

A close-up photograph showing a hand pouring a thick stream of white flour from a small white bowl into a larger white bowl. A wooden spoon is resting in the larger bowl, which already contains some flour. In the background, a white vase with green leaves is visible. The scene is set on a wooden surface.

GHID despre FĂINURI

by
Ludmila Casian

GHID despre FĂINURI

Categoriile de făină în funcție de gradul de cernere din Europa:

integrală	-conține tărâțe și circa 12% proteine; -folosită pentru pastă, produse de patiserie sau pâine cu iz rustic; -este recomandat să fie amestecată cu făina albă pentru a ajuta dospirea și pentru a oferi o textură cât mai aerată;
tipul 2	-conține mai puține tărâțe și circa 12% proteine; -folosită pentru pâine și pizza
tipul 1	-conține și mai puține tărâțe și circa 12% proteine; -poate fi folosită și în brutărie și în patiserie fără mari probleme
tipul 0	-nu are tărâțe, conține circa 11% proteine și mult amidon/ gluten; -se folosește pentru pâinea albă, pastă și produse de brutărie
tipul 00	-compusă doar din amidon, cu doar 9%, săracă în valori nutritive; -este cea mai folosită în patiserie

Categoriile de făină în funcție de cernere în Moldova/România:

tipul 000	-cu un conținut scăzut de proteine (7-9%), -folosită pentru pregătirea deserturilor
tipul 650	-făina cu conținut ridicat de proteine (12-14%), -perfectă pentru pâine și pizza
tipul 550	-poate fi folosită la orice, -este potrivită atât pentru aluaturi frământate, pâine sau pizza, cât și pentru desert
integrală	-poate fi folosită la orice, -este potrivită atât pentru aluaturi frământate, pâine sau pizza, cât și pentru desert



Trucuri:

- când folosim o făină puternică în gluten sau o făină integrală, aceasta va absorbi mai multă apă decât dacă am folosi o făină albă comună : 1 kg făină puternică va absorbi 700 grame apă, iar o făină slabă va absorbi 500 grame apă la 1 kg făină
- atunci când frământăm, vom ști că aluatul este gata, când întindem o bucată de aluat și vom obține ca o fereastră de aluat foarte subțire. Atât de subțire că poți vedea pe partea cealaltă, fără să se rupă. În acest moment, ne oprim din frământat, altel vom distruge rețeaua de gluten și nu vom mai putea repara aluatul
- produsele dospite vor fi coapte când vor atinge circa 94 grade, în centrul produsului

