
Qual è il significato dei diversi “tipi” di farina?

Lun 27/04/2020 - 09:25

La farina non è tutta uguale. In Italia si distingue fra cinque tipi di farina di grano: 00, 0, 1, 2 e farina integrale.

“La suddivisione si basa sul contenuto di sostanze minerali, detto anche contenuto di ceneri”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “La farina di tipo 00 è la più chiara e ha il più basso contenuto di sostanze minerali, quella integrale è la più scura e contiene il più elevato apporto di minerali”.

Il colore e il contenuto di minerali, altresì la percentuale di fibre, dipendono da quali strati del chicco di grano vengono macinati o, invece, scartati prima della macinatura. Per la farina di tipo 00 vengono eliminate le parti esterne del chicco e anche il germe contenente l'olio. In tal modo, questo tipo di farina è conservabile più a lungo rispetto a quella integrale, poiché l'olio può irrancidire. Per farina integrale si intende la farina ottenuta dalla macinazione dei chicchi di grano interi, di cui quindi si conservano tutti gli strati (fatta eccezione per la gluma dura non commestibile), compreso il germe. Nei tipi 0, 1 e 2 il contenuto di minerali della farina aumenta progressivamente in relazione all'ordine crescente dei numeri.

I mulini altoatesini utilizzano anche un sistema di differenziazione basato sui colori. Qui ci sono, ad esempio, il tipo 00 giallo (indicato per la preparazione di impasti lievitati, torte, strudel), il tipo 00 blu (ideale per preparare pasta frolla, pane e paste alimentari) e il tipo 0 rosso (perfetto per canederli, gnocchi e spätzle).

In Germania si distingue, secondo la normativa DIN, tra farina di grano di tipo 405, 550, 812, 1050, 1600 e farina integrale. La farina di tipo 405 ha il più basso contenuto di minerali, quella integrale il più elevato. La suddivisione tedesca non corrisponde esattamente alle categorie italiane, ma sono grosso modo paragonabili i seguenti tipi: 00 e 405; 0 e 550; 1 e 812; 2 e 1050.

In Austria, la farina bianca (tipo 00) si suddivide a sua volta tra liscia e ruvida: la prima è macinata molto sottile, la seconda un pochino più grossolanamente e tra dito indice e pollice la si sente un po' più grezza. Questa farina assorbe i liquidi meno rapidamente e richiede quindi più tempo per gonfiarsi.

Le proprietà di cottura di una farina, tuttavia, non dipendono dal tipo della stessa ma dal contenuto di glutine.