

Guido Tommasi Editore

COME SI FA IL PANE CON IL LIEVITO MADRE

45 ricette buonissime e salutari con la pasta madre



EMMANUEL HADJIANDREOU
fotografie di Steve Painter



Grani antichi

La dicitura “grani antichi”, sempre più popolare, si riferisce a cereali integrali rimasti perlopiù immutati negli ultimi secoli. Uno di questi cereali, probabilmente il *Triticum monococcum* o il farro, potrebbe essere stato impiegato per fare la prima pagnotta di pane, e questa prima pagnotta era probabilmente simile al pane con lievito madre che conosciamo e amiamo oggi. La categoria “grani antichi” distingue i cereali che sono stati coltivati fin dall’alba dei tempi da quelli che sono stati incrociati e modificati negli ultimi secoli. Il grano moderno è stato coltivato in modo selettivo ed è spesso molto raffinato. Discende da tre antiche specie di frumento: farro spelta, *Triticum monococcum* e farro. Invece i grani antichi sono considerati più naturali e sani, con un maggiore apporto di vitamine, minerali, fibre e proteine rispetto al grano moderno. I grani antichi sono una magnifica aggiunta al pane. Con l’eccezione dei cereali senza glutine, i grani antichi contengono percentuali diverse di glutine, perciò è meglio mescolarli con la farina di frumento. Di seguito una lista dei grani antichi usati in questo libro.

Orzo: l’orzo è uno dei cereali coltivati più antichi, e uno dei più duri; inoltre, è quello con il maggiore contenuto di fibre. Una caratteristica insolita è che le fibre si trovano in tutto il chicco e non solo nello strato esterno di crusca. È anche ricco di antiossidanti, vitamine e minerali.

Grano saraceno: forse sorprenderà, ma il grano saraceno non ha nessun legame con il grano. Non fa nemmeno parte della famiglia delle graminacee, ma è imparentato con il rabarbaro e l’acetosella ed è coltivato per i suoi semi simili a chicchi. Il grano saraceno è privo di glutine ed è un popolare sostituto del frumento. Contiene la rutina, un importante antiossidante che aiuta a prevenire le patologie cardiache.

Triticum monococcum: è ampiamente considerato il più antico precursore del frumento, ed è stato coltivato per la prima volta circa 12.000 anni fa. Ha piccolissimi chicchi gommosi, simili al riso, dal caratteristico sapore che ricorda la nocciola. In Italia è chiamato “farro piccolo”.

Farro: è un altro antico parente del frumento ed è fantastico per fare la pasta, così come il suo parente più giovane, il grano duro. È ricco di proteine e ha un basso contenuto di glutine, perciò è un’opzione popolare per gli intolleranti al frumento. Ha un sapore più ricco e intenso del farro spelta.

Kamut: in realtà è il nome di un marchio registrato per una varietà specifica di grano Khorasan, e deriva da una parola egizia che significava “grano”. Ha chicchi particolarmente grossi (più o meno il doppio di quelli del frumento moderno) ed è apprezzato per il sapore che ricorda la nocciola. Ha un maggiore contenuto di proteine rispetto al grano moderno, e anche più vitamina E.

Farro spelta: uno dei più antichi grani coltivati, è una varietà che si può usare al posto del frumento moderno in tante ricette. Ha un maggiore contenuto di proteine del grano moderno; a partire dal Medioevo non è più stato coltivato, ma di recente è diventato popolare come cibo sano.

Teff: è un tipo di pianta erbacea che dà un chicco piccolissimo, originario dell’Etiopia e dell’Eritrea, dove si usa per preparare un pane piatto chiamato *injera*. È privo di glutine e ricco di proteine e calcio. È apprezzato per il suo sapore ma dà una bassa resa rispetto al frumento.

Quinoa: è un chicco piccolo e di colore chiaro originario delle Ande, dove era coltivato dagli Inca. Come il grano saraceno, non è un vero grano, ma è imparentato con le bietole e le barbabietole. È apprezzato come proteina completa, ossia contenente tutti gli amminoacidi che il nostro corpo non è in grado di produrre da sé.

Una selezione di chicchi e farine

In senso orario, dall’alto a sinistra: *Triticum monococcum*, orzo, teff, grano saraceno, quinoa, farro spelta, kamut e farro.

