

# Dal grano alla farina...

## ...dalla farina al pane & Co.

### Il grano (*Triticum spp.*)

Il grano appartiene alla famiglia delle Graminacee; è una pianta annuale che viene seminata in autunno utilizzando apposite macchine seminatrici. Possiede uno sviluppato apparato radicale che può giungere fino a 1,5 m di profondità ed un fusto di circa 1,0 m di altezza. Il fiore del grano è una infiorescenza chiamata spiga formata da un'asse centrale fatto a zig-zag nel quale sono inserite circa 25 spighette. Da ogni spiga si svilupperanno almeno 500 frutti secchi chiamati *cariossidi* perché formati da un solo seme.



La raccolta del grano maturo avviene dalla fine di giugno fino a metà luglio con l'ausilio della macchina *mietitrebbiatrice* e consiste in due operazioni diverse: il taglio dell'intera pianta (*mietitura*) e la separazione dei cariossidi dal resto (*trebbiatura*).

Le due specie coltivate di grano sono:

**grano tenero (*Triticum vulgare*)**

**grano duro (*Triticum durum*)**

Nel mulino il grano viene pulito accuratamente dalle impurità e poi macinato e setacciato

Dalla macinazione del *grano tenero* si ricava la farina usata per la produzione di: pane, biscotti, pizza, pasta fresca e fiocchi, e la crusca ricca di fibra.

Dalla macinazione del *grano duro* si ricavano la semola -che è la materia prima per la preparazione delle paste secche alimentari- e la crusca.



### Il pane di Genzano

Di tradizione antica, viene preparato impastando il lievito naturale e la "biga" -impasto con la farina di Tipo 0- preparato almeno 2 ore prima insieme al sale e all'acqua. Dopo che si è fatto riposare l'impasto per un'ora, tempo nel quale avviene la fermentazione e quindi la lievitazione, viene spianato a forma di pagnotta o filone e collocato dentro casse di legno con teli di canapa dove per altri 40 minuti continuerà a lievitare. Infine, viene cotto in forno preferibilmente a legna. Il pane così ottenuto presenta una crosta di 3 mm circa, mollica bianco-avorio con "alveoli".

### Composizione chimica e valore energetico

(rapportato a 100 g di prodotto fresco commestibile)

proteine: 8,1 g  
carboidrati: 64 g  
grassi: 0,5 g  
fibra: 3,8 g  
potassio: 293 mg  
calcio: 17 mg  
fosforo: 77 mg  
ferro: 0,7 mg

Questo pane vanta il riconoscimento di prodotto di qualità I.G.P.



### Altre notizie:

- il grano è un cereale coltivato da migliaia di anni;
- le farine di grano tenero secondo il grado di raffinazione, ovvero del contenuto di glutine, possono classificarsi in: Tipo 00 (più raffinata con minor glutine, Tipo 0 (meno raffinata ma con maggiore glutine) ed infine Tipo 1 ed Integrale;
- il glutine proviene dall'unione di 2 proteine del grano, che assicurano elasticità e tenacità all'impasto;
- ci sono tanti prodotti di panificazione composti da farine provenienti da altri cereali quali il farro, mais, orzo, segale, riso.