**LE TIPOLOGIE DI FARINE IN COMMERCIO**

• **tipo 00,** la più raffinata, ricca in amidi, con un contenuto esiguo di elementi nutrizionali essenziali e apporto di fibre pari a zero, ideale per lievitati veloci, dolci, pasticceria e pasta fresca;

• **tipo 0,** con un elevato contenuto in amidi e minor apporto in grassi e fibre, utilizzata per panificazioni casalinghe o per il pane bianco comune;

• **tipo 1**, meno raffinata delle precedenti per un maggiore quantitativo di crusca presente nella miscela, ideale per la panificazione;

• **tipo 2,** nota anche come farina semintegrale, molto ricca in fibre e di elementi nutritivi, più semplice da utilizzare per chi inizia ad approcciarsi con le farine non raffinate dando ai panificati un colore dorato e una crosta croccante nonché più leggeri;

• **integrale,** ottenuta in genere dalla macinazione dell’intera cariosside e se macinata a pietra oltre all’elevato contenuto in fibre la farina contiene anche il germe, elemento nutrizionale importante per la nostra alimentazione e anche per il risultato finale della panificazione in quanto dona aromaticità; al contrario, se la farina integrale deriva da una miscelazione di farina bianca e crusca (accettata per legge rientrando nei parametri in contenuto di ceneri) il prodotto finito potrebbe risultare non vicino in gusto e consistenza ai cosiddetti “pani di un tempo”.