

TABELLA FARINE DI CEREALI

FARINA	CARATTERISTICHE	USO
Grano Tenero Tipo 00	<p>E' una farina di frumento, deriva dall'estrazione della parte centrale del chicco di grano, dalla macinazione del grano tenero. E' quella più comune. E' più raffinata, rispetto alla farina 0, cioè con meno crusca.</p> <p>La tipo 00 convenzionale, è ottenuta lavorando una miscela di frumento composta dal 30% di Manitoba Canadese 20% di frumento Francese, 30% frumento Austriaco e 20% di frumento nazionale. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 250 - P/L 0,42 - assorbimento 0,60</p>	<p>Si impiega per la preparazione di pizza e pane, dolci</p> <p>Con la farina 00 si ottiene un pane buono anche se, contenendo meno glutine della farina 0, l'impasto sarà meno elastico.</p>
Grano Tenero Tipo 00 BIO	<p>La tipo 00 Biologica, è ottenuta lavorando una miscela di frumento nazionale di cui 30% di Taylor(varietà simile al Manitoba) e 70% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 190 - P/L 0,43 - assorbimento 0,54</p>	<p>Si impiega per la preparazione di pizza e pane, dolci</p>
Grano Tenero Tipo 0	<p>E' una farina di grano tenero, contiene più glutine rispetto alla 00, è la migliore per la panificazione.</p>	<p>Si impiega per la preparazione di pizza e pane, dolci, pasta fresca e pasta all'uovo</p>
Grano Tenero Tipo 0 BIO	<p>La tipo 0 Biologica, è ottenuta lavorando una miscela di frumento Francese di cui 30% di Taylor(varietà simile al Manitoba) e 70% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 190 - P/L 0,5</p>	<p>Si impiega per la preparazione di pizza e pane, dolci, pasta fresca e pasta all'uovo</p>
Grano Tenero Tipo 2 BIO	<p>La tipo 2 Biologica, è ottenuta lavorando una miscela di frumento nazionale di cui 50% Taylor(varietà simile al Manitoba), e 50% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 185 - P/L 0,55 - assorbimento. 0,6</p>	
Manitoba	<p>Farina ricavata dalla macinazione dell'originale grano Manitoba Canadese, una varietà di farina di grano tenero molto prestigiosa ricca di glutine.</p> <p>Prende il nome dalla zona di produzione dove inizialmente cresceva un grano forte e resistente al freddo: Manitoba, vasta provincia del Canada. Contiene una grande quantità di proteine insolubili (glutenina e gliadina) che, a contatto con un liquido nella fase d'impasto, producono glutine. Ideale proprio per i prodotti lievitati.</p>	<p>Si presta con ottimi risultati, per la preparazione di dolci o come miglioratrice per farine deboli.</p> <p>Adatta per la lavorazione di pane particolare: baguette francese, panettone e pandoro, pizza, particolari paste alimentari e per la preparazione del Chapati, un pane indiano.</p>

