

Sabrina d'Aubergine

*Il fornaio della domenica*



Guido Tommasi Editore

Ai sognatori irriducibili.

E a Flavia,

appena atterrata su questo mondo  
dalla sua piccola stella.

Scoprirà che la vita è un'avventura fantastica.

Crosta e mollica, briciole comprese...

## Sommario

INTRODUZIONE	5
I IL PANE CON LIEVITO CHIMICO	7
SODA BREAD: IL PANE AL BICARBONATO PRONTO IN UN'ORA	
IL SODA BREAD IN PENTOLA DI GHISA	
II IL PANE CON LIEVITO DI BIRRA	49
BEATI I SEMPLICI: I PANI BASIC	
PREMIATA DITTA "PASTA DURA":	
IL PANE A COLPI DI MATTARELLO	
QUATTRO PANI CON PRE-IMPASTO	
CURVE PORTENTOSE: TRECCE, CIAMBELLE, CROISSANT	
III IL PANE CON LIEVITO NATURALE	165
LIEVITO MADRE	
LA SPUMEGGIANTE EFFERESCENZA DI UNA VITA PROMISCUA:	
I PANI CON LIEVITO MADRE A LIEVITAZIONE MISTA	
I PANI DA FARE IN POCHE ORE	
I PANI A RITMO LENTO	
L'AUSTERA VITA DEI PURI DI CUORE:	
I PANI CON LIEVITO MADRE A LIEVITAZIONE NATURALE	
PASTA MADRE	
PANI CON PASTA MADRE	
IV IL PANE DI SEGALE	295
ACCORGIMENTI & ALTRE DIVAGAZIONI	325
UTENSILI & FARINE	337
INDICI	346
RINGRAZIAMENTI	351



# Introduzione

Quella tra lievito e farina è una storia d'amore che dura da millenni. Quella tra voi e il pane fatto in casa potrebbe invece cominciare qui. E ne sarei molto felice...

Questo è un libro scritto pensando soprattutto ai principianti, compresi quelli che non hanno mai nemmeno immaginato di mettersi a impastare. È nato da una passione – la mia, per qualsiasi manufatto a base di crosta e di mollica – e da una riflessione: se il pane ha retto a millenni di storia – perché nel corso del tempo, e a qualunque latitudine, ogni civiltà ne ha avuta una forma tutta sua – come può essere difficile da fare? E siccome, a sentire invece certe malelingue, uno potrebbe farsi l'idea che l'impresa sia di quelle temerarie, ho gettato il cuore oltre l'ostacolo e ci ho voluto provare: a mani nude, perché la mia è una piccola cucina molto spartana, e orgogliosamente low-tech.

Così queste sono le mie nuove avventure commestibili, stavolta a base di lievito e farina. Sfogliate le pagine, guardate questi pani: ce ne saranno alcuni che vi piacciono, altri che non sono campioni di perfezione, ma tutti sono usciti da un forno di casa come tanti, con qualche graffio, le griglie un po' vissute, e senza alcuna pretesa di professionalità. È il mio, ma potrebbe essere anche il vostro. Dunque il messaggio è chiaro: se ce l'ho fatta io, ce la potete fare pure voi!

Troverete racconti avvinti alle pagnotte, e viceversa, perché mi viene difficile pensare alla cucina solo come a una questione di ingredienti. E quando tiro fuori uno dei miei foglietti spiegazzati, dalla vecchia teiera di latta in cui li archivio, c'è sempre una storia appiccicata alla ricetta... e finisco per scriverla. Le cose funzionano così, da queste parti, e non potrebbe essere altrimenti: non sono un "vero" panettiere, ma un gioioso e spensierato "fornaio della domenica"...

Ho organizzato questo nostro viaggio per tappe, ciascuna dedicata a un lievito diverso, perché il lievito è il metronomo di un pane, ne scandisce i tempi, ne determina le tecniche di lavorazione. E siccome ogni lievito funziona a un ritmo tutto suo, conoscerlo è l'unico vero prerequisito per andarci d'accordo. Solo nel caso della segale (ogni comunità ha i suoi irriducibili...) è la farina a guidare le danze: a voi basta saperlo, e seguire i suoi passi.

Quella con i lieviti è una sfida bellissima, una sfida alla forza di gravità, per via dell'aria che dovete riuscire a intrappolare nell'impasto. È un'occasione straordinaria per esercitarsi con la Natura e le sue leggi, e potete permettervi una disposizione d'animo molto rilassata. Finirete per scoprire che un lievito madre è più facile da accudire di un gatto, che l'appiccicosissima segale si può domare facilmente, e che un pane a lunga lievitazione ha bisogno di tempo sì, ma... non è il vostro!