Fare lievitare e cuocere un pane rotondo

1 Lasciate lievitare in un posto caldo per 2–6 ore o finché l'impasto è quasi raddoppiato **(A)**. Copritelo con una cuffia da doccia o con una ciotola solo se inizia a formarsi una pellicina.

2 Riscaldare il forno a 250°C. Mettete una teglia a bordi alti sul fondo e infilate una teglia da forno nel ripiano intermedio.

3 Se usate il cestino per la lievitazione, mettetelo in frigorifero per 30 minuti per stabilizzare l'impasto.

4 Se usate il Dutch oven (detto anche “forno svedese”, è una sorta di pentola in ghisa dotata di coperchio), spolverate il fondo freddo con la farina e trasferiteci l'impasto **(B)** **(C)**. Oppure rovesciate l'impasto dal cestino su una pala infarinata.

5 Incidete il pane con un coltello seghettato affilato o un taglierino con un motivo a scelta. **(D)**

6 Fate scivolare il pane sulla teglia riscaldata in forno. Versate una tazza d'acqua nella teglia a bordi alti sul fondo e abbassate la temperatura a 220°C. Se usate il Dutch oven, mettete il coperchio **(E)** e infornate. Attenzione, in questo caso non dovete aggiungere la tazza d'acqua.

7 Cuocete per 30–40 minuti finché il pane è dorato scuro. Se usate il Dutch oven togliete il coperchio per gli ultimi 10 minuti **(F)**. Picchiettate il fondo del pane: dovrebbe suonare vuoto. Lasciatelo raffreddare su una griglia.



Pane d'orzo e segale

L'orzo non si usa molto nella panificazione, ma mescolato alla segale dà un pane molto saporito. Questa pagnotta è più buona il giorno dopo essere stata cotta e si abbina bene a confetture e cibi dolci e salati.

TEMPI

Preparazione del preimpasto **8 ore**

Ammollo dell'orzo decorticato **8 ore**

Preparazione dell'impasto e formatura **15 minuti**

Lievitazione **1-2 ore**

Cottura **30-40 minuti**

Raffreddamento **30 minuti**

INGREDIENTI

150 g d'orzo decorticato

200 g di farina d'orzo

6 g/1 cucchiaino di sale

150 ml d'acqua calda (appena portata a ebollizione)

farina di segale scura, per spolverare

Per il preimpasto

150 g di farina di segale scura, più altra per spolverare il pane

100 g di lievito madre di segale (vedi pag. 16-17)

200 ml d'acqua fredda

ATTREZZATURA

1 teglia per pane da 500 g unta con olio di semi di girasole o vegetale

Per 1 pane da 800 g

1 Per il preimpasto, mettete la farina di segale scura, il lievito madre di segale e l'acqua fredda in una ciotola grande e mescolate con il cucchiaino di legno. Lasciate fermentare a temperatura ambiente per 8 ore o tutta la notte, coperto con una ciotola piccola.

2 Nel frattempo lasciate in ammollo l'orzo decorticato in una ciotola grande per 8 ore o tutta la notte, nell'acqua tiepida (il doppio circa rispetto al volume dell'orzo).

3 Il giorno dopo (o dopo 8 ore), preparate l'impasto. Mescolate la farina d'orzo e il sale in un'altra ciotola piccola e lasciate da parte. Questi sono gli ingredienti secchi.

4 Scolate l'orzo decorticato in un setaccio o colino per eliminare l'acqua in eccesso.

5 Unite gli ingredienti secchi al preimpasto, nel quale si saranno formate le bollicine. Aggiungete l'orzo decorticato scolato e l'acqua calda.

6 Mescolate con il cucchiaino di legno fino ad avere un composto ben amalgamato.

7 Mettete il composto nella teglia per pane unta e dategli la forma usando un raschiapasta di plastica. Cospargeteci sopra un po' di farina di segale scura e incidete la superficie con un taglierino o un coltello seghettato affilato per creare una decorazione.

8 Coprite con la ciotola grande o una cuffia da doccia e lasciate lievitare per 1-2 ore. Saprete quando è pronto perché sulla superficie infarinata si formeranno crepe e buchini. Non lasciatelo lievitare troppo o fuoriuscirà dalla teglia.

