

CUCINARE IN CAMPAGNA: *Il pane*



Il pane rappresenta da migliaia di anni uno degli alimenti base più importante della nostra alimentazione e della nostra cultura intrinseco di simboli religiosi e tradizionali.

I cereali sotto forma di chicchi facevano parte della dieta dell'uomo già nell'età della pietra, pare che il primo cereale a essere trasformato in pane sia stato l'orzo, forse la più antica graminacea conosciuta insieme al miglio.

Sin dal Neolitico ai giorni nostri in Africa e nelle regioni aride dell'Asia meridionale si realizza ancora una specie di tortino a base di miglio chiamata "pan di miglio".

Il primo passo verso la scoperta del pane fu compiuto quando l'uomo iniziando a tritare i cereali tra due pietre ottenne una farina grossolana che mischiata all'acqua diventava una pappa.

In seguito alla scoperta del fuoco, non solo i chicchi venivano tostati così da essere più appetibili ma l'impasto di acqua e farina si poteva cuocere sulla pietra rovente.

Per evitare la dispersione di calore si pensò bene di coprire la pietra caldissima con un vaso di terracotta.

Il primo tipo di pane era azzimo, cioè privo di enzimi quindi senza lievito e veniva mangiato caldo.

Senza dubbio la scoperta più sensazionale nel campo della panificazione fu il processo di fermentazione naturale dell'impasto.

Non si sa precisamente il momento preciso in cui fu scoperto il lievito naturale ma pare che la cosa fu del tutto casuale poiché l'impasto di acqua e farina, lasciato al caldo, fermentò gonfiandosi e prendendo un sapore acido.

Con la cottura il pane divenne soffice, leggero e dal sapore decisamente più gradevole.

Nei secoli avvenire poi, l'arte della panificazione ebbe notevoli progressi tanto che i Greci divennero talmente esperti da riuscire a realizzare ben 72 tipi di pane diversi i cui nomi prendevano spunto dai cereali utilizzati, dalle forme, dal metodo di cottura.

Il pane ebbe sin da subito un ruolo importante come simbolo divino da destinare ai rituali votivi per le tante divinità.

Il contatto con le civiltà greche avvicinarono i Romani al pane, durante le conquiste militari e da lì nacquero molti forni pubblici e la figura professionale del fornaio favorì la nascita di una prima forma di associazione.

Per circa quaranta secoli la tecnica della panificazione non subì particolari e decisivi cambiamenti fino al 1700 quando si sostituirono i vecchi mulini a palmenti con quelli a cilindri d'acciaio.

Questo profondo cambiamento permise di ottenere farine estremamente

raffinate, bianche quindi prive di sostanze nutrienti contenute negli strati della cariosside come il germe e la crusca per esempio.

Con l'avvento del pane cosiddetto bianco si abbandonò del tutto il consumo del pane nero e i preziosi scarti erano destinati al mangime per bestiame oppure sotto forma di prodotti dietetici.

I cereali oggi conosciuti come il frumento, l'orzo, il mais, il miglio, il riso, l'avena sono il frutto di selezioni che l'uomo ha attuato nel corso degli anni su graminacee ed erbe selvatiche e rappresentano la principale forma di sostentamento dell'uomo.

Il frumento

Il frumento è il più diffuso tra i cereali ed è impiegato principalmente sotto forma di farine usate sia nella panificazione sia nella preparazione di paste alimentari. Grano tenero e grano duro sono due tipologie di frumento, molto simili a livello strutturale ma completamente distinte dal punto di vista nutrizionale e soprattutto con utilizzi differenti. Tanto per cominciare si può distinguere una spiga di grano duro dalle lunghe reste (le parti filamentose terminali) che nel grano tenero invece sono molto piccole o assenti.

Il chicco di grano duro poi è "duro" veramente, ha una forma leggermente più allungata e si presenta quasi traslucido, il chicco di grano tenero invece si rompe facilmente e risulta opaco, tondeggiando e più friabile.

