

PANIFICAZIONE

Cameriere, c'è una ragno nella mia pizza!

Di vincenzojrs

4 Settembre 2020

Nessun commento

Chiusi in casa, si è avuta occasione di mettere le mani in pasta e scoprire, oltre che un terribile aumento della spesa per la bolletta della luce e del proprio peso sulla bilancia, le meraviglie gastronomiche dell'arte panificatoria. Questo sarà il primo di una serie di articoli che analizzeranno step-by-step il processo di formazione di un impasto, dal momento dell'acquisto degli ingredienti al goloso assaggio finale.

Le farine #1

Le farine utilizzate in cucina sono polveri di vario colore, dal bianco al marrone chiaro, ottenute dal processo di macinazione di alcuni frutti secchi di piante abbastanza comuni. Da questa analisi sono escluse tutte le farine non comunemente utilizzate in pasticceria o in cucina, come la farina di riso, di ceci di mandorle o di canapa: prenderemo in esame solo le farine ottenute dalla macinazione del grano tenero e del grano duro.

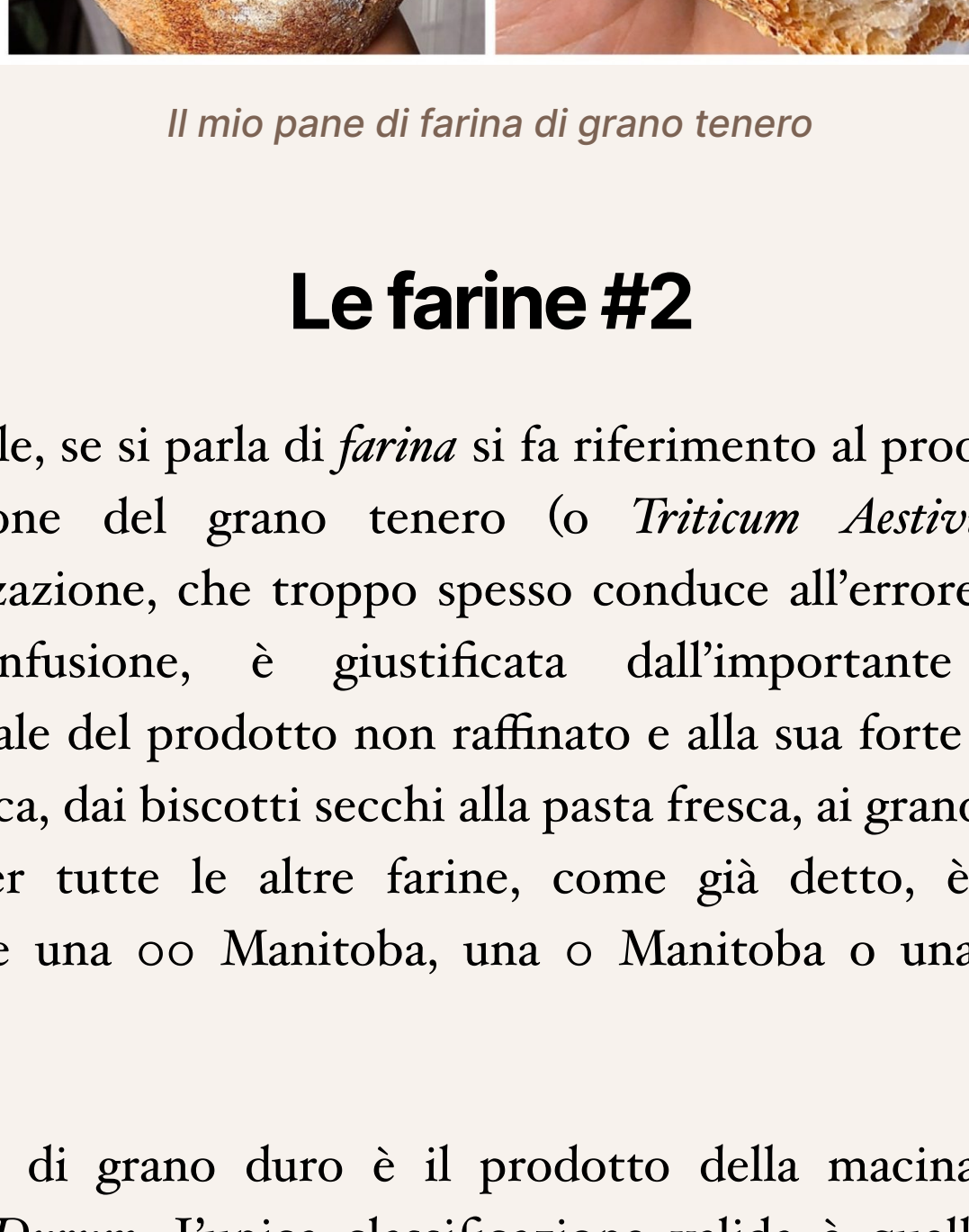
La legge italiana prevede alcune rigide classificazioni, la cui vastità conduce spesso in errore, come ritenere che certe etichette, come *oo*, si contrappongano ad altre, come *Manitoba* o *Integrale*.

