

2018

Pane per tutti

www.grey-panthers.it





Un librito per voi.

Sul pane, perché vogliamo che ce ne sia per tutti.
Di tanti tipi e ricette. Di culture diverse.
Perché forse possiamo proprio ricominciare da qui.

Lo scopo è assicurarvi 20 pagine da leggere, ma
anche da sperimentare, se l'amore per la cucina è
per voi una passione.

Un pensiero di grey-panthers.it per momenti sereni.

Primo: preparare il lievito madre

Impastare circa 50 g di yogurt con 150 g di farina 00 e 50 g di acqua a 24°C; lavorare bene e raccogliere il tutto in una ciotola. Coprire l'impasto con pellicola trasparente e lasciarlo riposare a 28°C per 48 ore, finchè sarà raddoppiato di volume. Il lievito così ottenuto, però, non è ancora maturo. Deve essere ancora reimpastato con un uguale peso di farina e metà di acqua e rimesso a lievitare, coperto, per circa 12 ore. L'operazione si ripete allo stesso modo (con l'aggiunta del 10 per cento del suo peso in farina) finchè il volume dell'impasto triplica in sole 4-5 ore, diventando bianco e acquistando un tipico sapore acido-dolciastro.

Per purificarne il gusto, la pasta madre va tagliata a fette e messa a bagno per 15' in un litro d'acqua a 20°C con poco zucchero, quindi va spremuta.

La pasta di lievito naturale (o pasta madre) purificata in acqua, prima di essere conservata per usi futuri, va rilavorata, unendovi della farina bianca e acqua. Si conserva da 12 a 24 ore, al fresco, legata, ma non stretta, in un telo pulito; il ciclo dei rinfreschi in acqua va ripetuto regolarmente.

Per fare il pane, utilizzare un pezzo di 250 g di lievito naturale maturo con kg 1 di farina.

L'impasto si lavora sulla spianatoia, poi si raccoglie a palla e si lascia lievitare da 45' a un'ora. Si passa nella farina e gli si dà la forma desiderata. Dopo una nuova lievitazione, cuocere nel forno a 200°C per circa 25'.

Nota: Per rendere la preparazione più veloce, il lievito madre fresco può essere sostituito con quello secco, venduto in bustina in tutti i supermercati.

Tempi di preparazione: per le ricette di questo libretto sono necessarie, in media, un'ora di lavorazione più il tempo per la lievitazione.



Pagnotte e pagnottine

Ingredienti per 8/9 pagnotte:

4 kg farina - 65 g lievito di birra - 60 g sale fino - zucchero
- olio d'oliva

Sciogliere il lievito con 100 g d'acqua e un cucchiaino di zucchero. Impastare il lievito con la farina, 4 cucchiai d'olio, il sale e circa 2 litri di acqua, lasciata riposare per almeno un'ora perché depositi l'eventuale calcare, non aggiungendola tutta subito, ma poca per volta, controllando nel contempo la consistenza dell'impasto che deve diventare elastico. Impastare bene e mettere a lievitare per un'ora circa, suddividendo l'impasto in 8/9 pagnotte. In questo tempo la pasta raddoppierà di volume. A quel punto impastare brevemente ogni pagnotta e, per aiutare la lievitazione, fare con il coltello due doppi tagli incrociati.

Lasciare il pane a lievitare per un'ora circa, poi infornarlo nel forno (meglio se a legna), coperto da carta stagnola per 20 minuti circa. Togliere la stagnola e proseguire la cottura per altri 15 minuti. Nelle giornate molto umide, potrebbe essere necessario lasciare il pane nel forno aperto per una decina di minuti ancora, sottosopra.



Pane azzimo

Ingredienti per 8/10 forme:

300 g farina 00 - 150 g farina integrale - olio d'oliva - sale

Setacciare le farine. Aggiungere acqua tiepida (200 g circa) per ottenere un impasto elastico, abbastanza morbido e farlo riposare per circa un'ora, coprendolo con uno strofinaccio umido. Assottigliare l'impasto formando delle pagnottelle piatte dello spessore di circa 2 cm. Spennellarle con olio, bucherellarle con i rebbi di una forchetta, quindi infornarle a 220/240°C per circa 20 minuti o fino a quando queste specie di piadine non avranno assunto una bella colorazione bruno-dorata. Abbinare a marmellata o a fettine di salumi, queste sfoglie sono eccellenti. Si possono preparare e congelare prima di cuocerle.



Spaccatella

Ingredienti per 7/8 pagnotte:
2,250 kg farina 0 - 50 g lievito di birra - sale

Impastare la farina con il lievito sciolto in un litro e un quarto d'acqua tiepida e 2 cucchiaini di sale, lavorando l'impasto per circa mezz'ora, quindi lasciarlo riposare in luogo fresco per 20 minuti.