Le differenze principali stanno quindi nell'utilizzo delle farine ottenute da grano tenero e grano duro.

La farina ottenuta dalla macinazione di grano tenero è la classica "farina bianca" che ha granuli piccoli a spigoli tondeggianti e bianchi. L'impasto ottenuto dalla farina di grano tenero presenta una buona estendibilità ed una tenacità medio-bassa e solitamente viene impiegata nella panificazione e nella produzione di prodotti lievitati, come i dolci (torte, biscotti, brioches) o le pizze, ma anche nella produzione di pasta fresca e pasta all'uovo. La farina di grano tenero contiene meno proteine rispetto alla farina del grano duro ed ha un assorbimento di acqua minore.

La farina ottenuta dal grano duro invece, o semola, possiede una grana grossolana, di colore giallo-ambrato. L'impasto ottenuto dalla semola di grano duro presenta una estendibilità minore rispetto al tenero ma un'alta tenacità, il che la rende buona sia per la panificazione (il pane di Altamura ad esempio è fatto con 100% di grano duro) che soprattutto per la produzione di pasta. La

farina di grano duro contiene più proteine e glutine rispetto alla farina del grano tenero e possiede una capacità di assorbimento di acqua maggiore, possedendo una maggiore frantumazione dei granuli di amido. I prodotti preparati con farina di grano duro hanno una conservazione migliore e un minore indice glicemico.

Il piccolo farro è il grano primordiale, contiene più aminoacidi del grano tenero e la farina presenta un colore giallo derivante dal contenuto di betacarotene.

Anche il farro d'indico è un grano primigenio e dona al pane un sapore nocciolato e deciso.

La segale

È un cereale molto resistente considerato un cibo povero anche se in realtà non lo è affatto poiché ricco di sali minerali e materie azotate.

La coltivazione di segale è concentrata in Nord Italia prevalentemente in Trentino Alto Adige, Friuli, Lombardia e Piemonte ma anche nei paesi di cultura tedesca dove fino al 1900 era il cereale più importante per fare il pane, e in Russia.

Con la farina di segale si ottiene un pane nero, dalla consistenza umida e dalla mollica ben compatta.

L'orzo

L'orzo è uno dei cereali più antichi, è adatto alla preparazione del pane solo se associato con altri cereali a causa del suo scarso contenuto di glutine.

L'orzo si utilizza per la preparazione del malto per produrre la birra e il whisky. I chicchi invece possono essere usati per le minestre e per le zuppe o per arricchire il latte o lo yogurt a colazione.

Con l'orzo tostato invece si ottiene un ottimo sostituto del caffè adatto per chi è intollerante alla caffeina o per i più piccoli.

L'avena

È una pianta erbacea annuale poco esigente e adattabili a quasi tutti i climi.

L'avena può essere utilizzata per fare il pane soltanto in miscele con altre farine, è un cereale molto pregiato dal punto di vista nutrizionale.

L'avena viene mondata e non decorticata appunto per mantenere tutte le vitamine presenti nella parte esterna del chicco.

I chicchi sono utilizzati come fiocchi appiattiti per la preparazione di porridge,, di biscotti, di zuppe o per realizzare muesli con l’aggiunta di frutta secca.

Il miglio, il riso e il mais

In passato il miglio aveva un posto di rilievo nelle tavole italiane dell’Italia settentrionale dove la polenta di miglio era il piatto tipico del Veneto, della Lombardia e del Trentino.

Nel Medioevo durante i periodi di astinenza dalla carne imposte dalla religione il miglio rappresentava un suo valido sostituto.

Pur essendo privo di glutine, il miglio, è impiegato nella preparazione del pane o paste speciali, e non essendo plasmabile dell’essere sempre versato in uno stampo per essere cotto in forno.

Facile e rapido da cucinare il miglio ha un sapore delicato e gradevole.

Per quanto riguarda il mais in Italia arrivò in seguito alle prime spedizioni di Colombo che riportò alcuni chicchi con i quali si nutrivano gli indigeni.

