



————— ★ ★ ★ ★ ★ —————
**Istituto Italiano della
Cucina e Pasticceria**
—————

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico

“La Panificazione”

Presentazione

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria è una **Scuola di Alta Specializzazione**, che si rivolge a chi desidera Acquisire la **Conoscenza, Competenza e l'Abilità necessaria a svolgere la Futura Professione** scelta, o per chi desidera migliorare le sue **Conoscenze e Capacità** ottenendo una certificazione riconosciuta a livello Nazionale, Europeo e Internazionale.

Opera in conformità **EUROPEA UNI ISO 9001:2015**, che ne garantisce qualità e alti standard in **Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative**.

ITCP - Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria ha ideato Corsi di Specializzazione Altamente Professionalizzanti, progettati secondo la **Direttiva Europea di Formazione UNI ISO 29990:2015**. Questo significa che **ITCP** ha organizzato e progettato percorsi per l'apprendimento relativo all'**istruzione ed alla formazione che si conforma alle norme Europee**.

La scuola è stata fondata dal creativo **Chef e Imprenditore Simone Falcini**.

Simone Falcini con oltre 35 attività tra Ristoranti, Pizzerie e Pasticcerie aperte è uno tra i più longevi Chef Imprenditori di successo in Italia.

È stato ed è Fondatore, Presidente, Direttore Didattico di Scuole, Istituti, Accademie e Università in Italia ed in Europa nell'ambito della Formazione Professionale. Copre ruoli istituzionali nell'ambito della Enogastronomia e della Nutrizione. È ufficialmente incaricato in parlamento Europeo come Rappresentante di Interesse per vari settori.

Simone Falcini è Revisore dei conti per **Progettare Corsi di Formazione a Norma di Qualità Europea ISO 29990: 2015 e Auditor per sistemi di Gestione Qualità, Rispetto alla norma UNI EN ISO 19011:2012**.

Quello in cui **ITCP** vuole differenziarsi, e che è motivo di orgoglio della scuola, è avere ricreato la simulazione di un vero e proprio laboratorio di Pasticceria, di una Cucina Ristorativa e di una Pizzeria, dove si ricrea un ambiente lavorativo con le ordinazioni ed i clienti, che devono essere serviti a Tavola o nel caso della Pasticceria, bisogna produrre la produzione giornaliera. All'interno della Scuola si ricreano le attività con dei veri e propri clienti che si siedono e ordinano o di una pasticceria che ordinano Paste da colazione, Mignon, Biscotteria e Dolci.

Questo sistema conduce gli studenti da: *frequentare un corso pratico a "frequentare una vera e propria attività produttiva lavorativa."*, ricreando quelle che possono essere situazioni di difficoltà e problematiche legate ad un'attività, che è ben diversa da stare dietro un banco "da scuola e produrre un qualcosa". Gli ambienti lavorativi sono soggetti a "**condizionamenti emotivi**" che conducano in errore le persone, condizionando la produzione in negativo.

Si impara così a lavorare in sinergia con il Team al fine di migliorare l'aspetto emozionale dell'individuo e del gruppo di lavoro, con l'obiettivo di rendere la sua produzione stabile e di qualità.

Al termine di questo percorso i nostri studenti Diplomati avranno acquisito:

CONOSCENZA, COMPETENZA E ABILITA' PRATICA

...nello svolgere con pieno successo la Futura Professione.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

Il benvenuto dal Fondatore, Dettore Didattico Chef Simone Falcini

Voglio personalmente dare il benvenuto a chiunque si presti a leggere questo manuale di studio.

Se sei in possesso di questo manuale è perché sei entrato a fare parte della nostra “famiglia”, preferisco definirti così, perché stai entrando in punta di piedi, affidandoti a noi per una tua crescita professionale, ed il compito della famiglia è quello di sostenere e supportare i membri nel processo evolutivo della loro vita. Personalmente mi piace considerarti così ed il mio desiderio è fornirti con la nostra Scuola quel sostegno, supporto e conoscenza che ti conducono nel mondo professionale lavorativo.

Ho fondato questa scuola cercando di differenziarmi dalle altre per la qualità e gli standard.

In un mondo che si muove veloce, c'è la necessità di apprendere solide basi di **Conoscenza** e di **Pratica**, al fine di possedere la **Competenza e Capacità** di svolgere la **Professione con Successo**.

Il mio consiglio è che tu, ti impegni al fine di raggiungere la Capacità necessaria nel fare di te un Professionista.

Per essere un Professionista occorrono 2 cose:

1. **Conoscenza**
2. **Manualità, delle materie inerenti alla professione**

Il **50%** è **Conoscenza** e l'altro **50%** è la **Manualità**, uniti questi 2 “ingredienti” il Professionista possiede la **Capacità** per svolgere la professione con successo.

La nostra scuola è organizzata secondo la norma **EUROPEA UNI ISO 9001:2015**, che ne garantisce qualità e alti standard in Organizzazione e Amministrazione delle attività Formative. I Programmi Formativi sono studiati e progettati a Norma di Qualità Europea **UNI & ISO 29990:2015**, per garantire un alto standard qualitativo che crei dei Professionisti, Competenti e abili nell'ambito Professionale.

Questo è un mestiere dove il fattore di base è

la Passione...

Fai del Tuo lavoro la Tua Passione e non dovrai lavorare un giorno nella Tua Vita!

Il mio augurio è che da questo momento Tu “non sia più lo stesso/a”, ma che diventi un Professionista!

E che Tu possa intraprendere una Carriera ricca di Soddisfazioni e Successo.

Non smettere mai di Sognare e di Credere in Te!

Simone Falcini





Master di Specializzazione Monotematico

Introduzione al mondo della cucina

La ristorazione è il meraviglioso mondo di un'arte composta di Creatività che unisce l'Estetica alla Capacità di dare vita a piatti che ci regalano momenti di Emozione.

Questo è ciò che penso della cucina, la mia filosofia è quella di mettere Passione in ciò che produco. Ritengo che questo modo di operare quotidianamente dia vita a prodotti unici e di eccellenza.

Per dare vita a piatti di eccellenza, che si differenziano da un mercato sempre più esigente dobbiamo conoscere e sapere manipolare la materia prima. Questo libro vuole fornirvi le conoscenze che stanno alla base della cucina.

Ogni Magnifico palazzo ha delle solide fondamenta, come ogni ricetta deve avere "solide basi".

Il Cuoco Professionista deve possedere la Conoscenza dei prodotti, delle materie prime e della Scienza degli Alimenti al fine di produrre piatti stellati.

Ogni piatto è costruito con criterio, affinché si abbia un risultato finale di qualità. Se osserverai bene ci saranno degli equilibri ottenuti con l'unione di ingredienti, che messi in quantità diverse ci danno risultati diversi.

Ti ricordo che l'esercitazione è la chiave del professionismo, più ti eserciti e più competente diventi.



La Cucina è Passione, Conoscenza, Responsabilità, Timing, Matematica e Controllo, se unite questi "Ingredienti" avrete una carriera ricca di Successo.

Simone Falcini



Il pane... difficile, se non impossibile datarne la creazione. Stiamo parlando infatti di uno degli alimenti a base dell'alimentazione umana. Da sempre l'uomo si è cimentato nell'arte della panificazione, possiamo infatti dire che questo alimento è vecchio quasi quanto l'umanità stessa.

Tuttavia il pane odierno è ben diverso da quello primordiale. I primi e veri panettieri sono stati sicuramente gli egizi, che secondo lo storico Erodoto, riuscirono ad applicare quella che sarebbe poi stata chiamata "lievitazione naturale", così da trasformare una "pappa di acqua e farina", in pagnotte gonfie e soffici.

Successivamente gli Egizi trasferirono il loro sapere agli Ebrei, i quali attribuirono al pane un importante ruolo religioso, e successivamente ai Greci, che perfezionarono sia la tecnica di preparazione dell'impasto, che la costruzione di forni in grado da conferire una cottura ottimale all'alimento. Tutto questo possiamo datarlo tra il VI ed il V secolo a.C.

Nell'Impero Romano invece la situazione era ben diversa. Anche nel grande Impero Romano il pane aveva un grande valore simbolico, tuttavia il pane entrò a far parte della quotidianità alimentare dell'uomo più tardi. La cottura del pane infatti fu introdotta nell'anno 168 a.C. grazie ad alcuni schiavi Macedoni che erano stati catturati.

L'arte della panificazione è l'uso del pane stesso andò perdendosi nel corso degli anni, in seguito alle numerose invasioni barbariche che afflissero l'Europa. Questo fino a quando verso la metà del Medio Evo i signori feudali imposero l'uso dei forni ai contadini per produrre pane in grande quantità.

Arriviamo quindi al rinascimento, periodo in cui ogni classe sociale aveva il suo pane, più o meno pregiato. Durante questo periodo vi era un risentito timore da parte di tutta la popolazione povera di non potersi permettere pane, che era ormai diventato l'alimento più comune e consumato. Dunque, come possiamo trovare in tutti i libri di storia, la mancanza di pane e il timore di non riceverne hanno portato a numerosissime rivolte in tutto il mondo, persino in periodi recenti; basti pensare ad una delle rivolte più conosciute nel mondo, parliamo della rivoluzione russa del 1917, dove i cittadini insorsero contro il prezzo troppo elevato del pane che portava il popolo a morire di fame, con conseguente uscita della Russia dalla Prima Guerra Mondiale.

Ma cos'è e come si prepara il pane?

Il Pane si ottiene cuocendo l'impasto, in un forno tradizionale, o forno per il pane, o con altri metodi (pietre calde per esempio). La produzione del pane è generalmente compito del fornaio. Il pane viene venduto in una panetteria, oltre che nei supermercati e gastronomie.

La farina proviene principalmente da pane cereali - morbido grano (grano), farro o segale. Ad essa possiamo aggiungere, in quantità moderate, la farina di altri alimenti non panificabili come grano saraceno, orzo, grano duro, mais, castagne, noci ecc....

I cereali per la panificazione sono caratterizzati dalla presenza di un glutine (insieme di proteine) con proprietà elastiche, che intrappolano le bolle di **anidride carbonica rilasciate** dalla fermentazione, che permettano la lievitazione dell'impasto, chiamato "**pasta lievitata**".

Questa fermentazione, chiamata fermentazione alcolica, produce oltre all'anidride carbonica, l'etanolo, che viene vaporizzato durante la cottura. Senza l'aggiunta di lievito si dice che il pane sia azzimo.

Per produrre dei panini da ristorazione che attirino l'attenzione del cliente sia con la vista che con il gusto, bisogna **giocare di creatività sia nella forma che nella colorazione**. Date quindi sfogo alla vostra curiosità per creare panieri composti da più tipologie di pane, di diversa forma, gusto e colore.

Master di Specializzazione Monotematico

Ricordate che il cestino del Pane, rappresenta l'ospitalità del ristorante.



La Farina

Conoscere le Farine

La farina alimentare (dal latino *farīna*, derivato da *far* «farro») è il prodotto della macinazione dei frutti secchi o dei semi di varie piante: si ha farina di mais, di orzo, di farro, di riso, di avena, di segale, di castagne, di ceci, di mandorle, di grano saraceno. Comunemente però indichiamo col nome di farina, senza specificarne l'origine, quella ottenuta dal grano tenero (*Triticum aestivum*) e usata per la panificazione, in pasticceria e in cucina. La farina di grano duro, usata per la panificazione e la produzione di pasta alimentare, prende il nome di "semola".



