HARINAS

Las harinas son ingredientes fundamentales en muchas elaboraciones, sobre todo en postres, bizcochos, masas, crepes, aunque también las usaremos en hamburguesas y otras recetas.

La harinas que contienen gluten son las más usadas para repostería, ya que el gluten es lo que mantiene la harina aglutinada al elaborar un bizcocho, aunque también veremos cómo hacer cuando queremos hacer estas recetas sin gluten.

Hay tanta variedad de harinas como de cereales, trigo, espelta, trigo sarraceno, arroz, avena, incluso también de semillas, raíces o legumbres, aunque no todas nos darán el mismo resultado, por eso iremos viendo paso a paso las más utilizadas según el fin.

Y recordad, siempre mejor harinas integrales.