Usato all’inizio per l’alimentazione del bestiame, in Veneto si diffuse nell’alimentazione umana diventando prevalentemente cibo dei poveri.

I chicchi freschi di mais possono essere lessati o passati alla griglia ancora sulla pannocchia.

Nel momento in cui invece si staccano dalla pannocchia possono essere impiegati per arricchire insalate o come contorno.

Ma è la farina di mais la vera destinazione di questo cereale, con essa si prepara la polenta che è un alimento altamente digeribile e dotato di alto potere calorico.

Con la farina è possibile preparare il pane, il cosiddetto pane giallo.

Il mais può essere consumato anche sotto forma di croccanti fiocchi usati per la colazione.

La farina integrale

La farina integrale è ricavata dal chicco intero sia esso di frumento, di segale, di farro.

Poiché l’endoderma, la scorza e il germe sono macinati insieme la farina integrale è particolarmente ricca di minerali, fibre e vitamine.

I LIEVITI

Il lievito di birra fresco

Il lievito di birra fresco è uno tra gli agenti lievitanti più antichi usati nell'ambito della panificazione, nel settore dolciario, nella vinificazione e per la produzione di birra. Diversamente da come suggerisce il nome non nasce dalla birra.

Il lievito di birra è un agente lievitante, ossia un lievito ed è composto da *Saccharomyces cerevisiae*, un organismo unicellulare osmofilo appartenente al regno dei funghi che si riproduce per gemmazione. Si tratta quindi di un microorganismo tra i più diffusi responsabile della fermentazione.

Il lievito secco

Il lievito secco in polvere è composto da cellule viventi, funghi e per la sua preparazione si elimina l'acqua dal lievito fresco.

A differenza del lievito fresco quello secco si conserva più a lungo.

Il lievito madre

Un tipo speciale di pasta acida è il lievito madre preparato completamente senza lievito.

Oltre alla farina e all'acqua contiene il miele.

Lo si può usare per preparare prodotti da forno lievitati, pane bianco e pizza.

PANE BIANCO



- 500 g Farina 0 o una 00 forte (w 260)
- 300 g Acqua
- 4 g Lievito di birra fresco
- 2 cucchiaini Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino Sale (5 grammi circa)

Vediamo insieme come si prepara il pane bianco fatto in casa.

Versa la farina in una ciotola capiente e al centro sbriciola i 4 grammi di lievito fresco o il grammo di lievito secco.

Inizia ad aggiungere l'acqua tiepida e comincia a far assorbire l'acqua alla farina.

Quando hai aggiunto tutta l'acqua unisci i due cucchiaini di olio extravergine di oliva e continua ad impastare.

Trasferisci l'impasto su una spianatoia o piano di lavoro infarinato e lavora l'impasto.

Allargalo leggermente e aggiungi ora il sale. Ricorda che il sale va aggiunto sempre alla fine e mai in contatto con il lievito!

Impasta di nuovo energicamente, ripiegando l'impasto e lavorandolo per almeno 10 minuti, se risulta ancora troppo appiccicoso aggiungi una manciata di farina.

Forma una palla, falla roteare tenendola con le mani sul piano e ungila con un filo di olio extravergine di oliva e riponila in una ciotola infarinata e copri con la pellicola alimentare o con un canovaccio umido e lascia riposare per 30 minuti.

Ora inizierai a fare le pieghe in ciotola per 3 volte ogni 30 minuti.

Togli la pellicola e prendi un lembo di impasto e tiralo verso il centro girando la ciotola in modo che tutte le parti dell'impasto verranno ripiegate verso l'interno.

Fai questa operazione per 3 volte e poi ricopri con la pellicola e lascia riposare per altri 30 minuti.

Passati i 30 minuti riprendi l'impasto lateralmente e lo porti verso l'interno girando la ciotola. Sempre per 3 giri e copri e di nuovo 30 minuti.

Dopo la terza volta copri l'impasto e lo lasci lievitare in un luogo tiepido fino al raddoppio circa 2 ore.

