

A close-up photograph of fresh, yellow, tubular pasta (like farfalle or similar) coiled on a light-colored wooden surface. The lighting is warm, highlighting the texture of the pasta and the wood.

- Natalia Piciocchi -

LA TUA PASTA FRESCA FATTA IN CASA

Metodi, ingredienti, ricette

NaturalLifeStyle

"uno stile di vita naturale in ogni situazione e in ogni momento"

NaturalLifeStyle

La tua pasta fresca fatta in casa

Metodi, ingredienti, ricette

Natalia Piciocchi



La tua pasta fresca fatta in casa | Metodi, ingredienti, ricette

Autrice: Natalia Piciocchi

Collana:

NaturalLifeStyle

Publisher: Fabrizio Comolli

Editor: Marco Aleotti

Progetto grafico: Roberta Venturieri

Risorse grafiche: ©AiFactory

ISBN: 978-88-6895-010-1

Copyright © 2014 **LSWR Srl**

Via Spadolini, 7 - 20141 Milano (MI) - www.lswr.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2014 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende. L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro, salvo quando diversamente indicato.



Sommario

INTRODUZIONE	11
--------------------	----

Parte 1 - Le Basi

1. STORIA, CARATTERISTICHE E QUALITÀ DELLA PASTA	17
Dalla produzione casalinga agli impianti industriali.....	17
Le caratteristiche nutrizionali	19
I requisiti qualitativi della legge italiana	20
Bibliografia.....	23
2. LE FARINE	25
Le fasi di lavorazione della farina	25
Farina di grano tenero	28
La semola di grano duro	28
La forza della farina	31
Non solo frumento.....	31
Il farro	32
Kamut.....	34
Il grano saraceno	36
Farina di castagne	38
Farina di riso	39
Bibliografia.....	39
3. L'UOVO NELLA REALIZZAZIONE DELLA PASTA FRESCA	41
L'uovo: composizione e caratteristiche nutrizionali	42
L'uovo in commercio.....	43
Riconoscere l'uovo fresco.....	44
Conservazione.....	45
Bibliografia.....	45

4. LE ATTREZZATURE PER LA PASTA FATTA IN CASA.....	47
Mattarelli e tagliapasta.....	47
Chitarra per pasta.....	49
Macchina per la pasta.....	51
Stendipasta.....	51
Macchina per gnocchi	52
Impastatrici.....	52
Setacci.....	53
Schiacciapate.....	53
 5. LA PASTA FRESCA FATTA IN CASA.....	 55
La pasta fresca all'uovo	55
Come fare la pasta fresca all'uovo	56
Tirare la sfoglia: un'arte antica e rilassante	60
Come tirare la sfoglia a mano	60
Come tirare la sfoglia con la macchina per la pasta	61
La pasta fresca senza uova.....	64
Come fare la pasta fresca senza uova	64
La pasta fresca colorata	67
Pasta verde.....	69
Pasta giallo/arancio.....	70
Pasta rosa al pomodoro.....	71
Pasta viola alla barbabietola	71
Pasta al nero di seppia.....	72
Pasta marrone.....	73
La pasta fresca con farine alternative.....	73
Pasta con farina di farro.....	73
Pasta con farina Kamut.....	74
Pasta con farina di grano saraceno	75
Pasta con farina di castagne	75
 6. I FORMATI DI PASTA.....	 77
I formati di pasta lunga	77
Fusilli al ferretto	78
Lasagne e cannelloni.....	80
Maccheroni alla chitarra	81
Maccaronara.....	81
Pici.....	83
Tagliolini – fettuccine - tagliatelle - pappardelle.....	84
I formati di pasta corta	86
Cavatelli e orecchiette.....	88
Farfalle	91

