Comune di Pesaro
Assessorato alle Politiche Educative

PAESAGGI DI FARINE

GEMEAZ CUSIN
La Grande Ristorazione all'Italiana per la Scuola

elaborazione testi a cura di:
Paola Battisodo - dietista Comune di Pesaro
realizzazione grafica: Ornella De Angelis - CESDE

piegare verso l'interno sul tratteggio seguendo la numerazione - n° 1

FARINA DI FRUMENTO

Per la produzione della farina vengono utilizzati frumento duro destinato principalmente alla produzione della pasta o frumento tenero destinato alla produzione del pane e dei dolci.
In base alla "raffinazione" si ottengono farine più o meno grezze: dalle 00 e 0 bianche, ideali per dolci e pasta fresca, alle1 e 2 progressivamente meno bianche utilizzate per pizza e pane, fino alla più scura perché ricca di crusca che è la integrale.

n° 2

FARINA DI KAMUT

Il kamut è un cereale, antico parente del grano duro, conosciuto ed utilizzato dagli egizi all'epoca delle piramidi. Solamente nel corso degli ultimi 30 anni si è ripresa la coltivazione anche per le sue caratteristiche che risultano particolarmente adatte ai metodi produttivi dell'agricoltura biologica e per il grosso chicco (cariosside doppia rispetto al grano comune) che presenta un'eccezionale resistenza alle avversità ambientali.
Ha un sapore dolce e una maggiore quantità di proteine, lipidi, vitamine e minerali.

n° 3

FARINA DI SEGALE

Ottenuta dalle segale, ha una colorazione scura e un odore particolare.
Viene utilizzata per cucinare il tradizionale pane a lievitazione naturale di segale in Germania e Scandinavia.
In genere il pane di segale è preparato mescolando farina di segale e di frumento perché la segale ha un basso contenuto di glutine il che la rende inadatta alla panificazione se utilizzata da sola.

n° 4

FARINA DI MAIS

Il mais è un importante cereale popolare negli U.S.A. e in Messico.
La farina di mais è utilizzata nella preparazione di diversi piatti tra i quali il più noto è la polenta, alcuni tipi di pane e alcuni dolci.
Si distingue in farina bramata, a grana grossa, per ottenere polente particolarmente saporite e gustose, fioretto di farina per polente pasticciate, morbide e delicate, fumetto di mais, per una farina finissima adatta alla produzione di dolci e biscotti.
Essendo priva di glutine questa farina è indicata per i celiaci.

n° 5

La farina è il prodotto ottenuto dalla macinazione di cereali o di altri prodotti quali: legumi, frutta a guscio, castagne, tuberi.
Nell'uso comune, il termine farina serve ad indicare quella di grano e in particolar modo quella di grano tenero, mentre si usa la parola semola per la farina di grano duro.
La farina è costituita fondamentalmente da amido, con parti minori di proteine, grassi e fibre.

n° 6

FARINA DI GRANO SARACENO

La farina di grano saraceno, detta anche higa si ottiene dal seme di una pianta erbacea. Viene utilizzata principalmente per la preparazione di ricette tipiche della Valtellina e della polenta taragna. Questa farina non contiene glutine per i celiaci.

FARINA DI MULTICEREALI

Straordinaria farina ottenuta dalla miscelazione di oltre 20 prodotti tra farine, fiocchi e semi (farina di grano tenero, saraceno, duro, orzo, mais, avena, miglio, kamut, farro, soia, segale, fiocchi di grano tenero, farro e avena, semi di sesamo, lino, girasole.) Si tratta di una farina ricchissima di valori nutrizionali e con un sapore eccezionale.

POLENTA AL SUGO GRATINATA
(farina di mais)
FUSILLI CON PROSCIUTTO E PISELLI
(farina di kamut)
PINZIMONIO
FOCACCIA
(farina ai 5 cereali)
DOLCE
(farina di grano tenero)

FARINA DI PATATE

Chiamata anche fecola di patate, si ottiene riducendo le patate ad una poltiglia, messe a bagno in acqua per consentire il passaggio dell'amido all'acqua. Quest'acqua viene poi fatta evaporare, rimanendo questo impalpabile prodotto. Con lo stesso procedimento si ottiene dal mais la maizena. Questi prodotti vengono utilizzati come "leganti" per creme e salse, ma non solo.

FARINA DI FARRO

Il farro è uno dei cereali fra i più antichi e conosciuti contenente importanti elementi nutrizionali. Utilizzabile per la preparazione di pane, pasta all'uovo e non, biscotti e dolci. Quindi è una valida alternativa a quella di frumento, tenendo conto di 2 accortezze: utilizzare una maggiore quantità di liquidi dato che assorbe più acqua della normale farina e lasciar lievitare un po' di tempo in più i lievitati rispetto alle altre farine comunemente usate.