Passate le due ore o quando ha raggiunto il raddoppio rovescia l'impasto sul piano di lavoro infarinato e schiacciatelo delicatamente con le nocche delle mani come a formare un rettangolo.

A questo punto, come puoi vedere dalle foto qui sotto, prendi il lembo destro e lo pieghi fino a metà rettangolo, poi prendi il lembo sinistro e lo pieghi fino a metà, a questo punto prendi il lato corto in alto e lo pieghi a metà verso l'interno e lo stesso con l'altro lato.

Alla fine di questa operazione ti ritrovi una sorta di palla rettangolare che schiacterai di nuovo formando il rettangolo e ripetendo le pieghe a 3 per altre 2 volte.

Dopo l'ultimo giro di pieghe arrotonda delicatamente l'impasto con le mani facendolo roteare sul piano, spennella con un filo di olio e riponi di nuovo nella ciotola coperta.

Lascia lievitare di nuovo fino al raddoppio.

Passato il tempo rovescia l'impasto sul piano di lavoro infarinato, schiaccia delicatamente e arrotola per formare il pane. Appoggialo delicatamente sulla teglia foderata con carta forno e con una lametta o un coltello affilato effettua dei tagli trasversali.

Affianco alla pagnotta sempre sulla teglia appoggia un pentolino pieno di acqua e inforna nel forno statico che avrai già portato a 220° gradi. Posiziona la teglia con il pane bianco fatto in casa la ciotola nel ripiano centrale e cuoci a 220° per 20 minuti.

Trascorsi i 20 minuti apri e toglia la pentola di acqua, abbassa la temperatura a 200° e cuoci per 15 minuti.

Passati i 20 minuti abbassa la temperatura a 180° per 10 minuti.

Poi a 160° con lo sportello del forno appena aperto, io ho messo una paletta di legno in modo da creare una lieve apertura.

Quindi ricapitolando i tempi di cottura:

- a 220° per 20 minuti con pentola con acqua per creare il vapore solo in questa fase
- a 200° per 15 minuti
- a 180° per 10 minuti
- a 160° per 5 minuti con lieve apertura dello sportello del forno

Sforna il pane bianco fatto in casa e lascialo riposare finché non è completamente freddo.

PANE BIANCO A LUNGA LIEVITAZIONE



- 500 g Farina 0 meglio se biologica e di grano 100% italiano
- 1 g Lievito di birra fresco o 1 grammo di lievito di birra secco
- 2 cucchiaini Olio extravergine d'oliva (10 g circa)
- 1 cucchiaino Sale (5 grammi circa)
- 300 g Acqua tiepida

La lievitazione di questo pane è all'incirca di 12 ore senza contare però il giro di pieghe ripetuto 3 volte ogni 30 minuti ma andiamo per ordine così ti spiego tutto per bene e alla fine otterrai un pane davvero buono e leggero.

Io ho impastato la sera verso le ore 20 e dopo i giri di pieghe che, ti spiegherò più avanti, ho messo a lievitare il pane alle 21.30 e poi l'ho infornato la mattina seguente alle 9.30. Quindi puoi farlo anche di mattina presto e cuocerlo la sera,

calcola bene i tempi e organizzati come ti è più comodo! lo preferisco impastarlo di sera così poi la mattina lo inforno e per pranzo ho il pane super fresco!!!!

Iniziamo ad impastare!

In una ciotola versa la farina e al centro metti 1 grammo di lievito di birra fresco. Se usi quello secco in teoria ce ne andrebbe meno di un grammo ma mi rendo conto che non è semplice pesarne meno.

Inizia ora ad aggiungere l'acqua tiepida, un po' alla volta per dar tempo alla farina di assorbirla, impasta con le mani e aggiungi anche i due cucchiaini di olio extravergine di oliva, continua ad impastare cercando di raccogliere anche la farina che può essere rimasta sul fondo della ciotola e trasferisci l'impasto del pane a lunga lievitazione sulla spianatoia ben infarinata e inizia ad impastare lavorando bene l'impasto per qualche minuto.