Garganelli.....	91
Maltagliati.....	92
Trofie.....	93
I formati di pasta ripiena	94
Agnolotti - ravioli – tortelli.....	96
Caramelle.....	98
Tortellini – cappellacci	98
Triangoli e mezzelune	99
7. GLI GNOCCHI.....	101
Gnocchi di patate.....	102
Gnocchi ripieni	104
Gnocchi all’acqua.....	105
Gli gnocchi di pane.....	107
Gnocchi di semolino	108
Gnocchi soffiati.....	110
Gnocchi colorati.....	112
Gnocchi verdi.....	112
Gnocchi giallo arancio.....	112
Gnocchi rosa barbabietola	112
Gnocchi al nero di seppia	112
8. LE CRESPELLE	115
Ricetta base	116
Crespelle con farina di castagne.....	119
Crespelle alle erbe aromatiche.....	119
Crespelle al cacao.....	119
Crespelle alla cannella.....	120
Crespelle al pomodoro.....	120
Crespelle integrali.....	120
Crespelle gialle	120

Parte 2 - Le ricette

9. PRIMI PIATTI DI PASTA LUNGA	123
Tagliatelle viola alla carbonara di prosciutto	123
Crostata di tagliolini alla zucca	124
Fettuccine con peperoni essiccati.....	127
Fusilli di semola al tegamino	128
Lasagne con melanzane, barbabietola e mozzarella di bufala	131
Lasagne con ortaggi e funghi porcini	132

Lasagne tricolore vegetariiane	134
Maccaronara con involtini al sugo	136
Maccheroni alla chitarra con fagiolini, ceci e cozze	139
Pappardelle con crema di zucca, pancetta e asparagi selvatici	140
Pappardelle ricce al farro con sugo di noci e rosmarino	143
Tagliatelle al cacao con nduja calabrese.....	144
Tagliatelle al nero di seppia, cozze e verza	147
Tagliatelle al ragù di cinghiale.....	148
Tagliatelle al ragù di zucca e salamella.....	151
Tagliatelle allo zafferano con trota salmonata e bacche rosa.....	152
Tagliatelle di Kamut con gamberetti e piselli	155
Tagliatelle verdi con ceci e formaggio primosale	156
Tagliatelle agli spinaci con gamberetti, zucchine e mascarpone	159
Tagliatelle verdi con salsiccia e peperoni	160
Tagliatelle rosse con ricotta di pecora, piselli e fiori di zucca	163
Tagliolini in brodo di carne	164
Timballo di tagliolini e melanzane.....	167

10. PRIMI PIATTI DI PASTA CORTA.....169

Farfalle semintegrali con baccalà, fagiolini e patate prezzemolate	169
Garganelli al cacao con fonduta al cioccolato e formaggio	172
Garganelli al cacao profumati all'arancia rossa	175
Garganelli alla zucca con fave e pesto alla genovese.....	176
Garganelli con baccalà, olive e pomodorini pachino	179
Garganelli pasticciati profumati al rosmarino	180
Maltagliati di farro con fagioli e friggitelli.....	183
Trofie con rucola e gamberetti	184
Trofie di semola con vongole e peperoni.....	187
Timballini di orecchiette di semola.....	188

11. PRIMI PIATTI DI PASTA RIPIENA.....191

Cappellacci agli spinaci con ripieno di carote	191
Mezzelune ai funghi champignon profumati alla salvia.....	195
Mezzelune alla pizzaiola.....	196
Ravioli agli spinaci con zucca e ricotta di bufala campana.....	199
Ravioli al cacao con pere, noci e crescenza	200
Ravioli verdi al burro, rosmarino e timo	202
Ravioli viola con barbabietole rosse caramellate	205
Mezzelune con zucca e fonduta	206
Ravioli di magro gratinati.....	209
Tortellini alla zucca profumati allo zenzero	210
Tortellini di carne in brodo	213

12. PRIMI PIATTI DI GNOCCHI.....	215
Cavatelli semintegrali con tonno e fiori di zucca.....	215
Gnocchi con crema al gorgonzola, noci e tartufo nero	219
Gnocchi con crema di fave, pancetta croccante e scaglie di pecorino.....	220
Gnocchi di pane con noci e rosmarino aromatizzati all'olio di tartufo nero	223
Gnocchi di pane integrale alla sorrentina.....	224
Gnocchi di patate con ragù di polpettine.....	227
Gnocchi di semola con punte di asparagi selvatici, melanzane e pomodorini a crudo.....	228
Gnocchi semintegrali con zucchine e pesto alla genovese	231
Gnocchetti semintegrali con sgombro e pomodori ciliegini	232
13. PRIMI PIATTI DI CRESPELLE.....	235
Cannelloni con ricotta, spinaci e prosciutto con ragù di carne.....	235
Crespelle alla cannella con ricotta, miele, noci e fontina	239
Crespelle alla polpa di granchio	240
Crespelle delicate con salmone e fagiolini su crema di piselli.....	243
Crespelle vegetariane con salsa allo yogurt greco	244
Involcini di crespelle alle erbe aromatiche	247
Torretta di crespelle con provola affumicata, funghi champignon e melanzane.....	248
GLOSSARIO.....	251



