta secca e fresca, vantando maggior resistenza e un più basso indice glicemico.

Il **grano tenero** è quello appartenente alle specie *triticum vulgare, aestivum, compactum*; si caratterizza per avere la parte filamentosa della spiga più corta, o addirittura assente, il chicco opaco, tondeggiate e friabile. La sua farina, fine e bianca, è meno proteica e quindi genera meno glutine, ha un minore assorbimento di acqua, una buona estendibilità e una minore tenacità. Viene quindi impiegata per la panificazione e per la realizzazione di prodotti lievitati come pizze, dolci quali torte, biscotti, brioches, panettoni, focacce e solo in misura occasionale per paste fresche e paste all'uovo.



Vale la pena ricordare che le tutte farine di frumento contengono le proteine che danno origine al **glutine²**. Questo, il cui nome deriva dal Latino *gluten, -inis* che significa "colla", dal punto di vista chimico è un colloide, una specie di emulsione che si forma quando due proteine contenute nella cariosside del frumento, ovvero la **glutenina** e la **gliadina** si mescolano nella farina con la macinazione e vengono poi amalgamate tra di loro tramite dell'energia meccanica in presenza di acqua. Questa sostanza è apprezzabile sia per l'apporto proteico e vitaminico, che per la resa ottimale degli impasti, favorendo la lievitazione o conferendo loro resistenza e ruvidità. La pasta secca ad alto contenuto di glutine resiste meglio alla cottura ed assorbe in maniera più apprezzabile il condimento. Il glutine è però altamente controindicato, o addirittura tossico, per chi soffre di disturbi quali la *celiachia* e la *sensibilità al glutine non celiaca, NCGS*.

La pasta secca ad alto contenuto di glutine resiste meglio alla cottura ed assorbe in maniera più apprezzabile il condimento. Il glutine è però altamente controindicato, o addirittura tossico, per chi soffre di disturbi quali la *celiachia* e la *sensibilità al glutine non celiaca, NCGS*.

¹ Il buratto è un arnese (setaccio) per separare la crusca dalla farina; è anche il simbolo dell'Accademia della Crusca e della sua tradizionale funzione nei riguardi della lingua italiana.

² Del glutine e delle sue implicazioni si tratta in maniera più esauriente nell'articolo ad esso dedicato.

Classificazione delle farine di frumento. Grano duro.

Queste le disposizioni di legge e le relative nomenclature corrette da riportare sulle etichette dei prodotti derivati dal frumento, iniziando dal **grano duro**.

Sfarinati sono tutti i prodotti ottenuti dalla macinazione del **grano duro**.

- É denominato "**semola di grano duro**", o semplicemente "**semola**", il *prodotto granulare a spigolo vivo ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento*³ del grano duro, liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità. Di colore giallo intenso e molto grossolana, è impiegata soprattutto nella preparazione di pasta fresca e secca. Altamente sconsigliato preparare paste lievitate con questo sfarinato, poiché lievitano con molta difficoltà.
- É denominato "**semolato di grano duro**", o semplicemente "**semolato**", il *prodotto ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento* del grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità, dopo l'estrazione della semola. Di colore più scuro per la presenza di più alta quantità di fibre e più grossolano, si può impiegare nella preparazione di pasta.
- É denominato "**semola integrale di grano duro**", o semplicemente "**semola integrale**", il *prodotto granulare a spigolo vivo ottenuto direttamente dalla macinazione* del grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità (senza abburattamento). Di colore più scuro perché non privato di crusca e germe, contiene più fibre, proteine, sali minerali e vitamine.
- É denominato "**farina di grano duro**" il *prodotto non granulare ottenuto dalla macinazione e conseguente abburattamento* del grano duro liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità (macinazione più fine) che si presta benissimo alla realizzazione di pane, focacce rustiche e pizze.
- Oltre a questa è consentito per la panificazione produrre "**semola e semolato rimacinati**", a grana più fine, i quali possono essere impiegati per la produzione di lievitati croccanti, come pane, pizza e focacce, ma non vanno bene per la produzione di pasta.

Negli sfarinati di cui sopra è tollerata la presenza di farina di grano tenero in misura non superiore al 3 per cento.

É tollerata l'immissione al consumo di sfarinati di grano duro con tenore di umidità fino al 15,50 per cento, a condizione che sulla relativa etichetta figurino la dicitura "umidità massima 15,50 per cento".



