

# La farina

La **farina** és una pols fina que s'obté de la molta d'ingredients sòlids com les llavors de **cereals**, **fruits secs** o **llegums**.

La farina més comuna a Catalunya és la de **blat**. És el cereal més conreat arreu del món, per la seva fàcil producció (conreu de secà) i versatilitat a la cuina en l'elaboració d'**aliments bàsics** com ara el pa o la pasta.



## Integral vs blanca

### Farina blanca

S'obté amb grans de blat que han passat per un procés de **refinament** per eliminar el segó i el germen, deixant només l'endosperma, que és la part central del gra i conté principalment midó i gluten.



### Farina integral

Després de la molta, la farina integral **conserva totes les parts del gra** i per això té un color més marronós.

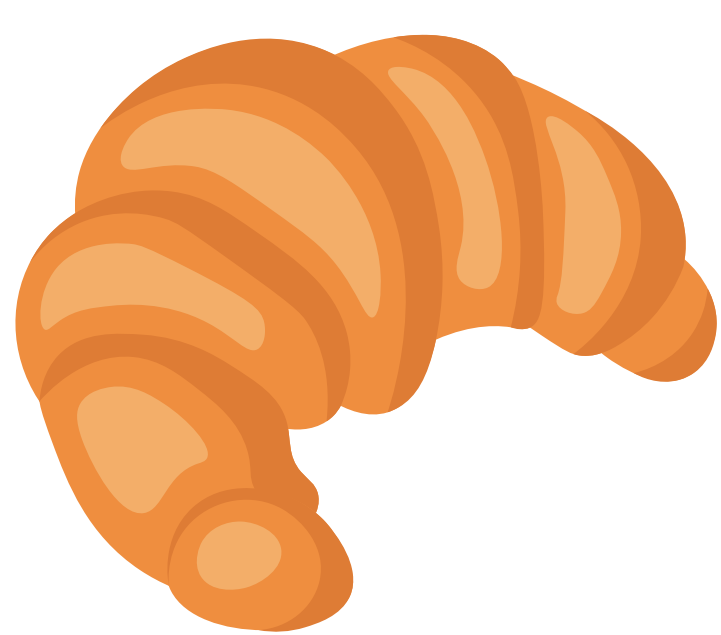
Nutricionalment, com manté el segó i el germen, és més **rica en vitamines, minerals i fibra** que la farina blanca. La fibra ajuda a regular la digestió i a controlar els nivells de sucre a la sang.

## La força de la farina

La **força de la farina (W)** ve donada per al **quantitat de proteïnes** que té (entre elles el gluten).

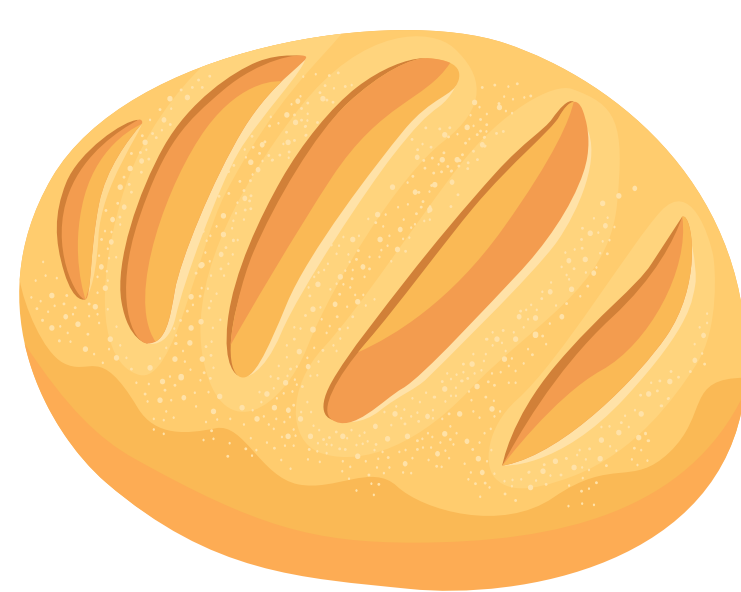
A **major força**, la massa tindrà més capacitat d'aguantar la pressió del gas que es genera en masses fermentades.

### Tipus de farina segons la força:



**Gran força**  
**W > 400**

Gluten: 30.5%  
Proteïna: 13.1



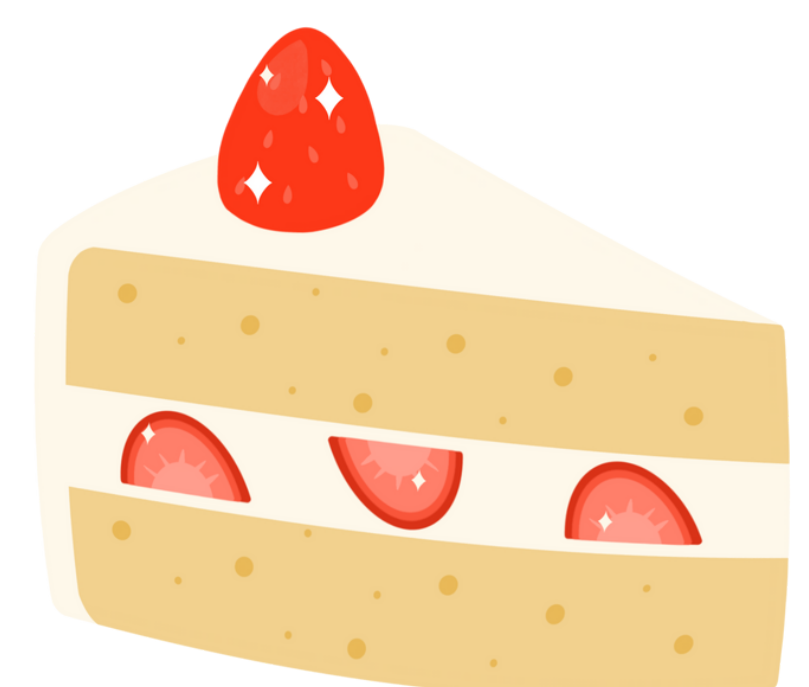
**Força**  
**W > 250**

Gluten: 29%  
Proteïna: 12.8



**Semi força**  
**W 95 - 175**

Gluten: 26%  
Proteïna: 11.6



**Fluixa**  
**W 60 - 100**

Gluten: 24.5%  
Proteïna: 11.6