



associazione Dimensioni Diverse

via Due Giugno 4 - telef. 024598701

info@dimensionidiverse.it - www.dimensionidiverse.it

7 marzo 2008

incontro di cucina interetnica

“LE FARINE”

Alcune informazioni relative agli ingredienti da usare per le ricette

ACQUA

Ha un ruolo importante nella preparazione del pane, infatti è l'acqua che gonfia i grani di amido, assicura l'elasticità e l'allungamento del glutine. Le migliori acque sono quelle di sorgente o di pozzo, la cui reperibilità è praticamente impossibile.

Dovrebbe avere un ph. 5° o 6 ° gradi francesi e usata a temperatura di rete.

FARINA:

Il *pericarpo* è la parete che circonda il frutto e ha una funzione *protettiva* del seme; il *perisperma* (o *nucella*) è uno strato intermedio, sottilissimo, che protegge l'endosperma; lo *strato aleuronico* è la parte più ricca di micro-nutrienti (vitamine e minerali).

Dopo il processo di macinazione i cereali contengono ancora la crusca (si parla infatti di *farina integrale*); è con la fase successiva, nota con il termine tecnico di *abburattamento*, che la crusca viene quasi del tutto eliminata e si producono i cosiddetti *sfarinati*. In accordo alla legislazione italiana, il livello di abburattamento definisce il tipo di sfarinato: si va dalla farina integrale (più scura, con più crusca), alla farina tipo 00 (più bianca, pressoché priva di crusca). Nella tabella sottostante le definizioni del tipo di farina in relazione al tasso di abburattamento:

Definizione tipo di farina	Tasso di abburattamento
Tipo 00	50%
Tipo 0	72%
Tipo 1	80%
Tipo 2 (integrale)	85%

Alcuni tipi di farine

Le farine di grano duro sono di colore leggermente giallognolo, più granulose al tatto e sono utilizzate soprattutto per preparare paste alimentari e, limitatamente al meridione, alcuni tipi di pane e pizza (famoso, per esempio, quello di Altamura). Si trovano spesso in vendita con la definizione di "semolato di grano duro" oppure "sfarinato di grano duro".

Quelle di grano tenero, invece, sono di colore bianco, hanno una consistenza quasi "polverosa" e sono sicuramente quelle più usate in pasticceria e nella panificazione.

Anche loro differiscono a secondo del grano da cui vengono estratte: Stati Uniti, il Canada, l'Argentina, sono i paesi con i grani teneri di forza più famosi, come "Manitoba", "Plata", etc., le farine di forza sono importantissime nella panificazione, anche se poco conosciute.

Il valore *W*, serve ad indicare la *forza* della farina.

Con riferimento a questi dati, la farina viene classificata in queste categorie:

1) Farine deboli – fino a 170 W

Farine per biscotti, cialde, grissini, piccola pasticceria assorbono circa il 50% del loro peso in acqua.

2) Farine medie - dai 180 ai 260 W

Farine per impasti lievitati che necessitano di una media quantità di acqua (o altri liquidi) come pane francese, all'olio o alcuni tipi di pizza, assorbono dal 55%-65% del loro peso in acqua e sono quelle più usate comunemente in pizzeria.

3) Farine forti - dai 280 ai 350 W

Farine per impasti lievitati che necessitano di una elevata quantità di acqua (o altri liquidi) come babà, brioche, pasticceria lievitata naturalmente e pizza assorbono circa il 65% 75% del loro peso in acqua.

4) Farine Speciali - dai 350 W ai 420 W circa

Farine prodotte con grani speciali, soprattutto Americane, Canadesi (una delle più note tra queste è la Manitoba o altri tipi di farine di forza ricche di GLUTINE) usate soprattutto per tagliar farine deboli o rinforzanti di farine come segale, miglio, avena etc.

Assorbono fino al 90% del loro peso in acqua indicata a lunghissima lievitazione (impasto con biga).

Nella panificazione, le sostanze che svolgono il ruolo fondamentale sono sicuramente gli enzimi. Questi si dividono in amilasi e proteasi. Le prime attaccano l'amido della farina e producono l'alimento fondamentale per i lieviti, le seconde, invece, attaccano il glutine rendendolo più elastico.

Gli zuccheri servono ad alimentare il lievito, facendolo crescere e maturare.

Le proteine più importanti sono di due tipi: solubili e insolubili. Le più importanti - sempre nell'ambito di un discorso *culinario* - sono la gliandina e la gluteina.

Queste proteine, durante l'impasto, si legano assieme formando il GLUTINE.

LIEVITI

Lievito di birra

Ottenuto attraverso la coltura di ceppi di microrganismi, essendo formata da cellule vive, possiede tutte le caratteristiche degli esseri viventi (respirazione, riproduzione etc.) e deperisce rapidamente.

lievito secco

e' certamente più stabile del lievito di birra; avendo un tenore di umidità più basso e si scioglie in acqua dai 30 ai 40 gradi a secondo dei tempi di lievitazione.