Tabella riepilogativa:

Tipo e denominazione	Umidità	Su 100 parti di sostanza secca		
	max. %	min.	Ceneri max.	Proteine min. (azoto x 5,70)
Semola ^(*)	14,50		0,90	10,50
Semolato	14,50	0,90	1,35	11,50
Semola integrale di grano duro	14,50	1,40	1,80	11,50
Farina di grano duro	14,50	1,36	1,70	11,50

^(*) Alla prova granulometrica del setaccio con maglie di mm. 0,18 è consentito il trapasso del 25% di semola

³ Il processo di estrazione della crusca e del cruschetto dalla farina per mezzo del *buratto* (setaccio).

Classificazione delle farine di frumento. Grano tenero.

Queste le disposizioni di legge e le relative nomenclature corrette da riportare sulle etichette dei prodotti derivati dal frumento: proseguiamo con il **grano tenero**.

Il **grano tenero** viene coltivato principalmente nei paesi nordici poiché preferisce un clima umido temperato-freddo. Il chicco si rompe facilmente e risulta opaco, tondeggiante e friabile. Il prodotto ottenuto dalla macinazione di questo cereale è la classica **farina bianca** caratterizzata da un aspetto polveroso per via dei minuscoli granuli tondi e bianchi. Generalmente, durante la macinazione del chicco, vengono conservati l'involucro esterno o **crusca**, ricca di fibre, e la parte interna chiamata **endosperma** e contenente l'amido e le proteine del glutine. Il **germe** viene quasi sempre scartato, fuorché nelle farine integrali.

È importante conservare le farine integrali in frigorifero o sottovuoto poiché, essendo ricco di grassi oltre che di altre sostanze nutritive, il germe rende difficile la conservazione della farina stessa. Vi sono anche mulini artigianali, che macinano la farina a pietra, che offrono prodotti con il germe intero. La **macinatura a pietra** ha il vantaggio di essere lenta e di non surriscaldare il grano, in modo da non alterarne le caratteristiche proteiche. Le percentuali di **crusca** ed **endosperma** dipendono dal **grado di raffinazione** (macinatura e *abburattamento*⁴) della farina. A seconda della quantità di crusca rimasta, le farine di grano tenero vengono classificate come segue.



- È denominato "**farina di grano tenero di tipo 00, 0, 1, 2**", ove il **tipo** sta ad indicare il **grado di raffinazione**, il prodotto ottenuto dalla macinazione e conseguente *abburattamento* del grano tenero liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità. Farina bianca, facilmente lavorabile, ma composta principalmente da amido e quindi ad alto indice glicemico, è abbastanza "universale". Nel **tipo 00**, il più raffinato, si presta alla realizzazione di pane, pizza, pasta, dolci. Il **tipo 0** va bene per pane, piccola pasticceria e le torte salate. Il **tipo 1** è quella che concilia la leggerezza con una certa presenza di crusca, quindi l'ideale per la pizza e per la panificazione di qualità, i biscotti nonché per altri prodotti da forno, specialmente se lievitati. Il **tipo 2** è chiamata anche semi-integrale, è più scura, ricca di crusca, proteica e viene utilizzata per la panificazione semi-integrale e per biscotti di tipo semigrezzo.
- È denominato "**farina integrale di grano tenero**" il prodotto ottenuto direttamente dalla macinazione del grano tenero liberato dalle sostanze estranee e dalle impurità (senza *abburattamento*). Essa mantiene tutte le parti del chicco di grano: crusca, endosperma e germe. È quindi un alimento completo a livello nutrizionale poiché è la più ricca di fibre, vitamine, proteine e sali minerali e viene utilizzata per prodotti da forno di sapore "rustico".

Tabella riepilogativa (non si applica per le farine ad uso diverso dalla panificazione):

Tipo e denominazione	Umidità max. %	Su 100 parti di sostanza secca		Proteine min. (azoto x 5,70)
		Ceneri		
		min.	max.	
Farina di grano tenero tipo 00	14,50		0,55	9,00
Farina di grano tenero tipo 0	14,50		0,65	11,00
Farina di grano tenero tipo 1	14,50		0,80	12,00
Farina di grano tenero tipo 2			0,95	12,00
Farina integrale di grano tenero	14,50	1,30	1,70	12,00

⁴ Il processo di estrazione della crusca e del cruschetto dalla farina per mezzo del *buratto* (setaccio).