Introduzione

La pasta rappresenta da sempre un alimento simbolo della tradizione culinaria italiana, con ricette tramandate da madre a figlia o da nonna a nipote.

Provengo da un paese dove la pasta di semola fatta in casa è una tradizione assai antica, la cui bellezza non è mai stata eguagliata dai moderni macchinari in commercio: i fusilli e le orecchiette si producono anche industrialmente, ma nulla hanno a che vedere con la pasta realizzata con il lento e paziente lavoro che le mani sanno fare. A Monteforte Irpino, il mio paese di origine nella provincia di Avellino, venivano e sono ancora prodotti vari formati di pasta: le *orecchiette* e le “*cocchetelle*” ricordano entrambe la forma di un orecchio, le prime tonde e piatte, le seconde di forma allungata, più strette; ci sono anche i *fusilli* al ferretto e gli *schiaffoni*, simili questi ultimi ai cannelloni ma in versione più corta e schiacciata. La farina utilizzata è quella di semola a gramolatura grossa, impastata con acqua molto calda, fatta riposare e stesa nei formati indicati.

In passato la produzione della pasta era la quotidianità in ogni abitazione: le donne si dedicavano all'arte di impastare e creare i formati tradizionali. Ma i tempi sono cambiati e a impegnarsi in questa faticosa e lenta attività sono rimasti in pochi; la pasta di semola è ancora molto richiesta, ma i prezzi per un lavoro così lungo è laborioso sono molto elevati.

Provenendo da una famiglia dove la realizzazione di pane e pasta avveniva a cadenza regolare, è stato naturale e piuttosto facile acquisire quell'esperienza che si è trasformata nel tempo, e per un bel periodo, in un vero e proprio lavoro. E quando la mia passione per l'arte culinaria mi ha spinto, nel 2010, ad aprire il mio blog di cucina non ho avuto dubbi sul nome da dare al mio angolino virtuale: *fusilli al tegamino* (fusillialtegamino.blogspot.it) è oggi il mio ricettario più curato, che si completa ogni giorno di più e, soprattutto, è a disposizione di tutti coloro che mi fanno visita.

Ho sempre fatto la pasta a mano con grande passione e curiosità, e proprio questa mi ha spinto a conoscere e soprattutto a imparare le tradizioni pastaie degli altri paesi, i formati e i nomi particolari, le ricette a essi legate. Il blog di cucina mi ha poi

avvantaggio in questa esperienza conoscitiva: attraverso le raccolte a tema, in gergo *contest*, e le gare culinarie a cui partecipo mensilmente, il mio bagaglio di conoscenze gastronomiche sulle paste fatte in casa è sicuramente migliorato e oramai sono dell'idea che tutto quello che viene venduto può essere tranquillamente replicato tra le pareti domestiche.

Perché realizzare in casa la propria pasta fresca

Un vantaggio non da poco nel fare la propria pasta in casa è la possibilità di realizzare formati e varietà che non sempre si trovano in commercio o che comunque non sono facilmente reperibili e hanno costi piuttosto elevati. Questo soprattutto per quanto riguarda la pasta con ingredienti particolari, che la colorano o la completano nel sapore, o realizzata con farine speciali, attualmente molto di tendenza per il loro alto valore salutistico, come il grano saraceno, la farina a marchio Kamut e il farro. A queste importanti motivazioni va aggiunta la sicurezza di quello che mettiamo nell'impasto: materie prime di qualità e di sicura origine, scelte da noi personalmente, fatto ancora più rilevante per quanto riguarda le paste ripiene in commercio, che al loro interno contengono carni, verdure e tutta una serie di alimenti la cui qualità non sempre è ottimale; inoltre questi ripieni sono spesso accompagnati dagli esaltatori di sapidità e dai conservanti.