Ho organizzato le ricette a partire dalle più semplici, ma vi consiglio di investire un po' di tempo nella lettura delle tecniche di base (ve le ho raccontate anche per immagini), prima di investire in pacchetti di farina. Dopodiché... divertitevi!

La via della semplicità al pane fatto in casa regala emozioni, oltre che deliziose pagnotte. Ora l'unico rischio che correte è di scoprire che anche in voi si nasconde un ammaestratore di lieviti e farine. Un gioioso, insospettabile, talentuoso fornaio della domenica...

*Salvo*



**1.** Accendete il forno a 200°C, e rivestite di carta forno uno stampo rettangolare.



**2.** Setacciate le farine in una ciotola (aggiungete al resto anche la crusca di quelle integrali che resta nel setaccio).



**7.** Aggiungete in un colpo solo i liquidi (latte e yogurt, latticello, kefir), che devono essere ben freddi.



**8.** Mescolate con un cucchiaio, anche dal basso verso l'alto per "catturare" aria. Siate rapidi!



**3.** Setacciate sempre il bicarbonato (ha la fastidiosa tendenza a formare grumi).



**4.** Aggiungete lo zucchero, il sale...



**9.** Il composto sarà molle, e fa niente se non risulterà del tutto omogeneo. Rovesciatelo subito nello stampo...



**10.** ... livellatelo senza troppa precisione (non schiacciatelo!) e incidetelo con un coltello.



**5.** ... e poi fiocchi, crusca, semi, e tutti quegli ingredienti che non passerebbero mai dalle maglie del setaccio.



**6.** Mescolate con una frusta: gli ingredienti asciutti devono essere ben miscelati, leggeri e senza grumi.



**11.** Cospargete con la finitura prescelta (semi, fiocchi, crusca, frutta secca) e infornate all'istante.



**12.** Fate cuocere per il tempo indicato (in genere gli ultimi 10 minuti senza lo stampo). Facile, no?

# Il soda bread di Brenda

*Cugino stretto dei suoi mirabili scones, il soda bread di Brenda è un'ode alla semplicità, e a quel bizzarro pragmatismo che la rendeva (a dispetto dell'anagrafe) una ragazza unica. I suoi trascorsi parigini da mannequin le avevano lasciato in dote qualche vezzo, di quelli che nella campagna inglese – pur densamente popolata di eccentrici – facevano arricciare il naso a molti. Lei poteva andare in giro con maglioni pieni di buchi e scarpe da uomo (vere scarpe da uomo, non delle stringate per signora), ma mai avrebbe esibito delle mani men che perfette. Ne aveva una cura maniacale, e mi insegnò che zucchero e limone non necessariamente devono finire nella glassa della torta, ma possono avere un'insospettabile doppia vita da scrub. Non si tirava indietro, nelle occasioni in cui far andare le mani era d'obbligo, ma escogitava il sistema per farlo senza che le sue estremità ne patissero un qualche nocumento. Per puro senso civico si era presa l'incarico di pulire la chiesa del villaggio, ma se il buon Dio l'avesse vista danzare tra i banchi col suo piumino verde menta le avrebbe rimesso i suoi peccati solo in virtù delle risate che faceva risuonare tra quelle mura tanto austere. Non aveva una lavatrice, tanto per dirne una, ma nemmeno mani da lavandaia. Se voi vedeste qualcuno entrare in cucina con un pentolone e un cucchiaino di legno lungo mezzo metro, pensereste che stia mettendo in cantiere una polenta, vero? Beh, nel suo caso sareste stati completamente fuori strada. L'avreste vista mettere in pentola acqua, sapone, bicarbonato, e qualche misteriosa polverina di cui non saprei dirvi, e poi... la biancheria! La rimestava appassionatamente un paio d'ore, sicché si può ben dire che il brodo di sapone fosse una sua specialità. Con tanto di bolle sospese nell'aria ad altezza d'uomo... blob, blob, blob... La cucina non era il suo forte, ma c'era sempre una torta nella scatola di latta, e spesso scones per il tè. E la domenica mattina, l'orrendo pane bianco e molliccio che vendevano da Sainsbury's, lasciava il posto a un soda bread...*

TEMPO: 1 ORA E ½

PER UNO STAMPO DA CAKE  
DA 8,5 X 22,5 CM (ALLA BASE)

PER L'IMPASTO:

200 g di farina 00  
200 g di farina integrale  
di grano  
1 cucchiaino raso  
di bicarbonato  
100 g di fiocchi d'avena grandi  
2 cucchiaini di zucchero  
di canna grezzo  
1 cucchiaino raso di sale fino  
500 g di latticello freddo