Tipi particolari di farine di frumento e "grani antichi".

Aldilà della classificazione, che è necessaria per individuare quale sia la farina migliore in funzione del prodotto che vogliamo realizzare, bisogna tenere ben presente che la qualità visiva, olfattiva, tattile e gustativa del prodotto finale che vogliamo realizzare, dipenderà in buona parte dalla **qualità** della **farina** o dello **sfarinato** impiegati per la sua preparazione.

In Italia il cereale per eccellenza è il **grano**. Esso è ampiamente consumato sotto forma di pane, pizza, pasta, focaccia, dolci, ovvero alimenti che hanno reso famosa la cucina *Made in Italy* nel mondo.

Un tempo l'Italia vantava delle produzioni di frumento di tutto rispetto, ma l'avvento di altri cereali dall'estero e la conduzione di politiche agricole quantomeno discutibili, hanno fatto sì che il cereale, dal dopoguerra, abbia dovuto cedere il primato ad altri prodotti più redditizi per l'agricoltura.

Pertanto, sebbene in Italia vi siano ancora delle produzioni di eccellenza di grano, bisogna riconoscere che per certe tipologie di cereale vi sono delle zone nel mondo che offrono prodotti migliori dei nostri. Per contro bisogna sempre soppesare quali sono le tecnologie agricole utilizzate, i trattamenti fitosanitari a cui vengono sottoposti ed i controlli effettivi che vengono compiuti al riguardo.

Per quanto riguarda il **grano duro**, ad esempio, vi è un'enorme differenza tra le **paste secche** realizzate in maniera industriale con grano duro di varia provenienza (l'industria acquista dove vi è il miglior rapporto prezzo-qualità) e con un processo di essiccazione rapido ad alta temperatura, e le paste secche realizzate da piccoli pastifici artigianali che acquistano prodotto italiano di ottima qualità e lo lavorano in maniera lenta (72 ore o più per l'essiccazione) ed a bassa temperatura. È ingannevole pensare quindi che la sola dicitura "*trafilata al bronzo*" sia sinonimo di qualità eccelsa della pasta. La materia prima pregiata e un processo di essiccazione lento garantiscono che le proteine (e quindi il glutine) e le altre sostanze nutritive del grano restino intatte, dando origine ad una pasta secca che regge la cottura mantenendosi sempre al dente e, una volta condita, fa sì che il sugo si amalgami con la pasta stessa creando la necessaria armonia e l'omogeneità della pietanza.



In Italia abbiamo, ad esempio, un'ottima varietà *antica* di grano duro che è la **Senatore Cappelli**. Questa prese il nome da un senatore abruzzese e fu creata nel 1915 dal genetista Nazareno Strampelli, divenuto poi uno scienziato di riferimento della genetica del grano nel ventennio fascista, incrociando grani duri di provenienza pugliese con la varietà tunisina "*Jeanh Rhetifah*".

Per quanto riguarda il **grano tenero** lo stesso discorso si può proiettare sul **pane**, sulla pizza e sui dolci. Tralasciando i pani multi-cereale (oggi tanto di moda ma dal costo esorbitante) e quelli realizzati con cereali o altri vegetali diversi (es. il pan di sorgo), un buon pane di farina di frumento deve avere essenzialmente due componenti di qualità: una farina di grano tenero di tipo 0 o 1 pregiata e un buon lievito-madre che consenta all'impasto di rendersi gonfio e soffice fuori dal forno nei tempi dovuti (ore) e che poi crei dentro di sé, durante la cottura al forno, un'impalcatura solida e resistente. In tal modo si ottiene un pane morbido, saporito, con la crosta leggermente croccante, altamente digeribile, che si mantiene inalterato e non si indurisce per parecchi giorni e che assorbe adeguatamente il condimento quando lo si abbina ad altri alimenti (olio, pomodoro ecc.).

La **farina Manitoba**, di grano tenero forte coltivato nell'omonimo Stato del Canada, ha come caratteristica un'elevata quantità di glutine che la rende perfetta per le lavorazioni più complesse soggette a lunghe lievitazioni (struttura spugnosa). È una farina molto raffinata, totalmente priva di crusca, ed è la più adatta per realizzare la baguette francese, il panettone, il pandoro e la colomba.