Ora delicatamente allarga l'impasto e aggiungi il cucchiaino di sale, circa 5 grammi, richiudi l'impasto su se stesso e continua ad impastare per almeno 10 minuti, lavorando l'impasto in modo da ottenere un panetto elastico, morbido che non si attacca alle mani e liscio.

Forma una palla e unghia con un filo di olio extravergine di oliva, ponila in una ciotola infarinata e copri con la pellicola alimentare e un canovaccio e lascia riposare per 30 minuti.

Trascorsi i 30 minuti, togli la pellicola e lasciando l'impasto nella ciotola effettui un giro di pieghe. Ma in cosa consiste esattamente?

È una procedura molto semplice, che serve a far inglobare aria all'impasto in modo da formare bolle che in cottura si trasformeranno in quei bellissimi buchi nel pane.

Prendi un lembo di pasta e lo porti al centro e fai così per tutto il perimetro dell'impasto finché non effettui un giro e tutto l'impasto è stato ripiegato in dentro. Copri con la pellicola e lascia riposare di nuovo per 30 minuti e ripetil'operazione per 3 volte ogni 30 minuti.

Dopo aver effettuato l'ultimo giro di pieghe, ungi con un filo di olio extravergine di oliva e copri di nuovo con la pellicola, sopra la pellicola adagia uno strofinaccio e lascia lievitare per 12 ore, in un luogo a riparo dalle correnti d'aria e dagli sbalzi di temperatura.

Trascorse le 12 ore, accendi il forno statico a 220° gradi con all'interno una teglia con un pentolino con l'acqua.

Nel frattempo che il forno arriva a temperatura, riprendi l'impasto del pane a lunga lievitazione e delicatamente lo rovesci sulla spianatoia leggermente infarinata, lo allarghi con le nocche delle mani ma senza premere troppo per evitare di rompere le bollicine all'interno dell'impasto.

Allargalo come a formare un rettangolo e prendi il lato destro e lo ripieghi al centro dell'impasto, poi il lato sinistro e poi chiudi l'impasto come a libro, lo modelli della forma che vuoi, a pagnotta rotonda oppure come a me più allungata. Qui sotto trovi le foto dei passaggi.





Con un coltello infarinato o con una lametta effettua dei tagli trasversali.



Trasferisci il pane a lunga lievitazione con la carta forno per facilitare lo spostamento sulla teglia in forno e sistemalo vicino al pentolino di acqua e cuoci a 220° per 20 minuti.

La teglia va sistemata nel livello centrale del forno, il mio ha 4 livelli e la inserisco al secondo.

Trascorsi i 20 minuti toglì il pentolino con l'acqua e abbassa la temperatura a 200° per 15 minuti.

Poi a 180° per 15 minuti e poi a 160° per 5 minuti con lo sportello del forno leggermente aperto, io ho messo una paletta di legno per non farlo chiudere e lasciando così una piccola fessura.

Sfornare il pane e lasciarlo raffreddare.

Ricapitolando i tempi di cottura e le relative temperature:

- 220° per 20 minuti con pentolino d'acqua sulla teglia.
- 200° per 15 minuti e toglì il pentolino.
- 180° per 15 minuti
- 160° per 5 minuti con forno leggermente aperto.

Se decidi di fare doppia dose, e se decidi di fare due pagnotte al centro puoi mettere per lungo una stampo da plumcake pieno di acqua e quando cuoci a 200° invece che per 15 minuti fai cuocere per 20.

Comunque nessuno meglio di te conosce il tuo forno, quindi valuta la cottura osservando il colore del pane, se anche sotto è ben colorito e se la crosta premendola leggermente fa il classico scricchiolio del pane fresco.

