

Farine a confronto: utilizzo e proprietà nutrizionali



In commercio esistono tantissimi tipi di farine che si classificano a partire dalla specie da cui sono ottenute tramite procedimento di macinazione: di grano tenero, di grano duro, di segale, di mais, di riso, di ceci, di castagne, di legumi ecc.

Di seguito vediamo nel dettaglio alcune delle farine disponibili in commercio e le loro principali caratteristiche.

Le farine sicuramente più utilizzate nel nostro Paese sono quelle di frumento ovvero quelle di grano tenero o di grano duro.

Occorre infatti precisare che i tipi di frumento sono due: il grano duro, o *Triticum durum*, e il grano tenero, o *Triticum aestivum*.

Generalmente il pane si ottiene con l'utilizzo di farina di grano tenero, mentre la pasta con quella di grano duro anche se come vedremo ci sono delle eccezioni.

Farina di grano duro

Si ottiene dalla macinazione del grano duro, un tipo di grano che si rompe difficilmente, che possiede una grana grossolana ed è di colore giallo-ambrato, diverso sia per aspetto che consistenza dal grano tenero. Questa specie di grano si coltiva prevalentemente in Puglia e in Sicilia e altre aree del Mediterraneo meridionale e orientale. La macinazione del grano duro è un'operazione finalizzata alla produzione di **semola**, ma è possibile ricavare anche una rimacinata, detta farina di grano duro o **semolato**; di questa esiste anche un tipo integrale abbastanza difficile da reperire. La semola ha un contenuto di proteine (anche glutine) e di fibra alimentare maggiore rispetto alla farina di grano tenero. È ricca anche di carotenoidi, luteina e beta-carotene responsabili del colore giallo intenso dei granuli. I prodotti preparati con farina di grano duro hanno in genere un minore indice glicemico rispetto a quelli ottenuti dal grano tenero. Questa farina si utilizza prevalentemente per la produzione di pasta, pane e prodotti tipici, come il pane sardo "carasau", il pane di Altamura (Dop - Denominazione origine protetta), biscotti, pizze e focacce. Anche la farina "Senatore Cappelli" è una farina di grano duro ed è molto apprezzata per la preparazione di pane e pasta. A parte le sue ottime caratteristiche organolettiche e il suo bel colore giallo, la farina Senatore Cappelli è apprezzata per l'elevato valore proteico. Il grano "Senatore Cappelli" è oggi abbastanza diffuso nel sud Italia e viene utilizzato per produrre alcuni pani tradizionali, come quello di Matera (Igp - Indicazione geografica tipica).

Farina di grano tenero

La farina di grano tenero si può suddividere a seconda del cosiddetto grado di "abburattamento" o setacciatura, ovvero la percentuale di chicco che viene utilizzato per produrre la farina.

Ad esempio, per la farina integrale, si usa l'intero chicco, e quindi l'abburattamento è del 100%.

farina tipo 00 (abburattamento del 50%)
farina tipo 0 (abburattamento del 65%)
farina tipo 1 (abburattamento del 80%)
farina tipo 2 (abburattamento del 85%)
farina integrale (abburattamento del 100%)

tipo 00 e 0

Ad oggi, sono le più utilizzate in cucina, ma anche quelle meno ricche di elementi nutritivi. Le proprietà migliori vengono perse durante la macinazione industriale del chicco di grano, che comporta l'eliminazione del germe (ovvero il cuore nutritivo del chicco stesso, che contiene amminoacidi, acidi grassi, minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E) e della crusca (la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre). Da questa macinazione si ottengono farine raffinate, che si conservano a lungo e sono adatte a formare impasti molto elasticci. Per queste caratteristiche sono state e sono tuttora le più diffuse e le più utilizzate anche per la produzione industriali.

In particolare la farina 00, candida e impalpabile, viene usata prevalentemente in pasticceria e ha un indice glicemico estremamente elevato. Dalla farina di frumento si ricava anche il seitan che si ottiene separando il glutine dagli amidi e dalla crusca tramite un processo di filtraggio con acqua calda.

Tipo 1, Tipo 2 e Integrale

La farina tipo 1 è una farina poco raffinata che contiene almeno l'80% del chicco di grano. Si differenzia dalla tipo 2, definita anche come farina semintegrale, che contiene invece tutto il chicco di grano, tranne la crusca che altro non è che fibra. Queste sono delle ottime farine e possono essere utilizzate in svariate preparazioni. Infine troviamo sul mercato la farina integrale che non è stata setacciata, ma solo macinata e quindi contiene, rispetto alla tipo 2, anche la crusca. È in assoluto tra le farine di grano tenero la migliore da un punto di vista nutrizionale perché contiene tutto il chicco, dunque tutti gli elementi nutritivi, ma anche la crusca che ha importanti funzioni benefiche sul nostro organismo. La lievitazione delle farine integrali però risulta più difficile rispetto a quella delle farine raffinate, proprio per la maggiore presenza di fibra. Una strategia di utilizzo può quindi essere quella di combinare la farina integrale con farine più raffinate.