Quando parliamo di "**grani antichi**" ci riferiamo a **quelli coltivati fino alla prima metà del 1900**, ovvero piante con il fusto di altezza dal suolo più elevata e con una minore complessità genetica. Dopo il 1950, infatti, si diede inizio all'utilizzo di moderne tecniche di ibridazione con l'ausilio dei raggi gamma del cobalto radioattivo e con queste furono creati tutti gli ibridi moderni del frumento. Ci sono poi le solite "leggende metropolitane" che parlano di grani antichissimi ritrovati nelle tombe di faraoni o tra le rovine degli Inca. Se volete crederci fate pure, ma sappiate che si tratta quasi sempre di abili espedienti di marketing per proporre a caro prezzo un prodotto che vanta mirabolanti proprietà benefiche, ma che in fondo in fondo è solo un chicco di frumento.

Un esempio attualissimo è il grano **Khorasan**, spesso proposto con il nome **Kamut®** che altro non è che il suo marchio commerciale. Si dice che sia stato ritrovato nella tomba di un faraone, ma quel



che è certo è che il suo vero nome **Khorasan** è quello di una regione dell'Iran e che geneticamente si può far risalire alle tipologie di grani coltivati tra Tigri ed Eufrate nell'antica Mesopotamia. Oggi l'azienda americana Kamut International Ltd (K. Int.) della famiglia Quinn, che lo ha registrato negli Stati Uniti nel 1990 con la sigla QK-77, lo produce con metodi biologici nel Montana, nell'Alberta e nel Saskatchewan e chiunque voglia utilizzare il marchio commerciale Kamut® è tenuto a corrispondere una royalty all'azienda statunitense. Personalmente ne sono un estimatore e bisogna dire che grazie ad un'indovinata strategia di marketing, è diventato ormai famoso in tutto il mondo per le sue proprietà di digeribilità (non è mai stato sottoposto a mutazioni genetiche) e di contenuto di sali minerali, in particolare selenio. Il sapore, soprattutto nei grissini, è pieno e invitante. In ogni caso i "grani antichi" coltivati ancora in Italia sono pochi. Durante il periodo fascista e la *Battaglia del Grano* vennero prodotte decine di cultivar tra cui le famose "**sementi elette**" di Nazzareno Strampelli. Lo scopo era resistere alla

ruggine bruna, all'allettamento (piegatura con il vento) ed alla siccità per evitare zone irrigue popolate dalla zanzara anofele. La taglia più elevata di questi grani permette loro di essere più resistenti alle infestanti con conseguente minor necessità di pesticidi, hanno una maggior resistenza alle malattie fungine ed agli insetti, hanno un minore fabbisogno idrico e una minore complessità genetica che consente loro di essere più digeribili ed - in genere - di avere un più basso indice glicemico.

Pertanto se riuscite a reperire sfarinati o farine prodotte con veri "grani antichi" fate bene ad utilizzarle, fermo restando che di vengono coltivati solo in alcune zone d'Italia. Tra questi:

- il **grano duro Senatore Cappelli** (Puglia e Basilicata), che ho già illustrato in precedenza;
- il grano **Verna** (Casentino), originario della Toscana e povero di proteine e glutine quindi più adatto a chi soffre di intolleranze;
- il **Timilia** (o Tumminia in Siculo), grano duro con semola ricca di fibra, proteine, sali minerali; e vitamina B, chiamato pure **Marzuolo**, utilizzato per produrre il Pane Nero di Castelvetro;
- il grano **Monococco** o piccolo farro o Enkir, ricco di proteine e caroteni e povero di glutine;
- il **Gentil Rosso**, originario della Toscana, povero di glutine ma con molta vitamina B, utilizzato in quella regione per produrre pasta fatta in casa, pane, pizza e dolci;
- il **Rieti originario** che può crescere anche in acqua, è indenne all'attacco dei parassiti ed ha proprietà nutritive molto buone. Fu inoltre il seme assunto come base per tutte le ibridazioni compiute da Strampelli.



La farina di mais.

Il Mais - *Zea Mays* - è un cereale che è nato e si è sviluppato nell'America Centrale. Una trentina di anni fa un archeologo statunitense, Richard MacNeish, stabilì che la coltura del Mais è nata con ogni probabilità nella grande valle messicana di Tehuacàn, nella regione di Oaxaca. Si suppone che poi da qui i semi siano arrivati in Perù, ma successivamente le comunicazioni tra le due zone si interruppero per secoli, determinando grandi differenze tra le varietà messicane e quelle peruviane.

