

La farina è il prodotto ricavato dalla macinazione di cereali.



Nell'uso comune, il termine **farina** serve a indicare in genere quella di grano e in particolar modo quella di grano tenero.

La parola **semola** si usa invece per la farina di grano duro.

Per il loro ruolo nella fabbricazione di pane e di pasta, queste sono infatti le più diffuse nel mondo

FRUMENTO O GRANO

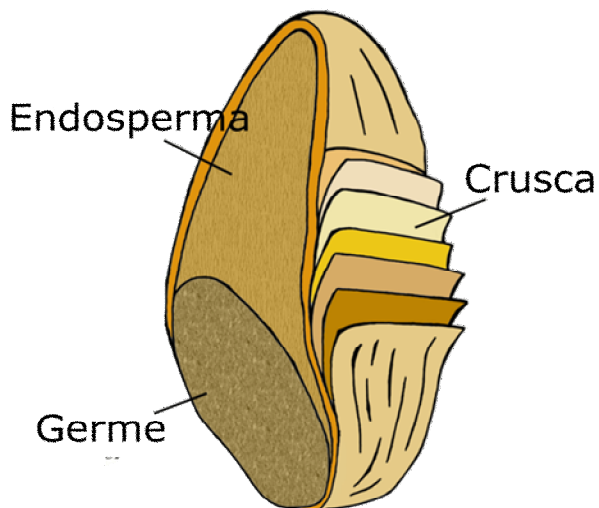
Grano tenero

Grano duro

Farine

Semola

Il chicco di grano



Nell'immagine si può osservare come è fatto un chicco di grano:

- **la crusca** è una buccia esterna;
- **l'endosperma** è la parte interna;
- **il germe** è il cuore del chicco.

Per fare le farine di uso comune viene tolta la crusca e il germe ed utilizzato il solo endosperma. La *farina integrale* è invece composta dal 100% del frumento macinato.

- **La crusca** è costituita prevalentemente di cellulosa ma anche di vitamine e sali minerali. In essa è presente l'acido fitico, molto importante per il nostro metabolismo. E' la parte del chicco più ricca, in percentuale, di proteine.

- **L'endosperma** (85% del peso), contiene principalmente carboidrati, poche proteine e in minima parte vitamine e sali minerali. Dal punto di vista dell'apporto calorico è la parte più importante.

- **Il germe** (1-2% del peso), è ricchissimo di grassi e vitamine.