L'ingrediente più importante di un preparato per pane o di un preparato per dolci è la farina.

Esistono diversi tipi di farina, quelle più conosciute, perlomeno per sentito dire, sono le classiche farine di grano tenero tipo "0" (zero) e tipo "00" (doppio zero),

Master di Specializzazione Monotematico

eventualmente la farina manitoba (che è sempre un tipo di grano tenero) ed infine la semola rimacinata di grano duro.

Grano duro (*Triticum durum*) e grano tenero (*Triticum vulgare*) sono 2 varietà di frumento ma molto diverse tra loro. Strutturalmente sono simili ma hanno un diverso numero cromosomico (28 per il grano duro, 42 per il grano tenero). Si tratta quindi in realtà di 2 due specie ben distinte. Il grano duro viene coltivato in zone argillose e dove c'è poca umidità, quello tenero viene coltivato in terreni fertili, con clima mite e ricco di precipitazioni.

Il Grano Duro e la Semola

Il grano duro è un cereale dalle spighe più allungate rispetto al grano tenero, ha un colore giallognolo, poiché ricco di carotenoidi, un po' traslucido, e quando viene macinato ha un aspetto granuloso, simile ad una sabbia sottile per intenderci. Lo sfarinato ottenuto dalla sua macinazione è conosciuto con il nome di semola. L'espressione "farina di grano duro" è quindi inesatta. Poiché dalla macinazione del grano duro si ottiene una granulosità abbastanza grossolana, la semola è sottoposta ad un ulteriore passaggio di molitura: è ridotta a una granulosità più sottile e per questo viene chiamata "semola rimacinata". Pur essendo utilizzata anche per la produzione di pane (con tipici accorgimenti, poiché altrimenti si ottiene un prodotto abbastanza pesante) il suo tipico utilizzo è per la produzione della pasta.

Il Grano Tenero e la Farina

Dalla macinazione del grano tenero si ottiene una resa in farina che oscilla tra il 70 e l'82%; il rimanente 18-30% è costituito da crusca, cruschetto, germe, farinaccio. La percentuale di farina estratta dal chicco dipende dal tipo di grano e dai parametri chimico-fisici desiderati e impostati nella macinazione.

Per farina si intende il prodotto della macinazione del grano tenero e non del grano duro. La farina è una polvere quasi impalpabile ed ha una grande capacità di assorbimento dell'acqua ed unita alla sua capacità di formare la maglia glutinica è molto usata per produrre pane e dolci. Da come poi viene macinata e quante volte viene macinata (si parla di grado di raffinazione) si possono ottenere diversi tipo di farina che ora vedremo.

Generalmente la macinazione viene effettuata in tre passaggi con tre diversi tipi di cilindri: di rottura (i cilindri presentano scanalature non molto vicine tra loro), di svestimento (con scanalature più ravvicinate) e di rimacina (la superficie del cilindro è liscia).

Ciascun passaggio da un tipo di cilindro all'altro è intervallato da una fase di setacciatura al fine di separare la farina dalla crusca (la parte più esterna del chicco di grano) e dal cruschetto (crusca minuta mista a farina, che si ottiene nel secondo e terzo passaggio di macinazione).

Detto questo, la farina è stata catalogata nei seguenti tipi:

- farina tipo "00"
- farina tipo "0"
- farina tipo "1"
- farina tipo "2"
- farina "integrale"

Master di Specializzazione Monotematico

Questa catalogazione, definita dalla legge, non riguarda tanto le caratteristiche di panificabilità e di utilizzazione ma riguardano le caratteristiche di purezza. In altre parole, la legge nulla dice a proposito della quantità di glutine che essa deve contenere e della sua composizione proteica.

In rete si legge spesso che la farina di tipo "00" è più ricca di glutine e per questo la migliore da usare in panificazione. Niente di più errato poiché il tipo "0" o "00" indicano soltanto quante "ceneri" sono contenute nella farina ma non la sua quantità di glutine!

Il processo di macinazione del grano tenero ha inizio con la pulitura del grano. Esistono tre fasi di pulitura e la fase di bagnatura o condizionamento:

La prima fase si chiama pre-pulitura ed è quella che si esegue subito al ricevimento del prodotto presso il mulino prima di immagazzinarlo nei silos o depositi. Questa pre-pulitura ha la caratteristica di dover lavorare in modo veloce una grande quantità di prodotto e serve a migliorarne la conservazione fino alla lavorazione successiva.

La pulitura, che si esegue prima della macinazione. In questa fase la pulizia deve essere molto accurata e sono necessarie più macchine. Ogni macchina serve a togliere impurità specifiche, tra le quali la più importante è la spazzola grano, che serve a una pulizia più profonda del frumento spazzolando la sua parte esterna e rimuovendo polvere, terra e altre impurità possibili come muffe.

La bagnatura del grano e il suo tempo di riposo (chiamato anche "condizionamento") permettono di ammorbidire la parte esterna di crusca che in questo modo, durante la macinazione, non si frantuma rimanendo più morbida e di dimensioni maggiori e facilitando quindi la sua perfetta separazione tramite la setacciatura.

Dopo bagnatura e riposo è quasi sempre prevista una seconda pulitura, per migliorare ulteriormente la pulizia del prodotto. Questo processo, insieme con la bagnatura, è suddiviso in altre fasi nel caso in cui il soggetto della lavorazione sia il grano duro e non quello tenero.

Successivamente il frumento viene indirizzato alla macinazione: negli impianti industriali ci sono più fasi di macinazione in sequenza da minimo 8 a 14 o più, le progressive macinazioni servono ad aprire con delicatezza i chicchi e poi spogliarli delicatamente dalla farina contenuta cercando il più possibile di non frantumare la crusca e il cruschetto. Da ogni passaggio di macinazione il prodotto è normalmente aspirato da sistemi pneumatici e inviato a un passaggio di setacciatura con macchinari chiamati Plansichter. Il risultato finale è una farina con caratteristiche fisiche conformi alla lavorazione attesa. I prodotti di scarto, come il cruschetto, la crusca e il farinaccio possono essere usati per scopi zootecnici se non trattati secondo i termini di legge, altrimenti per scopo umano.

Spesso si utilizzano farine di cui alcune additivate volontariamente, mediante l'aggiunta di: agenti di trattamento, agenti antiagglomeranti, coadiuvanti tecnologici (enzimi come le xilanasi, le lipasi, le transglutaminasi, le alfa-amilasi, le glucosio-ossidasi, ecc.) o "glutine vegetale secco", acido ascorbico (E300), L-cisteina, per migliorarne le caratteristiche tecnologiche. Gli additivi consentiti dall'attuale normativa sono pertanto: glutine secco, acido ascorbico (E300), L-cisteina (E920), biossido di silice e silicati (E551 - E559), acido fosforico di - tri - polifosfati (E338 - 452), oltre chiaramente a tutti gli enzimi.

Le farine derivate da basse estrazioni (abburrattamento del 70-75%) provengono principalmente dalla parte centrale del chicco e si contraddistinguono a occhio nudo per la loro purezza e candore; sono denominate in Italia farina tipo 00. Al contrario, una farina ad alto tasso di estrazione (circa 80%) sarà meno chiara in quanto

Master di Specializzazione Monotematico

contiene anche la farina proveniente dalla parte esterna del chicco (strato aleuronico); in relazione al contenuto in ceneri (minerali) possono essere denominate farina tipo 0, tipo 1 o tipo 2.

La farina integrale non è composta dal 100% del frumento macinato, proprio perché la legge italiana fissa dei limiti di presenza di ceneri quindi una parte di crusca viene rimossa; questo per due motivi: 1) rientrare nei limiti di legge 1,3%-1,7% di ceneri; 2) La crusca, che è più esterna, si differenzia dal cruschetto che è più aderente allo strato aleuronico per essere meno ricca di vitamine e dal gusto meno gradito.

Farine a confronto: farina 00 e farina integrale

Sempre parlando di farina di grano tenero, nella tabella sottostante sono presenti le caratteristiche dei due tipi di farina. La farina 00 è quella più raffinata e priva di particelle di crusca e cruschetto. La farina integrale è quella con la più alta percentuale di cruschetto e crusca, la legge italiana impone dei limiti che sono 1,3%-1,7% di presenza di ceneri (nella tabella qui sotto il valore delle ceneri corrisponde al valore di sali minerali). Il grano tenero macinato veramente in modo integrale possiede mediamente una percentuale di ceneri (sali minerali) che varia dal 2 al 2,2%, quindi nella farina integrale normalmente commercializzata una parte della crusca è asportata.

La tabella seguente (D.P.R. 9 febbraio 2001, n. 187) riassume le principali caratteristiche delle farine di grano tenero in commercio in Italia, e le equivalenti classificazioni statunitensi, tedesche e francesi:

Denominazione del prodotto (in Italia)	Umidità max	Ceneri		Proteine min	Denominazione del prodotto		
		min	max		USA	Germania	Francia
Farina di grano tenero tipo 00	14,50%	–	0,55%	9,00%	pastry flour	405	45
Farina di grano tenero tipo 0	14,50%	–	0,65%	11,00%	all-purpose flour	550	55
Farina di grano tenero tipo 1	14,50%	–	0,80%	12,00%	high gluten flour	812	80
Farina di grano tenero tipo 2	14,50%	–	0,95%	12,00%	first clear flour	1050	110
Farina integrale di grano tenero	14,50%	1,30%	1,70%	12,00%	white whole wheat	1600	150

Componenti	Farina integrale (100g)	Farina 00 (100g)

Master di Specializzazione Monotematico

PROTEINE (g)	11,9	11,0
Sali minerali (%)	2,2	0,5
Fibra alimentare (g)	9,6	2,4
CALCIO (mg)	28	17
FOSFORO (mg)	300	76
MAGNESIO (mg)	150	50
POTASSIO (mg)	337	126
Vitamina B1 (mg)	0,4	0,1
Vitamina B2 (mg)	0,16	0,03
Vitamina B6 (mg)	0,7	0,2



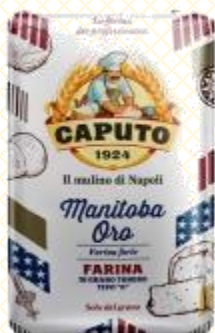
La foto vuole essere solo dimostrativa



Le Varie Tipologie di Farine

Nota bene: Tutte le foto che seguiranno delle farine, vogliono solo essere a scopo illustrativo.

LA FARINA MANITOBA



La farina "Manitoba", di cui abbiamo accennato all'inizio, è una farina simile al tipo "00" caratterizzata però da un'alta percentuale di proteine e quindi di glutine.

Questa alta percentuale di proteine, ovvero di glutine, la rende adatta a lavorazioni particolari come la preparazione del panettone e di simili prodotti da ricorrenza.

Il perché contenga un'alta percentuale di glutine è dovuta al fatto che trattasi una diversa varietà di grano rispetto al grano tenero (*Triticum Aestivum*) coltivato essenzialmente in Canada e nell'America settentrionale. Questo tipo grano riesce a resistere molto bene alle basse temperature di quei luoghi proprio perché trattasi di un grano molto proteico (la cui percentuale proteica può arrivare fino al 18%).