La parola *mais* deriva da *mahiz*, nome col quale gli indigeni, che Cristoforo Colombo incontrò sull'isola battezzata Hispaniola, indicavano l'elemento dal quale traevano tanta parte della loro alimentazione. Quelle popolazioni, infatti, sfruttavano il **mais** in maniera razionale, totale, non ne buttavano via una sola parte: con spighe, foglie e gambi facevano bevande alcoliche, preparavano zucchero, nutrivano il bestiame e ricoprivano i tetti delle capanne; le pannocchie, se mature al punto giusto, venivano abbrustolite sul fuoco (e Colombo ne rimase disgustato, perché gli piaceva di più il sapore dell'oro!) o macinate fino ad ottenere una poltiglia gialla, grossolana antenata dell'altretanto gialla, attuale **farina da polenta**. Ancor oggi in Sud America si realizza la *chicha*, una "birra" di mais. Nei decenni successivi al viaggio di Cristoforo Colombo, il mais penetrò facilmente nelle campagne di tutta Europa a livello di piccola produzione locale, negli orti, anche perché questo cereale si sottrasse al controllo dei latifondisti e, di conseguenza, anche all'imposizione delle loro tasse (decime). **In Italia** il mais è conosciuto anche come **granoturco**. Secondo alcuni l'uso del termine "turco" serviva solo indicare la sua origine straniera, per altri invece indica il fatto che il mais ha avuto una grande diffusione nel Seicento grazie alle varietà provenienti dai Balcani, che garantivano una produzione più che doppia rispetto ai cereali tradizionali.

Per questo il mais finì per soppiantare nelle campagne italiane altri cereali come il miglio ed il panico divenendo la base dell'alimentazione dei contadini padani. La **dieta esclusiva a base di polenta di mais**, anche se risolse parzialmente il problema delle carestie, finì per causare molti casi di carenza vitaminica e **la pellagra** diventò una malattia endemica delle campagne italiane.

Nell'agricoltura tradizionale, il mais veniva coltivato con la tecnica dei "tre campi": uno a mais e due a grano, mentre negli spazi residui venivano impiantati filari di vite ed alberi. In questo modo i contadini si garantivano la possibilità di pagare le tasse con il grano, tenendo per sé quanto era necessario per alimentarsi, ovvero il **mais trasformato in farina e poi in polenta**.

La polenta in Friuli di storia da raccontare ne ha tanta. Si può dire che polenta e Friuli siano un binomio inscindibile che percorre e attraversa tutta la storia di questa terra. È verso il 1600 che, a Udine, il mais cominciò a essere quotato regolarmente sul mercato. Il primo documento ufficiale che parla di granoturco in Friuli è datato 17 settembre 1622, ma fu solo a metà del 1700 che la polenta si affermò in maniera decisa e, grazie anche agli studi condotti dall'agronomo Antonio Zanon, diventò il cibo di base per la popolazione che si aggrappava a questa pietanza per sopravvivere e combattere la fame. Del resto non c'era varietà né ricchezza di altri alimenti.

I Friulani e i Padani in genere **la polenta** l'hanno sempre mangiata e ancora oggi è indubbio che si tratta di un cibo sano, per certi versi dietetico, digeribile più del pane e ... che **non contiene glutine**. Tra Friuli e Veneto c'è sempre stata la compresenza di due tipi di polenta: quella **gialla** tradizionale delle zone pedemontane e montane derivata da numerose varietà con la granella (chicco o cariosside) di colore giallo o rossastro, e quella **bianca** tipica delle zone di pianura e del litorale, derivata da una varietà particolare di mais, a impollinazione libera, chiamata **Biancoperla**.



Le varianti o *cultivar* di mais sono tantissime e sarebbe del tutto inutile elencarle tutte. Da esse si ricavano comunque **vari tipi di farina** ed è su queste che conviene focalizzare l'attenzione:

- farina di mais **bramata**, a grana grossa, che si utilizza soprattutto per la polenta ma anche per altri prodotti da forno quando si desidera conferire loro rusticità e croccantezza;
- farina di mais **fioretto**, adatta per polentine più morbide, per polente pasticciate come si usano preparare in molte Regioni dell'Italia centrale, per le impanature prima della cottura;
- farina di mais **fumetto** che è macinata molto sottile, a grana minima, perfettamente adatta a produrre dolci, biscotti, pani multi-cereali, grissini, stuzzichini vari
- farina di mais **integrale** che contiene anche la crusca ed è adatta a polente, pani e biscotti di tipo rustico.