Suddividere quindi l'impasto in 7/8 pagnotte e colpirne con forza, col taglio della mano, la parte superiore, in modo da imprimere un solco. Lasciarle lievitare per un'ora poi infornarle a 200°C per circa un'ora.



Pane di segale e semi

Ingredienti per 2 pani:

Pasta acida: 150 g farina di segale - latticello

Pane: 500 g farina di segale - 50 g semi di girasole - 50 g semi di sesamo - pasta acida - coriandolo macinato - sale

Pasta acida: mescolare, in un contenitore non di metallo 100 g di farina di segale con 100 g di acqua appena tiepida (37°C); aggiungere 120 g di latticello e amalgamare bene. Trasferire poi il tutto in un barattolo, chiudere con il coperchio e mettere a riposare in un luogo tiepido per tre giorni, mescolando la mattina e la sera.

Il terzo giorno bisogna fare un rinfresco, unendo al composto ancora 50 grammi di farina di segale e 25 g d'acqua (sempre a 37°C). Amalgamare con cura e far riposare ancora per 24 ore, sempre in luogo tiepido e la pasta acida è pronta.

Pane: mettere la farina in una ciotola con la pasta acida, un cucchiaino di sale, i semi misti, un cucchiaino di coriandolo macinato e impastare aggiungendo tanta acqua tiepida, per ottenere una pasta morbida come quella per la pizza. Coprirla e lasciarla riposare per 40 minuti, quindi lavorarla brevemente e formare due pani della stessa grandezza. Metterli su una teglia coperta di carta forno e lasciarli riposare ancora per 35 minuti, sempre coperti. Infine cuocerli nel forno a 220°C per 40 minuti.



Pane indiano (Naan)

Ingredienti per 12/15 focaccine:

500 g farina 00 più un poco per la spianatoia - 300 g yogurt bianco - 70 g farina di cocco - un cubetto di lievito di birra - zucchero - olio - sale

Sciogliere il lievito in un bicchiere scarso d'acqua tiepida, con un cucchiaino di zucchero. Mettere la farina nell'impastatrice, aggiungere il lievito sciolto, lo yogurt, la farina di cocco e un cucchiaino di sale. Impastare il tutto, formare una palla e metterla a lievitare per un'ora. Prendere la palla e formare delle palline, stenderle con il matterello all'altezza di mezzo centimetro circa (tipo focaccine); lasciarle riposare sul piano infarinato per 10 minuti.

Intanto, scaldare una piastra e ungerla pochissimo.

Cuocere le focaccine su entrambi i lati per 2 minuti circa, facendo attenzione che non si scuriscano troppo e avendo premura di eliminare le bolle di aria, premendole delicatamente con una paletta di legno.

Si accompagnano con curry indiano, chutneye e altre salse, ma sono ottime anche con i nostri salumi e formaggi, un po' come la piadina.



Pane francese

Ingredienti per un filone:

farina - 25 g lievito di birra - albume - sale

Impastare il lievito di birra con 1/4 di tazza d'acqua bollita e raffreddata e 1/2 tazza di farina. Fare una palla, praticarvi un taglio a croce, metterla in un recipiente contenente 2 tazze di acqua bollita e raffreddata e, quando la pasta galleggerà, aggiungere 2 cucchiaini scarsi di sale e 6 tazze di farina. Lavorare per 15/20 minuti. Far lievitare fino al raddoppio.

Sgonfiare la pasta coi pugni, impastare di nuovo e modellare a forma di bastone. Incidere un taglio su tutta la lunghezza del filone e lasciarlo lievitare coperto per ancora un'ora. Infornare a 200°C per 10 minuti e, a 180°, per altri 50 minuti. A fine cottura, spennellare il pane con albume e rimetterlo in forno per un paio di minuti, in modo che si formi una crosticina dorata.



Panini americani

Ingredienti per 15/20 panini:

800 g farina circa - 60 g burro - 20 g lievito di birra - 20 g- sale - zucchero - 3 uova - latte

Sciogliere il lievito in 1/2 tazza di latte tiepido e lasciare riposare 5 minuti. Riscaldare una tazza di latte con 2 cucchiaini di zucchero e 50 g di burro. Lasciare intiepidire. Mettere la farina in una ciotola (incominciare con 600 g), fare un buco nel mezzo, mettere il sale tutto intorno, lontano dal buco dove si verserà il lievito sciolto nel latte, il miscuglio di latte, burro, zucchero e 2 uova sbattute. Fare una pasta appiccicosa. Passarla su un piano di lavoro e aggiungere il resto della farina necessaria per avere una pasta morbida, brillante ed elastica; lavorarla per 10 di minuti.