PANE DI SEMOLA



- 500 g Farina di semola rimacinata + q.b per la spianatoia
- 2 cucchiai Olio extravergine d'oliva (10 grammi circa)
- 4 g Lievito di birra fresco o 1 g di lievito secco
- 330 g Acqua
- 1 cucchiaino Sale (5 g circa)

Versa la semola di grano duro rimacinata in una ciotola capiente e al centro sbriciola i 4 grammi di lievito fresco o il grammo di lievito secco.

Inizia ad aggiungere l'acqua tiepida e comincia a far assorbire l'acqua alla farina di semola.

Quando hai aggiunto tutta l'acqua unisci i due cucchiai di olio extravergine di oliva e continua ad impastare.

Come ho detto sopra non preoccuparti se l'impasto ti sembrerà strano, considera che la semola ha una grana completamente diversa dalla farina che siamo abituati ad usare.

Dopo l'ultimo giro di pieghe arrotonda delicatamente l'impasto con le mani facendolo roteare sul piano, spennella con un filo di olio e riponi di nuovo nella ciotola coperta.

Lascia lievitare di nuovo fino al raddoppio.

Passato il tempo rovescia l'impasto sul piano di lavoro infarinato, schiaccia delicatamente e arrotola per formare il pane. Appoggialo delicatamente sulla teglia foderata con carta forno e con una lametta o un coltello affilato effettua dei tagli trasversali. Affianco alla pagnotta sempre sulla teglia appoggia un pentolino pieno di acqua e inforna nel forno statico che avrai già portato a 220° gradi.

Posiziona la teglia con il pane di semola e la ciotola nel ripiano centrale e cuoci a 220° per 20 minuti.

Trascorsi i 20 minuti apri e toglia la pentola di acqua, abbassa la temperatura a 200° e cuoci per 15 minuti.

Passati i 20 minuti abbassa la temperatura a 180° per 10 minuti.

Poi a 160° con lo sportello del forno appena aperto, io ho messo una paletta di legno in modo da creare una lieve apertura.

Quindi ricapitolando i tempi di cottura:

- a 220° per 20 minuti con pentola con acqua per creare il vapore solo in questa fase
- a 200° per 15 minuti
- a 180° per 10 minuti
- a 160° per 5 minuti con lieve apertura dello sportello del forno

Sforna il pane di semola fatto in casa e lascialo riposare finché non è completamente freddo.

PANE DI SEGALE



- 350 g Farina di segale
- 150 g Farina 0 oppure farina 00 o farina manitoba
- 8 g Lievito di birra fresco o 3 g di lievito secco
- 300 g Acqua
- 25 g Olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini circa)
- 5 g Sale (1 cucchiaino)
- 1 cucchiaino Semi di finocchio (facoltativi)

La farina di segale è una farina particolare e per ottenere un buon risultato va miscelata con una farina di frumento come per esempio la tipo 0, se non hai a disposizione puoi usare una tipo Manitoba che è una 0 forte oppure in alternativa una farina 00.

I semi di finocchio donano al pane di segale una nota molto profumata ma se non li ami particolarmente puoi ometterli o aggiungerne solo 1 cucchiaino.

In una ciotola versa le farine con i semi di finocchio.

Al centro sbriciola il lievito di birra e inizia a versare l'acqua tiepida man mano che la farina la assorbe.

Quando hai finito di aggiungere l'acqua, unisci l'olio extravergine di oliva e trasferisci l'impasto sul piano di lavoro infarinato e impasta per alcuni minuti, aggiungendo altra farina se necessario.

Allarga l'impasto e aggiungi il sale.

Richiudi l'impasto su se stesso e continua ad impastare per almeno 5 minuti.

Se sei abituata a fare il pane in casa noterai subito che l'impasto è meno sodo e morbido di quello tradizionale ma non preoccuparti, continua ad impastare e forma un palla.

Riponila nella ciotola infarinata, copri con la pellicola alimentare e lascia riposare per 30 minuti.

Passati i 30 minuti rovesci l'impasto sulla spianatoia e impastalo velocemente e riponilo di nuovo nella ciotola e copri con la pellicola per altri 30 minuti.

Riprendi e impastalo di nuovo.