1. Accendete per tempo il forno a 180-200°C. Rivestite di carta forno uno stampo rettangolare.
2. Setacciate le farine in una ciotola capiente (la crusca della farina integrale resterà nel setaccio, aggiungetela al resto prima di procedere). Aggiungete il bicarbonato (setacciato), i fiocchi d'avena, lo zucchero, il sale, e mescolate con una frusta a mano.
3. Dosate il latticello in una brocca. Poi verificate che il forno sia arrivato a temperatura, e se così è... procedete!
4. Versate il latticello, in un colpo solo, nella ciotola degli ingredienti "asciutti". Mescolate con il cucchiaino, raccogliendo man mano la farina dai bordi della ciotola. Siate rapidi! Bastano 30 secondi, fermatevi appena la farina è incorporata nell'impasto.
5. Rovesciate l'impasto nello stampo, distribuitelo negli angoli aiutandovi con il cucchiaino e livellatelo senza troppa precisione, incidetelo nel senso della lunghezza, e infornate all'istante.
6. Il soda bread deve cuocere per un'ora circa. Dopo i primi 40-45 minuti, toglietelo dal forno, estraetelo dallo stampo, e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti poggiandolo direttamente sulla griglia. Lasciatelo intiepidire prima di affettarlo, sennò si sbriciola, e servitelo prima che si raffreddi completamente.

Accorgimenti: 19



*“Pat! pat!”  
soda bread*



# Il pane semi-integrale di casa nostra

*Era il preferito di Principessa, quand'era piccola. "Mamma, questo pane ha un sapore..." mi diceva, mentre lo inzuppava nel latte e cacao della merenda di rito. Pane e nient'altro, perché di nient'altro c'era bisogno: i bambini sono esseri essenziali, sanno distinguere le cose buone da quelle che lo sono meno, e non è affatto vero che amino i pasticci. Così è proprio da qui che inizia il nostro viaggio nel mondo dei lieviti biologici, da quello che è stato infinite volte il nostro pane quotidiano: perché è il più semplice da fare, quello che va bene con tutto e per tutte le occasioni. È un pane essenziale (proprio come i bambini), senza altri sapori che quelli delle farine, perciò impegnatevi a trovarne di buone per davvero, e preparatevi a dire addio ai pani del supermercato.*

*Molto più facile di quanto possiate immaginare. E... grandissima soddisfazione!*

TEMPO: 3 ORE

PER UNO STAMPO A CASSETTA  
DA 10 X 20 CM

PER L'IMPASTO:

200 g di farina Manitoba  
150 g di farina di grano duro  
150 g di farina integrale  
di grano  
1 cucchiaino di sale fino  
280 ml d'acqua  
2 cucchiari di malto d'orzo  
25 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaino d'olio  
extra vergine di oliva  
(o di burro) per la ciotola

1. Mettete le farine e il sale in una ciotola capiente, e mescolate con una frusta a mano.
2. Dosate l'acqua appena tiepida in una brocca graduata, aggiungete il malto, il lievito sbriciolato, tre cucchiari del mix di farine, e mescolate finché lievito e malto non saranno dissolti. Fate riposare 10-15 minuti, finché non si sarà formata una schiuma compatta e il tutto sarà quasi raddoppiato di volume (capito perché la brocca graduata?).
3. Rovesciate il lievito nella ciotola delle farine, mescolate con il cucchiaino finché ci riuscite, poi aiutatevi con la mano per raccogliere eventuali residui di ingredienti a zozzo. Quando il tutto sta insieme in un unico pezzo, trasferitelo sul piano di lavoro e impastatelo dandogli 10-12 torciture (sono meno di 10 minuti).
4. Rimettete l'impasto nella ciotola pulita e unta con un nonnulla d'olio, sigillate con la pellicola e lasciate lievitare finché non raddoppia di volume (ci metterà un'ora, un'ora e mezza). Nel frattempo, rivestite lo stampo di carta forno.
5. Quando l'impasto sarà pronto, sgonfiate delicatamente, trasferitelo sul piano di lavoro (niente farina!) e dividetelo in tre pezzi. Ricavatene tre rotoli di circa 30 cm e formate una treccia, sigillando bene le estremità.
6. Mettetela nello stampo, infilate tutto in un sacchetto di cellophane ben chiuso alle estremità, e fate lievitare finché non raddoppia nuovamente di volume. Trattandosi della seconda lievitazione, ci metterà meno – anche gli impasti, a forza di allenarsi, migliorano le loro prestazioni... – perciò calcolate 40-50 minuti. Nel frattempo accendete il forno a 220°C.
7. Quando la treccia avrà appena superato il bordo dello stampo, infornatela per 40-45 minuti. Se vi piace la crosta croccante, toglietela dallo stampo dopo i primi 30 minuti e continuate la cottura poggiandola direttamente sulla griglia del forno.

