

F come FARINA

INTEGRALE O DI TIPO 1, BIANCA O PIÙ SCURA, DI FRUMENTO O MISCELA DI CEREALI DIVERSI, DI LEGUMI O VEGETALI. IL MONDO DELLE FARINE ALIMENTARI OGGI È DAVVERO RICCO E DIVERSIFICATO, COSÌ COME TANTI SONO I MOLINI CHE LE UTILIZZANO E I PRODOTTI FINALI CHE TROVIAMO SUGLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO E SULLE NOSTRE TAVOLE. ABBIAMO FATTO UN PO' DI CHIAREZZA CON UN ESPERTO DEL SETTORE.

Chi, meglio di Valerio Torre, siciliano di nascita ma lombardo di adozione, classe 1987, pizza Chef che ha fatto della conoscenza e delle tecniche della preparazione della pizza e del pane una vera arte e una professione, può raccontarci peculiarità, curiosità e i diversi utilizzi di questo prezioso ingrediente?

UNA STORIA LUNGA MILLENNI

La storia del grano e delle farine ha avuto una grandissima evoluzione negli anni che ci ha portato oggi ad avere sicuramente dei prodotti qualitativamente migliori di quelli di un tempo. Non tanto a livello di coltivazione, quanto per le procedure di selezione, lavorazione e macina, per la pulizia e la sanificazione e i severi controlli sulle caratteristiche di qualità e di sicurezza igienico-sanitaria di tutto il processo. Oggi tutti i molini utilizzano macchinari e tecnologie di alto livello per la selezione, la pulitura e la macinazione dei grani, che ci garantiscono un elevato standard qualitativo del prodotto finale, ossia la farina. Basti solo pensare alle macchine a raggi infrarossi che individuano il singolo chicco di grano non conforme, rovinato o marcio e lo eliminano con un soffio d'aria. Non solo. Oggi praticamente tutti i molini estraggono prima della macina il germe di grano, che è l'unica parte contenente acidi grassi e dunque l'unica soggetta a irrancidirsi: eliminando questa parte, si aumentano i tempi di conservazione e dunque, rispetto a una volta, quando si macinava tutto, le farine si mantengono fresche a lungo. Le farine di oggi, inoltre, sono spesso "studiate a tavolino" per essere più prestanti e costanti nel corso dell'anno: questo significa che a volte vengono aggiunti glutine, basi enzimatiche o altre sostanze (che, di fatto, trasformano il prodotto da farina a semi lavorato) che danno la possibilità ai professionisti del settore di avere a disposizione un prodotto costante e uguale in tutto il periodo dell'anno, senza dover aspettare i tempi del grano raccolto e macinato. E quasi sempre i molini utilizzano una selezione di grani di provenienza diversa, nazionale e estera, perché la produzione di grano italiano non arriva a soddisfare tutta la richiesta; i molini che usano solo grano italiano devono certificare la filiera controllata.

TANTI TIPI DI FARINA. UNA PER OGNI PRODOTTO

Oggi tutti i molini producono le cinque farine di base - 0, 00, tipo 1, 2 e integrale - e poi hanno solitamente un loro

"cavallo di battaglia", che può essere una farina multi-cereale oppure di grani antichi, di cereali - io ad esempio uso spesso il riso venere - o, ancora, di alimenti che non sono grani, come ad esempio le castagne, ma che vengono utilizzati per creare impasti nuovi e diversi. Se, infatti, per certe preparazioni si deve usare necessariamente un certo tipo di farina con determinate caratteristiche e strutture - sfido chiunque a fare un buon panettone con una farina integrale, anche se i fuoriclasse potrebbero riuscirci! - per tanti altri prodotti possiamo sperimentare e giocare con farine diverse. Tutte le farine, infatti, sono buone e hanno una serie di proprietà nutrizionali valide; il fatto che in Italia si ami mangiare pane, pasta e pizza ci spinge a inventare ogni giorno qualcosa di nuovo da provare. Le farine, anche le più raffinate, non sono veleno, basta saperle sceglierle e abbinarle con i giusti ingredienti. Le farine integrali, ad esempio, hanno le medesime caratteristiche di una farina bianca 00, ma contengono una quantità maggiore di fibre e sali minerali racchiuse nelle crusche. Oggi, rispetto a 10 anni fa, si possono davvero utilizzare infinite tipologie di grani e cereali. E questo grazie al lavoro di sviluppo e ricerca che si è evoluto molto nel nostro settore, sia a livello di grandi aziende che di piccoli professionisti. E anche alla spinta che viene dal pubblico, che è sempre più curioso e vuole formarsi e informarsi su quanto offre il mercato. Personalmente la mia ricerca nell'utilizzo di grani e farine diverse è dettata da due fattori principali: da un lato c'è la voglia di inventare prodotti nuovi per distinguermi sul mercato e farmi conoscere e apprezzare dai clienti, ma dall'altro mi piace anche studiare prodotti nuovi che abbiano determinate caratteristiche nutrizionali e che quindi possano soddisfare i gusti e le esigenze di target particolari di clientela. In questo momento sto lavorando ad esempio a una linea di prodotti proteici, che siano adatti agli sportivi. L'idea è quella di realizzare pane, pasta, grissini, biscotti con ingredienti che già in natura abbiano proteine in abbondanza, anziché aggiungere alla farina degli ingredienti semi lavorati: da qui la scelta di provare le farine di legumi, così da dare a chi fa attività fisica un prodotto finale che sia ricco di fibre e che, se non avrà l'apporto proteico che può portare una barretta energetica o un beverage, non tolga tuttavia il gusto di mangiare qualcosa di buono come un panino o una pizza".