Attualmente in commercio si trovano farine con le stesse caratteristiche della farina "Manitoba" ma che non provengono dal Canada o e dall'America settentrionale e quindi si preferisce chiamarle farine "forti" anziché identificarle con il termine di "Manitoba" poiché questo contraddistingue una precisa e definita regione geografica.

Oltre le comuni farine utilizzate per il pane, la pasticceria e la pastificazione di grano tenero o duro ce ne sono molte in commercio che negli ultimi anni vengono utilizzate per dare vita a produzioni diversificate, sia per

Master di Specializzazione Monotematico

scelta strategica che per produzioni derivate alle intolleranze alimentari. Le continue esigenze derivate dalla sempre maggiore richiesta ha dato vita a prodotti diversi e/o farine miscelate. Alcune vengono chiamate farine, ma nella realtà il termine è scorretto, perché sono “farinacei”. Da considerare anche che alcune di queste “farine” (farinacei) sono privi di glutine.



FARINA 0

La Farina tipo 0, ha una forza media. Consente di ottenere un impasto resistente che abbia maggiore elasticità. Ideale per tutte le preparazioni.

Contiene Glutine.



FARINA 00

La Farina tipo 00 è indicata per tutte le preparazioni che richiedono più semplicità ed una resistenza elastica minore.

Contiene Glutine.



FARINA DI SEMOLA

La Semola di grano duro è una farina “grossolana” che può essere anche rimacinata. Ha più gusto della farina comune ed ha un suo aroma. Ideali per preparazioni che richiedono più carattere all’impasto.

Contiene Glutine.



FARINA INTEGRALE

Con la Farina Integrale scopri il piacere di preparare impasti dal sapore rustici e gustosi, arricchendo l’impasto con fibre.

Contiene Glutine.

Master di Specializzazione Monotematico



FARINA DI KAMUT

La farina di Kamut apporta valori nutrizionali, facile digeribilità, e dona un dolce sapore cremoso di nocciola. Rispetto alla maggior parte del grano moderno, contiene più proteine, aminoacidi, vitamine e molti minerali, soprattutto selenio, fosforo e magnesio.

Contiene Glutine.



FARINA DI SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO

La Semola Rimacinata consente di ottenere un impasto resistente a lunghe lievitazioni, adatta alla preparazione dei pani della nostra tradizione cui dona fragranza, sapore e sofficità.

Adatta anche per la preparazione di pasta fresca fatta in casa.

Contiene Glutine.



FARINA AI 5 CEREALI

La farina ai 5 CEREALI è una dal gusto unico e particolare, una farina pensata

per i palati più raffinati e delicati. Un mix di 5 cereali antichi ideali per rendere unico l'impasto di pane, pizza e focacce, ma anche per le preparazioni dolci. Dona un sapore unico all'impasto della Pasta.

Contiene Glutine.



FARINA DI RISO

Una delle farine più ricercate, in particolare dai celiaci per il fatto di essere una delle farine senza glutine, è la farina di riso, una farina che si ottiene molto semplicemente dalla macinazione di un cereale che è il riso. Ideale per fare gli Gnocchi, può essere impiegato anche per fare delle "Tagliatelle di Riso". Non contiene Glutine.

Non contiene Glutine.



FECOLA DI PATATE

Per lo più è utilizzata per i dolci, ma è un ottimo "legante" da utilizzare per impasti speciali di farine senza glutine. Ideale per la preparazione degli gnocchi nella ricetta tradizionale che prevede le patate lessate e che senza la fecola o farine con glutine non sarebbe possibile la lavorazione. Non contiene Glutine.

Non contiene Glutine.



FARINA DI FARRO:

è il prodotto della macinazione del farro. Il farro rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato ed è utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal Neolitico. Contiene glutine.

Contiene Glutine.



FARINA DI GRANO SARACENO

Il grano saraceno è naturalmente privo di glutine e, macinato integrale,

conserva tutte le proprietà nutritive del cereale: a differenza delle farine ricavate dalla macinatura del grano tradizionale, la farina di grano saraceno è molto più ricca di fibre (sia solubili, sia insolubili) che di carboidrati complessi. Dona una caratteristica unica all'impasto

Non contiene Glutine



FARINA DI MAIS:

Ottenuta dal mais, è popolare in Italia, negli Stati Uniti d'America e in Messico. La farina di mais sbiancata con la soda caustica è chiamata Masa Harina ed è usata per la preparazione di tortillas e tamales nella cucina messicana. In Italia sono molto utilizzate farine di diversi tipi di mais, più o meno raffinate e disponibili in granulometrie diverse: dalla cosiddetta farina "bramata", a grana più grossa, usata soprattutto nel nord per la polenta, alla farina "fioretto", usata anche per la panatura dei fritti e per la preparazione di dolci della tradizione contadina, al cosiddetto "fumetto", una farina a grana finissima ricavata dalla parte più interna dei chicchi di mais, usata anche in pasticceria e, raramente, per panificare.

Non contiene glutine.



FARINA DI MIGLIO:

Ottenuta dal miglio. Il miglio è un cereale originario dell'Asia, conosciuto in Italia già in epoca romana e da allora largamente utilizzato in tutto il paese. La farina di miglio è senza glutine ed è usata anche come addensante per la preparazione di alimenti dolci e salati, bevande, salse e minestroni. È ottima anche per dare elasticità a tutti quei tipi di dolce che tendono a seccarsi e a perdere sapore, perché ha il pregio di assorbire l'acqua e l'umidità, donando una consistenza soffice e morbida.

Non contiene glutine.



FARINA DI SEGALE:

Ottenuta dalla segala, è utilizzata per cucinare il tradizionale pane a lievitazione naturale di segale in Germania, in Scandinavia, alta Lombardia, Trentino-Alto Adige, Piemonte, ecc. In genere il pane di segale è preparato mescolando farina di segale e di frumento perché la segala ha un basso contenuto di glutine. Il pane di segale (come, ad esempio, il Pumpernickel e il Ruisreikäleipä) è solitamente preparato solo con segale e contiene un misto di farina di segale e grano di segale.

Contiene Glutine.



FARINA DI RISO GLUTINOSO:

Ottenuta dal riso glutinoso, è utilizzata nelle cucine asiatiche orientali e sudorientali per preparare il Tangyuan, etc.

Non contiene glutine.

Master di Specializzazione Monotematico



FARINA DI TEFF:

È ricavata dal cereale Teff, ed è di considerevole importanza nell'Africa orientale (particolarmente attorno al Corno d'Africa). Da notare che è l'ingrediente principale nell'alimentazione, ed è un importante componente della cucina etiope.

Non contiene glutine.



FARINA ATTA:

L'Atta (o Chakki Atta) è una farina integrale originaria dell'India e molto diffusa anche in Nepal e Pakistan, utilizzata per impastare diversi tipi di pani non lievitati, per esempio **Roti** e **Chapati**, e focacce piatte, come le **Naan**.

Contiene Glutine.

Farine da non cereali



FARINA DI AMARANTO:

È una farina ottenuta dal grano amaranto, della famiglia delle Amarantaceae. Era usata nella cucina precolombiana e meso-americana e oggi sempre più diffusa in negozi specializzati.

Non contiene glutine.



FARINA DI CANAPA:

È ottenuta da piante del genere Cannabis, della famiglia delle Cannabaceae. Come altri numerosissimi prodotti di questa pianta officinale, ha subito negativamente gli effetti della lotta contro lo spaccio di "droghe leggere" ricavabili dalla stessa pianta. Recentemente, in seguito a miglioramenti normativi, sta tornando in auge con nuovi prodotti, oltre che tessili e farmaceutici, anche alimentari: ne esempio la pizza di canapa.

Non contiene glutine.

Master di Specializzazione Monotematico



FARINA DI QUINOA:

È ottenuta generalmente dalla Quinoa bianca. La Quinoa, appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, è originaria di Perù, Bolivia e America meridionale ed è alimento base del popolo andino da secoli. È stata introdotta in Italia nel 2009 e utilizzata per la prima volta nel settore della panificazione nel 2010 nel prodotto Quite. La FAO OMS ha proclamato il 2013 anno della Quinoa. Elevatissima importanza nutrizionale soprattutto per l'apporto di aminoacidi essenziali.

Non contiene glutine.



FARINA DI MORINGA:

È ottenuta da una pianta appartenente alla famiglia delle Moringaceae. Inoltre, è stato creato un marchio commerciale dal nome di "pizza moringa" che detiene il mercato in Italia riguardo alla vendita di questo prodotto e tutela lo stesso prodotto e la clientela che ama questa pizza abbinata alla farina di moringa.

Non contiene glutine.

Farine di legumi



FARINA DI CECI:

È chiamata anche GRAM FLOUR o BESAN: ottenuta dal cece, è di grande importanza nella cucina indiana e in Italia, dove è utilizzata in Liguria per preparare la farinata, a Palermo per preparare le panelle, a Livorno per preparare la "torta di ceci", a Pisa per preparare la "cecina", a Sassari per preparare la "fainè".

Non contiene glutine.



FARINA DI FAGIOLI NERI

La farina di fagioli si ottiene dalla macinazione di fagioli neri. Ricca di carboidrati e proteine vegetali, la farina di fagioli è povera di grassi. Da annotare anche le importanti quantità di fosforo, ferro, potassio oltre che di calcio e vitamine A, B e C. Ottima in tutte le ricette utilizzata come una normale farina ma più ricca in gusto e valori nutrizionali.

Non contiene glutine.

Master di Specializzazione Monotematico



FARINA DI SOIA

La farina di Soia si ottiene dalla macinazione dei semi della pianta di soia. La farina di soia contiene meno amidi rispetto agli altri legumi, cosa che la rende più digeribile rispetto alle altre farine, e più zuccheri semplici rapidamente utilizzabili. È ricca di proteine e presenta una composizione in amminoacidi essenziali più completa rispetto agli altri legumi.

Non contiene glutine.



FARINA DI LENTICCHIE ROSSE

La farina di Lenticchie Rosse si ottiene dalla macinazione di sole lenticchie rosse. Ricca di proteine e poverissima di grassi, questa farina particolarmente adatta nelle diete ipocaloriche; da notare anche la presenza importante di sali minerali quali potassio, fosforo, magnesio e calcio.

Non contiene glutine.



FARINA DI FAGIOLI CANNELLINI

La farina di fagioli si ottiene dalla macinazione di fagioli neri. Essendo ricca di proteine, viene impiegata anche dai vegani con lo scopo di incrementare la quantità di amminoacidi totali e il valore biologico degli alimenti a base di cereali.

Non contiene glutine.



FARINA DI PISELLI:

È una farina prodotta da piselli gialli arrostiti e polverizzati. È molto ricca di proteine. Il suo maggiore utilizzo ha impiego nella preparazione della Pasta.

Non contiene glutine.



FARINA DI FAVE

La farina di Fave si ottiene dalla macinazione con macine in pietra naturale delle fave pelate e essiccate. Questo legume, rispetto ad altri, ha un apporto calorico inferiore e contiene carboidrati in misura ridotta.

S'impiega per prodotti da forno dolci e salati in combinazione alla farina di frumento (meglio se Manitoba) per aumentare il contenuto proteico e conferire un sapore più gradevole. La percentuale di farina di fave in relazione a quella di frumento oscilla tra il 15% e il 30%.

Impiegata in misura ridotta (1%) nelle farine che generano glutine (frumento, farro e Kamut) migliora notevolmente le attitudini panificatore:

Non contiene glutine.