9 Riscaldare il forno a 250°C e mettere una teglia a bordi alti sul fondo del forno.

10 Togliete la ciotola o la cuffia che copriva il pane e infornatelo nel forno riscaldato.

11 Versate una tazza d'acqua nella teglia a bordi alti calda e abbassate la temperatura a 220°C.

12 Cuocete per 30-40 minuti finché il pane è dorato scuro.

13 Picchiettate il fondo del pane: se suona vuoto, è pronto. Se non ne siete certi, rimettetelo in forno per altri 10 minuti.

14 Sfornate il pane e lasciatelo raffreddare su una griglia.





Pane di segale all'arancia e coriandolo

Questo è un pane “tedesco” così saporito da poter essere mangiato da solo, oltre che spalmato di burro o marmellata d'arance (che sta benissimo con l'aroma d'arancia dato dalla scorza) o ricoperto di altre delizie. I semi di coriandolo donano una fantastica croccantezza.

TEMPI

Preparazione del preimpasto **8 ore**

Preparazione dell'impasto e formatura **15 minuti**

Lievitazione **1–2 ore**

Cottura **30–40 minuti**

Raffreddamento **30 minuti**

INGREDIENTI

200 g di farina di segale scura

2 cucchiaini di semi di coriandolo leggermente schiacciati, più altro per la copertura

scorza di 1 arancia o di 2 clementine o mandarini piccoli

6 g/1 cucchiaino di sale

150 ml d'acqua calda (appena portata a ebollizione)

Per il preimpasto

150 g di farina di segale scura

100 g di lievito madre di segale (vedi pag. 16–17)

200 ml d'acqua fredda

ATTREZZATURA:

1 teglia per pane da 500 g unta con olio di semi di girasole o vegetale

Per 1 pane da 800 g

1 Per fare il preimpasto, mettete in una ciotola grande la farina di segale scura, il lievito madre di segale e l'acqua fredda e mescolate con un cucchiaino di legno. Lasciate fermentare a temperatura ambiente per 8 ore o tutta la notte, coperto con una ciotola piccola.

2 Il giorno dopo (o dopo 8 ore), preparate l'impasto. Mescolate la farina di segale scura, i semi di coriandolo, la scorza d'arancia (o di clementine o di mandarini) e il sale e mettete da parte. Questi sono gli ingredienti secchi.

3 Aggiungete gli ingredienti secchi al preimpasto, unite l'acqua calda e mescolate bene con un cucchiaino di legno.

4 Mettete il composto nella teglia per pane unta e dategli la forma con un raschiapasta di plastica.

5 Cospargete un po' di semi di coriandolo schiacciati sulla superficie come decorazione.

6 Coprite con la ciotola grande o con una cuffia da doccia e lasciate lievitare

per 1–2 ore in un posto caldo (vedi pag. 25). Saprete quando è pronto perché sulla superficie infarinata si formeranno crepe e buchini. Non lasciatelo lievitare troppo o fuoriuscirà dalla teglia.

7 Scaldate il forno a 250°C e mettete una teglia a bordi alti sul fondo del forno.

8 Togliete la ciotola o la cuffia e mettete la teglia per il pane nel forno caldo.

9 Versate una tazza d'acqua nella teglia a bordi alti calda e abbassate la temperatura a 220°C.

10 Cuocete per 30–40 minuti finché il pane è dorato scuro.

11 Picchiettate il fondo del pane: se suona vuoto, è pronto. Se il pane è ancora morbido e pensate che non sia del tutto cotto, rimettetelo in forno per altri 10–15 minuti.

12 Sfornate il pane e lasciatelo raffreddare su una griglia.



A



B

Pane con uvetta e rosmarino

L'abbinamento di rosmarino e uvetta è popolare in Italia, e questo pane fruttato e umido sta bene sia con il dolce sia con il salato. La comune uva passa va benissimo, perché in una notte si gonfierà e ammorbidirà bene. In alternativa potete provare a usare l'uva sultanina.

1 Mescolate la farina, il sale, l'uvetta e il rosmarino in una ciotola piccola e mettetela da parte. Questi sono gli ingredienti secchi.

2 Mettete il lievito madre e $\frac{3}{4}$ dell'acqua tiepida in una ciotola grande. Sciogliete il lievito o spezzettatelo con le mani.

3 Aggiungete gli ingredienti secchi al lievito madre. Mescolate lentamente con le mani finché l'impasto sta insieme e non ci sono pezzetti secchi sul fondo della ciotola.

4 Se il composto non sta insieme e sembra asciutto, aggiungete un po' o tutto il resto dell'acqua. L'impasto dovrebbe essere leggermente appiccicoso.