Assodato che la prima classificazione sia in base alla specie, le cui differenze saranno esaminate più tardi (farina di grano duro o farina di grano tenero); ciò che spesso crea confusione è il tasso di abbruttamento, la concentrazione di proteine e la forza della farina.

Il frutto del grano o *cariosside* è lasciato passare attraverso dei cilindri che ne separano la parte dura, la *crusca*, dal *cruschello* e *l'endosperma*. Per ottenere una farina più bianca e raffinata, occorre separare il cruschello dall'endosperma. Il *buratto* è un setaccio che assolve a tale compito. Maggiore sarà il **tasso di abbruttamento** (o raffinazione), minore sarà la sua granulometria. A seconda di quanto sia abbruttata, distinguiamo diversi tipi di farina: integrale (non abbruttata), 2 1, 0, oo (più abbruttata). La legge italiana prevede che la classificazione oo-0-1-2-integrale non sia direttamente correlata al tasso di abbruttamento ma in base al peso percentuale delle ceneri contenute nella farina analizzata. Tuttavia, dal momento che più la farina sarà raffinata, minori saranno le ceneri contenute, entrambe le classificazioni proposte sono da considerarsi corrette.

La **concentrazione delle proteine**, espressa in termini percentuali o su 100 grammi, è un'ulteriore indicazione nutrizionale ugualmente presente sulle confezioni di farina, che è utile conoscere se non si vogliono trasformare i propri biscotti all'amarena in caramelle gommosse. Per motivi che analizzeremo successivamente, spesso ma non sempre, maggiore sarà la concentrazione di proteine in una farina, maggiormente sarà adatta ad impasti molto lievitati o alveolati. Al contrario, una farina meno proteica sarà adeguata a impasti poco lievitati o compatti, come i biscotti.

La **forza delle farina**, strettamente correlata alla percentuale di proteine, è indice di quanto una farina sia adeguata a lunghe o brevi lievitazioni (e quindi ad impasti molto o poco alveolati). Una Manitoba è una farina forte di *Triticum Aestivum* -chiamasi Manitoba, in nome del territorio del Canada in cui si coltiva il grano con questa peculiarità tecnologica-. Etichetta *Manitoba*, per tanto non esclude anche l'etichetta *oo*, *1*, o *integrale*. La forza di una farina è misurata con *l'alveografo di Chopin* che misura, in buona sostanza, quanto un palloncino di impasto può deformarsi prima di rompersi.



Il mio pane di farina di grano tenero

Le farine #2

In generale, se si parla di *farina* si fa riferimento al prodotto della macinazione del grano tenero (o *Triticum Aestivum*). Tale generalizzazione, che troppo spesso conduce all'errore e ad una gran confusione, è giustificata dall'importante capacità nutrizionale del prodotto non raffinato e alla sua forte versatilità tecnologica, dai biscotti secchi alla pasta fresca, ai grandi lievitati. Come per tutte le altre farine, come già detto, è possibile acquistare una oo Manitoba, una o Manitoba o una integrale debole.