Figura 1 - Tagliatelle allo zafferano. Realizzare la propria pasta a mano dà la possibilità di ottenere sapori particolari che difficilmente troverete nei prodotti in commercio.

Chi ha impastato e tirato la sfoglia almeno una volta in vita sua sa quanto questo sia divertente, distensivo e soddisfacente. Presentare in famiglia o agli amici un piatto di pasta realizzato con le proprie mani ha un valore che non è per nulla paragonabile a quello che darebbe un formato di pasta acquistato al supermercato (Figura 1). Certo la realizzazione della pasta a mano richiede fatica e tempo, ma con le moderne attrezzature tutto è più semplice e veloce di quanto si potrebbe pensare.

Scopo del libro

Lo scopo di questo libro è spiegare al lettore le tecniche fondamentali nella realizzazione della pasta fatta in casa, partendo dall'uso degli attrezzi più semplici e di base per arrivare a quelli di recente introduzione. Tutte le spiegazioni usano un linguaggio semplice e chiaro e sono accompagnate da foto che ne completano la comprensione. In questo testo ho voluto trasmettere la mia vecchia esperienza per quanto riguarda le paste di semola prodotte in Irpinia, ma anche la nuova esperienza, acquisita negli ultimi anni, sui formati di pasta delle altre regioni e quella professionale riguardante la qualità nel settore agroalimentare.

Pertanto il libro si divide in più sezioni. In una prima parte vi parlerò della storia della pasta e della sua evoluzione nel tempo, accennando alle sue caratteristiche dietetico/nutrizionali; seguiranno poi dei capitoli in cui si parlerà ampiamente delle caratteristiche qualitative degli ingredienti base nella realizzazione della pasta, cioè le farine e le uova; si passerà quindi al vero e proprio cuore del testo con la spiegazione di come realizzare la pasta in casa; per finire, troverete un'ampia proposta di ricette semplici e gustose.

Ringraziamenti

Nella realizzazione di questo libro ho avuto un grandissimo sostegno da tutti coloro che mi sono vicini quotidianamente. Ogni ricetta è stata pensata e cucinata con il cuore, ma soprattutto provata e giudicata dai miei familiari: marito, genitori, fratello, sorella e cognate. Quindi, non posso che ringraziarli per il sostegno fisico e morale che mi hanno dato in questi mesi e per la passione con cui mi hanno seguito e hanno provato le mie preparazioni, consigliandomi là dove si poteva migliorare ed elogiandomi quando tutto era perfetto.

Un grazie particolare va a mio marito Biagio per il suo valente supporto fotografico, le sue idee creative e i suoi ottimi consigli culinari.

Grazie alle signore Maria e Milinella, che con sapienza e passione fanno la pasta di semola da tantissimi anni, per avermi permesso, con tanta gentilezza, di fotografarle mentre erano all'opera nella realizzazione degli schiaffoni.

Ringrazio Antonio Gismondi per averci ospitato nel suo mulino a Puglianello (BN) dandoci la possibilità di realizzare un esauriente servizio fotografico all'interno della sua moderna ed efficiente struttura.

Infine, ringrazio Marco Aleotti, per aver creduto per primo in un progetto diventato un nuovo traguardo di cui essere fiera, e Roberta Venturieri per l'eccellente lavoro grafico.

Parte 1

Le basi





Capitolo 2

Le farine

Ricca di importanti principi nutritivi, che variano in funzione della tipologia di vegetale dalla quale viene estratta e in base al grado di macinazione subito durante le fasi del processo tecnologico, la farina è un'importante fonte di proteine, vitamine, glucidi e minerali.

Le farine maggiormente adoperate per la produzione di pane, pasta e di tutti i principali alimenti che comunemente consumiamo derivano essenzialmente dal frumento, in particolare da due specie e cioè quella di grano tenero (*Triticum aestivum*) e quella di grano duro (*Triticum durum*). Esistono poi altre farine che hanno un uso minore ma che negli ultimi tempi sono state oggetto di un'attenta rivalutazione per le loro caratteristiche dietetiche e nutrizionali.

