

## NOTA AL LECTOR SOBRE LOS TIPOS DE HARINA QUE APARECEN EN LAS RECETAS DE *EL GRAN LIBRO DE LA PANADERÍA*

Las harinas no están clasificadas de modo uniforme, sino que cada país utiliza sus propios parámetros. En el caso de este libro, escrito por panaderos franceses, el lector comprobará que las harinas están clasificadas a la manera francesa, con un sistema de números precedidos por la letra T: este número indica el porcentaje de cenizas (cantidad de cenizas que nos quedan al quemar 100 g de harina), que es el parámetro utilizado en Francia. Hay otros indicadores, como la fuerza (W), que mide la fuerza necesaria para romper una lámina de masa; la tasa de extracción (cantidad de harina que se obtiene de moler 100 gramos de grano); la cantidad de proteínas contenida en los granos (gramos de proteína por cada 100 gramos de harina) o el ya mencionado del porcentaje de cenizas.

**En España**, las harinas no atienden a ninguna de estas clasificaciones, por lo que hay que hacer uso de la información nutricional de la etiqueta del producto. A lo máximo que llegan es a indicar si es para repostería, de fuerza, integral, blanca... Algunas marcas han lanzado gamas de harinas para elaborar productos concretos: para churros, pizzas, migas... Por su parte, diversas harineras sí clasifican las harinas en base a la fuerza (W) o a la tasa de extracción. Hasta hace poco, sus productos sólo eran accesibles para el profesional del sector panadero. Sin embargo, el gran momento de auge que vive el pan casero en nuestro país, ha hecho que aparezcan comercios de venta directa y por internet, que ponen a disposición del panadero casero una gran variedad de harinas.

Aunque *El gran libro de la panadería* es una obra para profesionales del sector, familiarizados con la clasificación francesa de las harinas, ofrecemos al **lector de lengua española** una tabla con las clasificaciones de la harina según los diferentes parámetros existentes junto con las equivalencias por área geográfica:

Características	Uso indicado	Según gramos de proteína por 100 g de harina	Según fuerza (w)	Según tasa de extracción	Según porcentaje de cenizas			Equivalencias por área geográfica				
					Mín. cenizas %	Máx. cenizas %	Tipo	Francia	América del Sur	México	España	
Blanca	Pastelería	5-7 g	Menos de 100	40%	–	0,50	Baja extracción	T45 o tipo gruau	0000	Refinada	De flor o muy floja	
Blanca clásica	Repostería	9-11 g	De 100 a 170	50%	0,50	0,65	Blanca convencional	T55	000	Natural	Floja	
Blanca de agricultura ecológica	Todo uso	10-12 g	De 170 a 210	60%	0,65	0,73		T65	00			
								T70				
Integral. Grisácea, semicompleta. Agricultura ecológica	Panadería	11-13 g	De 180 a 350	70%	0,73	0,80	Integral	T75	0	Integral	De fuerza	
				80%				T80				
				90%				T110				
Gris amarronado. Integral	Panadería rústica	13-14 g		100%				T150			De fuerza integral	
Centeno integral		14-15 g					T170					