

HARINA

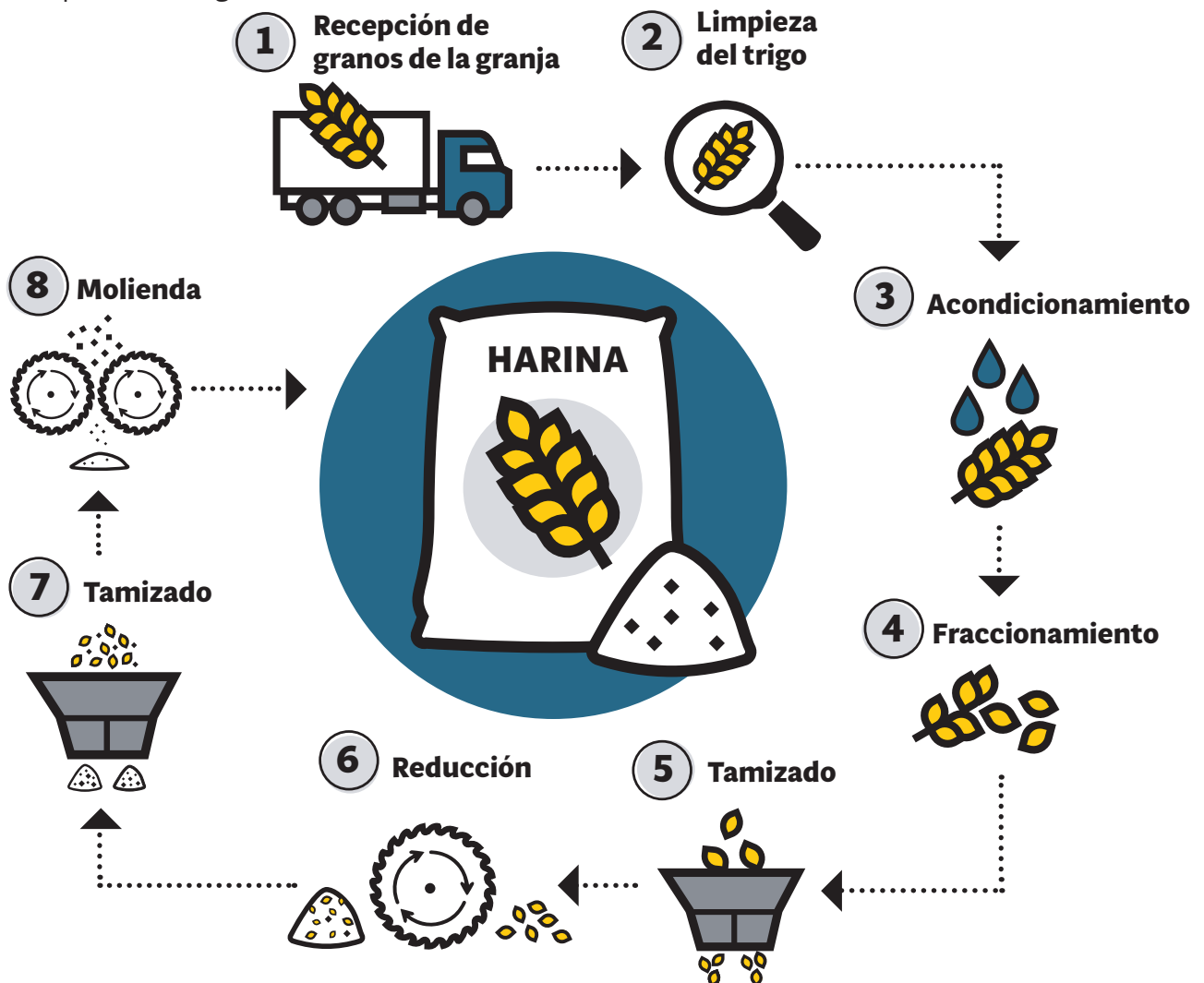
Si desea perfeccionar el arte de la elaboración de masas, necesitará saber mucho sobre el ingrediente clave: la harina. Primero, repasaremos de dónde viene y cómo se elabora.

Sabemos que las personas han triturado semillas de trigo entre piedras desde el año 1600 a. C. para hacer harina. Como se puede imaginar, la tecnología ha evolucionado a lo largo de los años para mejorar la consistencia y la calidad del producto final, pero en esencia, la harina aún se fabrica de la misma manera al moler las semillas.