La farina di grano duro è il prodotto della macinazione del *Triticum Durum*. L'unica classificazione valida è quella fatta in base tasso di abbruttamento: secondo la legge italiana, distinguiamo la *semola di grano duro*, il *semolato*, la *farina di grano duro* e la *semola integrale di grano duro*. La semola è il prodotto di grano duro più comune da trovare sui banchi del supermercato. La *s. rimacinata* è una semola macinata più volte per ottenere un prodotto dalla granulometria più fine. Ha un colore giallognolo a causa dei *carotenoidi* (delle molecole che conferiscono colore) contenuti nell'endosperma. È l'ideale per realizzare la pasta fresca ma, pur essendo talvolta ricca di proteine, è scarsamente utilizzata nella produzione di lievitati. Oltre al tasso di abbruttamento, non vi è alcun altro metodo di classificazione.

Le farine #3 – Il glutine

Il *glutine* è un complesso proteico formato dalle proteine *gliadina* e *glutenina*. Ciascuna delle due proteine è contenuta nell'endosperma del cariosside e fornisce all'impasto viscosità ed elasticità. Solo quando le due proteine sono sufficientemente idratate, si legheranno formando il glutine. Il glutine forma una fitta impalcatura a **forma di ragnatela** conferendo forza all'impasto utile a trattenere i gas che si sviluppano nel processo di lievitazione. La CO₂ sviluppata durante la lievitazione si fa strada nell'impasto scavando grossi solchi nell'impasto. Se l'impalcatura sarà sufficientemente forte, l'impasto sarà alveolato e leggero. La gliadina e la glutenina, quando idratate, si legano tra loro e tra altre coppie di proteine formando una struttura reticolare: l'impasto sarà *incordato* e la *maglia glutinica* formata.

Per idratare le proteine coinvolte nella formazione del glutine vi sono 3 tecniche: impastare, ripiegare o aspettare.

La farina assorbe spontaneamente tutta l'acqua con cui è a contatto, purché non si ecceda la quantità massima che può essere assorbita, col trascorrere del tempo. È possibile, infatti, creare un ottimo impasto anche senza minimamente sporcarsi le mani.

L'acqua (e i liquidi)

Nelle ricette più *tecniche* si esprime l'idratazione dell'impasto in termini percentuali in rapporto al peso delle polveri (un impasto *al 60%* è un impasto formato da 100ogr di *polveri* e 60ogr di *liquidi*). La scelta della quantità d'acqua non può essere arbitraria e anche solo una goccia d'acqua in eccesso può rovinare irreversibilmente l'impasto.

La scelta dell'idratazione dell'impasto è vincolata soprattutto alla capacità di assorbimento della farina. Una farina da banco generica non può assorbire più del 65% del suo peso in acqua. Una farina forte arriva anche ad assorbire il 90% del suo peso. Come si vedrà in seguito, la capacità di assorbimento dell'acqua della farina non è solo una caratteristica intrinseca della materia prima ma è anche funzione della tecnica di impasto. Cosa differenzia un impasto più o meno idratato?

- Innanzitutto, sebbene non vi sia una rigida codifica, un impasto che si aggira intorno al 65% sarà mediamente idratato. Sotto questa soglia sarà poco idratato e viceversa.
- A parità di peso totale, più un impasto è idratato, più sarà leggero e digeribile (si ricordi che l'acqua apporta okkal).
- In generale, un impasto meno idratato, una volta cotto, sarà più compatto e più friabile (frollini, circa 20%) Un impasto più idratato sarà più gommoso e alveolato (pizza romana, circa 85%)
- Un impasto molto idratato sarà molto complesso da gestire in fase di lavorazione. Almeno che non si abbiano bicipiti da culturista e una pazienza biblica, per gestire impasti con una percentuale di idratazione sopra l'85%, è consigliabile dotarsi di un'impastatrice. Un impasto molto idratato, infatti, oltre ad essere molto delicato, è difficile da *incordare* con il solo ausilio delle mani.

