

Tipus de farines i les seves propietats



Quan parlem de farina, habitualment ens referim a la farina de blat. I, això, passa perquè és la més utilitzada de manera general. Però el cert és que de tipus de farines n' existeixen de moltes diferents. Podríem dir que hi ha tot un món de farines.

Podem diferenciar-les segons:

- el grau de refinat,
- segons si provenen d'un cereal o un altre aliment
- segons el contingut de gluten

Cada farina s'empra i és adequada per a unes elaboracions o unes altres. Per exemple, les farines amb més contingut proteic (com el gluten) són més adequades per l'elaboració de pa, principalment . El gluten proporciona elasticitat i esponjositat a la massa, que ha de pujar per obtenir un bon resultat. En aquest cas usarem llevats panaris.

Aquelles farines que no en contenen tant (de gluten), tradicionalment s'utilitzen per masses que no necessiten tovar, com ara les magdalenes, les galletes, la massa de crepes, els empanats i arrebossats... també s'utilitzen per espessir salses, per exemple. En aquest cas usarem impulsors .



Què és la farina?

Anomenam farina a la pols resultant de la molta del gra de cereal, pseudocereal (arròs, per exemple), llegum o fruit sec. Per tant aquí veiem que no només la farina pot ser de blat. També podem trobar productes elaborats amb mescles de les diferents farines.

Les propietats nutricionals de cadascun d'aquests grups d'aliments, a més a més, són diferents. Així com els seus usos. Per tal d'entendre-ho millor podem fer una classificació dividint-les primer segons el grup d'aliments que pertanyen i, dintre de les farines de cereals les dividirem entre les que contenen gluten i les que no en contenen.

La diferència entre una farina en gluten i una que no, entre d'altres és que les que no tenen gluten no son panificables. No podem fer pa amb elles.

Farines de cereals

- Les farines de cereals poden dividir-se entre les que contenen gluten i les que no.
- La família dels cereals, de forma general, podem dir que aporten hidrats de carboni com a principal nutrient. També proporcionen fibra, i vitamines com la B1, la B2 i la B3 i minerals.
- Una altra característica interessant és que, de la majoria d'elles podem trobar la versió refinada i la versió integral.

Quina és la diferència entre una farina blanca i una d'integral o de gra sencer?

Doncs molt senzill. El gra de cereal està format per tres parts:

- el germen (la part més interna)
- l'endosperma (la part intermèdia)
- i el segó (la part més externa).

Les farines de cereals elaborades amb les tres parts del gra són les farines integrals o de gra sencer, i les farines refinades o blanques s'elaboren únicament amb la part intermèdia.

La principal diferència entre els productes elaborats amb aquestes farines és que els integrals contenen molta més quantitat de fibra. I també conserven alguns nutrients, com vitamines i minerals, que es troben al germen. Per aquesta raó, és recomanable és escollir productes elaborats amb farines, com el pa, en la seva versió integral.

Que una farina sigui integral o blanca depèn de la taxa d'extracció. Aquest valor determina la quantitat de farina obtinguda a partir d'1kg de cereal. Aleshores, quan la taxa d'extracció és d'entre 60 i 70 parlem de farina blanca. Si la taxa d'extracció és de 100, es classifica com a farina integral. Això, es dona perquè la farina integral conté les tres parts del gra.

Entre les farines de cereals que contenen gluten trobam entre d'altres: la farina de blat, la de sègol, la d'espelta, la d'ordi i la de civada.

Entre les farines sense gluten hi trobam, per exemple, la d'arròs (molt emprada en la gastronomia oriental), la de blat de moro. Donat que hi ha persones que necessiten retirar el gluten de la seva dieta, cada vegada és més freqüent trobar productes elaborats amb aquestes farines.

Farines de llegums

Els llegums són un grup d'aliments molt versàtil. Aporten principalment proteïnes d'origen vegetal, tot i que també, en una bona quantitat, hidrats de carboni. Són baixes en greixos, i contenen fibra, vitamines com l'àcid fòlic o la vitamina B6 i, també minerals, com el magnesi, el potassi o el zinc.

Principalment aquestes farines s'utilitzen per elaborar empanats i també s'utilitzen com a espessidors en moltes receptes. Cada vegada més, podem trobar pasta feta amb aquest tipus de farines.

La farina de llegums més utilitzada és la de ciuró, però també n'hi ha de fava, de llentia, de xíxols o garrova entre d'altres.