Farine dalla Frutta



FARINA DI PISTACCHIO

Farina realizzata con pistacchi siciliani. In Sicilia viene coltivato e raccolto il pistacchio più riconosciuto al mondo. Pariani con l'aiuto dei suoi contadini di riferimento, seleziona i migliori lotti di pistacchio provenienti dai terreni meglio esposti. È sapido ed elegante, con un colore uniformemente vivo e un'aromaticità peculiare.

Non contiene Glutine.



FARINA DI CASTAGNE

La farina di castagne si presta senza problemi alla preparazione della pasta fresca, in abbinamento con la farina di grano tenero o la semola di grano duro. Dona un sapore particolare all'impasto.

Non contiene Glutine.



FARINA DI MANIOCA (O FARINA DI TAPIOCA)

La Farina di Tapioca è prodotta dalla radice di manioca ed è una farina essiccata.

Ottimo come addensante per Creme, Torte e per essere miscelato con altre Farine.

Non contiene Glutine.



FARINA DI MANDORLA

La farina di mandorle è il risultato della macinatura dei semi contenuti nei frutti del mandorlo. Assai ricca di vitamina E, e di grassi monoinsaturi, questa farina ha un contenuto di carboidrati molto ridotto rispetto alle altre.

Inserendo una percentuale nell'impasto dona sicuramente una caratteristica di diversità alla pasta.

Non contiene Glutine.

Farine non più utilizzate

- **Farina di taro**, ottenuta da tubero di taro.
- **Farina di tifa**, ottenuta dalla tifa.
- **Farina di ghiande**, ottenuta dalle ghiande.
- **Farine speciali** non destinate all'alimentazione umana.
- **Le farine proteiche animali**, costituite da scarti di macellazione tritati, liofilizzati e polverizzati vengono usate come mangime per allevamenti.
- **La farina fossile** è una polvere non commestibile costituita da gusci di diatomee microscopiche: si usa come materiale filtrante in chimica analitica o come abrasivo fine. Alfred Nobel la usò come base inerte nella sua dinamite.



Master di Specializzazione Monotematico

La Lavorazione e l'importanza del Glutine

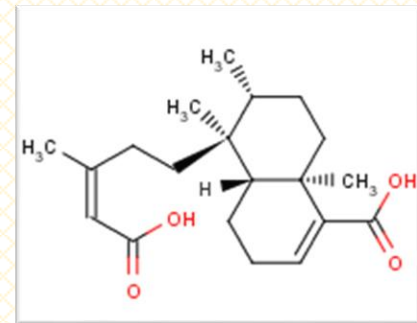
Per prima cosa capiamo cosa è il Glutine

Il Glutine

Col termine glutine viene indicato un complesso proteico tipico di alcuni cereali caratterizzato, a livello chimico, dall'essere insolubile in ambiente acquoso. Le frazioni, ovvero le componenti, meglio caratterizzate di questo insieme di proteine sono due: la prolamina, nota col nome di gliadina nel frumento e responsabile dei principali fenomeni di reazioni avverse, e la glutenina presenti principalmente nell'endosperma della cariosside di cereali quali frumento, farro, segale e orzo.

Caratteristiche Tecniche

Il glutine conferisce agli impasti viscosità, elasticità e coesione. In Pasticceria diventa un vero e proprio "collante" utile per addensare in maniera naturale tutti gli impasti, dalla biscotteria, ai lievitati da colazione sino alle creme. Per questo motivo utilizzando le farine speciali si utilizzano "collanti" non derivati dal Glutine.



Pertanto, la quantità e il grado di integrità delle proteine che compongono il glutine presente in una farina è un importante indice per valutarne la qualità e l'attitudine alla panificazione. In una farina di grano tenero tipo 00, secondo la legge italiana, la quantità minima di glutine secco è del 7% e generalmente a parità di altri fattori (umidità, colore, ceneri...), maggiore è il contenuto di glutine migliore è la crescita e la lievitazione del prodotto.

Uso alimentare e commerciale

Per il suo tenore proteico è spesso usato come sostitutivo della carne in alcune diete vegetariane ed è la base del seitan. Tuttavia, in questo uso va tenuto conto che il glutine, pur essendo una proteina, è carente nell'amminoacido lisina e richiede pertanto un supplemento dietetico per evitare carenze alimentari.

Viene anche usato come addensante nelle formulazioni in tavoletta o pastiglie di alcuni farmaci e industrialmente come collante per l'apprettatura di carte e tessuti.



La Maglia Glutinica nella Pastificazione

Dopo avere messo insieme gli ingredienti ed averli "impastati" dobbiamo fare riposare il prodotto perché?

Il perché in molti non lo sanno, vediamo insieme.

Quando acqua e farina si incontrano si inizia a formare quello che si chiama maglia glutinica o reticolo glutinico, ovvero una rete proteica che si struttura nel nostro impasto man, mano che lo lavoriamo. Ma originariamente dove si trova il glutine? Ogni farina ha quello che si chiama un tenore proteico, ovvero una percentuale di proteine al suo interno (nello specifico ci interessano Gliadine e Glutenine) che a contatto con l'acqua e tramite azione meccanica dell'impastare si legano tra di loro formando un complesso proteico chiamato appunto glutine. Il glutine viene quindi formato in fase di impasto e crea una vera e propria maglia, un reticolo più o meno tenace che darà struttura alla nostra massa impastata. Questa reazione chimica e

Master di Specializzazione Monotematico

fisica dell'impasto lo renderà elastico. Questa elasticità ci è utile per lavorarlo a nostro piacimento, la sfoglia della pasta sarà resistente per essere lavorata.

Effetto sulle proprietà dell'impasto in chimica

La competizione tra ingredienti aggiunti e le proteine del glutine per l'acqua così come l'influenza degli ingredienti aggiunti sulla riorganizzazione delle subunità gluteniniche sono state individuate come le cause di questo aumento di tempo di sviluppo dell'impasto in presenza di ingredienti aggiunti. L'assorbimento di acqua dell'impasto, in media, se aumentiamo l'arricchimento di farine più proteiche, bisogna aumentare il livello di acqua o sostanze liquide, per un'ottimale idratazione del reticolo glutinico. L'arricchimento con farine di legumi è risultato aumentare l'indice glutinico (rapporto tra glutine forte e glutine totale) indicando che i componenti delle farine rimangono fisicamente intrappolati nella matrice glutinica, aumentando la massa di impasto ritenuta nel test Glutomatic.

La Maglia Glutinica nella Panificazione

Un prodotto da forno, per arrivare ad avere la sua forma finale, deve seguire un percorso che ha come partenza dei semplici ingredienti e come punto di arrivo il prodotto finito.

Semplificando possiamo dire che questo percorso inizia con la fase di impasto, prosegue con la fase della lievitazione e si conclude con la cottura.

Ognuna di queste fasi può a sua volta essere sviluppata e suddivisa in più operazioni.

Un pane realizzato con impasto indiretto, per esempio, prevederà due fasi di impasto: la prima sarà quella per realizzare il pre-impasto (Biga, Poolish), mentre la seconda sarà quella dell'impasto finale.

Anche le lievitazioni possono avvenire in più momenti, c'è di solito la fase di riposo della massa appena impastata che prende il nome di "puntata o puntatura", dopodiché avviene la divisione in porzioni del peso desiderato (per esempio, nel caso della pizza, in palline da 200 g circa), e la lievitazione finale, detta anche "appretto".

La cottura nella maggior parte dei casi avviene in un momento unico, anche se per esempio, con la pizza al taglio si procede con la precottura delle basi rosse o bianche, per poi andare in forno anche in un secondo momento con gli ingredienti finali.

Master di Specializzazione Monotematico



Come potete vedere la realizzazione di un qualunque lievitato è un processo lungo e delicato, durante il quale bisogna mantenere sempre la massima attenzione, in quanto un errore commesso all'inizio della lavorazione può protrarsi lungo tutta la stessa e avere ripercussioni sulla qualità del prodotto finito. È chiaro, quindi, come un buon prodotto non possa prescindere da un buon impasto.

L'impasto è la fase iniziale di tutto il processo, forse una delle più delicate. Durante questa fase iniziano tantissimi processi: il glutine prende forma, gli enzimi della farina iniziano a lavorare facendo partire il processo della maturazione, i lieviti trovano cibo per il loro processo di moltiplicazione...sono veramente tantissime le cose che succedono dall'istante in cui azioniamo la nostra impastatrice o semplicemente iniziamo a mescolare gli ingredienti nella nostra ciotola. Solitamente l'obiettivo di un buon impasto è quello di riuscire a formare una **maglia glutinica resistente** ed estensibile, riuscendo, allo stesso tempo, ad ossigenare bene il nostro impasto. Se noi riusciamo ad intrappolare molto ossigeno nella pasta, questo sarà utilizzato per una maggiore moltiplicazione dei lieviti, che produrranno più anidride carbonica durante la lievitazione, la quale, se saremo riusciti a creare una **maglia glutinica** resistente ed estensibile, sarà trattenuta e ci donerà un prodotto con un maggior volume ed una maggiore alveolatura.

Il risultato di questi molteplici passaggi, quindi, sarà un prodotto leggero e ben lievitato.

Questo obiettivo, **impastando a mano**, non è sempre facile da raggiungere, perché spesso e volentieri si finisce con l'impastare troppo, dovendo aggiungere tanta farina ed arrivando ad avere impasti abbastanza duri. Una piccola tecnica che può venire in nostro aiuto durante l'impasto è quella che io chiamo "dei riposi". Consiste nel dividere la fase di impasto in brevi manipolazioni, seguita da alcune fasi di riposo di 10-15 minuti. Si inizia unendo farina, acqua, lievito e sale in una ciotola e, con un cucchiaio, si mescola fino a creare un composto grezzo, ma che non abbia più acqua libera nella ciotola. Ci vorranno circa 30 secondi di lavoro. Fatto questo iniziamo ad impastare con le mani, cercando di richiudere i lembi di pasta dall'esterno della ciotola, verso il centro della stessa. Con questo movimento cerchiamo di inglobare molta aria nell'impasto. Lavoriamo in questo modo per circa 1 minuto e, se previsto dalla ricetta, aggiungiamo solo a questo punto l'olio o qualche altro tipo di grasso. Impastiamo ancora fino ad assorbimento di quest'ultimo e poi ci fermiamo. Dobbiamo avere un impasto ancora molto grezzo, non si deve essere ancora formata bene la **maglia glutinica**, se tiriamo un pezzo di pasta questa deve strapparsi.

Master di Specializzazione Monotematico



Copriamo in modo da non fare creare delle croste sull'impasto e lasciamo riposare a temperatura ambiente per circa 20 minuti. Terminato il riposo riprendiamo l'impasto e continuiamo ad impastare prendendo dei lembi esterni di pasta e chiudendoli sempre al centro. Sentirete subito che l'impasto ha tutt'altra consistenza, sembra già più setoso e morbido, mentre prima era più ruvido e grezzo. Lavorate la pasta non più di un minuto, senza usare troppa forza e chiudetela a forma di palla.