En Norteamérica, el trigo se clasifica como trigo de primavera, el cual se siembra en primavera y se cosecha en otoño, y como trigo de invierno, el cual se siembra en otoño y se cosecha en verano. El trigo de invierno suele tener un mayor contenido de proteínas, lo cual se prefiere para elaborar pizzas, pastas y panes. Por lo general, el trigo de primavera tiene un menor contenido de proteínas, lo que es excelente para productos de pastelería.

El proceso de molienda

Para obtener harina, se muele el grano de trigo. La cantidad de veces que el grano pasa por el proceso de tamizado en el molino determina el tipo de harina que se producirá. El tamizado se relaciona con la cantidad de la parte externa del grano que queda en la harina. Cuanto más tamizada esté la harina, menos ceniza o salvado quedará, lo que producirá una harina más blanca. El uso de una harina con más salvado (contenido más alto de cenizas) dará como resultado un producto más oscuro. Cuando se usa en la elaboración de productos de panadería, esto da como resultado una miga más densa porque el salvado no puede crear gluten.

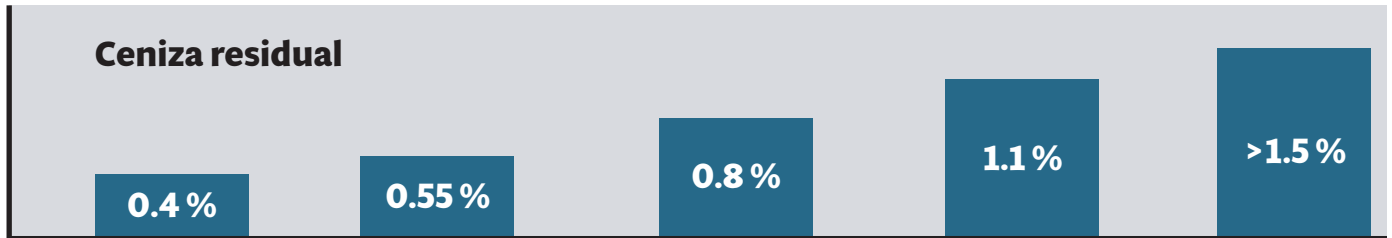


HARINA

Otro parámetro para definir las harinas, que no sea el “grado de tamizado”, es el porcentaje de proteínas o el valor “W” en las harinas italianas.

El grado de tamizado (o el contenido de cenizas) no determina el contenido de proteínas de la harina. Una harina altamente tamizada también puede tener un alto contenido de proteínas y viceversa.

Por ejemplo, una harina 00 puede tener entre 9 % y >14 % de contenido de proteínas con la menor cantidad de salvado. Esta es una tabla simple para comprender cómo se relacionan el contenido de proteína y cenizas entre sí.



EE. UU.	Harina de repostería	Harina para todo uso	Harina panificable o “harina con alto contenido de gluten”	Primera harina clara	Harina integral
Francia	45	55	80	110	150
Italia	00	0	1	2	farina integrale

La harina contiene dos proteínas llamadas glutenina y gliadina, que, al agregar agua combinada con un movimiento mecánico (como la mezcla), crearán una unión llamada gluten. La razón por la que usamos harina de trigo para hacer masa es por su capacidad de crear, al mezclarse con el agua, un elemento elástico que puede contener los gases producidos durante la fermentación. El gluten es una proteína natural que se encuentra en algunos granos. Las personas afectadas por la celiaquía son alérgicas a esta proteína.

Harinas con gluten

Trigo: bayas de trigo, trigo duro, trigo farro, sémola, espelta, farro, graham, Kamut Khorasan, einkorn. Cebada, centeno y triticale, y avena en algunos casos.

Granos, almidones o harina sin gluten

Amaranto, arrurruz, alforfón, maíz, linaza, arroz, soja, maíz pozolero, mijo, quinoa, sorgo, tapioca, teff.

¿Por qué es importante la proteína? Es un indicador de cuán concentrado puede ser el gluten y de la manera en que puede contener el dióxido de carbono que se produce durante la fermentación. Una harina con mayor contenido de proteína también puede absorber más agua o líquidos y mantener un proceso de fermentación más prolongado.