Come si sarà notato, in precedenza, non si è parlato di peso dell'acqua o della farina, ma di polveri e liquidi. Perché? Per apporre delle modifiche sensate ad una ricetta, in modo che dopo un'ercule fatica non ci si ritrovi con della poltiglia informe, non si dovrà tenere conto del solo peso dell'acqua inteso come peso dell'acqua da aggiungere nell'impasto come ingrediente "diretto", ma anche del peso dell'acqua contenuta negli altri liquidi e solidi.

Esempio: modificare una ricetta base super collaudata

- 100gr di acqua
- 2gr di lievito in polvere
- 200gr di farina.

Trascurando il lievito per le prossime operazioni, l'impasto sarà idratato al 50%.

Supponiamo che, presi da un estro creativo, si aggiungano 50gr di burro. Come da regolamento europeo, assumiamo che l'acqua contenuta nel burro ammonti al 16% del suo peso, quindi 8gr.

Tutta la materia solida ha pari capacità di assorbimento della farina.

Avremo dunque: 108gr di acqua, e 242gr di materia solida. L'impasto sarà ora idratato al 44%. Un 6% che può essere determinato nel buon esito della ricetta.

Si aggiungano 13gr di acqua per ottenere di nuovo l'idratazione desiderata.

Agente lievitante

Del lievito si è già ampiamente discusso. Si ricordi, tuttavia, che per adattare una ricetta trovata online in cui si utilizza della pasta madre, avere in frigo solo del lievito fresco, occorrerà condurre una conversione simile a quella proposta nell'esempio poco più sopra, tenendo a mente quanta acqua è contenuta nella pasta. Online, comunque, sono numerosi i convertitori che automatizzano questa procedura.

Sale

Il sale, il cui dosaggio dipende esclusivamente dal gusto personale, compone solitamente tra il 10% e il 20% del peso totale di un impasto di pane. Oltre ad un motivo gustativo, aggiungere il sale aiuta a rafforzare il glutine. Dopo averlo aggiunto nell'impasto, si potrà notare come la massa, dopo essere stata deformata, tenderà a ritornare nella sua forma originale.

Grassi e Crusca e pasta frolla

due ingredienti che in comune hanno poco, tranne l'insolubilità in acqua.

Le sostanze grasse (come la sugna, lo strutto, il burro) e gli oli (come l'olio d'oliva) non si sciolgono in acqua. Le complicazioni che derivano da questa peculiare caratteristica sono due: la prima comune a tutte le molecole grasse alla crusca -sostanza fibrosa insolubile in acqua- implica che queste si frappongano tra la gliadina e la glutenina rendendo più complicata la formazione della maglia glutinica.

L'altra complicazione è legata alla gestione dell'impasto con grassi solidi "poco saturi" come il burro. Una pasta frolla, se non è difficile da gestire, non sarà una buona pasta frolla. A causa della sua temperatura di fusione molto bassa (28°-33°) e di una discreta presenza d'acqua (16% del suo peso), il burro tende ad essere un ingrediente poco "strutturato" e rende molto delicati gli impasti sottili o di piccole dimensioni. Quando lavoro una pasta frolla -il cui 30% del peso è dato dal burro- tendo a raffreddare l'impasto ogni volta che comincia a perdere struttura: nella fase di stesura, quando l'impasto diventa sottile e delicato, avvolto tra due fogli di carta forno, per 3 o 4 volte lo passo in frigo prima di inserirlo nella forma desiderata. Il problema opposto sorge per i grassi molto strutturati come la sugna e lo strutto, che contenendo una quantità d'acqua del tutto trascurabile e avendo un punto di fusione più elevato, difficilmente si amalgamano nell'impasto. Personalmente preferisco aggiungerli ad impasto quasi incordato e scaldati a bagnomaria per renderli più lavorabili.

Il carrello della spesa è pronto. Adesso...mani in pasta!

☒ Modifica

☐ Integrale, licoili, lievito madre, maglia glutinica, pane, sal

Rimani aggiornat* :)

Indirizzo email:

ISCRIVITI

Categorie

- cottura** (2)
- lievito madre** (2)
- microonde** (2)
- panificazione** (3)
- senza categoria** (1)