Farines de fruits secs

Els fruits secs són, d'entre aquests tres, els més diferents quant a composició nutricional. Aquest grup d'aliments es caracteritza per presentar un contingut més alt de greixos del tipus insaturat. És a dir, greixos beneficiosos per la salut. A més a més també aporten proteïnes, vitamines, minerals i fibra.

Principalment s'utilitzen com a espessidors per salses i també per fer arrebossats, empanats i productes de pastisseria.



Classificació de les farines



Forta.

És la farina per fer pa, també coneguda com farina de força.

Aquesta farina té un contingut molt alt en gluten i conté un 99,9% de farina de blat dur amb ordi maltat per incrementar l'activitat del llevat, pel que resulta ideal per a l'elaboració de pa. Amb tant gluten, el pa creix molt i queda esponjós. També és molt útil per fer massa de pizza.

Fluixa.

Farina de rebosteria. Aquesta farina té un contingut molt alt en midó i és baix en proteïnes. Això vol dir que conté molt poc gluten i per això s'utilitza per fer pastissos o en la rebosteria en general.

Farina ecològica

Les farines ecològiques provenen de cereals cultivats segons les normes de l'agricultura ecològica i alienes a qualsevol substància química i el seu desenvolupament i posterior processament és completament natural. La seva classificació de farina ecològica és rigorosa i certificada. Òbviament, són més cares, però també més saludables.

Segurament, haureu vist alguna vegada que entre els ingredients d'una recepta posa "farina 0000"

Les farines (i més dins un àmbit professional també es poden classificar en zeros en funció de la força que tenen (quantitat de gluten) i la classificació és aquesta:

- Farina convencional: Farina 0 o farina 00 (normalment no s'indiquen els 0)
- Farina de fer pa: Farina 000
- Farina de rebosteria: Farina 0000.

També podeu trobar la següent classificació amb la lletra W (Weight)

Tipus de farina	W Força	% Proteïnes
farina fluixa (0000) W (405) – (T45)	<100	≤ 9%
farina panificable (000) W (550) – (T55)	140-200	10%-11%
farina de força (00) W (812) – (T80)	250-300	12%
farina de gran força (0) W (1050) – (T110)	>300	>12%

LLEVATS



Massa mare

Són cultius casolans (o comprats ja fets) de llevats. Els haurem d'alimentar i potenciar. Generalment es mescla farina, aigua i sucre i es deixa reposar a temperatura càlida fins que fermenti i creixi. A continuació, s'afegeix més massa, es pasta i es deixa que torni a fermentar. Aquesta mescla permet fer-ne més només amb una porció de la inicial.

La diferència més important nutricionalment parlant és que proliferen bacteris lactofermentatius que també es produeixen en aquesta fermentació. La microflora o fauna existent és molt més variada d'aquesta manera que en una fermentació de pa normal.

Cada pa de massa mare de cada forn de pa és diferent, ja que porta "el segell" del forner que va crear la primera massa en aquell lloc. A més, en acidificar la massa de forma natural, estam donant un sabor únic al pa, diferent del pa amb llevat afegit.

Una massa mare permet reduir gairebé a zero la quantitat de llevat que posam al pa, cosa que amb l'acidesa natural que agafa fa que duri molt més temps en bones condicions que un pa sense massa mare i amb més llevat. A més, li donarà uns matisos de sabor (àcid làctic, àcid acètic) i de color molt més variats.

Un altre variant de massa mare és la fermentada amb mel, aigua i farina de llegums. Aquests ingredients aporten un sabor més dolç a la resta de pans de massa mare que són més àcids. No caldria afegir-hi ni sucre ni mel però van bé perquè creixi (són aliment).

LLEVATS



Llevat de pa

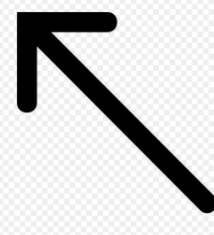
Es tracta del fong *Saccharomyces Cerevisiae* (llevat de vercessa). El trobarem majoritàriament en forma de daus que es desfan amb els dits i s'afegeixen a la massa per preparar el pa o la pizza, per exemple. També el podem trobar en forma líquida.

S'ha de conservar a la nevera i és més delicat.

La seva data de caducitat és relativament curta però sempre es pot optar per congelar-lo i allargar la seva vida útil. Hem de pensar que, però, quan es descongela es perden part dels fongs, així que el llevat pot tenir menys potència.