Treccia a regola d'arte – Una treccia a tre capi è molto semplice da fare, ma sottovalutare la formatura di un pane non è mai una buona idea. Regola numero uno: evitate di serrarla troppo, una treccia dev'essere morbida per lasciare ai singoli capi lo spazio per crescere durante la lievitazione.

Regola numero due: se avete tempo (è un minuto in più, dunque ce lo avete), pre-formate l'impasto che serve per i rotolini. Tagliate i tre pezzi, allargateli uno alla volta alla bell'e meglio – puf, puf, puf... qualche colpetto di polpastrelli, qua e là – e arrotolateli, senza allungarli. Quando avrete terminato, ripetete l'operazione rispettando l'ordine di lavorazione, ma stavolta arrotolateli nel senso perpendicolare al precedente (cioè disponete il rotolo longitudinalmente di fronte a voi), e continuate finché non avete raggiunto la lunghezza che vi serve.



# Treccia al latte e cioccolato

TEMPO: 3 ORE E ½-4 ORE

PER UNO STAMPO DA PANE  
DA 9 X 19 CM

PER L'IMPASTO:

210 ml di latte  
30 g di burro  
50 g di zucchero muscovado  
o di canna grezzo  
280 g di farina Manitoba  
70 g di farina 00  
½ cucchiaino di sale fino  
12 g di lievito di birra fresco

1 pezzetto di burro  
per ungere la ciotola

PER LA FINITURA:

30 g di burro per il piano  
e la spennellatura finale  
80 g di cioccolato fondente  
a pezzi

1. Fate intiepidire il latte con il burro, scioglietevi lo zucchero e mescolate finché non si dissolve completamente.

2. Mettete le farine e il sale in una ciotola capiente, mescolate con una frusta a mano e fate un incavo al centro. Sbriciolate il lievito di birra direttamente nella ciotola e passatevelo tra i polpastrelli insieme alla farina, per sminuzzarlo e distribuirlo bene.

3. Rovesciate il latte nella ciotola della farina (verificate che sia appena tiepido).

Mescolate con un cucchiaino, inizialmente al centro – sbattendo come se doveste fare una frittata – e poi gradatamente incorporando la farina circostante. Quando il tutto sta insieme in un unico pezzo, raschiate le pareti della ciotola, copritela, e lasciate riposare 10 minuti.

4. Dopo la pausa, trasferite l'impasto sul piano di lavoro e sforzatevi di andarci d'accordo senza far intervenire la farina: non serve, anche se all'inizio sarà ancora appiccicoso...

Dategli 10-12 torciture allungandolo bene, e man mano che procedete diventerà più facilmente lavorabile. Smettete quando sentite che "tira" e fatica ad allungarsi: vuol dire che è forte abbastanza.

Rimettetelo nella ciotola pulita e unta di burro, sigillate, e lasciate lievitare finché non raddoppia di volume (ci metterà un'ora, un'ora e mezza).

5. Rivestite lo stampo di carta forno.

Sgonfiate l'impasto, trasferitelo sul piano di lavoro (niente farina), dividetelo in tre pezzi e ricavatene altrettanti filoncini di 30 cm circa.

6. Ungete generosamente il piano con il burro e fatevi rotolare i filoncini più volte. Poi distribuite sul piano il cioccolato, e fate in modo che i filoncini lo raccolgano tutto a forza di capriole.

Formate la treccia e mettetela nello stampo (distribuite qua e là i pezzi di cioccolato rimasti a zonzo).

7. Fatela lievitare dentro un sacchetto di cellophane ben gonfio e chiuso alle estremità, finché non supera di un paio di centimetri il bordo dello stampo (ci metterà circa un'ora).

Nel frattempo accendete il forno a 230°C.

8. Spennellate la treccia con un po' di burro fuso, un attimo prima di infornarla. Cuocetela per circa 35-40 minuti.

Accorgimenti: 2, 6, 10, 20

Tempo di pennichella – Il riposo al punto 3 dev'essere un sonnellino da gatto, non una profonda dormita da orsi in letargo. Non superate il tempo indicato, o non riuscirete ad allungare l'impasto al momento di fare le torciture.