La farina di frumento deriva dalla macinazione più o meno completa della **cariosside**, ossia il frutto della pianta di frumento che comunemente chiamiamo seme o chicco di grano. La cariosside è costituita da vari strati: il *germe* o *embrione*, che durante la lavorazione della farina finisce tra i sottoprodotti di scarto e quindi è poco importante dal punto di vista tecnologico-nutrizionale; i *tegumenti* o la *crusca*, ricchi di fibra e destinati all'uso zootecnico; l'*endosperma* ricco di amido e da cui si ricava la farina.

Le fasi di lavorazione della farina

Il processo di lavorazione della farina consiste nella eliminazione iniziale di tutte le impurità quali sabbia, semi non adatti alla molitura, polvere, paglia ecc. I metodi di **pulizia** utilizzati sono diversi: setacciatura, aspirazione, separazione magnetica, solo per citarne alcuni.

Segue la bagnatura del grano (**condizionamento**), che ha lo scopo di rendere il chicco più morbido e facilitare così il distacco della crusca per ottenere un prodotto più pulito, privo cioè di parti di crusca che lo renderebbero più scuro.

La fase di lavorazione prosegue con una serie di cicli di macinazione nei quali il chicco viene spogliato a mano a mano delle sue parti esterne. Con la **macinazione** si provoca lo schiacciamento della cariosside e la separazione delle tre parti che la compongono. La tecnica di macinazione più diffusa è quella a cilindri: i chicchi di grano passano attraverso due cilindri di metallo con superficie ruvida che ruotano in senso contrario rompendo il chicco; nella parte sottostante i rulli ci sono dei setacci che separano le parti più grossolane del chicco, mentre quelle più sottili si avviano alle successive macine attraverso rulli via via più ravvicinati e setacci più stretti. La macinazione finale avverrà con rulli a superficie liscia che serviranno a dare l'aspetto più o meno farinoso al prodotto finale (Figure 2.1, 2.2 e 2.3).



Figura 2.1 - Macchine per la macinazione delle farine (Mulino Gismondi, Puglianello, Bn).

La fase di setacciatura è definita **abburattamento** e, in funzione del suo grado, avremo differenti tipi di farine con una diversa granulometria. La farina integrale è quella che deriva dalla diretta macinazione della cariosside senza setacciatura delle parti, previa liberazione delle sostanze estranee e delle impurità, quindi contiene tutte le parti del frutto compresa la crusca.



Figura 2.2 - Particolare dei rulli all'interno delle macchine per la macinazione delle farine. (Mulino Gismondi, Puglianello, Bn).



Figura 2.3 - Rullo in funzione (Mulino Gismondi, Puglianello, Bn).

Farina di grano tenero

Il **frumento di grano tenero** è così chiamato perché è caratterizzato da grani che si rompono facilmente. La sua farina ha un aspetto bianco e piuttosto pulverulento; in funzione del grado di abburattamento le farine di grano tenero poste in commercio vengono distinte come indicato nella Tabella 2.1.

Tabella 2.1 - Tipi di farine di grano tenero secondo il DPR 187 del 9 febbraio 2001.

Tipo e denominazione	Umidità massima %	Su cento parti di sostanza secca		
		Ceneri		Proteine minimo (azoto x 5,70)
		Minimo	Massimo	
Farina di grano tenero di tipo 00	14,50	-	0,55	9,00
Farina di grano tenero di tipo 0	14,50	-	0,65	11,00
Farina di grano tenero di tipo 1	14,50	-	0,80	12,00
Farina di grano tenero di tipo 2	14,50	-	0,95	12,00
Farina integrale di grano tenero	14,50	1,30	1,70	12,00

La farina di grano tenero di tipo 00 è quella che ha subito il massimo grado di abburattamento, pertanto è una farina pura e chiara (Figura 2.4). La farina integrale di grano tenero è quella ottenuta dalla diretta macinazione del chicco di grano, previa eliminazione delle impurità e sostanze estranee, quindi è una farina più grossolana, non avendo subito la fase di abburattamento.

La semola di grano duro

Il **frumento di grano duro** è caratterizzato da cariossidi più grosse che si rompono con più difficoltà rispetto a quelle del grano tenero.

Gli sfarinati di grano duro si distinguono dalle farine di grano tenero per la loro granulometria maggiore e per il caratteristico colore giallo, che conferiscono anche ai prodotti derivati (Figura 2.5).