Anche la farina di mais per polenta trae vantaggio dall'essere macinata a pietra anziché con macine tradizionali meccaniche, soprattutto per quanto riguarda la conservazione della crusca.

La cottura della polenta è ovviamente un'arte. Paiolo in ghisa o in rame, fuoco vivo della cucina economica o "*spolert*" e "olio di gomito", ovvero mescolatura continua, sono i segreti per realizzarla con quel profumo tipico di affumicato, un leggero sentore di tostatura e la giusta consistenza per essere abbinata ai sughi.

Spesso ottimi risultati si ottengono mescolando alla farina di mais anche una certa quantità di altri macinati, quali il *grano saraceno*, come si usa per la polenta di Socchieve o per la polenta Taragna.



La farina di grano saraceno.

Il **grano saraceno** non appartiene alla classica famiglia dei cereali (*graminacee*) ma a quella delle *poligonacee*. **Non sviluppa assolutamente glutine**, per cui, non avendo una struttura proteica che la sostenga in lievitazione e cottura, deve essere unita ad altre farine (es. frumento, farro ecc.) per la preparazione di prodotti lievitati. Per le paste non lievitate invece può bastare da sola e con essa si usano preparare vari tipi di paste fatte in casa, polente o dolci: i *blecs* o maltagliati, i pizzoccheri (tagliatelle spesse), i ravioli, la polenta Taragna della Valtellina.

Nella foto, dei ravioli di grano saraceno con ricotta e salsa di noci.



La farina di avena.

La **farina di avena** (integrale o raffinata) ha un buon apporto calorico e un'ottima presenza di fibre. Sviluppa quindi **glutine** e viene principalmente utilizzata per preparare il **porridge** (pappa d'avena), ma anche come addensante per creme o vellutate e per le lavorazioni secche come i biscotti.

Con questa farina si può anche preparare un ottimo pane fatto in casa se mescolata con altre farine come quella di farro o di grano tenero.

La farina di farro.

La **farina di farro** (integrale o raffinata) ha uno scarso apporto calorico ma contiene molte proteine, quindi **sviluppa glutine**. Ha un colore piuttosto scuro e possiamo distinguerne tre tipi: farina di **farro maggiore**, simile a quella di grano duro, che viene utilizzata per preparare pasta secca e prodotti che non richiedano lievitazione quali biscotti secchi, crostate e torte salate, grissini; farina di **farro medio**; farina di **farro piccolo**, entrambi simili a quella di grano tenero, che vengono utilizzate per prodotti da forno che richiedano lievitazione come vari tipi di pane, ciambelle, croissants.

La farina di sorgo.

La **farina di sorgo**, detta anche di durra, è naturalmente **senza glutine**, altamente digeribile e contiene importanti vitamine e sali minerali. Ricca di proprietà nutritive, è prodotta da un cereale africano che però viene prodotto principalmente negli USA. In commercio si trova in due varianti: macinata **grossa**, più scura, ideale per ripieni, e macinata **fine**, più bianca, ottima impasti di torte, ciambelle, biscotti e pancakes, ideale per addensare le salse senza conferire loro alcun aroma.

La farina di segale.

La **farina di segale** (bianca, intermedia, scura o integrale) ha un basso indice glicemico e scarso apporto calorico e proteico, quindi sviluppa **poco glutine** e non si presta molto alla panificazione. Ha però un alto apporto vitaminico, contiene molta fibra, sali minerali e lisina⁵. Dato che la segale è un cereale molto resistente al freddo, con la sua farina si realizza un pane che è molto diffuso nei Paesi nordici e in quelli di lingua tedesca, il cosiddetto *pane nero* o *Schwarzbrot*.

La farina di riso.