# La pasta dura di grano duro

*La farina di grano duro regala una consistenza piacevole alla crosta e un profumo più deciso alla mollica, il che – per un pane che a volergli trovare un difetto si potrebbe forse dire che manca un po' di personalità – rende l'opzione grano duro estremamente invitante. La tecnica è la stessa, i tempi pure, e potete ugualmente contare sui benefici dell'esercizio antistress a colpi di mattarello. Unica avvertenza: la farina di grano duro rende l'impasto meno elastico, perciò attenzione a come lo lavorate e lo arrotolate. Impastatelo con lentezza, per dargli il tempo di allungarsi senza strapparsi nelle torciture; stendetelo con cura, invitando le bolle d'aria a uscire con calma anche se il mattarello le insegue (niente buchi!); e poi arrotolatelo senza tirare troppo, perché se la superficie si strappa la lievitazione in forno ne sarà un poco compromessa. Fine delle attenzioni supplementari rispetto all'originale di grano tenero. E adesso un consiglio: se anziché dei panini ne fate una forma unica, l'impasto non avrà il tempo di lievitare mentre vi aspetta sul piano di lavoro, con conseguente riduzione del rischio strappi. Pronti col mattarello?*

TEMPO: 1 ORA E ½

PER L'IMPASTO:

350 g di farina Manitoba  
150 g di farina di grano duro  
1 cucchiaino di sale fino  
280 ml d'acqua appena tiepida  
25 g di lievito di birra fresco  
3 cucchiai d'olio extra vergine di oliva

Accorgimenti: 1

## Una benefica pausa

Se al punto 5, dopo la prima arrotolata, l'impasto fosse poco disposto a lasciarsi allungare una seconda volta, potete concedergli un'altra pausa di cinque minuti. Non di più: deve capire che a condurre il gioco siete pur sempre voi. E il vostro mattarello...

1. Mescolate le farine e sale in una ciotola capiente. Sbriciolate il lievito di birra e passatevelo tra le dita con la farina, per distribuirlo bene.
2. Aggiungete l'acqua e l'olio, e mescolate con il cucchiaio, finché ce la fate (cercate di acchiappare più farina possibile).
3. Lavorate a mano con degli "apri & chiudi" finché il tutto non sta insieme in un unico pezzo. Poi trasferitelo sul piano di lavoro. Dategli 5-6 torciture. Metteteci tutta l'energia che serve per una pasta dura, e aggiungeteci un po' di lentezza, perché il vostro obiettivo è costruire un impasto capace di non strapparsi: allungatelo dandogli il tempo di distendersi, prima di arrotolarlo. Dopo alcuni minuti sarà più arrendevole: è il momento delle "torciture con randellate"!  
Assestategli 20-30 colpi su tutta la lunghezza, prima di riavvolgerlo nella torcitura successiva. Ripetete la sequenza 5-6 volte, e dopo l'ultima torcitura, lasciatelo 5 minuti (non di più) sotto la ciotola.
4. Accendete il forno al massimo. Se avete una pietra refrattaria mettetela in forno sin d'ora, altrimenti rivestite di carta forno una teglia per biscotti.
5. Stendete l'impasto lentamente, fate uscire l'aria senza che la superficie si laceri. Quando avrete una frittellona di un palmo per tre, arrotolatela. Ripetete l'operazione una seconda volta: l'impasto avrà preso forza, dunque dovrete lavorare con maggior pazienza per farlo distendere. Non tirate troppo mentre lo arrotolate, e sigillatelo bene lungo la linea di giunzione.
6. Infarinatelo e fatelo lievitare 20 minuti circa coperto da un canovaccio. Controllate che non si strappi, e se per caso il minaccioso scenario fosse lì lì per tradursi in realtà, accelerate l'ingresso in forno.
7. Incidete il pane con la lametta a una profondità di 3-4 cm, mettetelo sulla pietra refrattaria (è bollente...), e fatelo cuocere per 30-35 minuti: lo vedrete letteralmente esplodere, e sarà emozionante!



# Cracker di lievito madre

*Una serena e fruttuosa convivenza con un lievito madre implica la disponibilità di ricette di riserva per i momenti di sovrapproduzione. Può accadere di doverlo rinfrescare più volte, dopo un lungo riposo in frigorifero, o di dover rimandare la sessione di panificazione prevista. E siccome sarà pur vero che in quel barattolo ci sono nient'altro che un po' d'acqua e di farina, ma per rispetto all'invisibile universo di micro-esseri che lo popolano è sempre un dispiacere disfarsene indicandogli la via dello scarico del lavandino, questo è uno dei modi in cui lo potete utilizzare.*

**TEMPO: 1 ORA E ½**

**PER UNA TEGLIA DI CRACKER**

**PER L'IMPASTO:**

60 g di farina di grano di tipo 1

1 pizzico di sale fino

120 g di lievito madre

**PER LA FINITURA:**

1 albume diluito con

1 cucchiaino d'acqua

semi a piacere

fior di sale

**Quanto è fresco il vostro lievito?**

La ricetta funziona anche se avete trascurato il vostro lievito madre, di recente. Ma fategli capire che non vi siete dimenticati della sua esistenza. Rinfrescatelo con almeno 24 ore di anticipo, e fa niente se vi terrà un po' il muso e non si produrrà in una delle sue ascensioni più spettacolari. Tra vecchi amici, certe piccole attenzioni ripagano sempre, in ogni caso. Ristabiliscono l'equilibrio dei rapporti, senza la complicazione delle parole...!

