

Come scegliere la farina giusta?

Quale tipo di farina devo utilizzare per fare questa o quella ricetta?

Qual è la farina più buona?

Qual è, invece, la farina più salutare?

Se siete arrivati su questa pagina, probabilmente, **almeno una volta vi siete posti una di queste domande** e, chissà, **magari ve la state ponendo proprio adesso**.

In questo articolo, allora, **andremo a fare una panoramica circa quelli che sono i più comuni tipi di farina** e, per ognuno di essi, cercheremo di capire quali sono i **vantaggi**, gli **svantaggi** e per quali tipi di *lavoro* sono più adatti.

In generale, **a seconda della parte del frumento che viene macinata otterremo tipi di farina diversi** che, in base alla loro composizione ed alla loro forza, verranno utilizzate per diverse preparazioni.

La farina viene classificata secondo la sua capacità di assorbire liquidi durante la lavorazione e trattenere l'anidride carbonica e viene misurata in base alla proteina del glutine.

- La **farina forte (da 270 a 350W)** viene usata per pizza, pan brioche, panettoni, ecc.
- La **farina debole (fino a 170W)** è adatta per pasta frolla, biscotti, pasta brisé ecc.
- La **farina ad assorbimento medio (da 180W a 260W)** è adatta per lievitati tipo i panini al latte e simili.

Vediamo ora di analizzare, un po' più nel dettaglio, i vari tipi di farina più comuni.

FARINA 00

E' ottenuta dalla macerazione della parte più interna del germe di grano ed è praticamente privata di tutte le sue proprietà nutritive (fibre, vitamine e sali minerali).

Forse anche voi avrete sentito correre voci riguardo il fatto che questo tipo di farina faccia

male, è davvero così?

Bene, [agrodolce.it](https://www.agrodolce.it) ha fatto qualche domanda a [Simona Lauri](#), appartenente all'**Ordine Tecnologi Alimentari**.

FARINA 0

E' **meno raffinata della 00**, è molto **ricca di glutine** (per questo viene utilizzata molto nella panificazione) sali minerali, cellulosa e amido.

Ora che abbiamo visto entrambe le farine, la 0 e la 00, andiamo a caratterizzarle dal punto di vista di quella che è la loro forza.

- Solitamente quella delle farine **0 e 00 generiche** si aggira sul **150W**.
- Quella delle **00 e 0 specifiche per pizza** da **200W a 280W**,
- Quella delle **00 specifiche per dolci lievitati** intorno ai **300W**.

FARINA TIPO 1

Questa farina è **utilizzata soprattutto nella produzione di pizza, pane, dolci e altri prodotti da forno**.

Possiede una buona quantità di germe di grano e crusca e comincia ad essere una **farina con caratteristiche nutritive utili per il nostro organismo**.

La farina tipo 1 rappresenta probabilmente **il miglior equilibrio** tra l'attitudine panificatoria della farina raffinata e il maggiore apporto di nutrienti garantiti dalla farina integrale.

Se siete interessati ad approfondire questo discorso, vi consiglio [questo interessante articolo sulla farina di tipo 1](#).

FARINA TIPO 2

Ormai con la *farina di tipo X* abbiamo capito come funziona, quindi andiamo veloci.

Utilizzando questo tipo di farina si avrà **una lievitazione più lenta a causa della minor raffinazione ed al maggior contenuto di fibre**.

Anch'essa si usa per pane, pizza, dolci, prodotti da forno.

FARINA INTEGRALE

La farina integrale è **caratterizzata da una cospicua granulosità dovuta proprio alla macinazione grezza che le conferisce un alto contenuto di nutrienti** rispetto alle altre tipologie di farina, dato che contiene l'intero chicco di grano in tutte le sue parti.

Vi consiglio queste due risorse se siete interessati ad approfondire:

- [Differenze tra farina bianca e integrale](https://verobiologico.it) - verobiologico.it
- [Farina integrale: quanti tipi ne esistono e come usarla](https://vegolosi.it) - vegolosi.it

FARINA DI GRANO DURO

Questa farina, detta anche semola di grano duro, ha una **colorazione più ambrata**.

E' più grossolana e granulosa rispetto alla semola rimacinata, proprio perché quest'ultima è macinata due volte.

La farina di grano duro è **molto più ricca di nutrienti rispetto alle farine di grano tenero** ed è principalmente utilizzata per preparare pasta fresca o pasta secca, proprio perché la sua granulosità le fa *aggrappare* il sugo.

Qui gli approfondimenti:

- [Differenze tra grano duro e grano tenero](https://ideegreen.it) - ideegreen.it
- [Farina di semola di grano duro, proprietà e utilizzo](https://cure-naturali.it) - cure-naturali.it

FARINA DI MANITOBA

E' una **farina di grano tenero** o semi-duro **famosa per la sua forza (+350W)** che **aiuta gli impasti di lunga fermentazione o lievitazione** (come ad esempio il rinfresco del lievito madre).