Forma una palla e ungi leggermente la superficie con un filo di olio extravergine di oliva e copri con la pellicola alimentare e con un canovaccio. Lascia lievitare per 2 ore in un luogo lontano dalle correnti d'aria e dagli sbalzi di temperatura.

Passate le 2 ore, l'impasto si sarà gonfiato, sgonfiarlo delicatamente e rovescialo sul piano di lavoro.

Impasta e forma di nuovo una palla e riponila nella ciotola fino al raddoppio del volume, circa 1 ora e mezza.

Finalmente è giunta l'ora di formare la pagnotta di pane di segale fatto in casa e di infornalo.

Accendi il forno a 220° modalità statico ma se sei abituata a usare la modalità ventilato segui le tue abitudini e la tua esperienza, nessuno conosce il tuo forno meglio di te.

Fodera una teglia con la carta forno e mettila nel forno acceso insieme ad un pentolino con dell'acqua.

Prendi l'impasto del pane di segale e rovescialo sul piano di lavoro, sgonfialo delicatamente e con le mani stendi un rettangolo.

Arrotola dal lato più lungo e forma un rotolo.

Piega a metà il rotolo ricongiungendo le estremità sotto e schiaccia delicatamente, con le mani modellalo a formare una pagnotta rotonda.

Con un coltello affilato effettua dei tagli sulla superficie del pane di segale fatto in casa e trasferisci la pagnotta sulla teglia del forno, posizionandola affianco al pentolino con l'acqua.

L'acqua serve per far formare il vapore indispensabile per ottenere una crosta croccante e friabile.

Cuoci a 220° per 20 minuti.

Passati i 20 minuti, toglì il pentolino con l'acqua e abbassa la temperatura a 200° e cuoci per altri 20 minuti.

Trascorsi i 20 minuti abbassa la temperatura a 180° e cuoci per 15 minuti.

Dopo 10 minuti abbassa la temperatura a 160° e con lo sportello del forno leggermente aperto (io ho usato una paletta di legno) cuoci per altri 5 minuti.

Quindi ricapitolando la cottura:

- 220° per 20 minuti con pentolino di acqua
- 200° toglì il pentolino e cuoci per 20 minuti
- 180° per 15 minuti
- 160° sportello leggermente aperto per 5 minuti.

Sforna il pane di segale fatto in casa e lascialo raffreddare prima di tagliarlo.

Il pane di segale fatto in casa è buono anche tostato.

Si abbina benissimo agli affettati come lo speck ma anche al salmone affumicato.

È ottimo anche a colazione con un velo di confettura.

PANINI AI CEREALI



- 300 g farina senatore cappelli o di grani antichi, o farina tipo 1 o tipo 2
- 200 g farina ai cereali (ai 6 o ai 7 cereali)
- 150 g farina 0 forte, va bene anche manitoba
- 1 g lievito di birra fresco
- 450 ml acqua tiepida
- 2 g sale
- 20 g semi misti per la panificazione
- q.b. semola rimacinata di grano duro per la spianatoia

In una ciotola miscela le farine e al centro sbriciola il grammo di lievito di birra fresco.

Inizia a versare l'acqua tiepida e con un cucchiaino mescola le farine per far assorbire l'acqua.

Prima di ultimare l'acqua aggiungi il sale e versaci l'acqua in modo che il sale si scioglie.

Non ti preoccupare se l'impasto ti sembra poco omogeneo e tutto granuloso. L'importante è che la farina ha assorbito tutta l'acqua e il sale.

Copri la ciotola con la pellicola alimentare e lascia riposare per 12 ore.

Trascorse le 12 ore per prima cosa accendi il forno a 200° modalità statico e adagia nel forno una pentola con l'acqua.

Rovescia l'impasto dei panini ai cereali senza impasto sulla spianatoia infarinata con la semola rimacinata.

Sarà molto morbido e appiccicoso ma non preoccuparti, la semola serve appunto per lavorarlo.

