

**nutrizione** FARINE

# LA GRANDE FORZA DI UN CHICCO DI GRANO



Chicchi e spighe di frumento. La farina che se ne ricava fornisce circa 300 kcal/100g.

SEMOLLE E CRUSCHE	
MATERIA PRIMA	DERIVATI
grano tenero	farina, crusca, farinette, cruschetto
grano duro	semola, crusca, farinette, cruschetto

Fonte: libro Il Grano

ne della semola. È invece semola integrale di grano duro quella ottenuta dalla macinazione diretta del grano duro. Infine la farina di grano duro, che diversamente dai primi tre prodotti non si presenta con un aspetto granulare, ma farinoso.

Quanto al grano tenero, dalla sua macinazione si ottengono la farina (prodotta nei tipi 00, 0, 1 o 2), la farina integrale e infine prodotti meno pregiati, come crusca e cruschetto.

**ANALISI.** La qualità degli sfarinati viene verificata grazie ad analisi chimico-fisiche oppure reologiche (che, in parole povere, simulano con appositi strumenti, il comportamento degli impasti durante i processi di lavorazione). Fra i vari tipi di analisi, significativa è quella effettuata attraverso una apposita macchina, l'alveografo di Chopin, che consente di valutare il comportamento di un impasto (data una percentuale fissa di

tempo di lettura 4'

Il grano rappresenta da sempre una fra le più importanti fonti di proteine destinate all'alimentazione umana che, attraverso la macinazione, viene trasformato in vari modi, destinati a differenti utilizzi gastronomici.

**TIPOLOGIE.** Moltissimi sono i tipi di grano, ma quello che più interessa a livello degli utilizzi in campo alimentare è la fondamentale divisione fra grano duro e grano tenero. Due tipologie ciascuna delle quali è più indicata ad un certo tipo di lavorazione, meno ad altre.

La diversità tra i tipi di grano è legata a una serie di aspetti morfologici (forma, dimensioni ecc.) della spiga e del chicco (più propriamente chiamato cariosside), nonché alla consistenza del chicco stesso: nel grano duro la cariosside è vitrea e dura, mentre in quello tenero è farinosa e biancastra.

**GLUTINE.** Da sottolineare che il chicco, pur essendo costituito per la maggior parte da amido, contiene anche una parte di proteine, vale a dire il glutine. Proprio questa è la sostanza

**Ci sono i grani duri e quelli teneri. La semola e la crusca. E un'unità di misura utile per sapere come usare una farina. Un tema da conoscere.**

che non è tollerata dalle persone che soffrono di celiachia.

**LAVORAZIONI.** Per poter utilizzare il grano è necessario procedere a varie fasi di lavorazione, fra cui il passaggio fondamentale è la macinazione. Se si tratta di grano duro si ottengono le semole e i semolati, mentre dal frumento tenero si ricavano le farine e gli sfarinati.

La definizione e le caratteristiche delle diverse tipologie di

sfarinati sono regolate da un'apposita legge (legge n. 580 del 4/7/1967 e succ. modifiche).

**DERIVATI.** Dalla macinazione del frumento duro derivano vari prodotti. Fra quelli più pregiati, la semola di grano duro, innanzi tutto, ottenuta dopo la separazione dalle crusche (abburrattamento) e dalle impurità; il semolato invece è ottenuto da macinazione e abburrattamento del grano duro, dopo l'estrazione

CLASSIFICAZIONE DELLE FARINE IN BASE AL GRADO DI FORZA E UTILIZZI			
parametri alveografici	tipo di farina	utilizzi	ricette
W > 310	forte	IMPASTI A LUNGA FERMENTAZIONE CON IMPIEGO DI BIGIA CON METODO INDIRETTO	BISCOTTI, CROISSANT, PANZOTTO, PANETTONE
250 < W < 310	media	FARINE PER PANIFICAZIONE	ROSETTA, MAGGIOLINO, CIABATTA, BIONE, BAGUETTE
160 < W < 250	media	FARINE PER PASTICCERIA E PANIFICAZIONE	FUGLIESE, CIABATTA, FERRARESE, SFIOLE, TARTINE, SABA
W < 160	debole	FARINE PER BISCOTTI	BISCOTTI, BECCHE, WAFER, GALLETTE

Fonte: libro Il Grano

LIBRI

## grani da scoprire

"Il grano" è il titolo del primo volume della collana "Cultura & Cultura", ideata allo scopo di promuovere e valorizzare i prodotti agricoli italiani e destinata ad operatori del settore, ricercatori, scuole, consumatori. In distribuzione in libreria, la collana (ideata da Renzo Angelini e realizzata da Art, in collaborazione con Bayer CropScience) prevede la pubblicazione di 12 volumi monografici, fra cui mais, riso, patata, pomodoro, carciofo, vite, pero...). 308 pagine illustrate, prezzo 25 euro. [www.art.bo.it](http://www.art.bo.it)



idratazione) quando viene sottoposto a deformazione. In sostanza si insuffia aria, che trasforma l'impasto in una bolla, fino alla rottura. Durante questo processo l'apparecchio delinea un tracciato: il risultato di questo grafico darà le indicazioni riguardo alla forza (W) della farina, in relazione alla maggiore o minore resistenza dell'impasto alla deformazione.

**FORZA.** Grazie a queste prove, le farine di grano tenero sono classificate in forti, medie e deboli. Le prime hanno un W superiore a 310, per quelle medie il W è fra 310 e 160. Infine le farine deboli, che hanno W inferiore a 160. Valori importanti per definire a quale uso è meglio destinare ciascuna (vedi box).

17