Il **riso** è un altro cereale che ha avuto una storia importante e una presenza rilevante in Italia e ad oggi è stato riscoperto e valorizzato non solo per l'utilizzo classico in risotti, minestre, insalate, timballi, sartù ecc. ma anche sotto forma di **farina**, grazie alle contaminazioni perpetrate dalla cucina orientale. Si trova sia in versione bianca che integrale, quest'ultima utilizzata per preparare pane e focacce per celiaci o intolleranti al glutine.

I vantaggi di tale farina sono infatti essenzialmente i seguenti: **non genera assolutamente glutine**, contiene molto amido e si presta bene all'infarinatura per la cottura essendo molto fine e impalpabile.

L'ideale suo utilizzo è la frittura in **tempura**, che è una pastella realizzata appunto con la **farina di riso bianca** e l'acqua frizzante gelata (oppure della birra leggera gelata). Per realizzarla bisogna mescolare la farina di riso e l'acqua (o la birra) in un recipiente metallico appoggiato su un altro recipiente con ghiaccio, per mantenere il tutto freddo.

Tempura.

L'alimento da friggere deve essere anch'esso freddissimo. Si possono usare crostacei, molluschi, verdure, rane, ma anche striscioline di formaggio e - perché no - le sarde o le alici. Si cosparge leggermente di farina di riso e lo si immerge prima nella pastella e poi, sgocciolato, in olio non troppo caldo (160-170°C) e possibilmente di semi di girasole (o extravergine di oliva, o strutto). Non usate invece questa farina e questa tecnica al posto della "panatura" classica con cottura in burro chiarificato, come fanno alcune cucine "salutiste", otterreste un risultato che grida vendetta!

⁵ La *lisina* è un amminoacido essenziale, che è importante assumere poiché si è rivelato fondamentale per la salute della pelle e dei tessuti e per le nostre difese immunitarie.

La forza delle farine W e la loro capacità di generare glutine

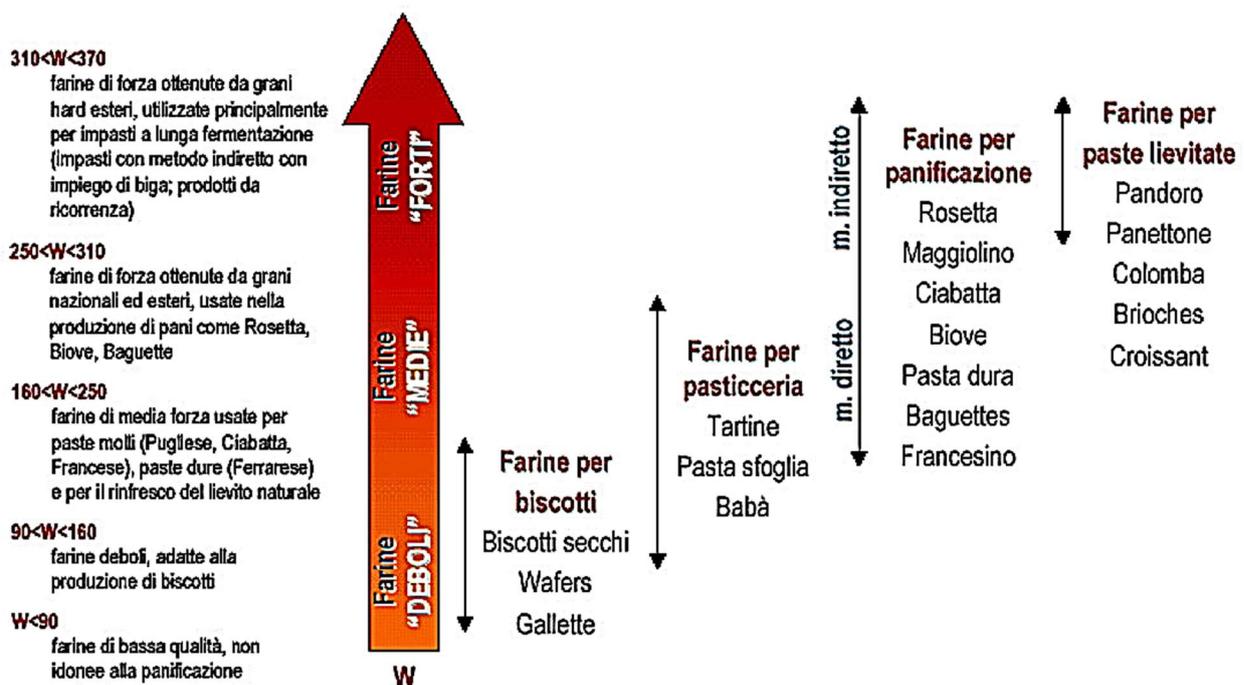
Dopo questa panoramica sulle varie farine ed i loro impieghi alimentari, c'è ancora un argomento che dobbiamo trattare e che può fornirci indicazioni preziose per scegliere la farina più adatta per i manicaretti che vogliamo realizzare per la nostra famiglia ed i nostri ospiti. Negli ultimi anni è diventato molto di moda dibattere degli alimenti **con o senza glutine** e spesso si odono sull'argomento enormi sciocchezze, frutto di una pilotata o incolpevole disinformazione. Il **glutine** è una sostanza che agisce positivamente sugli impasti realizzati con la farina e non fa assolutamente male a chi non presenta problemi di **celiachia** (per i quali è tossico) o di **NCGS, sensibilità al glutine non celiaca**.