Ora sta a voi capire se la pasta ha bisogno di altro riposo o può già andare bene così. Solitamente per impasti fino al 55% di idratazione dopo il primo riposo l'impasto è terminato. Ve ne accorgete perché se provate a lavorare la pasta qualche istante in più, questa non si strappa subito lasciando intravedere parti ancora umide. Questo accade invece con impasti più idratati, che hanno bisogno di un ulteriore riposo per essere completi. Dovete semplicemente coprire l'impasto e farlo riposare altri 15-20 minuti, dopodiché impastare un minuto circa e vi troverete un impasto liscio e vellutato, che ha creato una discreta **maglia glutinica**.

L'impasto, a questo punto, è pronto per iniziare la prima vera e propria fase di lievitazione, detta puntata, anch'essa molto importante per determinare la tipologia di prodotto che possiamo ottenere.

Ma della lievitazione e successivamente della cottura ci occuperemo nei prossimi articoli, per adesso l'aver visto una tecnica di impasto diversa dal solito può già essere un ottimo spunto per fare delle prove e toccare con mano le differenze.

Queste non sono tecniche nuove che ho inventato io, o che sono frutti di ricerche innovative e particolari, è semplicemente un ulteriore passo del ritorno al passato che stiamo (giustamente) vivendo nel campo dell'alimentazione: secondo voi 200 anni fa, quando non esistevano impastatrici o altri aiuti meccanici, quando impastavano chili e chili di pane per famiglie numerose o per le pizzerie di Napoli, come erano le tecniche di impasto? È più verosimile che lavorassero l'impasto all'infinito, o che si lasciassero aiutare dal tempo, come abbiamo descritto qui oggi?



Master di Specializzazione Monotematico

Gli Impasti della Panificazione

I **prodotti panificati** sono prodotti alimentari ottenuti dalla **fermentazione**, cui segue una **lievitazione**, e successiva **cottura** in forno di un impasto a base di farina di cereali, acqua, confezionati con diverse modalità, arricchiti e caratterizzati da ingredienti prettamente regionali.

Il pane ha un posto fondamentale nella **tradizione** mediterranea come componente primario dell'alimentazione, al punto che il termine stesso può diventare sinonimo di cibo o di nutrimento, non necessariamente fisico. Nella cucina più antica si usava il termine **cumpanaticum** (oggi companatico) per indicare ogni preparazione che poteva accompagnarsi al pane, sottolineando il suo ruolo fondamentale.



Tipologie di Farine

Ne abbiamo già parlato precedentemente, vediamo un ulteriore approfondimento.

Oltre le comuni farine utilizzate per il pane e per la pasticceria di grano tenero o duro ce ne sono molte in commercio che negli ultimi anni vengono utilizzate per dare vita a produzioni diversificate, sia per scelta strategica che per produzioni derivate alle intolleranze alimentari. Le continue esigenze derivate dalla sempre maggiore richiesta ha dato vita a prodotti diversi e/o farine miscelate. Alcune vengono chiamate farine, ma nella realtà il termine è scorretto, perché sono "farinacei". Da considerare anche che alcune di queste "farine" (farinacei) sono privi di glutine.

Vediamone alcune utilizzate nella Pasticceria e nella Panificazione:

- farina 0
- farina 00
- farina di semola di grano duro
- farina integrale
- farina kamut
- farina grano saraceno
- farina ai 5 cereali
- farina di mandorla
- farina di pistacchio
- farina di castagna

Farina di Kamut: La farina di Kamut apporta valori nutrizionali, facile digeribilità, e dona un dolce sapore cremoso di nocciola. Rispetto alla maggior parte del grano moderno, contiene più proteine, aminoacidi, vitamine e molti minerali, soprattutto selenio, fosforo e magnesio

Altre farine di cereali

Farina di Farro: è il prodotto della macinazione del farro. Il farro rappresenta il più antico tipo di frumento coltivato ed è utilizzato dall'uomo come nutrimento fin dal Neolitico. Contiene glutine.

Farina di Mais: ottenuta dal mais, è popolare in Italia, negli Stati Uniti d'America e in Messico. La farina di mais sbiancata con la soda caustica è chiamata masa harina ed è usata per la preparazione di tortillas e

Master di Specializzazione Monotematico

tamales nella cucina messicana. In Italia sono molto utilizzate farine di diversi tipi di mais, più o meno raffinate e disponibili in granulometrie diverse: dalla cosiddetta farina "bramata", a grana più grossa, usata soprattutto nel nord per la polenta, alla farina "fioretto", usata anche per la panatura dei fritti e per la preparazione di dolci della tradizione contadina, al cosiddetto "fumetto", una farina a grana finissima ricavata dalla parte più interna dei chicchi di mais, usata anche in pasticceria e, raramente, per panificare. Non contiene glutine.

Farina di Segale: ottenuta dalla segala, è utilizzata per cucinare il tradizionale pane a lievitazione naturale di segale in Germania, in Scandinavia, alta Lombardia, Trentino-Alto Adige, Piemonte, ecc. In genere il pane di segale è preparato mescolando farina di segale e di frumento perché la segala ha un basso contenuto di glutine. Il pane di segale (come, ad esempio, il pumpernickel e il ruisreikäleipä) è solitamente preparato solo con segale e contiene un misto di farina di segale e grano di segale.

Farina di Riso: ottenuta dal riso, è di grande importanza nella cucina orientale. Da essa è possibile ottenere anche carta di riso commestibile. Principalmente la farina di riso è estratta dal riso bianco ed è essenzialmente amido puro, mentre è disponibile in commercio anche la farina ottenuta dal chicco intero. Non contiene glutine.

Farina di Riso Glutinoso: ottenuta dal riso glutinoso, è utilizzata nelle cucine asiatiche orientali e sudorientali per preparare il tangyuan, etc.

Farina di Miglio: ottenuta dal miglio. Non contiene glutine.

Farina di Teff: è ricavata dal cereale teff, ed è di considerevole importanza nell'Africa orientale (particolarmente attorno al Corno d'Africa). Da notare che è l'ingrediente principale nell'alimentazione, ed è un importante componente della cucina etiope. Non contiene glutine.

Farina Atta: è un tipo di farina integrale di grano, importante nella cucina indiana, essendo utilizzata per parecchi tipi di pane come il roti e il chapati.

Farina Tang: è un tipo di farina di grano utilizzata principalmente nella cucina cinese per preparare lo strato esterno degli gnocchi e del pane dolce.

Farina ai 5 Cereali: è una dal gusto unico e particolare, una farina pensata per i palati più raffinati e delicati. Un mix di 5 cereali antichi ideali per rendere unico l'impasto di pane, pizza e focacce, ma anche per le preparazioni dolci.

Dona un sapore unico all'impasto della Pasta.

Farine da non cereali

Farina di Grano Saraceno: dai semi del grano saraceno, che fa parte della famiglia delle Poligonacee, si ricava una farina utilizzata per la preparazione dei pizzoccheri, prodotto tipico della Valtellina, e della polenta taragna. Non contiene glutine.

Farina di Amaranto: è una farina ottenuta dal grano amaranto, della famiglia delle Amarantacee. Era usata nella cucina pre-colombiana e meso-americana e oggi sempre più diffusa in negozi specializzati. Non contiene glutine.

Farina di Canapa: è ottenuta da piante del genere Cannabis, della famiglia delle Cannabaceae. Come altri numerosissimi prodotti di questa pianta officinale, ha subito negativamente gli effetti della lotta contro lo spaccio di "droghe leggere" ricavabili dalla stessa pianta. Recentemente, in seguito a miglioramenti normativi, sta tornando in auge con nuovi prodotti, oltre che tessili e farmaceutici, anche alimentari: ne è esempio la pizza di canapa. Non contiene glutine.

Master di Specializzazione Monotematico

Farina di Quinoa: è ottenuta generalmente dalla Quinoa bianca. La Quinoa, appartenente alla famiglia delle Chenopodiaceae, è originaria di Perù, Bolivia e America meridionale ed è alimento base del popolo andino da secoli. È stata introdotta in Italia nel 2009 e utilizzata per la prima volta nel settore della panificazione nel 2010 nel prodotto Quite. La FAO OMS ha proclamato il 2013 anno della Quinoa. Elevatissima importanza nutrizionale soprattutto per l'apporto di aminoacidi essenziali. Non contiene glutine.

Farina di Moringa: è ottenuta da una pianta appartenente alla famiglia delle Moringaceae. Non contiene glutine. Inoltre, è stato creato un marchio commerciale dal nome di "pizza moringa" che detiene il mercato in Italia riguardo alla vendita di questo prodotto e tutela lo stesso prodotto e la clientela che ama questa pizza abbinata alla farina di moringa.

Farine di legumi

Farina di Ceci: (chiamata anche gram flour o besan): ottenuta dal cece, è di grande importanza nella cucina indiana e in Italia, dove è utilizzata in Liguria per preparare la farinata, a Palermo per preparare le panelle, a Livorno per preparare la "torta di ceci", a Pisa per preparare la "cecina", a Sassari per preparare la "fainè".

Farina di Piselli: è una farina prodotta da piselli gialli arrostiti e polverizzati.

Farina di Fagioli: è una farina ottenuta da fagioli essiccati e polverizzati.

Farina di Soia: è una farina ottenuta dalla soia.

Farina di fave: è una farina ottenuta dalla fava.

Farine dalla Frutta

Farina di Castagne: è ottenuta da castagne, popolare in Corsica, nelle regioni francesi della zona del Massiccio Centrale e in alcune aree appenniniche d'Italia. In Italia è principalmente usata per la preparazione di dolci tra cui il celebre castagnaccio, le frittelle, i necci in Toscana, ecc. Sia in Corsica sia in Italia la farina di castagne è usata anche per preparare la tradizionale varietà di polenta dolce, che ha a lungo costituito l'alimento-base delle popolazioni di montagna in numerose zone dell'Appennino.

Farina di Mandorle: La farina di mandorle è il risultato della macinatura dei semi contenuti nei frutti del mandorlo. Assai ricca di vitamina E di grassi monoinsaturi, questa farina ha un contenuto di carboidrati molto ridotto rispetto alle altre. Inserendo una percentuale nell'impasto dona sicuramente una caratteristica di diversità alla pasta.

Farina di Pistacchio: Farina realizzata con pistacchi siciliani. In Sicilia viene coltivato e raccolto il pistacchio più riconosciuto al mondo. Pariani con l'aiuto dei suoi contadini di riferimento, seleziona i migliori lotti di pistacchio provenienti dai terreni meglio esposti. È sapido ed elegante, con un colore uniformemente vivo e un'aromaticità peculiare.

Farina di manioca (o farina di tapioca): ottenuta dalla manioca (o tapioca).

Farine non più utilizzate

- Farina di taro, ottenuta da tubero di taro.
- Farina di tifa, ottenuta dalla tifa.
- Farina di ghiande, ottenuta dalle ghiande.
- Farine speciali non destinate all'alimentazione umana
- Le farine proteiche animali, costituite da scarti di macellazione tritati, liofilizzati e polverizzati vengono usate come mangime per allevamenti.

Master di Specializzazione Monotematico

- La farina fossile è una polvere non commestibile costituita da gusci di diatomee microscopiche: si usa come materiale filtrante in chimica analitica o come abrasivo fine. Alfred Nobel la usò come base inerte nella sua dinamite.