Trasferirla allora in una ciotola imburrata e lasciarla lievitare per un paio d'ore. Sbatterla e lasciarla riposare 10 minuti, quindi preparare forme differenti di panini (15/20). Lasciarli lievitare altri 15/20 minuti, pennellarli con uovo sbattuto con un goccio di latte, cospargerli, eventualmente, con semi differenti e cucinarli a 200°C per circa 10 di minuti.



Pane arabo

Ingredienti per 2 pagnotte:

900 g farina - 50 g lievito di birra - zucchero - semolino - latte - olio di semi - sale

Impastare la farina con il lievito sciolto in mezza tazza di latte, mezza tazza d'olio, un cucchiaino di zucchero, una presa di sale e tanta acqua tiepida per ottenere un impasto molto morbido. Farlo lievitare per un'ora, quindi formare 2 grosse pagnotte, abbastanza piatte, larghe circa cm 30. Spolverizzarle sopra e sotto di semolino e farle lievitare ancora per un'ora.

Cuocerle a 220°C finché la crosta sarà ben dorata, quindi girare il pane e cuocerlo dall'altra parte. Invece di due pagnotte grosse, si possono fare delle pagnottelle.



Panbrioche

Ingredienti per una forma di pane intrecciato:

500 g farina - 175 g burro - 80 g zucchero - 15 g lievito di birra - 15 g sale - 3 uova - latte - burro e farina per lo stampo

Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida e impastarlo con la farina, 50 g di zucchero, le uova e circa 100 g d'acqua, quindi aggiungere il burro fuso e il sale. Lavorare la pasta per 15/20 minuti e farla riposare una notte in frigo poi metterla in uno stampo imburrato e infarinato, e tenerlo in un luogo tiepido fino a quando la pasta crescerà di tre volte il suo volume; dividere l'impasto in due filoni e intrecciarli. Spennellare la treccia con un goccio di latte, cospargerla con il resto dello zucchero e cuocerla in forno a 180°C per 30/40 minuti.



Pan di segale

Ingredienti per un filone:

400 g farina di segale - 350 g latte - 100 g farina Manitoba - 30 g lievito di birra - 10 g sale - malto - lecitina di soia - zucchero - un uovo - olio d'oliva - semi di finocchio

Mescolare le due farine e mettere nel centro il lievito sbriciolato, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di lecitina di soia sciolta in poca acqua, 2 cucchiaini di malto e cominciare a versare a filo l'acqua (circa 100 g) e il latte, per ottenere un impasto abbastanza consistente, allora aggiungere il sale.

È importante impastare almeno per 15 minuti, poiché è importante che si sviluppi il glutine, fondamentale per una buona lievitazione. A questo punto, mettere a lievitare per almeno un paio d'ore, lontano da correnti d'aria. Trascorse le 2 ore (anche 2 ore e mezza), riprendere l'impasto, sgonfiarlo e formare un filone; praticarvi dei tagli profondi con le forbici sulla superficie e lungo i fianchi; pennellarlo d'olio di oliva e farlo lievitare per altre 2 ore e mezza.

A questo punto, prima di infornare, spennellarlo con l'uovo e cospargerlo con semi di finocchio. Cuocere il pane in forno preriscaldato a 200°C per circa 35/40 minuti. Farlo raffreddare su una gratella.

Lecitina di soia e malto si acquistano al supermercato, oppure in erboristeria.



Pane al germe di grano

Ingredienti per 2 pagnotte:

300 g farina di frumento con germe di grano - 300 g farina Manitoba - 100 g crusca di frumento - 50 g lievito di birra - olio extravergine - sale

Sbriciolare il lievito e scioglierlo con un poco d'acqua tiepida; aggiungere la crusca, le 2 farine e un cucchiaino d'olio. Impastare un poco e poi aggiungere 2 cucchiaini di sale sciolto nella restante acqua tiepida (in tutto circa mezzo litro). Far lievitare per un'ora, poi formare 2 filoni e lasciarli lievitare un'altra mezz'ora. Incidere i pani per tutta la lunghezza e cuocerli per 30 minuti a 225°C.

La farina di frumento con germe di grano è reperibile nei negozi specializzati.



Indice delle ricette

Primo: preparare il lievito madre	pag. 3
Pagnotte e pagnottine	pag. 4
Pane azzimo	pag. 5
Spaccatella	pag. 6
Pane di segale e semi	pag. 7
Pane indiano (Naan)	pag. 8
Pane francese	pag. 9
Panini americani	pag. 10
Pane arabo	pag. 11
Panbrioche	pag. 12
Pan di segale	pag. 13
Pane al germe di grano	pag. 14



Questo libretto, in formato PDF, è reso disponibile gratuitamente al download da www.grey-panthers.it - febbraio 2018