1. Mettete in una ciotolina farina, sale e lievito madre (va bene anche se l'avete appena tirato fuori dal frigo), e mescolate con il cucchiaino finché ce la fate.
2. Poi impastate a mano (il composto è poco, fate in modo di non sprecarlo perché vi resta attaccato ai polsini della camicia), finché il tutto non sta insieme in un unico pezzo. Sarà piuttosto asciutto, e dovrete evitare di aggiungere acqua. Ma siccome la consistenza dipende da quella del lievito madre che ci avete messo, nel caso potete aggiustare le cose aggiungendone 1 cucchiaino, 2 al massimo... insomma: pochissima! Altrimenti non riuscirete a stendere la sfoglia. Diciamo che se mentre lo impastate continua a sbriciolarsi, un goccio d'acqua glielo potete concedere, ma se è solo faticosetto da lavorare, lasciatelo così: migliorerà man mano che procedete.
3. Trasferitelo sul piano di lavoro e dategli 10-12 torciture. Poi rimettetelo nella ciotola, sigillatela, e lasciatelo riposare per mezz'ora-un'ora.
4. Accendete per tempo il forno al massimo e rivestite di carta forno una teglia per biscotti.
5. Trasferite l'impasto sul piano infarinato e stendetelo con il mattarello. Procedete dal centro verso l'esterno, infarinatelo spesso, e sollevatelo dal piano, perché non si appiccichi. Cercate di dargli una forma rettangolare, che possa arrivare a coprire tutta la teglia, e uno spessore regolare (volete dei cracker croccanti, no?). E mettetevi d'impegno per evitare buchi e pieghe. Fate il possibile, compatibilmente con la vostra abilità di domatori di sfoglie.
6. Trasferite la sfoglia nella teglia, spennellatela con la finitura, e incidetela con una rotella tagliapasta. Poi cospargetela di semi (esagerate pure) e fior di sale (moderazione), e... via in forno!
7. Fate cuocere per 10-15 minuti. Ma in questi casi è l'occhio, più che l'orologio, a contare: guardatela a vista, deve essere... color cracker! Lasciate che la sfoglia si raffreddi completamente, prima di spezzarla lungo le linee tratteggiate e riempire di cracker la vostra scatola di latta.

**Trattamenti di superficie** – Fate in modo che il pennello non si tiri dietro l'impasto, dunque se è il caso tamponate, più che trascinarlo. Quanto ai semi, scegliete quelli che più vi piacciono: sesamo, lino, zucca... ma distribuiteli in superficie solo dopo averla incisa con la rotella tagliapasta: se lo fate prima, vi sarà difficile procedere senza intoppi e senza strappi.

# Pane al malto e germe di grano

TEMPO IN CUCINA: 4 ORE CIRCA  
TEMPO COMPLESSIVO: 12-16 ORE

PER IL PRE-IMPASTO  
(DA PREPARARE 8-12 ORE PRIMA):

40 g di lievito madre  
80 ml d'acqua  
40 g di farina 00  
40 g di farina Manitoba

PER L'IMPASTO FINALE:

250 g di farina 00  
150 g di farina Manitoba  
20 g di germe di grano  
1 cucchiaino raso di sale fino  
il pre-impasto pronto  
3 g di lievito di birra fresco  
20 g di malto in polvere  
1 cucchiaio di malto d'orzo  
230 ml d'acqua

una manciata di crusca  
se optate per la cottura  
in pentola

1. Preparate innanzitutto il pre-impasto, calcolando che avrà bisogno di 8-12 ore per maturare. Dosate il lievito madre in una ciotola di medie dimensioni, diluitelo con l'acqua, e sbattete con la frusta finché non si forma un po' di schiuma. Aggiungete le farine e mescolate con un cucchiaio. Raschiate i bordi della ciotola, sigillatela, e lasciate riposare in un angolo tranquillo.