	<p>L'impasto fatto con la manitoba risulta più elastico e più forte.</p> <p>La versione 0 ha le seguenti caratteristiche : W 360 - P/L 0,32 - assorbimento 0.56</p>	
<p>Grano duro o Semola</p> <p>Semola rimacinata o rimacinato</p>	<p>Semola ricavata dalla macinazione di pregiate varietà di frumento duro. Si distingue da quella di grano tenero sia per la granulometria più accentuata che per il suo caratteristico colore giallo ambrato.</p> <p>Macinando ulteriormente la semola si ottiene la "semola rimacinata" o "rimacinato". Questo prodotto è contraddistinto dal caratteristico colore giallo ambrato proprio della semola ma con una glanulometria meno accentuata rispetto alla materia d'origine. Contiene parecchio glutine e quindi è adatta negli impasti che devono lievitare molto..</p>	<p>La versione rimacinata si impiega per la preparazione del pane, la versione classica, per la pasta secca, ed infine la versione calibrata ("grossa") per la preparazione di semolini dolci.</p> <p>Nelle regioni del sud Italia è molto utilizzata per la preparazione del pane casereccio, tipo quello di Altamura o la pagnotta pugliese</p>
Kamut®	<p>Farina ottenuta dalla macinazione sul mulino a macine in pietra naturale dell'originale grano Kamut® (grano duro) che viene prodotto esclusivamente tramite coltivazione biologica. Si tratta di una farina molto saporita è facilmente digeribile. La versione setacciata è ricavata dalla lavorazione del grano Kamut® su macine in pietra, e successiva parziale separazione della crusca; si tratta di un farina con buone attitudini alla lievitazione. La versione integrale invece, non subisce nessun tipo di separazione, pertanto ha un maggiore valore nutrizionale, a scapito però della lievitazione.</p>	<p>La farina di grano Khorasan Kamut® regge bene le lunghe lievitazioni e ha un sapore abbastanza caratteristico, profumato di noci e morbido.</p> <p>Si consiglia di impiegare la versione bianca per la produzione di torte e pagnotte, la versione integrale per biscotti e grissini.</p>
Farro Spelta Tipo 0	<p>Contiene un'elevata quantità di fibre, perché il seme si separa con difficoltà dal suo rivestimento, producendo così una farina più scura. Farina ottenuta dalla lavorazione su mulino a cilindri, del farro Spelta locale, si tratta di una farina estremamente versatile, con una lievitazione molto simile al frumento. L'unica pecca di questa farina è che, essendo lavorata su un mulino dove viene abitualmente macinato frumento, è probabile una piccolissima contaminazione con quest'ultimo.</p>	<p>Si consiglia per prodotti da forno dolci e salati.</p> <p>Con la farina di farro SPELTA si produce un ottimo pane, migliore di quello di frumento integrale poiché a parità di fibre non ha il tipico sapore di crusca, ma si avvicina molto al sapore del pane bianco, anzi è addirittura più aromatico e per certi versi migliore. E' una farina molto ricca e digeribile, è quasi priva di glutine. Fornisce un buon pane dal delicato aroma di noci.</p>
Farro Integrale	<p>Il farro si suddivide in 3 tipologie (Spelta, Monococcum, e Dicoccum). I primi due sono molto simili al frumento tenero, il terzo molto simile al frumento duro. Questa versione è ottenuta dalla lavorazione in purezza del farro su macine in pietra naturale.</p>	<p>Si consiglia il Monococcume Spelta (tenero) per la preparazione di prodotti da forno dolci e salati, il Dicoccum (duro) per pasta secca.</p>

Farro Setacciata	La versione setacciata rispetto alla tipo 0 è ottenuta dalla lavorazione del farro Italiano su un mulino a macine in pietra naturale, dove non si lavora ne' frumento tenero ne' duro, pertanto si tratta di una farina purissima, senza contaminazioni da quest' ultimo. La farina si presenta con un colore bianco opaco e, paragonata alla farina di frumento, è catalogata come tipo 2.	
Avena	La farina di avena, pur essendo molto ricca in proteine , non ha quelle per la formazione del glutine, il che la rende inadatta alla panificazione se utilizzata da sola. E' anche ricchissima in grassi il che la rende inadatta alla dieta di persone con problemi di peso.	Dona un pane dolciastro, elastico che ha la capacità di saziare rapidamente. Essendo ricca di proteine e di sali minerali, il pane è molto energetico. Si consiglia di mescolarla perlomeno per metà con la farina di frumento in quanto è di difficile digeribilità e se ne sconsiglia l'uso ai soggetti ipertesi
Grano saraceno	Contrariamente a quanto induce a credere il suo nome, questo cereale non appartiene alla famiglia delle graminacee e i suoi chicchi non sono duri, bensì tenerissimi . E' molto digeribile e privo di glutine , quindi adatto a chi è affetto dal morbo celiaco. Ricco di ferro e magnesio è quindi, apportatore di energia	Si usa nella preparazione della polenta taragna e dei pizzoccheri, è una farina molto nutriente che fornisce un pane "consistente", rustico e pesante, dal sapore un po' amarognolo.
Mais	Si ottiene dalla macinazione del mais (granturco o granoturco) a grana grossa. La farina di mais bramata esiste gialla o bianca. Quella bramata è molto dura e macinata a grana grossa, usata nel nord dell'Italia, in particolare nel bergamasco o nel Veronese. Esistono altre varietà di farina di mais caratterizzate dalla finezza della macinazione: quella detta " fioretto " usata per polente pasticciate, morbide e delicate e il fumetto di Mais farina molto fine ottenuta dalla lavorazione del mais su innovativi impianti a cilindri. Quelle più fini sono caratteristiche del Veneto e del Friuli mentre la finissima e molle è più diffusa nell'Italia centrale. L' amido del mais (maizena), è la farina di mais dalla quale sono state rimosse proteine, fibre, grassi ed è rimasto solamente l'amido, un composto bianco e impalpabile.	L'utilizzo principale è la polenta ma è usata anche per alcuni tipi di pane e alcuni dolci. Il pane realizzato con la farina di mais è particolarmente dolce. Si utilizza a volte miscelato con la farina di grano per rendere più digeribile il pane comune. Questa farina viene anche chiamata melica ed è l'ingrediente base dei piemontesi melicotti o paste di melica che sono appunto pastine di farina di mais. L'amido di mais dona leggerezza ai composti lievitati. Si utilizza nell'impasto per rotoli, nel pan di Spagna e nei dolci lievitati in genere
Miglio o Panico	La Farina di miglio è ricchissima di acido silicico e per questa ragione è un ottimo coadiuvante nella crescita e nel mantenere in salute la pelle, i capelli e le unghie. E' priva di glutine e perciò indicato sia nel primo svezzamento, sia in particolari condizioni metaboliche come ad esempio il morbo <i>celiaco</i> , in cui il glutine deve essere eliminato dalla dieta.	Dà un pane dal sapore delicato, ben digeribile, ricco di proteine e minerali, ma nel complesso è un po' insapore, tendente al dolce. Il pane ottimo se consumato appena fatto, indurisce rapidamente. Veniva dunque ridotto in farina e impastato con acqua e burro per produrre gli strangolapreti da cuocere in latte e condire con burro e parmigiano.