Anche gli sfarinati di grano duro si differenziano in funzione del grado di abburattamento. La **semola** è quella che deriva dalla macinazione granulare e setacciatura della cariossidi del grano duro. Dalla rimacinazione della semola si ottiene il semolato di grano duro. La semola integrale è quella ottenuta dalla macinazione granulare del grano duro senza la fase di abburattamento, quindi questo sfarinato contiene anche la crusca della cariosside.

Figura 2.4 - Farina di grano tenero di tipo 00.



La farina di grano duro è quella che deriva dalla macinazione non granulare e setacciatura del grano duro.

Tabella 2.2 - Tipi di farine di grano duro secondo il DPR 187 del 9 febbraio 2001.

Tipo e denominazione	Umidità massima %	Su cento parti di sostanza secca		
		Ceneri		Proteine minimo (azoto x 5,70)
		Minimo	Massimo	
Semola	14,50	-	0,90	10,50
Semolato	14,50	0,90	1,35	11,50
Semola integrale di grano duro	14,50	1,40	1,80	11,50
Farina di grano duro	14,50	1,36	1,70	11,50



Figura 2.5 - Farina di semola di grano duro.

Essendo costituite dall'intera parte della cariosside, le farine integrali sono quelle a più alto valore nutritivo. Contengono infatti le maggiori quantità di proteine, vitamine e sali minerali.

La forza della farina

Le farine poste in commercio si caratterizzano e si differenziano per la loro forza (**W**) in deboli (fino a 170 W), medie (180-260 W), forti (280-350 W) e speciali (oltre 350 W).

La forza di una farina dipende dal suo contenuto proteico, in particolare dal contenuto di gliadina e glutenina che, poste a contatto con l'acqua, formano un complesso proteico detto **glutine**, capace di immagazzinare nelle sue maglie l'anidride carbonica prodotta durante la lievitazione. A un maggiore contenuto proteico e ad una migliore qualità delle proteine corrisponderà un reticolo glutinico con maglie più forti e fitte. L'elasticità dell'impasto sarà funzione del rapporto tra gliadina e glutenina.

Quindi le farine con forza maggiore sono quelle a più alto valore di glutine; si tratta di farine che assorbono più acqua, resistenti, elastiche e tenaci, ideali per i prodotti a lunga lievitazione e **per la pasta all'uovo**.

La forza delle farine è indicata solo sulle confezioni a uso professionale. Per avere un'idea approssimativa della forza delle farine vendute al dettaglio si potrà fare riferimento al contenuto proteico riportato sulla confezione ed espresso in g di proteine su 100 g di prodotto.

Tabella 2.3 - Forza delle farine, loro contenuto proteico e destinazione alla trasformazione

Forza della farina (W)	Contenuto proteico (%)	Destinazione
90 - 130	9 - 10,5	Biscotti
130 - 200	10 - 11	Grissini e crackers
170 - 220	10,5 - 11,5	Pane comune, pancarrè, focacce, fette biscottate, pizze
220 - 240	12- 12,5	Baguettes, ciabatte con impasto diretto e biga* di 5/6 ore
300 - 310	13	Pane lavorato, prodotti da pasticceria, impasto diretto con biga di 15 ore
340 - 400	13,5 - 15	Pane e prodotti dolciari a lunga lievitazione, pasticceria lievitata con biga oltre 15 ore

(*la biga è il preimpasto di acqua, farina e lievito utilizzato nella panificazione).

Non solo frumento

Accanto alle farine di grano tenero e di grano duro, in commercio si trovano una serie di altri prodotti che possono essere usati tranquillamente nella produzione di pane e pasta. Spesso sono farine con caratteristiche nutrizionali particolari: perché hanno un alto valore biologico in termini di elementi nutritivi; perché prive di glutine e quindi

adatte a preparazioni per celiaci; perché conferiscono ai prodotti che ne derivano un particolare aroma e colore.

Le paste prodotte con queste farine sono normalmente poste in commercio, ma non sempre sono di facile reperibilità e il più delle volte il loro costo è elevato. Con i giusti accorgimenti è possibile produrre in casa la propria pasta a partire da queste farine. Ne vedremo qui di seguito alcune nel dettaglio.

