



C'E' FARINA E FARINA ...

Nell'uso comune, il termine farina serve ad indicare quella di grano e in particolar modo quella di grano tenero, mentre si usa la parola semola per la farina di grano duro. A seconda del tipo di molitura e separazione si possono ottenere diversi sfarinati. Con la prima molitura viene eliminata la crusca, con la seconda il tritello, con la terza il farinaccio, che nel complesso sono costituiti essenzialmente da fibre e costituiscono lo scarto, pari a circa il 20-25 % del frumento grezzo. Una ulteriore rimacina serve a raffinare gli sfarinati; le farine derivate da basse estrazioni (abbruttamento del 70-75%) provengono principalmente dalla parte centrale del chicco e si contraddistinguono ad occhio nudo per la loro purezza e candore; sono denominate in Italia farina tipo 00. Una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco (strato aleuronico); in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate farina tipo 0, tipo 1 o tipo 2. Crusca, tritello e farinaccio, possiedono una maggior quantità di fibre, proteine, vitamine, grassi, enzimi, contenute in maggior quantità nella parte esterna del chicco, e una minor quantità di amido. Le farine propriamente dette sono costituite per la maggior parte da amido (70% del peso) e da glutine (12% circa).

ALCUNE RICETTE PARTICOLARI CON IL TRITELLO o IL FARINACCIO

Pane Genzano

Ingredienti per la biga:

500 gr di farina "0" o "00"
250 gr di acqua
2 gr di lievito di birra

Ingredienti per la pagnotta:

La biga precedentemente preparata
900 gr di farina "0"
450 gr circa di acqua
4 cucchiani rasi di sale fino
Farinaccio di frumento per cospargere la pagnotta

Preparare la biga, impastando la farina con l'acqua ed il lievito disciolto in pochissima acqua fino ad ottenere un impasto non eccessivamente elastico anche se leggermente appiccicoso.

Porre in una terrina capiente e coprire con pellicola trasparente. Fare fermentare la pasta per almeno un paio di giorni.

Al termine del secondo giorno, trasferire la biga in una terrina più capiente, aggiungere la farina rimanente, l'acqua, cominciare ad intridere per bene gli ingredienti e dopo una decina di minuti, aggiungere il sale.

Lavorare per almeno una ventina di minuti fino ad ottenere un impasto tenero e se dovesse presentarsi duro, aggiungere gradatamente altra acqua. A lavorazione ultimata, porre a lievitare per almeno quattro ore in una terrina ben infarinata. Al termine della lievitazione, riprendere l'impasto e formare un filone, vaporizzare abbondantemente di acqua e cospargere molto generosamente di farinaccio di frumento. Far riposare in ambiente protetto da correnti d'aria fino al raddoppio del volume.

Infornare a 220° per circa un quarto d'ora e proseguire la cottura abbassando a 180° per almeno altri quaranta minuti o fino a quando il filone non si presenterà di colore rosso.

Gnocchi di Tritello o di Farinaccio

Ingredienti

Dosi per 6 persone:

500 gr Farina Bianca

500 gr Tritello o Farinaccio

Acqua q.b.

1 Cucchiaino Sale

Aglione, Olio d'oliva, Peperoncino, Pomodoro

Mescolare insieme le due farine con un cucchiaino di sale e tanta acqua bollente fino a raggiungere un impasto morbido. Con la pasta ottenuta formare dei piccoli cilindri di circa un centimetro. Versare in acqua bollente e scolare quando vengono a galla. Preparare nel frattempo un sugo soffriggendo aglio e peperoncino con l'olio. Aggiungere il pomodoro. Lasciare insaporire per alcuni minuti e versare sui gnocchetti.

Panini di Graham

Ingredienti

450 gr di tritello di frumento

50 gr di farina

30 gr di lievito

1/2 l di latte tiepido

1 cucchiaino di zucchero

1/2 cucchiaino di sale

1 uovo

crusca per la pacca del forno

Mettete la farina e il tritello in una scodella e formate al centro la fontana. Sbriciolate in una ciotola il lievito, diluitelo in poco latte cui avrete aggiunto lo zucchero e versatelo nella fontana. Spargete il sale tutt'intorno all'incavo, aggiungete l'uovo e con il latte restante

impastate bene il tutto fino ad ottenere una pasta morbida. Copritela e lasciatela lievitare in luogo caldo per 15 minuti. Lavorate ancora un poco la pasta sulla spianatoia infarinata, dividetela in pezzi grandi a piacere e formate dei panini rotondi. Spolverizzateli di farina, disponeteli sulla placca del forno cosparsa di crusca e lasciateli lievitare per altri 10 minuti. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti circa.

Pane alle Castagne

Ingredienti

100 gr di farina integrale di frumento
300 gr di tritello o farinaccio
100 gr di farina di frumento "00"
150 gr di castagne arrostate
35 gr di lievito
½ l di latte tiepido
1 cucchiaino di zucchero
½ cucchiaino di sale
6 castagne per decorare
crusca per la placca del forno

Passate le castagne sbucciate attraverso il disco medio del tritacarne e mescolate le con le farine. Versate il tutto in una scodella e fate al centro la fontana. Sbriciolate il lievito in una ciotolina, diluitelo in poco latte cui avrete aggiunto lo zucchero e versatelo nella fontana. Spargete tutt'intorno il sale e con il latte restante impastate bene il tutto fino ad ottenere una pasta di media consistenza. Copritela e lasciatela lievitare in luogo caldo per 20 minuti. Lavorate ancora per poco la pasta sulla spianatoia infarinata, dividetela in sei parti uguali formando altrettante pagnotte che metterete accoppiate sulla placca del forno cosparsa di crusca. Decorate il centro di ogni pagnotta con una castagna sbuccata e scottata in acqua bollente. Fate lievitare per altri 10 minuti poi cuocete in forno preriscaldato a 190° per 20 minuti circa.



di Raffaele De Ciechi

Strada privata Scotti 20087 Robecco sul Naviglio (Mi)

Tel.: 029471291 Cell.: 3292103477 Fax: 02700439776

P.I. 06451790965 - C.F. DCCRFL71T07E801X

www.cascinalema.it info@cascinalema.it