Quando comprate prodotti da forno, fate sempre molta attenzione!

In commercio esistono molti prodotti pseudo – integrali ad esempio il pane presunto integrale che altro non è che farina 00 con aggiunta di crusca. Questo è un piccolo trucco per rendere il pane soffice, in quanto, come detto in precedenza, quando si usa farina raffinata la lievitazione è migliore rispetto a quella che si ha con la farina integrale.

Leggiamo sempre le etichette e la lista degli ingredienti soffermando la nostra attenzione alla presenza di farina raffinata con aggiunta di crusca o di farina integrale.

Il pane è un prodotto semplice costituito da pochi ingredienti (farina, acqua e lievito) e quando la lista ingredienti si allunga si può iniziare a dubitare sulla qualità del prodotto.

Infine un altro accorgimento è quello di osservare il colore del pane: il vero pane integrale si riconosce oltre che dal colore più o meno scuro e molto omogeneo. Quando il pane presenta dei puntini scuri sparsi probabilmente non è un vero pane integrale in quanto i puntini non sono altro che la crusca aggiunta.

Tabella riepilogativa con le principali differenze di composizione fra la farina 00, 0 e integrale.

	proteine	lipidi	carboidrati	fibra	Energia kcal
Farina 00	11,0	0,7	78	2,5	343
Farina 0	11,5	1	76,9	3,5	343
Farina integrale	11,9	1,9	68,4	9,6	321

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2015 Website <http://www.bda-ieo.it/>

Approfondiamo adesso le caratteristiche principali di altre farine che possono essere usate per sostituire del tutto o in parte quella di frumento.

Farina di farro

La farina di farro è ottenuta dalla macinazione delle cariossidi di *Triticum spelta*, *Triticum dicoccum* o *Triticum monococcum*.

E' ricca di proteine e vitamine del gruppo B e può essere facilmente impiegata per la preparazione di pane, pasta, torte, biscotti, ecc. Con la farina di farro si possono fare anche crêpes, piadine, crackers e grissini.

Ha un sapore più deciso rispetto alla farina di frumento ed è di colore più scuro.

Si trova nei negozi che vendono prodotti biologici e naturali, anche se ultimamente si sta diffondendo anche nei supermercati di grandi dimensioni.

Farina di kamut®

La farina di kamut® è il prodotto della macinazione del grano *Triticum turgidum turanicum*, ovvero di una varietà di frumento di origine orientale (Egitto, antica Mesopotamia) noto anche come grano rosso o khorasan.

Durante gli anni settanta un agronomo e biochimico statunitense s' interessò a questa tipologia di grano dalla cariosside particolarmente lunga e la chiamò kamut®.

Il nome deriva da *ka'moet* che, che nella lingua egizia significa "anima della terra".

Intorno agli anni '90 si iniziò a commercializzare con questo nome questo tipo di grano e i suoi derivati.

Nacque così un marchio registrato che garantiva ai consumatori che i prodotti a base di grano kamut® contenessero la pura e antica varietà di grano khorasan.

Il grano khorasan comunque può essere coltivato liberamente, ma non può essere chiamato genericamente kamut® in quanto questo nome è utilizzabile solamente dall'azienda americana.

La farina di kamut® si presta alla preparazione di molte ricette: grissini, gallette salate, cereali per la prima colazione, pane, pizze, focacce e biscotti.

Questa farina si trova facilmente sia nei negozi specializzati in prodotti biologici sia nella grande distribuzione.

Farina d'avena

La farina di avena si ricava dall'*Avena sativa*, una pianta della famiglia delle *Graminacee*.

Ha un alto contenuto di vitamina B1 e zinco.

E' più ricca di fibre rispetto alla farina di frumento raffinata e ha quindi un migliore potere saziente e un più basso indice glicemico. Pur essendo ricca di proteine, non contiene quelle del glutine cosa



che la rende, se usata da sola, poco adatta alla produzione di alimenti lievitati, come il pane. Miscelata alla farina di frumento può essere utilizzata per fare pane, pizze e focacce oppure biscotti. Si può utilizzare anche come addensante nelle zuppe o per preparare il “porridge” per la prima colazione in stile inglese come già accennato nel libretto “Obiettivi Nutrizionali: Informazioni e Consigli” che vi abbiamo consegnato all'inizio del nostro programma.

Farina di segale

La farina di segale si ricava da un cereale di origine asiatica, largamente diffuso nei Paesi dell'est europeo e in Turchia.

Durante il Medioevo, la produzione di segale è stata in Europa più importante di quella del frumento, grazie alla sua migliore adattabilità ai climi freddi.

Furono infatti le popolazioni del nord a determinare la sostituzione del frumento con la segale, qui ancora molto usata.

La farina di segale è molto ricca di proteine, caratterizzate per avere un maggior valore biologico rispetto a quelle del frumento (sono presenti maggiori aminoacidi essenziali come lisina e treonina), vitamine, sali minerali e fibra.

Ha un basso indice glicemico, contiene glutine e quindi inadatta ai celiaci.

