

DM POSSO AIUTARTI? . CASA

C'è una farina per ogni piatto

Con la varietà giusta puoi preparare ogni volta qualcosa di diverso, dalla pizza ai tortelli, dal pane alle polpette



di **Francesca Romana Mezzadri**
@cuochina
foto di **Franco Pizzochero**

RUSTICA

Di grano tenero integrale, macinata a pietra e grossolana, conserva crusca, germe di grano e un sapore unico. Da esaltare nella frolla della crostata, magari farcita da una marmellata home made (Molino Rossetto, 500 g, 1,59 euro).

ANTICA

Corposa e saporita, è ricavata da grano duro Russelllo, tipico siciliano. Da sola, oppure mescolata con farina di farro, sperimentala per una focaccia da guarnire con pancetta e rosmarino (Alimenti Ritrovati Ecor, 400 g, 2,45 euro).

PRATICA

È una miscela di farina di tipo 0, lievito istantaneo e sale. Basta aggiungere acqua, un filo d'olio e l'impasto della pizza è pronto (Coop, 1 kg, 0,99 euro).

INTEGRALE

Con grano tenero, crusca d'avena, segale, lino, soia, orzo, germe di grano e pasta madre, lievita facilmente ed è ricca di fibre. Provala in una pagnotta da affettare a colazione (Le Farine Magiche Lo Conte, 900 g, 2 euro circa).

VERACE

Questo sapiente mix di diverse varietà di grano tenero è ideale per la vera pizza tonda napoletana, da far lievitare lentamente e da farcire con pummarola e fiordilatte (Polselli, 1 kg, 1,58 euro).

TRADIZIONALE

Ottenuta da ceci italiani macinati, è indispensabile in ricette tipiche come farinate, cecine e panelle. Sei creativa? Mescolala a farina 0 e confeziona tortelli e ravioli ripieni di patate o melanzane (Probios, 375 g, 2,40 euro).

PROTEICA

Fatta con il 100% di lenticchie rosse, dal gusto delicato, è la farina giusta se ami la cucina vegetariana. E diventa speciale se la usi per la pastella delle frittelle o per legare le polpette di legumi (Fior di Loto, 400 g, 3,87 euro).

AL DENTE

Studiata appositamente per preparare la pasta fresca, è l'ingrediente giusto per tagliatelle e pappardelle che tengano perfettamente la cottura. Da abbinare al tuo ragù migliore (Petra Molino Quaglia, 1 kg, 5 euro).

