

Conceptes bàsics sobre les farines

Alguns consells:

- Tamisar sempre les farines abans de fer res. Això ajuda en la textura i elimina els grumolls que podrien haver-se creat a la bossa.
- Cada farina absorbeix l'aigua de manera diferent. Per desgracia, necessitem passar per la prova i error fins a trobar las marques que més ens agradin.
- Como a regla general, per a les coses que necessiten ser pastades o augmentar de volum durant molt temps necessitem de un tipus de farina rica en gluten, que portarà a un producte masticable i cruixent, mentre que las tortes i dolços requereixen un tipus de farina amb un contingut inferior de gluten, ja que el gluten interactua amb els llevats químics.

De mitjana la composició química de la farina es:

- 70% de midó (El midó està format pels hidrats de carboni)
- 0,5% de proteïna. Cada tipus de blat té una quantitat diferent de proteïnes i de diferent qualitats. A l'entrar en contacte amb l'aigua, aquestes proteïnes formen una xarxa glutinosa capàs de retenir el gas format per l'acció del llevat i formar la molla del pa.
- 15% de humitat
- 3% de fibra
- 1,5% de grassa
- i uns percentatges menors de minerals, etc.

Hi ha molts tipus de farina, però ens fixem en dos conceptes:

- **LA FORÇA.** Generalment a major força major quantitat de gluten i per tant absorbirà una major quantitat d'aigua. Amb l'objectiu de determinar el tipus de farina que podem utilitzar i saber com es comportarà es classifiquen per la seva força, que es designa amb la lletra W.
Una bona elasticitat, alta resistència i alta absorció d'aigua, son indicatius de farines fortes, d'alta W.

	Força (W)	Proteïnes	absorció d'aigua	Utilització
Farina fluixa	100W o menys	màxim del 9%	Baixa Dóna lloc a masses poc elàstiques i a un alveolat petit i més homogeni	Rebosteria, pans de pessic, gal·letes, crepes, i totes les preparacions que normalment necessitin d'impulsors químics, gasificants o bicarbonat de sodi. També es bona per a masses de pizza, barrejada amb farina de força. Per a tartes i rebosteria es fan servir les més dèbils
Farina panificable	entre 140 <W <200	10 al 11%	55% ~ 65% del seu propi pes	Bona per a productes fornejats com ara pastissos, pasta fullada, gal·letes de mantega, i preparacions que necessitin fermentació. També es bona per alguns tipus de pa i pizza, per masses dolces que necessitin llargs processos de fermentació (com el brioix) i els fets amb massa mare
Farina mitja força	220 <W <260	12% o més	65% ~ 75% del seu propi pes	Bona per a algunes elaboracions de pa i per a totes les preparacions que necessiten llarga+es hores de preparació
Farina força	260 > 320 >W	12% o més	Fins el 90% del seu propi pes	Bona par 'reforçar' altres farines, pans que necessiten moltes hora es de preparació, i pels pans fets amb masses mare i preferments. Normalment es barregen amb farines fluixes.

- **L'EXTRACCIÓ (tipus de moltura).** Es la forma de explicar lo blanca que es una farina, lo integral que pot arribar a ser.

Per saber lo integral que es una farina es pesen els residuüs (cendres) que queden d'una quantitat donada de farina després de haver-la incinerat en un forn.

	% de cendres
Farina blanca	0,5%
Farina panificable	0,56%
Farina integral	1,6%

¿Cóm afecta al pa que la farina sigui m-es o menys integral? Principalment en el sabor. Les farines refinades, blanques, son más fets, Les integrals, en canvi, tenen més sabor i una major aportació de nutrients, ja que conserven el germen del blat i el salvat del gra. Les farines integrals absorbeixen més aigua que las blanques, el que s'ha de tenir en compta al fer elaboracions.

LES FARINES ITALIANES

Les farines italianes es classifiquen d'acord a cóm han estat de finament moltes i no té res a veure amb el seu contingut de gluten.

La numeració es defineix mesurant la quantitat de farina en kilograms després de la moltura de 100 kg de blat. Quant més gran sigui el número, més gruixuda será la farina.

La farina de '00' sembla pólvore de talc". Es ideal per a dolços i pastes.

	% de cendres	Proteïnes	Utilització
Farina 00	~ 0,55%	Poca quantitat de proteïna. S'opté només de la molta de la part interior del gra, sense el salvat ni residuüs Molt pobre nutricionalment	Per pasta fresca i dolços fornejats.
Farina 0	~ 0,65%)	Es més grossa i acostuma a ser més forta	Per pa, pans plans i la massa de la pizza;
Farines 1 - 2	~ 0,80% / 0,95%	Es pot considerar mig integral, ja que conté parts del salvat i son més riques en proteïnes	Per pizzas i pans
Farina integral	~ 1,70%	Conté tot el gran, i conserva tots els nutrients	S'utilitza habitualment barrejada amb farina fina.

Farines que trobem per aquí.

Si Itàlia classifica la farina per la forma en que és finament molta, en la majoria de països generalment classifiquen les farines pel seu contingut en gluten.

	Proteïnes	Utilització
Farina tot ús	entre 9 ~ 12%	
Farina panificable	11% – 12% Es una farina amb alt contingut de gluten	Per fer pa
Farina rebosteria	Es una farina més fina i amb més baix contingut de gluten	Es la més adequada paer productes fornejats dolços com ara pastissos i gal·letes. Té una textura molt suau.
Farina pastisseria	Es encara més fina i amb un contingut de gluten més baix que la farina de rebosteria.	Bona per a productes fornejats que necessiten una textura especialment suau i esponjosa i no necessitin un procés llarg de preparació.
Farina amb llevat incorporat	No recomanable	

Substitucions i barreges de farines:

Podem barrejar farines por aconseguir el contingut de gluten i la consistència adequada pel que volem fer. Les barreges de farines sempre donen un bon resultat:

Per fer	Barreja de farines reconanable
Pasta italiana	- 30% de blat dur - 70% tipus ('00') o farina tot ús finament molta - amb un parell de cullerades de farina de rebosteria per ajudar en la textura.
Pans i pizzes	- 30% de farina força - 70% tipus '00' o '0', o farina panificable finament molta (o blat integral) Per fer pizza i pa, els italians no utilitzen 100% farina '00', com que la pizza necessita un major contingut de gluten barregen farina '0' amb farina de força. Per fer pa, en particular quan el fem amb un procés de fermentació lent, necessitarà un tipus de farina amb una gran quantitat de gluten. Si volem que sigui més esponjós com ara el pa de brioix, es necessitarà menys gluten.
Pastissos	- 30% de midó, - 70% del tipus '00' (o farina de blat) - Si fem servir farina de rebosteria, reduir la quantitat de midó a un 10 ~ 15 % de la quantitat total
Gal·letes	- 100% farina tot ús. - Per les gal·letes i tots el productes que necessitin bicarbonat de sodi: les farines tot ús son les ideals.