La farina di segale può essere utilizzata per la preparazione di dolci, biscotti o torte e focacce ma anche per il pane e in particolare il pane nero tipico di alcune regioni d'Italia come il Trentino e la Valle d'Aosta.

Farina di riso

La farina di riso, essendo completamente priva di glutine, può essere tranquillamente utilizzata anche dai celiaci per la preparazione casalinga di gnocchi e pasta fresca, biscotti, torte e besciamella. Si può usare anche come addensante per budini e creme .

Alcuni cucchiai di farina di riso aggiunti negli impasti rendono i dolci più soffici.

Essendo una farina di solito molto raffinata ha un elevato indice glicemico, molto amido (oltre il 75%) e una bassa quota di proteine.

Farina di mais

In base alla macinatura del mais si ottengono farine a diversa granulometria: la bramata a grana grossa e la fioretto a grana sottilissima.

La farina di mais si usa principalmente per la preparazione di polente e non contiene glutine.

Può essere utilizzata inoltre, anche in abbinamento ad altre farine, per la preparazione di pane, biscotti, grissini e altri prodotti da forno.

È una farina calorica e saziente, povera di proteine, contiene una buona quantità di ferro, potassio e fosforo.

Dalla sua raffinazione si ottiene la farina di maizena o amido di mais, utilizzata in cucina prevalentemente come addensante.



Farina di grano saraceno

La farina di grano saraceno non si ricava da un cereale ma si ricava da una pianta erbacea (*Fagopyrum esculentum*) appartenente alla famiglia delle *Polygonacee* e per questo risulta priva di glutine. Ha un colore grigiastro e viene utilizzata in particolare nel nord Italia per la preparazione della polenta taragna o dei pizzoccheri. Miscolata però con altre farine può essere utilizzata anche

per il pane, le focacce, le crepes e alcuni dolci. È una farina molto nutriente, ricca di fibre, zinco, rame e selenio.

Farina di quinoa

La farina di quinoa si ricava dalla lavorazione dei semi della quinoa, *Chenopodium quinoa*, una pianta erbacea originaria del Sud America, appartenente alla stessa famiglia degli spinaci e delle barbabietole, le *Chenopidacee*.

Da un punto di vista nutrizionale la quinoa è un alimento molto ricco: ha un contenuto elevato di proteine ad alto valore biologico, in particolare di lisina, un amminoacido generalmente carente negli altri cereali. Il suo contenuto proteico è superiore a quello di riso, miglio e grano.

La farina di quinoa contiene carboidrati a basso indice glicemico, grassi e sali minerali come potassio, fosforo, magnesio, calcio, selenio, zinco e rame. E' priva di glutine.

In cucina questa farina la si usa intorno al 30% mescolata ad altre farine, come quella di farro, di frumento o di kamut®, per preparare prodotti da forno, sia dolci che salati, biscotti, gallette, pane, grissini e torte.

Si può acquistare prevalentemente nei negozi specializzati in alimentazione naturale, o nelle botteghe del commercio equo-solidale, anche se ultimamente si può trovare anche nei supermercati più grandi.

Farina di miglio

Contiene una buona quantità di fosforo, ferro, magnesio, amido e betacarotene.

È priva di glutine, ha un gusto delicato ed è molto digeribile.

Si può utilizzare per fare piadine, crespelle, torte dolci o salate, budini; è meglio mescolarla ad altre farine per avere dei prodotti ben lievitati.

Farine di legumi

Si ottengono dalla macinatura di fave, ceci, lenticchie, piselli ecc...

Sono farine particolarmente ricche di proteine e possono essere utilizzate da sole o miscelate con altre. Utilizzarle in abbinamento a farine di cereali è un buon modo per completare il nostro apporto di aminoacidi essenziali per l'organismo. Mescolate ad altre farine possono essere usate per pane, pasta fresca e gnocchi.

La farina di **ceci** è forse la più famosa e utilizzata.

Molto ricca di proteine, fibre e carboidrati, ha un basso indice glicemico ed è priva di glutine. E' ottima come addensante, ad esempio nelle vellutate o per fare degli hamburger vegani, e in sostituzione del pangrattato nella realizzazione di gateau di verdure e polpette. La tradizionale farinata ligure a base di farina di ceci e la sua versione toscana (cecina) sono piatti nutrienti e gustosi.



Farina di castagne

Per quanto riguarda la composizione nutrizionale la farina di castagne differisce in maniera considerevole dalle altre farine per l'elevata presenza di carboidrati disponibili (zuccheri semplici); per questo ha un gusto spiccatamente dolce e un indice glicemico alto. Apprezzabile il suo elevato contenuto di potassio. Con questa farina, in Toscana, si realizza un dolce tipico particolarmente gustoso: il castagnaccio. I suoi ingredienti sono solo farina di castagne, olio extra vergine di oliva, rosmarino, noci e uvetta. Si possono fare anche delle frittelle, tipo i tradizionali "necci" della Garfagnana e della Montagna Pistoiese.

16.01.2017