Multicereali	<p>Straordinaria farina ottenuta dalla miscelazione di oltre 20 prodotti (farina di grano tenero, saraceno, duro, orzo, mais, avena, miglio, kamut®, farro, soia, segale, maltata. Fiocchi di grano, farro e avena. Semi di sesamo, lino, girasole.)</p> <p>Si tratta di una farina ricchissima di valori nutrizionali e con un sapore eccezionale.</p>	<p>Si impiega al 30-40% con farina di frumento, per la preparazione di pane e biscotti.</p>
Orzo	<p>Mancando di gliadina e gluteina, è impiegata in miscela con farina di frumento. Tuttavia le conseguenze di questa miscela sono un rallentamento della fermentazione e l'ottenimento di un pane dalla mollica grigiastra.</p> <p>Il malto d'orzo è invece, molto utilizzato in panificazione in quanto dà colore a farine di non buona qualità, sia se aggiunto all'impasto, sia se sciolto in acqua con la quale spennellare la pagnotta prima della cottura.</p>	<p>Si usa spesso per addolcire il pane. Se ne consiglia il taglio con due terzi di farina di frumento con un risultato di un pane rustico e dolciastro. Si usa anche per rendere il pane più morbido e talvolta la si tosta in padella.</p> <p>La si aggiunge talvolta al pane di segale per conferire un sapore più gradevole.</p>
Riso	<p>Si ottiene dalla macinazione del riso, privato delle impurità. Ha un sapore molto delicato e si conserva a lungo. Si può trovare anche integrale, che ha un sapore più intenso, una consistenza più granulosa ed un alto valore nutritivo. Dato che nella crusca sono presenti degli olii, in generale la farina integrale si conserva meno a lungo di quella bianca e tende ad assumere col tempo un sapore più intenso.</p>	<p>Si impiega per la preparazione di pane, biscotti di riso, cracker, grissini.</p> <p>E' una farina priva di glutine e proprio per questo necessita di essere miscelata alla farina di frumento, in proporzione di almeno la metà. Fornisce un pane dal gusto dolcino e leggermente assomigliante alle noci.</p>
Segale	<p>Farina ricavata dalla macinazione della segale Italiana, su macine in pietra naturale. La versione integrale è da preferire per un'alimentazione ricca di fibre, la versione bianca per ottenere maggiore lievitazione.</p> <p>E' abbastanza povera di glutine, ma ricca in ferro, fosforo e vitamina B ed il pane che ne deriva è compatto, con tendenza all'umidiccio. Talvolta è miscelata alla farina bianca per conferire al pane un certo sapore di acido o per rendere gli impasti un po' più elastici. Per le percentuali si va da un terzo a due terzi di farina di segale su farina bianca, ma questo varia con il risultato desiderato.</p>	<p>La segale viene usata soprattutto in Europa centrale e orientale per produrre pane e gallette. Le cotture della segale si distinguono, contrariamente alle cotture di grano, per la pasta aromatica, dura e scura, a cui manca però la lievitazione. E' molto usata nei pani speziati del nord Europa.</p> <p>In Trentino Alto Adige e in alcune zone alpine del Veneto e della Lombardia è molto diffuso il tipico pane di segale aromatizzato con semi di cumino dei prati (kummel) e semi di finocchio. Questo pane, che presenta varianti di consistenza, forma e aromatizzazione a seconda della zona in cui viene prodotto, è perfetto in abbinamento ai prodotti affumicati e soprattutto allo speck.</p> <p>Il pane di segale si conserva a lungo ed ha proprietà calmanti e lassative.</p>