Le confezioni di Farine non Professionali

Le confezioni per uso domestico oramai contengono spesso sia il valore W della farina, ma anche la composizione del prodotto. Se non è presente il valore di W, una qualche indicazione è data dal contenuto proteico. Quest'ultimo è sempre dichiarato ed è espresso in grammi e in percentuale nella tabella dei valori nutrizionali. Una farina 00 standard ne contiene ca. 9,5 g, una Manitoba ca. 12,5. Più è alto il contenuto proteico, più la farina è da ritenersi forte e più lungo è il tempo minimo richiesto per la lievitazione.



La foto vuole essere solo dimostrativa

LA FORZA DELLE FARINE ESPRESSE IN PROTEINE

Dovete sapere che ci sono farine di basse proteine che hanno in alto Wattaggio per merito della materia prima e di processi di trasformazione.

Forza W	Proteine %	
90 - 130	9 - 10,5	Farina Debole
130 - 200	10 - 11	
170 - 200	10,5 - 11,5	
220 - 240	12 - 12,5	
300 - 310	13	
340 - 400	13,5 - 15	Farina Forte

Master di Specializzazione Monotematico

INDICE DI RIFERIMENTO ASSORBIMENTO ACQUA

La presente tabella è da considerarsi di riferimento, ma le regole possono cambiare in base alla qualità delle farine, a prodotti miscelati o ai vari processi di raffinazione e trasformazione subiti. Inoltre, c'è anche la capacità e/o volontà di chi produce i panificati o la pasticceria, nel cambiare il valore dell'idratazione.

INDICE WATT	ASSORBIMENTO	TIPO DI FORZA
W<160	Assorbono acqua pari al 50% circa del loro peso.	Farine Deboli
160<W<250	Assorbono acqua pari al 55% - 65% del loro peso.	Farine medie
250<W<350	Assorbono acqua pari a circa il 65% -75% del loro peso.	Farine Forti
350<400	Assorbono acqua in quantità fino al 90% circa del loro peso.	Farine speciali di alta forza tipo la Manitoba



Idratazione ed estensibilità

Negli ultimi anni si parla sempre di più di alta idratazione, piuttosto che di Wat della farina.

Tipicamente, gli impasti realizzati con mix specifici senza glutine hanno (a parità di tipologia di prodotto finito) un'idratazione ben più elevata della norma.

Per un impasto di pizza simil-napoletana, ad esempio, la percentuale di acqua rispetto alla farina varia tra il 75 e l'80%. La ragione di un quantitativo di acqua così elevato è da ricercarsi anzitutto nel differente assorbimento delle farine utilizzate.

C'è un'altra ragione, tuttavia, ben più importante; se avete mai provato a realizzare un impasto simile, vi sarete senz'altro accorti di quanto la consistenza somigli a quella di un pongo umido. Ebbene, il quantitativo di acqua superiore fa sì che il panetto da stendere risulti modellabile ed estensibile, l'esatto contrario del mattoncino friabile che si otterrebbe con un'idratazione del 55-60%.





Master di Specializzazione Monotematico

Maturazione e lievitazione

La maturazione invece è il tempo necessario che permette all' impasto di trasformare le sostanze complesse (almeno una parte) in sostanze semplici, quindi più facilmente digeribili dal nostro organismo. Sono molteplici i processi che avviano ad un 'ottima maturazione dell'impasto, e che rendono alla fine più saporito e caratteristico il nostro impasto.

Se la farina manca di una struttura proteica, capirete quanti sia inutile prolungare la maturazione per un tempo indefinito. Senza una struttura proteica importante la struttura non regge.

A maggior ragione, la lievitazione prolungata rischierebbe di far collassare in fretta la poca struttura formata, impedendo di trattenere l'anidride carbonica faticosamente catturata.

Le uniche ragioni valide per allungare i tempi di riposo sono:

- **Smaltire l'odore naturale del lievito di birra, utilizzato in quantitativo superiore alla norma perché** meno efficace sulla struttura gluten free;
- **Guadagnare in sapore** grazie alla scomposizione degli zuccheri complessi semplici grazie all'azione di alfa e beta amilasi, utili per la reazione di maillard;
- Esigenze di processo, quali ad esempio i tempi di produzione e cottura di un ambiente professionale o casalingo.



Conversione tra lievito secco e lievito fresco

Conversione tra lievito fresco e lievito secco in granuli

Il lievito secco ha una percentuale di umidità al 8% circa, mentre quello fresco ha una percentuale del 72%. Considerando la percentuale totale di umidità al 100%, partiamo da base 100 per fare questa semplice operazione:

$$(100 - 8) : (100 - 72) \text{ si avrà}$$

$$92:28 = 3,285714285714286$$

Arrotondato a 3,29. Quindi 1 grammo di lievito secco corrisponderà a 3,29 grammi di lievito fresco. Prendiamo una bustina di lievito secco da 7 grammi, corrisponderà a $7 \times 3,29 = 23,03$ gr di lievito fresco.



Lieviti e lievito Madre

Il **lievito madre**, o "lievito naturale" o "pasta madre", non è nient'altro che una parte della pagnotta per il pane lasciata per più giorni a fermentare. È un **impasto a base di farina, acqua e zuccheri** che mescolati tra loro e rinfrescati con costanza, **fermentano spontaneamente**. Questa fermentazione ha come effetto visibile la produzione di anidride carbonica che fa aumentare il volume dell'impasto producendo delle bolle interne. Così, semplicemente, complici il tempo ed i rinfreschi, nasce il lievito madre.

Master di Specializzazione Monotematico

La leggenda sulla scoperta

Narra che intorno al 2000 a.C., sotto il caldo sole egiziano, fu lasciato un pezzo crudo di impasto per il pane azzimo. Esso iniziò a fermentare, divenne gonfio e grande. Fu così che, cuocendolo, si ebbe un pane più leggero, fragrante e di una consistenza decisamente piacevole. Che cosa poteva mai essere quella magia? L'esperimento fu ripetuto e si comprese che, tenendo da parte un pezzettino dell'impasto crudo per il pane appena fatto, esso innescava la lievitazione nella panificazione successiva. Questo pezzettino si gonfiava, presentava bollicine dentro e fuori, odorava di acido.

Come si presenta

Fisicamente il **lievito madre** è un pezzettino di impasto bucherellato, morbido e tondeggiante. La parte a contatto con l'aria è più secca. Ogni persona che panifica con il lievito madre vi suggerirà il suo metodo di rinfresco **pre-panificatorio**. Ne esistono, infatti, moltissimi e la via più saggia è quella di provarli tutti.

Dove si trova

Ne esistono di vari tipi in commercio ed esiste anche congelata. Se la si produce ha una sola opzione, bisogna prendersene cura: solitamente più il lievito madre è vecchio (ne esistono alcuni centenari, ossia che vengono rinfrescati, regalati, portati avanti da centinaia di anni) più aumenta la sua stabilità, il suo sapore sarà meno acido, il PH dei vostri prodotti panificati migliorerà. Se invece opterete per autoprodurre la pasta madre scoprirete una notevole dose di soddisfazione.

Cosa sono i rinfreschi?

I rinfreschi altro non sono che dei **rabocchi di farina ed acqua all'impasto base** dal quale si sottrae una parte. In sostanza ogni volta che si procede ad un rinfresco si toglie la metà dell'impasto e si aggiunge della nuova acqua e farina. Si rimescola il tutto e si lascia nuovamente riposare.



Le fasi della panificazione

Per prima cosa dobbiamo partire dal **significato di panificazione**: si intende quel processo attraverso il quale viene prodotto il pane ma anche tutti i suoi derivati simili lievitati, come pizza, focaccia.

Vediamo nello specifico le fasi della panificazione

- 1. IMPASTARE:** «LAVORARE LA FARINA CON ACQUA» (ED EVENTUALMENTE CON ALTRI INGREDIENTI, COME IL LIEVITO, SALE, UOVA, OLIO, BURRO, ECC...)
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
- 2. EVENTUALE FARCITURA:** «IMBOTTIRE CON UN RIPIENO»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Devoto-Oli)
- 3. FOGGIATURA:** «FORMARE, DARE FORMA OD UNA PARTICOLARE FORMA, MODELLARE»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
- 4. EVENTUALE GLASSATURA:** «IN GASTRONOMIA, RIVESTIRE UNA VIVANDA CON UNA SOTTILE PELLICOLA DI SALSA (...) BURRO O D'ALTRO SUGO»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
- 5. FERMENTAZIONE:** «SERIE DI PROCESSI CHIMICI DI PARZIALE DEMOLIZIONE DI UNA SOSTANZA ORGANICA [...], OPERATA [...] DA MICROORGANISMI VIVENTI CHE COSÌ TRAGGONO L'ENERGIA NECESSARIA PER IL LORO ACCRESCIMENTO E MOLTIPLICAZIONE» (fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)

Master di Specializzazione Monotematico

6. **LIEVITAZIONE:** «AUMENTARE DI VOLUME, RIGONFIARSI (DETTO DELLA PASTA) PER AZIONE DEI GAS DURANTE LA FERMENTAZIONE DOVUTA AL LIEVITO»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
7. **OLIATURA:** «L'ATTO DI OLIARE E L'EFFETTO CHE NE SEGUE»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
8. **COTTURA:** «SOTTOPORRE ALL'AZIONE DEL FUOCO O DEL CALORE»
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)
9. **RAFFREDDAMENTO ED ASCIUGATURA**
RAFFREDDARE: rendere freddo o più freddo.
ASCIUGARE: levare via l'umidità [...], seccare [...], diventare asciutto.
(fonte: vocabolario della lingua italiana Treccani)



La lievitazione

La **lievitazione** è l'azione del lievito che sprigiona **anidride carbonica**. Tramite l'acqua e la sostanza zuccherina il lievito forma gas e questo è il responsabile della lievitazione. Se il lievito (parliamo di quello naturale) è alimentato da zuccheri accelera la sua azione.

Ecco perché l'aggiunta di una piccola quantità di **zucchero** (saccarosio) o maltosio all'impasto favorisce ed accelera l'azione lievitante. Ma non esiste solo la lievitazione tramite lievito.



IMPORTANTE: accanto alla lievitazione naturale e a quella chimica, esiste anche una cosiddetta **lievitazione fisica**.

Per esempio, nella preparazione della **pasta sfoglia**, in cottura si assiste ad una lievitazione perché **l'acqua dell'impasto evapora e viene intrappolata negli strati impermeabili di grasso**, che impediscono ai fogli di

Master di Specializzazione Monotematico

pasta di aderire tra loro. Nelle meringhe e nelle altre preparazioni a base di albume d'uovo montato, l'azione meccanica di sbattitura ingloba minutissime bollicine d'aria che fanno aumentare sensibilmente il volume iniziale, fino a 6/8 volte.

Alcuni esempi di **lievitazione fisica** tramite calore vapore e acqua: la sfoglia, bignè, panna montata, pan di Spagna ecc. Nella lievitazione fisica, ad esempio, nel pan di Spagna dovete mantenere la viscosità ideale per montare adeguatamente il preparato. **Nella lievitazione fisica il gas (aria o vapore) viene incorporato nell'impasto ma influenza solo nella dimensione, non nel gusto.**

Ma la **lievitazione fisica** in forno non è semplicissima, specie con prodotti contenenti leganti dell'acqua come lo zucchero che ne riduce le capacità di evaporazione. Ma non sono solo quelli gli elementi a cui stare attenti. Nella sfoglia, per esempio, che è a lievitazione fisica, se il burro non è plastico si rompe durante la cottura. Da notare che anche una malriuscita piegatura dà lo stesso risultato.



