

## LA FARINA MACINATA A PIETRA:

La tecnica di macinazione a pietra è il metodo più antico e ancora insuperato nella produzione di farine di **alta qualità**.

E' preferibile consumare farine macinate a pietra, perché la scarsa velocità della ruota mobile mantiene bassa la temperatura durante la molitura e fa sì che la farina non corra alcun rischio di "cottura", preservandone al meglio le qualità organolettiche.

Il germe e gli oli essenziali del chicco di grano s'impastano con la parte amidacea dando alla farina una colorazione sul bianco avorio con punteggiature beige scuro: si garantiscono profumi più complessi, maggior gusto e conservazione di molte proprietà benefiche presenti nel grano.

In seguito vi è la raffinazione ( **abburattamento**): la farina esce dalle macine ed entra in un cilindro di stoffa dove per sbattimento viene fatta la separazione della crusca e del cruschetto. Nel mulino a cilindri tradizionale il chicco viene sfogliato a partire dagli strati più esterni fino a quelli interni, sfogliando praticamente il chicco e arrivando ad una depurazione molto profonda che impoverisce la farina, peraltro già scioccata dal surriscaldamento dell'alta velocità di macinazione.

Quindi, il mulino a pietra, per quanto possa macinare il grano più o meno finemente non produrrà mai una farina raffinatissima tipo 00 ma sempre una tipo 0, 1 e 2: una farina cioè non bianchissima e non perciò impoverita di sostanze importanti come proteine, vitamine (B1, B2, PP, B6) magnesio, calcio, e altri sali minerali.

### **Sana e nutriente panificazione contro le trappole industriali**

Per una sana e nutriente panificazione occorre staccarsi dalla mentalità convenzionale della panificazione industriale che usa farine bianchissime e raffinatissime.

La farina tipo "**fior di farina**" dal suo vocabolo sembrerebbe essere il meglio, ma in realtà essa è la parte centrale del chicco di grano, quindi amido puro, una farina morta che non ha più niente di vitale. La parte esterna, nutritiva e preziosissima, è stata totalmente eliminata durante la macinazione. Per questo è meglio una farina un po' più colorita ma viva che una farina candida-impalpabile e morta.

L'industria del pane e dei dolci ci ha pian piano inculcato il mito del fattore W, la "forza" della farina ( tipo la Manitoba , per esempio, definita farina "magica") come indice di massima qualità di panificazione di una farina. Quanto più è alto tale indice ( min. 280) maggiormente dovremmo avere pani leggeri, bianchi e soffici; impasti elasticissimi per pizze mega da far volare sulle dita di una mano, babà e panettoni che sembrano di gomma piuma etc etc.

La realtà non è questa. Queste farine provengono non solo da grani che al 99 % sono non italiani ma da varietà che sono state "nanizzate" ( ossia piante basse e fitte ) e trattate in modo da produrre spighe di grano con tassi di amido e glutine forzatamente elevatissimi.

Il mondo industriale e chimico lo sa bene: tali tipi di grano necessitano di enormi quantità di concimi chimici e pesticidi.

Ecco da dove vengono prodotte le farine "forti". Una bomba di glutine e proteine. Le conseguenze sono nefaste per la salute: **celiachia ed intolleranze** sono arrivate a **colpire 1 persona su 100**.

**Il grano risulta essere al primo posto fra gli alimenti in assoluto a causare allergie, problemi di gonfiore alla pancia e rischio di malattie metaboliche, obesità e diabete.**

Dunque è necessario seguire solo una strada, acquistare farine di grani provenienti da **agricoltura biologica, biodinamica e nel rispetto di tutte quelle tecniche di lavorazione che tendono ad esaltare le caratteristiche nutrizionali**, solo quelle di grani cosiddetti di **varietà antica**.

**E' fondamentale** acquistare farine macinate a pietra stando attenti che non abbiano più di 4-6 mesi di età. La freschezza del prodotto è così assicurata. Usare il lievito naturale di pasta madre, fare lunghe lievitazioni per avere pani soffici e salutari, gustosissimi anche senza farine "forti".

***La qualità del prodotto sta negli ingredienti e nella lavorazione non nella "magia" della farina.***