Nasce dall'omonima regione canadese in cui è stata coltivata per diversi secoli.

La farina Manitoba **può assorbire fino al 100% del suo peso in acqua e può essere lavorata molto a lungo**.

Infatti è **utilizzata per rinforzare alcuni impasti di farine più deboli** oppure di prodotti a lunga lievitazione, come panettoni, baguette, pizze, focacce, ecc..

Essendo **una combinazione di due proteine** ([gluteina](#) e [gliadina](#)) che, combinate con l'acqua si trasformano in [glutine](#), la farina Manitoba viene utilizzata per preparare il Seitan (sostituto della carne per i vegetariani).

Il rovescio della medaglia è che sovente, **l'abuso di questo tipo di alimentazione, provoca delle intolleranze anche gravi!**

Questa farina **possiede un elevato indice glicemico ed insulinico che può causare un accumulo di grasso corporeo** ed inoltre, contiene sì quasi tutti gli aminoacidi essenziali ma, essendo completamente priva di lisina, **può causare problemi alla salute delle ossa** (osteoporosi) **ed alla formazione del collagene** (artrosi, artriti, ecc..).

FARINA DI KAMUT

Kamut è un marchio registrato nel 1990 da una società del Montana (USA) che si è assicurata i diritti del [grano Khorasan](#), un **grano con un elevato contenuto proteico** ultimamente reso famoso come alternativa alle farine bianche.

E' una farina dal colore dorato derivato dalla grande quantità di [fenoli](#) (potenti antiossidanti) e [carotenoidi](#).

Se siete alla ricerca di approfondimenti, ecco a voi:

- [Farina di kamut: cos'è e quali sono i benefici](#) - tuttogreen.it
- [Farina di kamut, tutte le informazioni utili](#) - ideegreen.it

FARINA DI AVENA

Fa parte della **famiglia delle graminacee**, la stessa famiglia di cui fanno parte i cereali come il grano, l'orzo, il farro, il mais e il riso.

Come capita per i prodotti destinati al nostro consumo, anche per la produzione di questa farina, vengono utilizzati i **semi dell'avena macinati**, in questo caso però, questi stessi semi vengono **privati della crusca**.

Per i mangimi destinati agli animali, invece, non vi è né la lavorazione né la decorticazione del prodotto.

La farina d'avena **contiene magnesio, ferro, zinco, rame, acido folico, vitamine, sali minerali, proteine, fibre, amidi e anche importanti antiossidanti come i polifenoli e**

aminoacidi essenziali.

Ha un **basso indice glicemico** ed è consigliata, quindi, **anche per i soggetti diabetici.**

Attenzione però che, contenendo l'avenina, una proteina molto simile alla gliadina (vedi sopra), **ci posso essere reazioni allergiche in soggetti intolleranti al glutine!**

FARINA DI CANAPA

La farina di canapa è **ottenuta dallo scarto della macinatura dei semi di canapa**, i quali vengono pressati in un torchio e poi macinati in un mulino per ottenere l'olio, quello che una volta veniva utilizzato come combustibile per le lampade.

In particolare, si ricava macinando **i semi della Canapa sativa**, una pianta originaria dell'Asia Centrale diffusasi nelle zone temperate di tutto il mondo.

Il nome Cannabis sativa significa *canapa utile*, infatti dalla canapa si ottengono tessuti, carta, corde, olii e combustibili, oltre naturalmente, alla farina.

La farina di canapa è **un'ottima fonte vegetale di proteine**, quindi **particolarmente adatta ai vegetariani.**

In questa farina, inoltre, **sono presenti anche gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6 nelle giuste proporzioni**, ovvero 1 a 3, **oltre a proteine e molte fibre solubili come anche vitamine e oligo-elementi.**

Adatta anche ai celiaci o a chi soffre di intolleranza al glutine, è molto digeribile ed ha poche calorie!

Conclusione

Per concludere il nostro viaggio nel mondo delle farine, vi lascio questo interessante articolo del **Gambero Rosso**: [Guide pratiche: le farine. Come riconoscerle e sceglierle.](#)

A questo punto **vi ringrazio immensamente** di essere arrivati fin qui e, vi ricordo, che potete **ricevere direttamente sulla vostra mail contenuti unici e di valore riguardo l'arte della cucina** semplicemente [iscrivendovi alla newsletter](#).

Una volta iscritti, inoltre, riceverete anche di diritto **l'accesso all'AREA DEI CONTENUTI**

RISERVATI AGLI ISCRITTI, attraverso la quale potrete **scaricare GRATUITAMENTE il materiale riservato**.

Altro da Luciana In Cucina



Cinque menù
speciali!



Primi di pesce - Top
3



Corso Food
Photography
Dazzero by Monique
D'...



Viaggio nel Magico
Paese di Natale



Cottura a bassa
temperatura



Biscotti alla zucca
ricetta