Il farro

Il farro appartiene al genere *Triticum* ed è tra i frumenti più antichi coltivati dall'uomo. È una pianta ad alto valore biologico. Capace di adattarsi a suoli poveri e siccitosi, e molto resistente al freddo, è usato per la valorizzazione di terreni marginali, dove altri cereali non potrebbero crescere in modo ottimale. Esistono tre specie differenti di farro, coltivate a scopo alimentare:

- *Triticum spelta* o farro spelta o farro maggiore;
- *Triticum dicoccum* o farro medio;
- *Triticum monococcum* o piccolo farro.

La farina di farro (Figura 2.6) ha un elevato valore nutrizionale per il suo alto contenuto in proteine, vitamine e minerali. In particolare, contiene buone quantità di un aminoacido essenziale carente negli altri cereali, la metionina, è ricca di vitamina A, E, C e delle vitamine del gruppo B e contiene ottime quantità di calcio, fosforo, zinco e magnesio. La farina di farro ha inoltre un basso apporto calorico rispetto alle farine degli altri cereali, pari a 335 Kcal per 100 g di prodotto (fonte INRAN). Per contro, ha un costo molto più elevato rispetto alle altre farine. Questo sia per la bassa resa produttiva propria della pianta sia perché la cariosside del farro conserva il pericarpo esterno in seguito all'operazione di trebbiatura, il che rende necessaria un'operazione in più durante le fasi di macinazione: la *decorticazione del chicco*.

Negli ultimi anni la riscoperta di alimenti a più alto valore salutistico/nutritivo e di fonti alimentari a minore impatto ambientale ha portato, nonostante i costi più elevati, alla riscoperta di questo cereale con riconoscimenti importanti in varie regioni italiane. In Garfagnana, in Toscana, il farro ha avuto il riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta (IGP), con tanto di disciplinare di produzione e la dicitura di "farro della Garfagnana". A Monteleone di Spoleto, sempre in Toscana, il farro è invece riconosciuto come prodotto a Denominazione di Origine Protetta (DOP). Tutto questo ha garantito un ritorno di tendenza dei prodotti alimentari a base di farro, tra cui anche la pasta.

Per la **produzione di pasta** si usa il semolato di farro dicoccum, che è la specie più coltivata in Italia e nel bacino Mediterraneo ed è la più simile al frumento duro.

Figura 2.6 - Farina di farro.



La pasta con farina di farro si presenta più scura di quella di semola di grano duro, molto porosa e dal sapore più marcato (Figura 2.7).



Figura 2.7 - Pasta realizzata con farina di farro.

Kamut

Come molti erroneamente pensano, la parola Kamut non si riferisce al nome del grano da cui si ricava la oramai conosciutissima farina. In realtà Kamut è un marchio registrato di proprietà dell'azienda americana Kamut, con cui viene commercializzata in tutto il mondo la farina che deriva da una specifica linea coltivata in purezza del *Triticum turgidum ssp. turanicum*, una varietà di grano detto anche Khorasan. Si tratta di una linea coltivata con metodo biologico, senza l'uso di fertilizzanti e pesticidi, con elevati criteri di qualità e per questo protetta da un vero e proprio marchio registrato che ne garantisce l'autenticità ai consumatori.

Quindi, chiunque può coltivare il Khorasan, ma la farina che ne deriva non può essere denominata Kamut.

La farina di grano Khorasan (Figura 2.8) ha un ottimo contenuto in proteine, minerali (soprattutto selenio) e vitamina E.

In particolare, il Kamut ha un valore energetico maggiore rispetto a quello delle altre farine. Per queste sue caratteristiche nutrizionali, che gli conferiscono un alto valore di qualità, la farina e i prodotti Kamut sono oggi tra gli alimenti più di tendenza per un'alimentazione genuina e salutare.



Figura 2.8 - Farina di grano Khorasan a marchio Kamut.

La farina Kamut è ottima per la realizzazione di pasta all'uovo e crespelle. In commercio si trova facilmente la pasta realizzata con questa farina, ma realizzarla in casa è molto semplice oltre che più economico. La pasta realizzata con farina Kamut, sana, nutriente e altamente digeribile, si presenta più scura e porosa e può essere presentata con qualsiasi tipo di condimento (Figura 2.9).