Dopo 8-12 ore

2. Mettete le farine, il germe di grano e il sale in una ciotola capiente, e mescolate con una frusta a mano.
3. Sbriciolate il lievito di birra sul pre-impasto, aggiungete il malto in polvere, il malto d'orzo e l'acqua, e lavorate con la frusta fino ad avere una pastella omogenea. Rovesciatela nella ciotola della farina, e mescolate con il cucchiaio finché non sarà tutta assorbita. Raschiate le pareti della ciotola, sigillatela, e lasciate riposare per mezz'ora.
4. L'impasto è di quelli piuttosto sodi, potete lavorarlo con le "pieghe al centro". Dategliene una cinquantina, o tutte quelle che servono a renderlo coeso e omogeneo. Quando sentite che oppone resistenza ai vostri allungamenti, fermatevi: vuol dire che è strutturato a sufficienza. Sigillate la ciotola e lasciate lievitare per un'ora e mezza circa, dandogli qualche altra piega a metà percorso. Deve raddoppiare di volume.
5. Nel frattempo, accendete il forno al massimo e infilateci da subito la pietra refrattaria. Se non ne avete una – non è indispensabile, ma fateci un pensierino – preparate una pentola ovale (la mia è di terracotta, ma funziona anche con una di ghisa) con una manciata di crusca.
6. Quando l'impasto è pronto, trasferitelo sul piano infarinato, allargatelo delicatamente con la punta delle dita, dategli due pieghe a lettera, spolverizzatelo di farina, e lasciatelo sotto la ciotola capovolta per 10 minuti.
7. Formate un filone, poggiatelo su un tagliere e infarinatelo ancora. Se dovesse darvi l'impressione di allargarsi ai fianchi mettetegli qualcosa ai lati per contenerlo (io me la cavo con due dizionari coperti da altrettanti strofinacci). Fatelo lievitare al riparo di un pezzo di pellicola per 15 minuti (se invece della pietra optate per la pentola, fatelo lievitare al riparo del coperchio).
8. Incidete il filone, fatelo scivolare sulla pietra senza ustionarvi (ci vuole un colpetto di polso deciso) e fate cuocere per 40 minuti (se invece avete optato per la pentola, ce ne vorranno 10 in più).

Accorgimenti: 2, 12, 17, 20



## Pane 1-2-3: quattro ricette per una tecnica

*Sono tra le più amate a casa nostra. Le prime tre hanno dosi identiche rispetto alla ricetta base (cambiano solo gli ingredienti), l'altra produce una pagnotta lievemente più grande (solo per ricordarvi che l'importante non è la "quantità", ma la "proporzione" tra lievito, acqua e farina). Stanno tutte, agevolmente, nella pentola di ghisa. Qualora decideste di aumentare le dosi... occhio alle dimensioni!*

### Pane 1-2-3 con farro e semi

120 g di lievito madre  
240 ml d'acqua  
240 g di farina di grano tipo 1 (o Manitoba)  
60 g di farina di grano integrale  
60 g di farina di farro spelta  
100 g di semi misti (lino, sesamo, zucca, girasole)  
1 cucchiaino scarso di sale fino

### Pane 1-2-3 con segale e orzo

120 g di lievito madre  
240 ml d'acqua  
240 g di farina Manitoba  
60 g di farina di segale  
60 g di farina d'orzo  
80 g di fiocchi di segale  
1 cucchiaino scarso di sale fino

### Pane 1-2-3 con grano duro e sesamo

120 g di lievito madre  
240 ml d'acqua  
120 g di farina di grano duro  
120 g di farina Manitoba  
120 g di farina di grano di tipo 1  
80 g di semi di sesamo  
1 cucchiaino scarso di sale fino

### Pane 1-2-3 semi-integrale al farro

140 g di lievito madre  
280 ml d'acqua  
120 g di farina 00  
100 g di farina Manitoba  
100 g di farina di farro spelta  
100 g di farina di grano di tipo 2  
1 cucchiaino raso di sale fino

# Pane semplice con pasta madre

*Ha una crosta spessa e croccantissima, e una mollica elastica puntellata di buchi. Detto tra noi, sono buchi di dimensioni ragionevoli, di quelli che non fanno a gara a chi è più grande. Perciò ci potete spalmare anche la marmellata o la crema di nocciole, senza timore di ritrovarvela sui piedi...*

TEMPO: 4 ORE E ½-5 ORE

PER L'IMPASTO:

150 g di farina 00  
(o Manitoba)  
150 g di farina di grano  
di tipo 2  
1 cucchiaino scarso di sale fino  
150 g di pasta madre  
(rinfrescata di recente)  
180 ml d'acqua  
2 g di lievito di birra fresco

