

G A S T R O N O M I A

In cucina, farina di tanti sacchi

Prodotto della macinazione dei cereali, può essere integrale o raffinata

Allan Bay

Parliamo oggi di un'immensa base della cucina: la farina. È un prodotto della macinazione di cereali (grano, segale, mais, orzo e così via), legumi (per es. soia, ceci) o frutti secchi (in genere castagne).

Anche se la farina può essere ricavata da alimenti diversi, il termine da solo indica lo sfarinato ricavato dal frumento, il più usato, destinato principalmente alla panificazione. La farina di grano tenero assume denominazioni diverse a seconda del tipo di raffinazione cui viene sottoposta. Per cominciare, si distingue tra farina integrale

(cioè comprendente tutte le parti del chicco di grano, compresi il germe e la crusca) e farine abburattate. Più l'abburattamento è spinto, maggiori sono le sostanze nutritive del chicco che vanno perse; in compenso, si ottiene un prodotto fine, ottimale quanto ad aspetto estetico e facilità di lievitazione e, soprattutto, più facile da lavorare, preferito anche perché ha tempi di conservazione più lunghi. Il prodotto integrale contiene dei lipidi che irrancidiscono abbastanza in fretta, perciò va anche consumato entro 3-4 mesi dalla macinazione, e in questo senso sarebbe auspicabile che tutta la farina ripor-

tasse non solo la data di scadenza ma anche quella di macinazione. Del resto, anche la farina bianca è sicuramente migliore entro l'anno di produzione, visto che questo prodotto è igroscopico.

Esistono, in ordine crescente dal prodotto meno raffinato al più raffinato: farina integrale; farina di tipo 2; farina di tipo 1; farina di tipo 0; farina di tipo 00 o fior di farina. Quest'ultima, e quella di tipo 0, sono composte prevalentemente da amido, e quindi sono sostanzialmente proteine allo stato puro, senza altri nutrienti: dal punto di vista nutrizionale sono perciò povere.

Dal grano duro si ricava invece la semola, destinata alla preparazione di pane e pasta. L'impasto, realizzato con la sola aggiunta di acqua e sale, richiede una manipolazione piuttosto energica. Invece le farine 0 e 00, utilizzabili per realizzare torte e pasta fresca all'uovo, sono di più semplice lavorazione. Molte preparazioni consentono l'uso di farina integrale, e anzi se ne avvantaggiano: il pane risulta più saporito, le torte rustiche più gradevoli.



NELLE FOTO: in alto a destra, farina raffinata; a fianco, il pane, cibo primordiale, può essere fatto con diverse farine.

Oltre a ciò, la farina si rivela un prezioso alleato in cucina. Usata per rivestire le carni, le rende più gustose e, nel caso di umidi, addensa anche i sughi. Tutti gli alimenti da friggere possono essere infarinati. Aggiunta alle salse e ai brodi la farina funge da legante, avendo però l'accortezza di proseguire ancora la cottura fino a circa 30' perché non resti il sapore di crudo. Tostata fino a diventare colorita e profumata rappresenta la base per la preparazione di salse o minestre, cui conferisce un gusto particolare. Per determinati impieghi si può ri-

correre alla farina di mais fine, adatta a rivestire il pesce da friggere o grigliare, ma anche le verdure. Quanto alla farina di segale questa, mescolata o meno con frumento, si presta ottimamente alla preparazione di un pane saporito. Le farine di orzo, miglio e avena possono essere aggiunte ai dolci. Lo stesso vale per la farina di castagne, adatta anche alla panificazione (in questo caso con l'aggiunta di frumento). Infine le farine di legumi vengono usate per realizzare polentine o, nel caso dei ceci, focacce come la farinata.

B A L L A N D O C O I G U S T I

Neri e brillanti, alla giapponese

“Oggi due piatti basati su una tecnica giapponese che si chiama teriyaki. Teri in giapponese vuol dire brillante, gli ingredienti cotti con questa tecnica sono nero brillanti come se fossero stati laccati.”

