



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Farina

Entre les farines sense gluten hi trobam, per exemple, la d'arròs o la de blat de moro

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 refinat; segons si provenen d'un cereal o un altre aliment o 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, com que usam farines fluïxes, usarem impulsors.

### Però comencem pel principi: 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 mescleres 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 bàsica entre una farina amb gluten i una que no, és que les que no tenen gluten no son panificables. No podem fer pa amb elles.

Les farines més comuns són les de cereals Farines de cereals Aquestes,, 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 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. Així tenim que, 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.

### Altres farines

Un altre grup important són les 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 xícols o garrova entre d'altres.

Amb els fruits secs també podem fer farina. D'entre aquests tres grups de farina que us he mostrat avui, les de fruits secs són les 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.

## CUINA DE TEMPORADA:

# Croissants

### INGREDIENTS

- 500 grams de farina de mitja força ( mescla fluixa i forta al 50%)
  - 10 grams de sal
  - 25 grams de llevat
  - 40 grams de sucre
  - 10 grams de llet en pols
  - 250 ml d'aigua
  - 280 grams de mantega per al plecs
- <http://www.cuinant.com/pastadefulls.htm>
- 1 ou batut per a pintar les peces

### ELABORACIÓ:

- Elaborau la massa fullada amb 3 voltes simples <http://www.cuinant.com/pastadefulls.htm>
- Si féssim pasta de full normal hi feríem 5 voltes (2 dobles i una simple). La massa ha de quedar suau, homogènia i ferma. Un pic heu fet el plecs a la massa ha de quedar tapada fins al seu us per a evitar que es sequi. Millor deixar reposar una hora abans d'estirar.
- Si l'heu deixada una hora en fred, l'heu de treure 10 minuts abans per a poder estirar-la. Empolsau be una taula i estirau la massa amb el corró fins que quedi de mig centímetre de gruixa i 26 centímetres d'ample. Ara tallau triangles de pasta de 9 cm de base per 26 de llargada.
- Posau els croissants en una palangana de forn sobre paper sulfuritzat, deixant un poc d'espai per a la fermentació. Si volem arribats a aquest punt els podem congelar. Deixau tovar les peces a uns 28C.
- Quant tinguin un bon volum els enforarem a 190C, pintats lleugerament amb ou i per espai d'uns 15-17 minuts Deixau refredar sobre una reixeta.



## ESCOLA DE CUINA:

- Farina forta. És la farina per fer pa, també anomenada 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.
- Fluixa o farina de rebosteria. Aquesta farina té un contingut molt alt en midó i és baix en proteïnes.
- Farina ecològica. Les farines ecològiques provenen de cereals cultivats segons les normes de l'agricultura ecològica.
- 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 i la classificació és aquesta: Farina forta convencional: 0 o 00 (en aquest cas a vegades no s'indiquen els 0) Farina de fer pa: 000. Farina de rebosteria o fluixa : 0000.