Accorgimenti Tecnici sulla lievitazione

- ✓ La lievitazione si completa sempre a fine cottura
- ✓ Se c'è troppo poco lievito la lievitazione non avviene
- ✓ Le lievitazioni più lunghe avvengono con lievito tra lo 0,5% e 1% sul peso della farina. Questo tipo di lievitazione dà prodotti più gustosi e aromi più decisi.
- ✓ La lievitazione biologica dev'essere mantenuta con umidità e calore costanti fino alla cottura finita
- ✓ La quantità di lievito agisce sul tempo, non sulla quantità di volume del prodotto finito
- ✓ Per una pasta soffice ma compatta, più tempo di lievitazione, anche una notte a temperatura più bassa
- ✓ Per una pasta più porosa con alveoli più grossi sono sufficienti 2-3 ore a temperatura più alta.
- ✓ Più veloce è la lievitazione meno è spiccata la parte aromatica. Al contrario più lenta è e più gusto contiene

Nota: La lievitazione ottimale avviene tra i 24-26 gradi con umidità dal 30 al 75%



Il bilanciamento dei liquidi

Il bilanciamento dei liquidi è il corretto bilanciamento tra solidi e liquidi di una ricetta. Generalmente i liquidi sono il 50% dell'impasto ma non sempre questa è la regola da seguire. Questo perché ogni ingrediente per quanto possa sembrarci solido contiene una parte di liquido. Allo stesso tempo molti degli ingredienti considerati solidi contengono una parte liquida. Per capire meglio questo fondamentale principio facciamo l'esempio del burro che appare solido ma nell'impasto 100gr di burro in realtà sono 80gr di solidi e 20gr di liquidi.

Vediamo un esempio di ribilanciamento in una ricetta: su un chilo di farina e 500gr di acqua, aggiungiamo 100gr di burro. L'impasto formato avrebbe un chilo e 80gr di solidi e 520gr di liquidi. Quindi per riequilibrare il 50% e 50% vanno aggiunti 20gr di acqua o di altri liquidi.

Zucchero: le quantità di liquidi cambiano in base all'impiego di zucchero semolato o zucchero a velo. Se si sceglie lo zucchero semolato è necessario aggiungere almeno un 60% in più di liquidi, perché tale zucchero lega l'acqua in modo notevole e quindi è necessaria una quantità maggiore di liquidi per legare la farina.

Master di Specializzazione Monotematico

Tuorli o uova intere: se nella ricetta ci sono solo i tuorli d'uovo, bisogna utilizzarne di più (circa + 60%) rispetto alle uova intere.

Vista l'importanza che questo equilibrio ha nella preparazione degli impasti inseriamo uno schema dei principali ingredienti in pasticceria e le loro percentuali di composizione. La sostanza grassa e la secca vengono considerate come solidi.

- **Albume:** 85% acqua, 15% sostanze secche
- **Tuorlo:** 50% acqua, 25% sostanze secche, 25% sostanze grasse
- **Panna:** 65% acqua, 35% sostanze grasse
- **Latte:** 85% acqua, 15% sostanze secche e grasse
- **Sciroppo di zucchero:** 30-50% acqua o 50-70% sostanze zuccherine a seconda della concentrazione.
- **Alcolici:** 100% liquidi
- **Amido:** 85% sostanze secche, 15% acqua
- **Farina:** 85% sostanze secche 15% acqua
- **Polvere di cacao:** 80% sostanze secche, 20% sostanze grasse (cacao medio)
- **Polvere di cioccolato:** 30% sostanze secche, 20% sostanze grasse, 50% sostanze zuccherine
- **Miele di api:** 80% sostanze zuccherine, 20% di acqua.
- **Zucchero invertito:** 80% sostanze zuccherine, 20% di acqua
- **Glucosio:** 80% sostanze zuccherine e destrine, 20% di acqua
- **Miele artificiale:** 80% sostanze zuccherine, 20% acqua

Accorgimenti Tecnici

- Dobbiamo bilanciare i liquidi per ottenere **ELASTICITA'**
- L'elasticità favorisce la lievitazione
- Se l'impasto è troppo denso i microorganismi faranno più fatica a produrre anidride carbonica. La lievitazione non sarà ottimale
- Le sostanze grasse insaporiscono il prodotto ma lo appesantiscono
- Il latte, strutto e l'olio hanno un peso specifico diverso e contengono grassi e proteine, questo incide sulla lievitazione
- I prodotti grassi utilizzati nella lievitazione:
 1. **Grassi Animali:** Burro, Margarina
 2. **Grassi Vegetali:** olio di semi (palma, girasole, arachidi...), di sansa, di palma, di oliva, olio evo
- Inserire prodotti solidi come olive, nocciole, noci, ecc... appesantisce l'impasto e non aiuta a rendere forte la maglia glutinica.



Accorgimenti Tecnici sulla lievitazione

Il Principio della Durezza

Questa è una semplice regola della Fisica.

<< Tutto ha una sua solidità >>

Quello che tu devi fare è attribuire secondo il tuo punto di vista una solidità dal valore compreso tra 0 e 100 e tenere **SEMPRE** il solito parametro di giudizio.

Facciamo un esempio:

Se attribuisco all'acqua una solidità di 1, ad un pezzo di ferro gli attribuisco il 95%

Bene, secondo il tuo punto di vista quanto detto sopra al prodotto che hai realizzato PANINO X quanto gli attribuisci?

15, 20%?

Bene, adesso che prodotto vuoi realizzare? Più o meno solido?

Ho detto prodotto perché se tieni in mente questo semplice concetto di calcolo lo potrai applicare su tutti i prodotti che desideri realizzare, sia di panificazione che di pasticceria. Intercambiando le materie prime, come farine, tempi di lievitazioni, tempi di cotture, parti solide (farine, semi ecc.), semi solide (burro, strutto, margarina ecc.), liquide o semi liquide (acqua, succhi, latte ecc...), e..

...aggiungendo o sottraendo potrai cambiare la solidità ovvero la durezza del prodotto fino a spaziare dalla **MORBIDEZZA** alla **DUREZZA**.

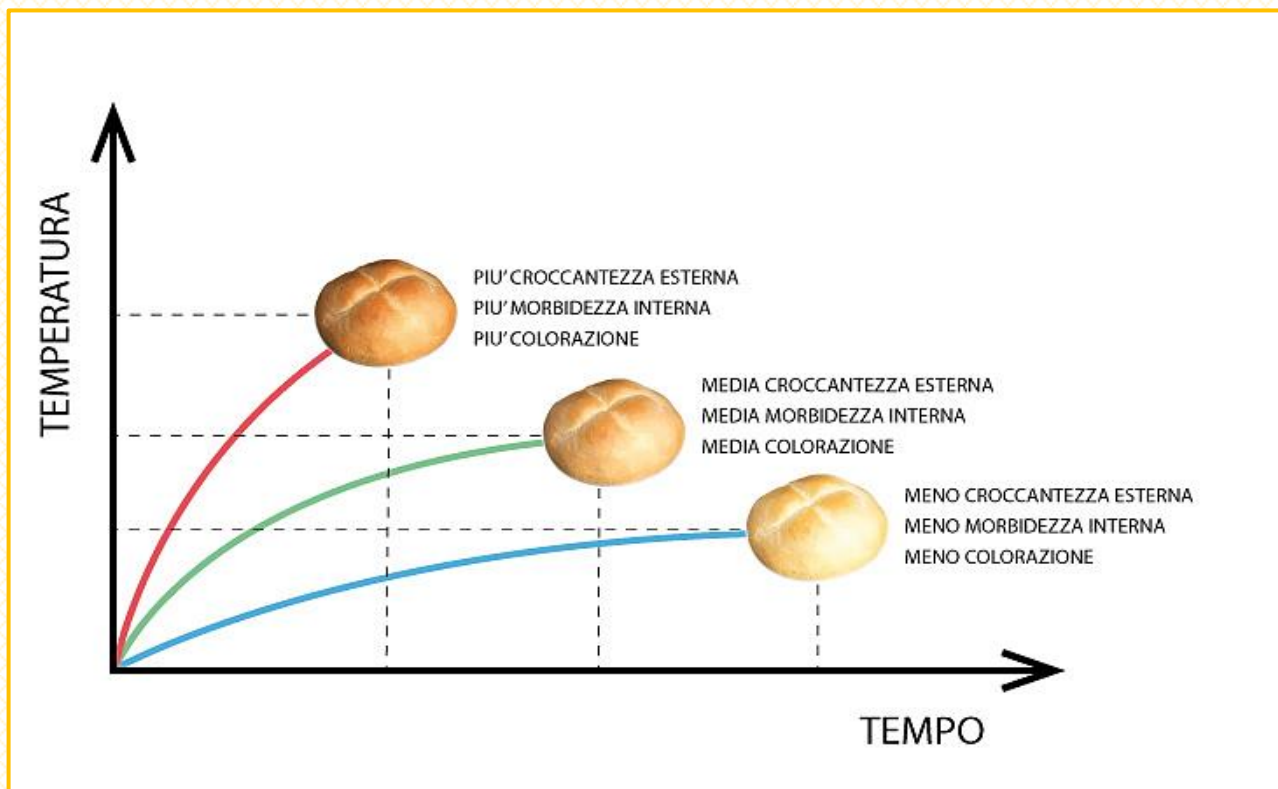


Fattore Tempo e Temperatura

Questi 2 fattori, anche essendo il solito impasto, condizionano il risultato dando vita a molteplici prodotti:

1. Tempo e temperatura del forno
2. Tempo e temperatura nella lievitazione

Se cambiamo il tempo e/o la temperatura il risultato finale cambia



Ulteriori informazioni fondamentali sulla panificazione

- **La velocità della ventola** a quanto è, quante ce ne sono, di che dimensione è
- **Inverter** (rotazione della ventola all'opposto) ogni quanto tempo si attacca
- **Inverter** (rotazione della ventola all'opposto) ogni quanto tempo si stacca
- **Inverter** ogni quanto va in pausa tra attacco e stacco della ventola
- Quando **stacca la temperatura** tra un valore ed un altro
- Quando **riattacca la temperatura** tra un valore ed un altro



Ulteriori regole Fondamentali sulla produzione

Proporzioni degli altri ingredienti rispetto a 1kg di farina

1. **LA DOSE DI ACQUA** VA DAL 50% FINO AL 75%
(a seconda della scelta delle farine e dal risultato che si vuole ottenere)
2. **LA DOSE DI LIEVITO** VA DALLO 0,5 AL 5%
3. **LA DOSE DI ZUCCHERO** VA DALL' 1 AL 5%
4. **LA DOSE DI SALE** VA DALL' 1% AL 5%

Accorgimenti, fondamentali che stanno alla base della panificazione

1. Il sale "brucia" il lievito, mettilo sempre alla fine
2. Bilanciamento dei liquidi da un minimo del 5% fino ad arrivare all'8% nelle farine speciali
3. Evitare che l'impasto si surriscaldi durante la lavorazione, potrebbe danneggiarsi
4. Stabilire quando l'impasto è pronto, l'impasto deve essere "elastico" al fine di poterlo lavorare per conferire la forma desiderata. L'impasto è pronto quando non si attacca più all'impastatrice e forma il "fiore"





Foggiatura del pane a filoni da 250 gr e 0,500 kg

Ingredienti per 7 filoni da 250 gr cad.:

- 1,100 kg farina 00 media forza (200/250 W)
- 650 gr acqua
- 20 gr lievito di birra
- 15 gr sale



Procedimento

1. impastare acqua, farina e lievito, ed in fase finale aggiungere il sale;
2. lasciar lievitare per un'ora a 22 °C, fino al raddoppio della massa;
3. foggiare l'impasto in pezzature da 250 gr l'una, spolverare con farina, a scelta fate dei tagli;
4. lasciar lievitare ancora per un'ora, al raddoppio del volume della massa;
5. infornare, fino a quando avranno raggiunto una colorazione dorata e croccante;
6. se utilizzate un forno statico portare la temperatura a 200°.