És important que s'utilitzi a temperatures de com a molt 45 °C (a partir dels 50 °C el fong mor); s'hauria d'afegir a masses que estiguin a uns 20-30 graus. Per tot això, el millor per a tovar massa amb ell és deixar-la reposar sempre a temperatura ambient, però si fa molta calor com a l'estiu la deixarem en fred. Per contra a l'hivern cercarem un font de calor controlada.

LLEVATS



Llevat liofilitzat

Es tracta de llevat fresc que ha estat premsat i deshidratat. El trobarem en forma de fideus o granulat en bosses hermètiques. La fermentació s'aconsegueix més ràpidament. Si és actiu (no instantani) cal hidratar-lo amb aigua abans d'afegir-lo a la farina.

S'ha de conservar en un lloc fresc i resguardar-lo de la humitat. Pot conservar-se molt més temps.

L'equivalència entre un llevat i l'altre seria aquest:

- 5,5 g de llevat sec equivalen a 14 g de llevat fresc.

Podríem dir que, per norma general, 1 unitat de llevat fresc equival a 1/2 unitat de llevat sec i a 1/3 d'unitat de llevat instantani

LLEVATS

(impulsors)



Llevats químics i Impulsors

Molta gent agafa el famós sobret de Royal o Canari per fer pa i veu que el pa no puja. Això passa perquè aquests productes no són llevats.

Aquesta pols blanca és una mescla química de, generalment, una sal gasificant com el bicarbonat, un àcid i un separador, i s'utilitza per impulsar i fer que la massa pugui pujar més. Però sempre dins del camp de la pastisseria. No es tracta, doncs, de cap llevat. Quan s'ajunta la base i l'àcid, la reacció és la producció de diòxid de carboni.

Els impulsors s'utilitzen en masses que no requereixen repòs, com pastissos, creps, galletes i magdalenes, i actuen ràpidament.

Index panari o forner (formulació)



Què és l'índex forner?

L'índex de forner és una manera d'expressar en percentatge (%) la composició de la massa del pa a una recepta en funció de la farina. És molt útil per dissenyar la nostra pròpia recepta de pa i entendre perquè en fer un pa determinat hem de posar aquestes quantitats d'ingredients i no d'altres. Partim de la recepta amb els tants per cent de cada ingredient i segons la quantitat de pa que vulguem fer calcularem a cada moment les quantitats en grams.

Recepta de pa casolà

Al percentatge de forner les quantitats de tots els ingredients es calculen a partir del pes de la farina, que representarà el 100%.

Com bé és sabut els ingredients bàsics per fer un pa són:

- farina
- aigua
- sal
- llevat

Ja hem dit que la quantitat de **farina serà el 100%**, també hem de tenir en compte la quantitat de líquid (normalment aigua) que tindrà el pa. Aquest percentatge habitualment oscil·la entre un 50% d'un pa de tipus candeal (tipus pa pagès, de crosta, però amb una alveolatura petita i poca hidratació) fins a un 90% d'un xapata(molt humit i amb grans alveols). Si bé la majoria dels pans tenen entre un 60-70%, la qual cosa significa que si tenim 1 kg de farina que és el 100% un 60% d'aigua serien 600 g.

La sal l'afegirem en un percentatge d'entre 1,5% a un 2,5%, sent el normal del 2%, i pel que fa al llevat si és fresc representarà el 2% i si és seca entre un 0,25% -1%.

D'aquesta manera, per exemple, una recepta d'un pa blanc comú en percentatge forner seria:

Farina 100%
Aigua 60%
Sal 2%
Llevat 2%

Quan fem una recepta nosaltres decidirem quanta farina portarà el nostre pa i quin percentatge d'humitat volem que tingui. La resta ho calcularem multiplicant el pes de la farina per cada percentatge ($60\% = 60/100 = 0,60$).

Exemple 1:

Volem elaborar un pa blanc que tingui 700 g de farina i un % d'humitat del 70%.

Quina quantitat de cada ingredient necessitarem?

Farina: 100% seran 700 g
Aigua: 70% seran 490g ($700 \times 0,70 = 490$)
Sal : 2% seran 14 g ($700 \times 0,02 = 14$)
Llevat: 2% seran 14 g ($700 \times 0,02 = 14$)

Sempre que expressem una recepta pel percentatge forner el % total és més gran de 100.

Exemple:

500 g farina és el 100%
300 g aigua és el 60%
10 g llevat és el 2%
10 g sal és el 2%

En total suma 164%

També hem de tenir en compte que si decidim utilitzar diverses farines diferents en una recepta, la suma de totes haurà de representar el 100%, si una recepta té farina de blat (80%) i farina integral (20%), la suma de totes dues a la recepta representarà el 100%.