Lievito naturale

Il lievito naturale è sicuramente il modo migliore per poter gustare un impasto ricco di cariche vitali e sostanze enzimatiche. Con i saccaromiceti, particolarmente importanti sono i saccaroyces e lysoideus e l'acido lattico che hanno la proprietà di produrre un fattore antimicrobico che serve a combattere e a contenere i diversi fattori patogeni (come la salmonella). La maggior parte di tutte queste sostanze enzimatiche, in seguito alla cottura del pane, vengono distrutte dal calore, rimane attivo solo il cuore o pulcino. Una volta sfornato il pane, i saccaromiceti presenti nel pulcino iniziano a moltiplicarsi ed arricchendo il pane, aumentano la popolazione: ecco perchè il pane con lievito madre andrebbe consumato 24 ore dopo essere sfornato..

a questo punto il pane è davvero vivo!

IL SALE

Questo ingrediente viene usato in quantità pari a 1-2 % per kg. di farina;

Il sale deve essere sciolto in acqua tiepida prima di essere incorporato alla massa, ha la proprietà di aumentare la plasticità della pasta, di migliorare il sapore e di allungare i tempi di conservazione e nonché rallentare la velocità del processo fermentativo. Per meglio panificare è consigliabile usare il sale marino integrale.

LE RICETTE

BIGA (rinforzo per pizza e pane)

Ingredienti:

Kg. 1 di farina di forza (almeno W.350 – Manitoba)
Gr. 10 di lievito di birra (1 %)
ml. 450 di acqua a temperatura di rete (45-50%)

Procedimento:

miscelare e NON impastare gli ingredienti
ungere un contenitore e posizionare l'impasto coperto da nailon a temperatura ambiente (da 20 a 27 gradi) per 12/15 ore.

POOLISH (rinforzo per pizza e pane)

Ingredienti:

Kg. 1 farina di forza
Lt. 1 acqua
dosi lievito:
1-2 ore 30 gr.
4-5 ore 15 gr.
7-8 ore 5 gr.
10-12 ore 3 gr.
24 ore 1 gr.

Procedimento:

Mescola gli ingredienti velocemente in una bastardella molto capace, copri e lascia lievitare

PIZZA AL TRANCIO

Ingredienti:

½ kg. di biga
lt. 1/2 di acqua
gr. 800/900 di farina
cl. 25 di olio extravergine di oliva
gr. 25 di sale
gr. 12,50 di lievito
gr. 180 di pomodoro
gr. 400/500 di mozzarella

FOCACCIA PUGLIESE

Ingredienti:

lt. 1/2 di acqua
gr. 800/900 di farina
cl. 25 di olio extravergine di oliva
gr. 25 di sale
gr. 12,50 di lievito
150/200 gr.circa di patate lesse e schiacciate

Preparazione:

1° recipiente: lievito sciolto con acqua

2° recipiente: sale sciolto con il sale

Nel 1° recipiente mettere la farina a ventaglio setacciata, a metà lavorazione aggiungere l'olio, e il contenuto del 2° recipiente e terminare l'impasto.

Lavorare la pasta e puntarla per 30 minuti (la puntatura serve per snervare la pasta affinché questa cresca nella teglia), formare 2 pagnotte.

Una volta fatte le pagnotte del peso voluto, fare lievitare fuori dalla teglia. Quando è ben lievitata, stenderla nella teglia unta di olio o burro e far lievitare quanto basta, aggiungere il pomodoro, infornare, a quasi fine cottura aggiungere mozzarella, origano e terminare cottura con cielo forno alto.

FOCACCIA

Stesso metodo della pizza, a metà lavorazione aggiungere le patate lesse e schiacciate, a fine lavorazione procedere come per la pizza.

Prima di metterla in forno, sbattere acqua, olio di oliva e sale facendo una salsina che spennellerete sulla pasta prima di infornare. A secondo del vostro gusto si userà più o meno olio, condire con origano, rosmarino etc. pomodorini crudi.

PANE PAKISTANO – CHAPATIS

Ingredienti:

Gr. 500	di farina integrale
Gr. 500	di farina bianca
q.b.	di sale
q.b.	di acqua

Procedimento:

impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta soda ma non dura, lasciarla riposare una mezz'oretta.

Formare delle palline di circa 20/30 gr., tirarle con matterello fino a raggiungere un diametro di 25/30 cm.

Scaldare bene una padella antiaderente, adagiare il chapatis e cuocere da una parte e dall'altra.

Tenere in caldo in un contenitore coperto da uno strofinaccio.

Variante al burro:

dopo aver tirato il chapatis, mettere qua e là fiocchetti di burro, arrotolarlo su se stesso e girando in tondo, formare una girandola, tirare nuovamente con il matterello e cuocerlo.

PANE MAROCCHINO

Ingredienti:

Gr. 500	di farina di grano duro
Gr, 500	di farina bianca
Lievito	di birra gr. 25
Acqua	q.b

Procedimento:

fare la fontana con la farina, mettere nel mezzo tutti gli ingredienti e lavorare bene l'impasto fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea.

Formare 4 pagnotte e appiattirle fino a raggiungere un diametro 20 cm.

Lasciarle lievitare coperte per circa 1 ora.

Scaldare bene il forno(180/200 gradi) e la teglia dove andranno adagate le pagnotte, cuocere per circa 15/20 minuti dorando bene la superficie.

Indirizzi utili

Spezie: La Spezieria via Garigliano 6 – Milano - www.spezieria.com

Farine: www.plurimix-point.it

Gruppo di Acquisto Solidale–dimensionidiverse.it

Scuola di Italiano per Stranieri

via Due Giugno 4 - telef. 024598701

info@dimensionidiverse.it - www.dimensionidiverse.it