A continuación se muestra una guía para comparar el porcentaje de proteínas con el valor W italiano cuando se utiliza una harina italiana. La masa para pizza generalmente se prepara con harina con 10.5 % a 15 % de proteína y un valor W de 170 a 400.



% DE PROTEÍNA = 9 - 10
W = <160



% DE PROTEÍNA = 10 - 11 - 12
W = 160 - 200 - 240



% DE PROTEÍNA = 12 - 13 - 14
W = 260 - 300 - 380



% DE PROTEÍNA = >14
W = >380

HARINA

En función del porcentaje de proteínas, los íconos a continuación son una guía para elegir la harina adecuada para el producto que preparará.

Para pastelería, use una harina con menor contenido de proteínas para que los pasteles y productos de pastelería se desmenucen. Se prefiere la harina de nivel de proteínas alto o medio para hacer panes y pizzas porque requieren mayor hidratación y mayor elasticidad. Si le interesa el uso de prefermentos, una harina con mayor contenido de proteínas también es una buena opción.



Pasteles, tartas, galletas

% DE PROTEÍNA = 9 - 10
W = 90 - 130



Bollos, masas directas, bizcochos, pastelillos, pan blanco en rebanadas

% DE PROTEÍNA = 10 - 11
W = 130 - 200



Panes, pizza

% DE PROTEÍNA = 10.5 - 11.5
W = 170 - 200



Panes, panes tipo “bagel”, pretzels, pizza

% DE PROTEÍNA = 12 - 12.5
W = 220 - 240



Panes, pizza, pan ciabatta, Biga (prefermento)

% DE PROTEÍNA = 13
W = 300 - 310



Productos de fermentación larga, panetone, panes para hamburguesas

% DE PROTEÍNA = 13.5 - 15
W = 340 - 400

HARINA

Otras características de la harina que debe conocer.

Bromada

Durante el proceso de bromar la harina, se agrega bromato de potasio para mejorar los productos de panadería. Este proceso mejora la elasticidad y la elevación de la masa, lo que produce una mejor estructura migajosa. El bromato de potasio está prohibido en muchos países de todo el mundo. Si la harina está bromada, se debe indicar en la etiqueta de la bolsa.

Blanqueada

La harina blanqueada utiliza agentes blanqueadores para acelerar el proceso de maduración natural de la harina que normalmente demoraría de 10 días a varios meses, a solo unas pocas horas.

Las harinas blanqueadas suelen ser menos nutritivas, a veces tienen un sabor amargo y están prohibidas en Australia, la Unión Europea y muchos otros países. En la bolsa se debe indicar si la harina ha sido blanqueada.

Enriquecida

La harina enriquecida se logra simplemente al reemplazar los nutrientes que se pierden durante el procesamiento. Estos son los nutrientes más comunes que se agregan para enriquecer la harina: tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y hierro, que son nutrientes comunes que se encuentran en la harina antes del procesamiento. La cantidad de cualquier nutriente agregado a la harina está definida por las regulaciones federales.

Malteada

La harina malteada está elaborada con cebada o trigo y arroz malteado. La cebada se remoja en agua, se deja germinar y luego se seca, se pela, se muele y se tamiza. El beneficio de la harina malteada es que la actividad enzimática aumenta para ayudar a descomponer los azúcares complejos y el almidón en la masa, lo que facilita la proliferación de la levadura.

La malta se utiliza más en la elaboración de masas cuando se hornea a una temperatura relativamente baja para ayudar a que la masa se convierta en un producto final de un color marrón dorado.

Existen dos tipos de maltas: diastásica y no diastásica.

Diastásica

Por lo general, se utiliza en la harina malteada. La malta diastásica se agrega para corregir la actividad enzimática, también se utiliza como endulzante, imparte un color amarronado y aumenta la resistencia al gluten, lo que mejora el volumen y la textura del producto final.

No diastásica

No contiene enzimas activas, tiene un sabor dulce, proporciona un color amarronado, una superficie brillante y una miga suave.

Es mejor usar una harina malteada al hornear productos a temperatura media como la pizza estilo neoyorquino, pizza de taberna y pizzas al estilo Chicago. No se recomienda la malta cuando se hornea a temperaturas superiores a 340 °C, como pizza neonapolitana y napolitana.

Mezclar distintas harinas con diferentes características ayudará a crear un producto único en términos de rendimiento técnico y perfil de sabor.