È proprio il glutine che conferisce alla farina la sua forza. Dicesi infatti **FORZA W** della farina (impropriamente indicata con W che è il simbolo fisico del "lavoro") il rapporto tra **tenacità del glutine P** - ovvero la capacità di trattenere all'interno dell'impasto di farina e acqua l'anidride carbonica necessaria per la lievitazione - e **l'estensibilità dell'impasto L** - ovvero la capacità di poter lavorare e stendere adeguatamente l'impasto di farina e acqua. Tralasciando le formule e la discussione sui valori che si rilevano con l'apposito strumento - *l'Alveografo di Chopin* - diciamo che **W è un indice globale del comportamento della farina** che viene riportato solo su alcune confezioni. Se **W** non è riportato, si può desumere dal **contenuto proteico** che è sempre indicato: più è alto questo, maggiore è **W**.

Se ha una forza **W alta** (valore oltre 300), si presta a realizzare prodotti a lunga lievitazione come panettone, pandoro, brioches e baguettes. La farina Manitoba citata in precedenza ha un W di 400. Se ha una forza **W media** (da 150 a 300) si presta a confezionare pane normale, come il pugliese, e prodotti normali di pasticceria.

Se ha una forza **W bassa** (valore inferiore a 150) si presta a confezionare prodotti con lievitazioni brevi, come biscotti secchi, gallette, pizze, focacce.

Come regola generale, vale il principio che più la lievitazione necessaria sarà lunga (es. panettone), più sarà auspicabile scegliere una farina con W di valore alto e viceversa.



Comprendendo anche le necessità di chi il glutine non lo può, o non lo vuole (!) assumere perché convinto che sia nocivo per il suo organismo, riporto infine una tabella che indica quali sono, tra le farine e derivati più comuni, quelle assolutamente prive delle proteine che generano il **glutine**.

TIPO DI FARINA	PRODUCE GLUTINE	QUANTITÀ
Farina di grano duro di frumento	SI	ALTA
Semola o semolato di grano duro rimacinato o no	SI	ALTA
Farina di grano tenero di frumento	SI	MEDIA
Farina di grano Khorasan - Kamut®	SI	MEDIO-ALTA
Farina di grano Manitoba	SI	MEDIO-ALTA
Farina di farro	SI	MEDIA
Farina di avena	SI	MEDIA
Farina di segale	SI	BASSA
Farina di grano saraceno	NO	-
Farina di mais	NO	-
Farina di riso	NO	-
Farina di quinoa	NO	-
Farina di sorgo	NO	-
Farina di miglio bruno	NO	-
Farina di amaranto	NO	-
Farina di manioca, altrimenti detta tapioca	NO	-
Farina di teff	NO	-
Farina di soia	NO	-
Farina di castagne	NO	-
Farina di ceci	NO	-
Farina di mandorle, arachidi, noci, nocciole	NO	-
Amido di mais (maizena), fecola di patate	NO	-
Frumina	SI	MEDIA



ⁱ L'Accademia Italiana della Cucina, Istituzione Culturale della Repubblica Italiana, è un'associazione senza fini di lucro che ha come scopo statutario quello di studiare le origini, la storia e l'evoluzione della gastronomia del territorio italiano, per promuoverne la conoscenza e difenderne i valori culturali ed identitari, quali la "civiltà della tavola". Per maggiori informazioni consultare il sito: www.accademia1953.it