

La importancia de la harina en la producción de pan



Revista

En la Unión Europea se elaboran alrededor de 600 tipos de harina de alta calidad

Desde el hallazgo de los cereales en la antigua Mesopotamia, la importancia de estos en los hábitos de alimentación occidentales es incuestionable. En el arco mediterráneo decir harina es casi sinónimo de harina de trigo, ya que es la más usada para la elaboración del pan y en una gran variedad productos de alimentación y bebidas.

La harina es el ingrediente mayoritario en la elaboración de un elemento tan indispensable en nuestra dieta como es el pan, un alimento insustituible en cualquier dieta equilibrada. Aunque a simple vista pueda parecer un alimento sencillo, es un producto muy complejo, dado que la proporción de sus distintos componentes (proteínas y almidón), determinan en gran medida sus características tecnológicas y su aptitud e idoneidad para ser utilizada en los diferentes procesos: fabricación de distintos tipos de panes, bollería, repostería o galletas, entre otros.

Sigue siendo un producto sano y natural, que se obtiene de la molturación del grano de trigo maduro, entero, sano e industrialmente limpio. En la actualidad, en la Unión Europea se elaboran alrededor de 600 tipos de harina de alta calidad para satisfacer las necesidades específicas de los clientes. Lo que es común a todas las harinas y se encuentra regulado y armonizado a nivel UE son las cuestiones relativas a higiene y seguridad alimentaria, mientras que las características técnicas o de calidad de las harinas dependen de los propios Estados Miembros y no existe una regulación armonizada a nivel UE. Cada Estado miembro tiene sus propias especificaciones técnicas, donde se establecen unos contenidos mínimos/máximos sobre las características físicas y químicas de las harinas, lo que en la práctica se traduce en que exista una gran variabilidad en las denominaciones y tipologías establecidas en cada país.

Harina de trigo principales tipos y usos

La harina de trigo es la más extendida para la elaboración de pan, pero existen numerosos subtipos dependiendo principalmente de su contenido en proteínas y de la capacidad de estas para formar gluten, pero también en función de si las masas resultantes son más o menos tenaces o extensibles.

Desde el punto de vista legal, en función de su composición y de los usos a los que se destinan, las harinas de trigo se clasifican en: harinas panificables, harina de fuerza, harina integral de trigo desgerminado, mezcla de harinas, harinas para rebozar, harina acondicionada.

De una forma muy genérica podríamos decir que los panes más voluminosos requieren de harinas de fuerza (contenidos de proteína en torno al 13%) y alta calidad del gluten, capaces de soportar su estructura y retener el gas que se genera durante la fermentación. También se recurrirá a este tipo de harina cuando en la masa estén presentes otros ingredientes como grasa, azúcares, frutos secos.

Es el caso de los panes de molde, de los panes voluminosos obtenidos por un proceso tradicional, pero también de los panettones, croissants y roscones entre otros.

Un tramo por debajo se podría hablar de harina de media fuerza contiene entre un 10,5 y un 12% de proteína, desarrolla gluten de manera moderada y será utilizada para todas aquellas masas que necesiten amasado moderado y que no tengan exceso de grasa como pizzas, cocas o similares. Este tipo de harina se podrá obtener mezclando harina floja y harina de fuerza en una determinada

proporción.

Y por último, la harina floja, también denominada panadera o de repostería, es una harina con un 9% de proteína aproximadamente. Está indicada para masas con poca grasa o que no necesitan desarrollar nada de gluten, es decir, que no van a ser amasadas como por ejemplo bizcochos, cupcakes, magdalenas, o masa quebrada.

Harinas de otros cereales y granos

Sin embargo y a pesar de la vasta extensión y la gran popularidad de la que goza la harina de trigo existe una tendencia creciente de elaborar el pan y otros productos con harina de otros cereales (avena, centeno, arroz y otros).

La harina de centeno es una de las más utilizadas en la panificación, después de la de trigo. Tiene un color ceniza y sabor ácido. Una de las mezclas más utilizadas es 80% harina panadera o de fuerza y 20% harina de centeno, esto permite conseguir panes de estructura alta y miga tierna, y además saborear el matiz que ofrece la harina de centeno. Es rica en fibra, ácido fólico y vitamina B.

La espelta está considerada como el origen de todas las variedades de trigo actuales, pero ha sido en esta última década cuando su popularidad ha crecido vertiginosamente, gracias al descubrimiento de sus múltiples cualidades nutricionales y su uso gastronómico. Destaca sobre todo por su alto contenido en proteínas de elevado valor biológico con aminoácidos como la lisina, escasa en otros cereales, siendo también una estupenda fuente de minerales y vitaminas sobre todo del grupo B.

Por otro lado, la harina de maíz supone la alternativa más famosa para aquellas personas intolerantes al gluten. Es precisamente por esta cualidad, por lo que en sí misma no es panificable, si no que ha de ir combinada con otros tipos de harina.

Pero además de estos cereales, hay nuevas incorporaciones relativamente recientes, como el Tritordeum, que es un nuevo cereal natural que nace de la combinación de un trigo duro y una cebada procedente de Chile y Argentina. Es el primer cereal de nueva creación que se comercializa en el mundo para el consumo humano. Además de un agradable sabor, la harina de Tritordeum cuenta con altos niveles de proteína y fibra.

También se están elaborando harinas de otros granos, los conocidos como pseudocereales, como por ejemplo, la quínoa, el amaranto, el trigo sarraceno. La harina de quínoa es un alimento que se obtiene al moler el grano de quínoa previamente lavado. Es un alimento simple y rápido de preparar, muy versátil. Tiene un alto contenido en proteínas, calcio y hierro.

Pan Cada Día