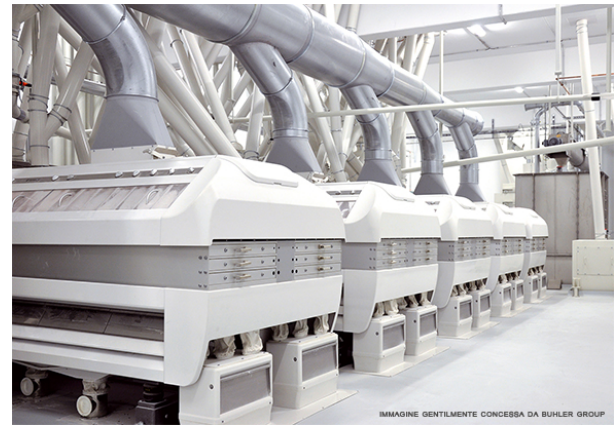
La macinazione del grano: il mulino



Amici del Mulino

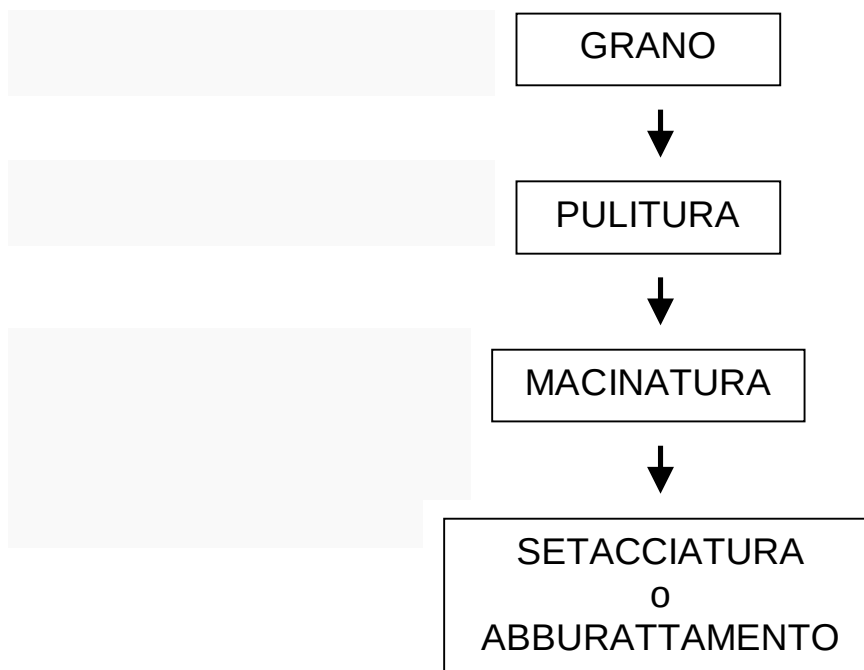
Un mulino antico e un mulino moderno

Tutti sanno che la farina deriva dal grano ma pochi sanno qual è il percorso che porta le spighe di grano a diventare farina e, soprattutto, quanto lavoro c'è dietro **la trasformazione del grano in farina**.

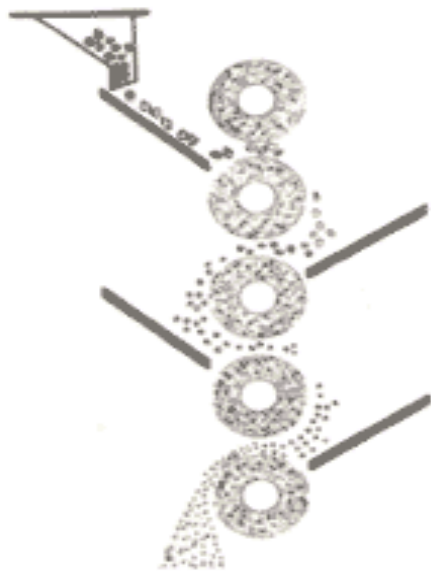


La macinazione del frumento prevede **tre fasi** fondamentali:

- **La pulitura** serve ad allontanare le sostanze estranee di natura minerale e vegetale (chicchi di altri cereali, paglia ecc).
- **La macinazione** avviene facendo passare il frumento prima attraverso una serie di macine (laminatoi a cilindri dentati) che provocano la rottura del chicco.
- **La setacciatura o abburattamento** delle particelle di differenti dimensioni che vengono infine avviate in altre macine (laminatoi cilindrici lisci) dove le particelle grossolane provenienti dalle rotture vengono trasformate in sfarinati dalle differenti dimensioni (rimacina).



La farina di grano tenero si può suddividere a seconda del cosiddetto grado di **abburrattamento**, ovvero la quantità di farina ottenuta macinando 100kg di materia prima. Un basso grado di abburrattamento (70% - 75%) indica una farina più pura. Più alto sarà il contenuto di crusca, meno pura sarà la farina e più alto sarà il grado di abburrattamento. Si avrà quindi la seguente classificazione:



- **farina integrale**

- **tipo 2**

- **tipo 1**

- **tipo 0**

- **tipo 00**

- Classificazione farine in base al grado di abburrattamento, ovvero la resa di macinazione su 100 Kg di grano.

Chicco	Tipo Farina	Abburrattamento
	00	50 %
	0	72 %
	1	80 %
	2	88 %
	integrale	100 %

Le farine più raffinate (tipo 0 e tipo 00) non contengono germe di grano e la crusca.

La *farina integrale* è invece composta dal 100% del frumento macinato.

Le diverse farine si distinguono, tra loro, per il contenuto in **amido, proteine, minerali e fibra alimentare** e quindi anche per la diversa qualità nutrizionale e tecnologica.

Ad esempio **la farina 00 è più ricca in amido e più povera in proteine, elementi minerali e fibra**. Al contrario, le altre tipologie di farine di frumento tenero hanno meno amido, ma un maggior contenuto in proteine, minerali e fibra alimentare.

Anche le caratteristiche visive sono diverse: la farina 00 è **bianca** mentre le altre farine hanno **un colore gradualmente più scuro**.

La farina integrale è quella con la più alta percentuale di cruschetto e crusca e la più nutriente e salutare

Farine a confronto: farina 00 e farina integrale

Componenti	Farina integrale (100g)	Farina 00 (100g)
PROTEINE (g)	13,0	9,0
Sali minerali (%)	2,2	0,5
Vitamina B1 (mg)	0,6	0,1
Vitamina B2 (mg)	0,3	0,04
Vitamina B6 (mg)	0,7	0,2

Le farine: <https://www.youtube.com/watch?v=S9HzJNyC8HY>