Dopo averlo rovesciato sul piano di lavoro, con le mani infarinate con la semola ripiegalo su se stesso come se stessi piegando un fazzoletto e se vuoi i panini rotondi forma una palla oppure modella l'impasto a forma allungata.

Appena hai realizzato i panini ai cereali senza impasto non devono lievitare ma devi infornarli subito, per questo devi accendere il forno per tempo.

Effettua dei tagli sui panini e spennellali con l'acqua e cospargili con i semi misti.

Inforna i panini ai cereali senza impasto a 220° per 15 minuti.

Abbassa la temperatura a 200° , toglila pentola con l'acqua e cuoci per 20 minuti.

Abbassa la temperatura a 180° e cuoci per 20 minuti.

Abbassa la temperatura a 160° , apri lo sportello del forno a fessura e cuoci per 5 minuti.

Io per non far richiudere lo sportello ci metto una paletta di legno in modo che impedisce la chiusura dello sportello.

Prima di ultimare l'acqua aggiungi il sale e versaci l'acqua in modo che il sale si scioglie.

Non ti preoccupare se l'impasto ti sembra poco omogeneo e tutto granuloso. L'importante è che la farina ha assorbito tutta l'acqua e il sale.

Copri la ciotola con la pellicola alimentare e lascia riposare per 12 ore.

Trascorse le 12 ore per prima cosa accendi il forno a 200° modalità statico e adagia nel forno una pentola con l'acqua.

Rovescia l'impasto dei panini ai cereali senza impasto sulla spianatoia infarinata con la semola rimacinata.

Sarà molto morbido e appiccicoso ma non preoccuparti, la semola serve appunto per lavorarlo.

Dopo averlo rovesciato sul piano di lavoro, con le mani infarinate con la semola ripiegalo su se stesso come se stessi piegando un fazzoletto e se vuoi i panini rotondi forma una palla oppure modella l'impasto a forma allungata.

Appena hai realizzato i panini ai cereali senza impasto non devono lievitare ma devi infornarli subito, per questo devi accendere il forno per tempo.

Effettua dei tagli sui panini e spennellali con l'acqua e cospargili con i semi misti.

Inforna i panini ai cereali senza impasto a 220° per 15 minuti.

Abbassa la temperatura a 200° , toglì la pentola con l'acqua e cuoci per 20 minuti.

Abbassa la temperatura a 180° e cuoci per 20 minuti.

Abbassa la temperatura a 160° , apri lo sportello del forno a fessura e cuoci per 5 minuti.

Io per non far richiudere lo sportello ci metto una paletta di legno in modo che impedisce la chiusura dello sportello.

Sforna i panini ai cereali senza impasto con 1 grammo di lievito e lasciali raffreddare.

Impresa Verde Marche srl

Via Matteotti n° 7
60121 Ancona (An)
e.mail impresaverde.marche@coldiretti.it
Tel 071 - 207991 Fax 071-205796

Unità Operativa di Ascoli Piceno

Via Asiago n° 2
63100 Ascoli Piceno
Telefono 0736-344994- Fax 0736-344985

Unità Operativa di Fermo

Via Ragazzi del 99 n° 61/d
63900 Fermo
Telefono 0734-622092- Fax 0734-622832

Unità Operativa di Montegiorgio

Via Calatafimi n° 8/a
63833 Montegiorgio
Telefono 0734-962286- Fax 0734-965014

Unità Operativa di Offida

Via IV Novembre n° 8/a
63073 Offida
Telefono 0736-888445 - Fax 0736-888635

Unità Operativa di Valsesino

Largo del Risorgimento n° 1
63065 Ripatransone
Telefono 0735-907067- Fax 0735-90190

Unità Operativa di Petritoli

Zona Artigianale Paganelli
63848 Petritoli
Telefono 0734-655487- Fax 0734-658885



Pubblicazione realizzata con il contributo dell'Unione Europea.

Il contenuto della presente pubblicazione non riflette necessariamente la posizione o l'opinione della Commissione Europea.