5 Coprite l'impasto con la ciotola piccola. Lasciate riposare per 10 minuti.

6 Lavorate l'impasto 10 volte.

7 Girate l'impasto nella ciotola e fateci un buco con il dito (per indicare che è stato lavorato una volta).

8 Coprite con la ciotola piccola e lasciate riposare l'impasto per 10 minuti.

9 Ripetete i punti 6–8 altre 3 volte, avendo cura di coprire l'impasto tra una lavorazione e l'altra e ricordandovi di fare il buco nell'impasto per segnare quante volte è stato lavorato.

10 Coprite l'impasto e lasciatelo lievitare per una notte in un posto fresco (ma non in frigo).

11 Il giorno dopo, schiacciatelo delicatamente perché rilasci l'aria.

12 Rovesciate l'impasto su un piano leggermente infarinato in modo che non si attacchi e formate una palla (vedi pag. 24–25).

13 Infarinate il cestino per la lievitazione e la superficie del pane. Mettete l'impasto nel cestino con la piega verso l'alto. **(A)**

14 Lasciate lievitare per 2–6 ore o finché l'impasto è quasi raddoppiato di volume. Se inizia a formarsi una pellicina copritelo con una cuffia da doccia o una ciotola.

15 Mettete l'impasto in frigo per 30 minuti per stabilizzarlo.

16 Scaldate il forno a 250°C. Mettete una teglia a bordi alti sul fondo del forno e infilate una teglia da forno nel ripiano centrale.

17 Rovesciate l'impasto su una pala infarinata.

18 Incidete il pane con un coltello seghettato affilato o un taglierino con un motivo a scelta. **(B)**

19 Fate scivolare il pane sulla teglia riscaldata in forno. Versate una tazza d'acqua nella teglia a bordi alti calda e abbassate la temperatura a 220°C.

20 Cuocete per 30–40 minuti finché il pane è dorato scuro.

21 Picchiettate il fondo del pane: se suona vuoto, è pronto. Se non ne siete certi, rimettetelo in forno per altri 10 minuti.

22 Togliete il pane dalla teglia e lasciatelo raffreddare su una griglia.

TEMPI (vedi pag. 73)

INGREDIENTI

300 g di farina per pane/forte bianca, più altra per infarinare

120 g di farina integrale

8 g/1½ cucchiaino di sale

120 g di uvetta

16 g/1 cucchiaio di rosmarino fresco tritato

20 g di lievito madre (vedi pag. 16–17)

320 ml d'acqua tiepida (30–37°C)

ATTREZZATURA

1 cestino per la lievitazione tondo da 800 g

1 pala piccola infarinata

Per 1 pane da 800 g



17 Arrotolate un'estremità del salsicciotto verso l'interno per creare una forma a spirale, come il guscio di una chiocciola **(G)** e mettete il pane su una teglia rivestita di carta forno.

18 Coprite e lasciate lievitare la challah per una notte in un posto fresco (ma non in frigo). **(H)**

19 Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto con il sale. Cospargeteci sopra i semi di papavero o di sesamo. **(I)**

20 Scaldate il forno a 250°C. Mettete una teglia a bordi alti sul fondo del forno.

21 Trasferite la teglia nel forno caldo. Versate una tazza d'acqua nella teglia a bordi alti. Abbassate la temperatura a 200°C.

22 Cuocete per 35–50 minuti finché il pane è dorato scuro.

23 Controllate se il pane è cotto picchiando sul fondo. Se suona vuoto è pronto; in caso contrario, rimettetelo brevemente in forno.

24 Togliete il pane dalla teglia e lasciatelo raffreddare su una griglia.

Variante: Per la challah intrecciata, eseguite i punti 1–15, poi, aiutandovi con una spolverata di farina, dividete l'impasto in 6 parti uguali. Formate dei salsicciotti e poi intrecciate i 6 pezzi con la tecnica illustrata a pag. 142. Una volta intrecciata, trasferite la challah su una teglia da forno rivestita di carta forno o in una teglia per pane unta ed eseguite i punti 18–24.





Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 338 1



9 788867 533381

Il libro più esaustivo dedicato alla varietà e alla versatilità di pane, dolci e altri prodotti da forno con il lievito madre, di Emmanuel Hadjiandreu, autore del pluripremiato *Come si fa il pane*.