Figura 2.9 - Tagliatelle realizzate con farina Kamut.

Il grano saraceno

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Polygonaceae*. Non è quindi un cereale, come erroneamente potrebbe indicare il nome comune di questa pianta.

Originario dell'Asia, il grano saraceno è arrivato in Italia con i turchi ed oggi è coltivato in Valtellina e nel Tirolo.

La farina di grano saraceno (Figura 2.10) è ottima dal punto di vista nutrizionale, con un contenuto proteico dal buon valore biologico per la presenza di aminoacidi essenziali. È inoltre ricca di sali minerali, in particolare potassio ma anche ferro, rame, zinco e fosforo, e contiene ottime quantità di vitamine, soprattutto del gruppo B. Il contenuto energetico per 100 g di prodotto è molto elevato, superando le 340 Kcal.

La farina di grano saraceno è molto utilizzata per la produzione della pasta, tipici sono i pizzoccheri delle Valtellina.

La farina di grano saraceno è priva di glutine ed è quindi adatta all'alimentazione delle persone affette da celiachia. Per la realizzazione della pasta senza glutine va miscelata alla farina di riso, anch'essa *gluten-free*.

La pasta di grano saraceno si presenta molto scura e ruvida, dal sapore leggermente acre e dall'odore caratteristico.

Figura 2.10 - Farina di grano saraceno.



Farina di castagne

Questa farina, detta anche farina dolce, si ottiene dall'essiccazione e successiva macinazione della castagna, che è il frutto della pianta di castagno (*Castanea Sativa*). La raccolta delle castagne avviene in autunno, tra settembre e ottobre. I frutti maturi cadono dalla pianta avvolti nel loro guscio esterno chiamato *riccio* o *cardo*, quindi devono essere prima estratti da questo involucro spinoso per poi essere destinati all'essiccazione, che avviene sul *caniccio* con calore generato dal fuoco di legno di castagno. Segue l'eliminazione del vero e proprio guscio mediante *battitura* e la macinazione del frutto farinoso attraverso mulini ad acqua o a pietra; con questi ultimi si ottiene un prodotto migliore. Infine avviene la setacciatura per ottenere il prodotto commerciale.

In passato la farina di castagne ha rappresentato un importante alimento di sostentamento per il suo alto valore calorico. Oggi invece trova largo impiego nella preparazione di prodotti dolciari, ma in molte zone d'Italia è adoperata anche per la realizzazione di pasta a mano, in particolare nel periodo invernale e natalizio.

La farina di castagne è una discreta fonte di proteine, ma soprattutto di carboidrati e lipidi. Ha un ottimo contenuto di sali minerali, quali potassio, fosforo, ferro e calcio, e un accettabile contenuto di vitamine, soprattutto B1, B2 e PP.

La farina di castagna è di color avorio e i prodotti che ne derivano si presentano color nocciola; in essi è predominante il sapore della castagna (Figura 2.11).



Figura 2.11 - Crespelle realizzate con farina di castagne.

Essendo un prodotto privo di glutine la farina di castagne può essere utilizzata nell'alimentazione delle persone affette da celiachia.

Farina di riso

La farina di riso (Figura 2.12) si ottiene dalla macinazione del riso bianco previa rimozione della buccia esterna del chicco.

È un'ottima fonte di carboidrati con un discreto contenuto proteico, dal buon valore biologico. È ricca di sali minerali, in particolare potassio.

La farina di riso è un prodotto privo di glutine e per questo è adatto all'alimentazione delle persone affette da celiachia. La farina di riso trova largo impiego nella realizzazione di gnocchi e pasta all'uovo miscelata con altre farine *gluten-free* come fecola di patate, maizena e grano saraceno.



Figura 2.12 - Farina di riso.

Bibliografia

DPR n. 187 del 9 febbraio 2011 - “Regolamento per la revisione della normativa sulla produzione e commercializzazione di sfarinati e paste alimentari, a norma dell’articolo 50 della legge 22 febbraio 1994, n. 146”.

www.inran.it - Sito dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Coltivazioni Erbacee, di Francesco Bonciarelli e Umberto Bonciarelli, Ed. Edagricole.