Pollo teriyaki

Ingredienti per 4 persone:

2 petti di pollo, salsa di soia, vino bianco secco, zucchero, olio di semi.

Pulite bene i petti di pollo, togliendo pellicine e grasso, poi divideteli in 2, così da ottenere 4 pezzi. Portate al bollore abbondante acqua non salata, gettate i petti e levateli dopo 15". Asciugateli bene. Mettete in una padella un abbondante giro di olio e rosolate i petti 3' per lato, a fuoco vivo. Scolate via tutto l'olio e versate sulla carne 1 bicchierino di salsa di soia, 1 di vino e 4 cucchiaini di zucchero. Fate cuocere coperto, a fuoco dolce, per 10'. Togliete il coperchio, alzate leggermente il fuoco e cuocete finché la salsa è quasi assorbita, muovendo il pollo perché non attacchi sul fondo. Levate il pollo, tagliatelo a fette, rimettete nel fondo di cottura le fette per pochi secondi e servite. Non dovrebbe essere necessario salare, controllate comunque.



FOTO CARLA MONDINO

Tonno teriyaki

Ingredienti per 4 persone:

4 tranci di salmone, salsa di soia, vino bianco secco, zucchero, olio di semi.

Lavate bene le fette di tonno e asciugatele altrettanto bene. Mettete in una padella un abbondante giro di olio e rosolate i tranci 1' per lato, a fuoco vivo. Scolate via tutto l'olio e versate sulla carne 1 bicchierino di salsa di soia, 1 di vino e 4 cucchiaini di zucchero. Fate cuocere coperto, a fuoco dolce, per 6'. Togliete il coperchio, alzate leggermente il fuoco e cuocete finché la salsa è quasi assorbita, muovendo i tranci perché non attacchino sul fondo. Scolate e servite. Non dovrebbe essere necessario salare, controllate comunque. Tutto il pesce in tranci o a filetti può essere cotto con questa tecnica.



FOTO CARLA MONDINO

CSF (COME SI FA)



Impanare vuol dire rivestire un alimento di pangrattato prima di friggerlo o grigliarlo. È una tecnica oltremodo diffusa e ghiotta, quindi molto amata – e qui in Europa in molti ne rivendicano la primogenitura, anche se gli storici della cucina dicono che sia una tradizione berbera, migrata in Spagna al momento della conquista musulmana e da lì irradiata in tutta Europa. L'impanatura con uovo e pangrattato è detta, nel linguaggio della cucina internazionale, sia all'italiana sia all'inglese, una cosa estremamente curiosa. Vediamo come impanare al meglio. Perché il rivestimento di pangrattato aderisca bene occorre prima passare l'alimento nell'uovo sbattuto non salato, il sale attira l'umidità e impedisce la formazione di una crosta croccante, o un grasso come burro o strutto (una volta, oggi è demonizzato, fin troppo...).

Il pangrattato deve essere più fresco possibile, ricavato da mollica secca di un pane base, non condito, quindi chi ama questo tipo di preparazione preferisce non comprare quello in busta al supermercato ma grattugiare all'ultimo momento il suo pane secco – e poi quello che si è acquistato, anche prima che scada, dopo un po' di tempo può assumere cattivi odori. Al pangrattato si possono unire spezie o erbe aromatiche. È possibile anche passare l'alimento prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, come si fa per la Wienerschnitzel. Gli alimenti destinati alla griglia possono essere rivestiti di burro (o di strutto) e poi di pangrattato. Perché gli alimenti impanati abbiano una buona riuscita occorre fare attenzione alla cottura. Vanno cotti in abbondante grasso ben caldo, ma il grasso ottimale è sempre il burro chiarificato, e non appena sono ben dorati vanno tolti dalla padella (o dalla griglia) e tenuti al caldo – in forno a 100° va benissimo, coperti da un piatto no, il vapore li infradicia. Vanno poi serviti al più presto per evitare che assorbano umidità e comincino a diventare molli.