una manciata di farina di mais  
per la pentola di ghisa  
o di terracotta

Accorgimenti: 1, 12, 15, 16, 20

1. Mettete le farine e il sale in una ciotola capiente, e mescolate con una frusta a mano.
2. Tagliate la pasta madre a pezzetti in una ciotola a parte, aggiungete l'acqua e lavorate pazientemente di frusta finché non sarà dissolta. Aggiungete il lievito di birra sbriciolato e sbattete ancora un po', finché non avrete una pastella cremosa con tante bolle in superficie.
3. Versate il lievito disciolto nella ciotola delle farine, e mescolate con un cucchiaio finché ci riuscite. Poi finite di amalgamare gli ingredienti a mano, con una ventina di "apri & chiudi" e qualche "piega al centro". Quando il tutto sta insieme in un unico pezzo e si stacca senza lasciare residui dalle pareti della ciotola, sigillate e lasciate riposare 10 minuti.
4. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro e dategli le 10-12 torciture che darestes a un pane con lievito di birra (tecnica alle pp. 61-62, foto 12-16).
5. Rimettetelo nella ciotola, sigillate, e fate lievitare finché non raddoppia di volume (ci metterà 2-3 ore, a seconda della temperatura della vostra cucina).
6. Quando sarà quasi pronto, accendete il forno al massimo, e cospargete di farina di mais il fondo della pentola.
7. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro appena infarinato (utilizzate una spatola per non strapparlo), allargatelo delicatamente, dategli due pieghe a lettera, e lasciatelo sotto la ciotola capovolta per 10-15 minuti. Allargatelo di nuovo (mano delicata) e formate un filone, cercando di creare tensione in superficie e sigillandolo bene al di sotto.
8. Sistematelo nella pentola, e fatelo lievitare un quarto d'ora al riparo del coperchio. Poi incidetelo per il lungo, rimettete il coperchio e infornate.
9. Fatelo cuocere per un'ora circa, controllando la cottura dopo i primi 50 minuti. E aspettate almeno mezz'ora prima di affettarlo.

Quanto è fresca la vostra pasta madre? – Rinfrescate la pasta madre 3 ore prima di iniziare con la ricetta (ma funziona anche se l'avete rinfrescata fino a 24 ore prima), utilizzando una metà di farina Manitoba. Lo schema per il rinfresco è:

- 80 g di pasta madre  
- 80 g di farina (40 g di farina Manitoba + 40 g di farina 00)  
- 40 ml d'acqua a temperatura ambiente

Vi avvanzeranno 50 g di pasta madre, che potrete di nuovo rinfrescare e tenere in frigorifero per utilizzi successivi.



# Indici



## Ricette

Cracker di lievito madre	211	Pane con grano arso	202
Croc-ciambelle integrali allo yogurt	46	Pane di castagne con mirtili	226
I croissant di Polpetta	150	Pane di farro con lievito madre	244
I croissant sfogliati al burro... ... e la treccia sfogliata	156	Pane di grano duro "rinforzato"	118
I panini di pasta dura	94	Pane di grano saraceno ai semi di girasole	81
Il Pain lev-lev di Cedric	196	Pane di pasta madre al grano duro	279
Il Pan di farro al latte con i semi	71	Pane di segale "a tutta birra!"	300
Il Pan di mollica	108	Pane di segale ai semi di zucca e girasole	322
Il Pan di notte	116	Pane di segale al germe di grano	299
Il Pan di pane	230	Pane di segale al latticello	308
Il Pan di pane di farro e segale a lievitazione naturale	264	Pane di segale bianca al malto	304
Il Panbonacci	285	Pane di tumminia con datteri, nocciole e semi di zucca	223
Il Pane 1-2-3	256	Pane morbido di segale al latte con noci e datteri	314
Il pane di Gino ai quattro cereali, fichi e rosmarino	214	Pane morbido semplicissimo al kefir	69
Il pane di Gudrun ai crauti	205	Pane semi-integrale al miele di castagno	248
Il pane semi-integrale di casa nostra	66	Pane semplice con pasta madre	276
Il soda bread di Brenda	22	Pane tre avene	122
Il soda bread di Edgar	43	"Pat! pat!" soda bread	35
La pasta dura di grano duro	101	"Pat! pat!" soda bread formaggio e fichi	38
La pizza di Tito e Nina con caciotta e pecorino	128	Pita al kefir	290
Pain brié	107	Pita di grano duro	288
Pane ai semi di lino	208	Simit: la via ottomana ai bagel	144
Pane al doppio orzo	201	Soda bread con farina di lino	25
Pane al kefir con fiocchi di segale	216	Soda bread di ceci e pomodori secchi	26
Pane al malto e germe di grano	219	Soda bread un po' dolce alla crusca d'avena	29
Pane alla crusca e fiocchi d'avena	72	Tang Zhong brioche al papavero e cacao	87
Pane alla segale con lievito madre	318	Treccia al burro e vaniglia	292
Pane bianco con lievito madre	236	Treccia al latte e cioccolato	82
Pane bianco di farina sbollentata	260	Un pain de campagne à la Monsieur Hublot	242
Pane bigio al finocchio e cumino	75	Zopf: l'intreccio irresistibile	134
Pane cinque cereali & tanti semi	198	Zopf semplicissimo un po' dolce	141



La via della semplicità al pane fatto in casa  
regala emozioni, oltre che deliziose pagnotte.  
L'unico rischio che correte è di scoprire che anche  
in voi si nasconde un ammaestratore di lieviti e farine.  
Un gioioso, insospettabile, talentuoso fornaio della domenica...

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 235 3



9 788867 532353



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)