180°



infornare a forno caldo per 20min
e fino alla sua completa doratura



Impasto Classico

Rosette, Filoncini e Panino classico

Ingredienti:

- 1 kg di farina 00
- 600 ml di acqua
- 25 gr di lievito di birra
- 20 gr di sale
- 10 gr di zucchero



Procedimento

1. Inserite nella planetaria munita di gancio tutta la farina, il lievito, lo zucchero e $\frac{3}{4}$ dell'acqua (circa 450ml).
2. Mescolare per poco tempo, l'impasto risulterà piuttosto grossolano e non formato.
3. Lasciare riposare per circa 30 minuti, affinché il lievito si attivi.
4. Aggiungere il resto degli ingredienti (il sale) e la rimanente acqua in due volte.
5. Fare incordare l'impasto al gancio della planetaria facendola girare ad alta velocità
6. Togliere l'impasto e formare le palline da 50 gr per le rosette, da 100 gr per i filoncini e da 70 gr per il panino classico.
7. Mettere a lievitare in forno spento con luce accesa fino al raddoppio (circa 45/60 minuti)
8. Infornare in forno statico a 200° per 12/15 minuti
9. Per dare più colore ai panini si possono spennellare con uovo e latte prima di cuocerli



Ingredienti:

- 1 kg di farina 00
- 300 gr di acqua
- 300 gr di latte
- 100 gr di burro
- 25 gr di lievito di birra
- 20 gr di sale
- 10 gr di zucchero



Procedimento

1. Inserite nella planetaria munita di gancio tutta la farina, il lievito, lo zucchero e $\frac{3}{4}$ dei liquidi (circa 450ml).
2. Mescolare per poco tempo, l'impasto risulterà piuttosto grossolano e non formato.
3. Lasciare riposare per circa 30 minuti, affinché il lievito si attivi.
4. Aggiungere il resto degli ingredienti (il sale e il burro) e il rimanente liquido in due volte.
5. Fare incordare l'impasto al gancio della planetaria facendola girare ad alta velocità
6. Togliere l'impasto e formare le palline da 40 gr lisce
7. Mettere a lievitare su una placca rivestita di carta da forno dentro al forno spento con luce accesa fino al raddoppio (circa 45/60 minuti)
8. Infornare in forno modalità statica a 200° per 12/15 minuti
9. Per dare più colore ai panini si possono spennellare con uovo e latte prima di metterli a lievitare.



Master di Specializzazione Monotematico

Pagnottina

Ingredienti per 44 pagnottine circa:

- 1000 gr Farina 270 W
- 600 gr Acqua
- 30 gr Lievito di Birra
- 15 gr Zucchero
- 100 gr Burro
- 20 gr Sale
- 20 gr Malto (a scelta)



Procedimento

1. impastare farina, malto, zucchero e lievito sciolto nell'acqua; lavorare l'impasto fino a formazione del glutine;
2. inserite il burro a pomata, e continuare ad impastare fino a riformare la maglia glutinica
3. aggiungere il sale ed impastare;
4. l'impasto non deve risultare né troppo duro né troppo morbido. Si può correggere l'impasto con una piccola quantità di farina se troppo morbido o, con un po' di acqua, se troppo duro; deve risultare liscio, omogeneo e setoso;
5. fare delle pieghe al pane, ripiegarlo su sé stesso in 3 pieghe, per 3-4 volte; formare delle palline di 40 gr lisce, e posizionarle su una teglia con carta forno; spennellare i panini con un po' di latte (tiepido se è inverno, a temperatura ambiente se è estate) oppure con latte e tuorlo d'uovo se si desidera dare una colorazione dorata alla pagnotta;
6. mettere a lievitare a 24/26 gradi fino al raddoppio (circa un'ora o poco più), con umidità;
7. se desiderato fare dei tagli trasversali alla pagnotta;
8. una volta lievitati, infornare. Se il forno è statico portare la temperatura a 200°;
9. se si desidera lucentezza spennellare con olio di semi in uscita dal forno.



180°



infornare a forno caldo per 12/15 min circa



Ingredienti per 42 panini circa:

- 700 gr di farina 00
- 300 gr di farina integrale
- 500 gr di acqua
- 150 gr di noci
- 20 gr di lievito
- 15 gr di olio
- 10 gr di zucchero
- 15 gr di sale



Procedimento

1. impastare farina, acqua, zucchero e lievito sciolto nell'acqua; lavorare l'impasto fino a formazione del glutine;
2. poi amalgamare all'impasto il l'olio e le noci tritate e continuare ad impastare fino a riformare la maglia glutinica;
3. aggiungere il sale. L'impasto non deve risultare né troppo duro né troppo morbido. Si può correggere l'impasto con una piccola quantità di farina se troppo morbido o, con un po' di acqua, se troppo duro; deve risultare omogeneo;
4. fare delle pieghe al pane, ripiegarlo su sé stesso in 3 pieghe, per 3-4 volte; formare delle palline di 40 gr lisce, e posizionarle su una teglia con carta forno;
5. mettere a lievitare a 24/26 gradi fino al raddoppio (circa un'ora o poco più), con umidità;
6. fare lievitare e infornare. Se utilizzate un forno statico portare la temperatura a 200°;
7. se si desidera lucentezza spennellare con olio di semi in uscita dal forno.



180°



infornare a forno caldo per 12/15 min.

Panino alle olive



Ingredienti per 43 panini circa:

- 700 gr di farina 00
- 300 gr di farina integrale
- 500 gr di acqua
- 150 gr di olive verdi denocciolate
- 30 gr di lievito
- 15 gr di olio
- 10 gr di zucchero
- 15 gr di sale



Procedimento

1. impastare farina, acqua, zucchero e lievito sciolto nell'acqua; lavorare l'impasto fino a formazione del glutine;
2. poi amalgamare all'impasto il l'olio e le olive tritate e continuare ad impastare fino a riformare la maglia glutinica. Aggiungere il sale;
3. l'impasto non deve risultare né troppo duro né troppo morbido. Si può correggere l'impasto con una piccola quantità di farina se troppo morbido o, con un po' di acqua, se troppo duro; deve risultare omogeneo;
4. fare delle pieghe al pane, ripiegarlo su sé stesso in 3 pieghe, per 3-4 volte; formare delle palline di 40 gr lisce, e posizionarle su una teglia con carta forno; spennellare i panini con un po' di latte oppure se li volete rustici spolverare con farina;
5. mettere a lievitare a 24/26 gradi fino al raddoppio (circa un'ora o poco più), con umidità;
6. fare lievitare e infornare. Se utilizzate un forno statico portare la temperatura a 200°;



180°



infornare a forno caldo per 15 min circa



Impasto Integrale

Rosette, Filoncini e Panino classico

Ingredienti:

- 700 gr di farina 00
- 300 gr di farina integrale
- 600 ml di acqua
- 25 gr di lievito di birra
- 20 gr di sale
- 10 gr di zucchero



Procedimento

1. Impastare farina, acqua, zucchero sciolto in poca acqua e lievito.
2. Lavorare l'impasto fino alla formazione del glutine.
3. Unire il sale e continuare ad impastare fino ad incordatura.
4. L'impasto deve risultare né troppo duro, né troppo morbido. Si può correggere l'impasto con farina, se troppo morbido, oppure con acqua o latte se troppo duro.
5. Ripiegare l'impasto su sé stesso in 3 pieghe per 3 o 4 volte
6. Formare delle palline di 40 gr lisce, oppure potete realizzare dei filoncini o pagnotte da 200 gr l'una, spolverando con della farina sopra.
7. Mettere a lievitare nel forno spent o con luce accesa fino al raddoppio
8. Infornare in forno statico a 200° per circa 12/15 minuti (dipende dal forno)
9. Raffreddare a temperatura ambiente sopra un panno asciutto per assorbire l'umidità



Impasto All'Olio

Schiacciatine, Schiacciata Toscana e Filoncini

Ingredienti:

- 1 kg di farina 00
- 600 ml di acqua
- 100 gr di olio evo
- 25 gr di lievito di birra
- 20 gr di sale
- 10 gr di zucchero



Procedimento

1. impastare farina, malto, acqua, zucchero sciolto nell'acqua e lievito; lavorare l'impasto fino a formazione del glutine;
2. poi amalgamare all'impasto il l'olio e continuare ad impastare fino a riformare la maglia glutinica.
3. aggiungere il sale;
4. il sale va sempre lontano dal lievito perché inibisce la lievitazione;

Master di Specializzazione Monotematico

5. fare delle pieghe al pane, ripiegarlo su sé stesso in 3 pieghe, per 3-4 volte; formare panetti di 1.150gr, e posizionarle su una teglia gastronom 53x32,5; spennellare i panetti con un po' di olio evo;
6. mettere a lievitare a 24/26 gradi fino al raddoppio (circa un'ora e mezza o poco più, con umidità;
7. una volta lievitati, schiacciare i panetti nella teglia con le dita, spennellare con abbondante olio evo; fare la 2° lievitazione.
8. una volta lievitata, formare dei buchi con le dita (non troppi), salare e infornare;
9. una volta cotte, togliere le schiacciate e posizionarle sulle griglie far fuoriuscire umidità; potete anche metterle tutte in verticale ad asciugare distanziandole l'una dall'altra.



220°



infornare a forno caldo per 25/25 min circa



Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico



Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria

LA TUA SCUOLA di FORMAZIONE PROFESSIONALE

Master di Specializzazione Monotematico

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria©

Tutti i diritti sono riservati

La Panificazione

Nuova Edizione 2023

Manuale di Studio per il corso di Cuoco Professionista



Il mestiere del **Cuoco della Cucina Italiana** è un'arte ricercata in tutto il mondo, chi ne possiede le conoscenze e le maestrie avrà sempre la possibilità di collocarsi nel mercato ristorativo mondiale.

Questo è un mestiere che deve essere svolto con passione, ma la sola passione non è sufficiente.

Istituto Italiano della Cucina e Pasticceria, attraverso i suoi percorsi formativi, si pone come obiettivo quello di valorizzare, promuovere e tutelare prodotti d'eccellenza di aziende Italiane.

ITCP fornisce **Conoscenza, Capacità e Abilità** per esercitare la futura professione con successo. In un mondo dove la formazione implica "troppe facilitazioni", la conseguenza è che lo studente non riceva la corretta formazione necessaria ad affrontare una ristorazione professionale.

Al giorno d'oggi, il mondo lavorativo necessita di "*personale qualificato*", semplici corsi non forniscono gli standard adeguati.

Prendi questo percorso "*di petto*", applicati, studia e svolgi regolarmente la tua pratica.

L'esercizio è la chiave del professionismo!
Diventa un professionista della Cucina!

Chef Simone Falcini