VALERIO TORRE - Oltre ad avere una pizzeria da asporto vicino a Varese, Valerio condivide la sua passione con amici, clienti e pubblico sia sotto forma di chef a domicilio e in versione street food (con cap Ar attrezzata con forno), sia come docente e formatore a diversi livelli - dall'amatoriale ai professionisti - sia mettendo a disposizione di imprenditori e titolari di locali la sua esperienza pluriennale affiancandoli nello sviluppo del loro business. Da poco collabora inoltre come tecnico formatore e consulente di Molino Bongiovanni (TO).

Torretta Pizza

Via Piave 91, Azzate 21022 (VA) - Tel. 0332 458513 - www.valeriotorre.it - pizzachef@valeriotorre.it

FOCACCIA con FARINA di FARRO

(CON METODO POOLISH)

PRIMA FASE (POOLISH)

500 g farina forte manitoba | 500 g acqua | 3 g lievito

SECONDA FASE (POOLISH)

200 g farina di tipo 1 | 300 g farina di farro | 25 g sale | 150 g acqua (VARIABILE) | 50 g olio extra vergine d'oliva | 3 g malto o fruttosio | 10 g lievito di birra

IL POOLISH

Il poolish è un preimpasto che risulta abbastanza molle e sviluppa un'acidificazione lattica, viene effettuato impastando assieme gli ingredienti in modo da creare una crema liscia. Deve avere diverse ore di fermentazione (dalle 12 alle 24 ore) ed è attenuato con acqua, farina e lievito. La farina utilizzata deve essere una farina forte superiore a 300w

PROCEDIMENTO PER IL POOLISH

Inserire gli ingredienti in una bacinella se impastiamo a mano o nella vasca dell'impastatrice se utilizziamo la macchina impastatrice, bisogna impastare fino ad ottenere una crema molto liscia e senza grumi magari aiutandoci con una frusta da pasticceria. Mantenerlo intorno a 22°C circa coperto per far sì che l'impasto non si secchi.

PER L'IMPASTO

Iniziate a smontare leggermente con una frusta il vostro poolish, inserite l'acqua cercando di incorporarla al preimpasto, inserire il sale e successivamente iniziare a setacciare

all'interno della ciotola le farine e il malto, mentre con una mano continuiamo ad impastare dal basso verso l'altro. Una volta che l'impasto inizia a prendere forma sbriciolare all'interno il lievito di birra e successivamente l'olio EVO, appoggiare l'impasto sopra al banco di lavoro e iniziare ad impastare strappando l'impasto per far sì che accumuli più aria possibile. Una volta formato l'impasto lasciarlo riposare per circa 10 minuti, successivamente suddividere l'impasto in base alle teglie e alla loro capienza, lasciare riposare per circa 10/15 minuti, cospargere le teglie con olio EVO e iniziare la prima stesura dell'impasto, se la stesura risulta difficoltosa lasciar riposare nella teglia per circa 10 minuti successivamente capovolgere l'impasto sotto sopra e terminare la stesura fino a che l'impasto arriva ai bordi della teglia. Lasciare lievitare fino al raddoppio della massa, condirela con sale grosso e rosmarino e infornarla a 270° per 15 minuti.

CONSIGLIO

L'impasto della focaccia può essere arricchito con ingredienti a piacere tipo: pomodori secchi, sesamo, rosmarino, olive, etc.

ATTENZIONE agli ingredienti che inserite all'interno dell'impasto, se sono ingredienti che contengono umidità (olive, pomodori) l'acqua in seconda fase inseritela solo se necessario. Se invece volete arricchire la vostra focaccia solo in superficie, vanno inseriti prima della lievitazione per evitare di far fuoriuscire i gas di lievitazione all'interno dell'impasto.

