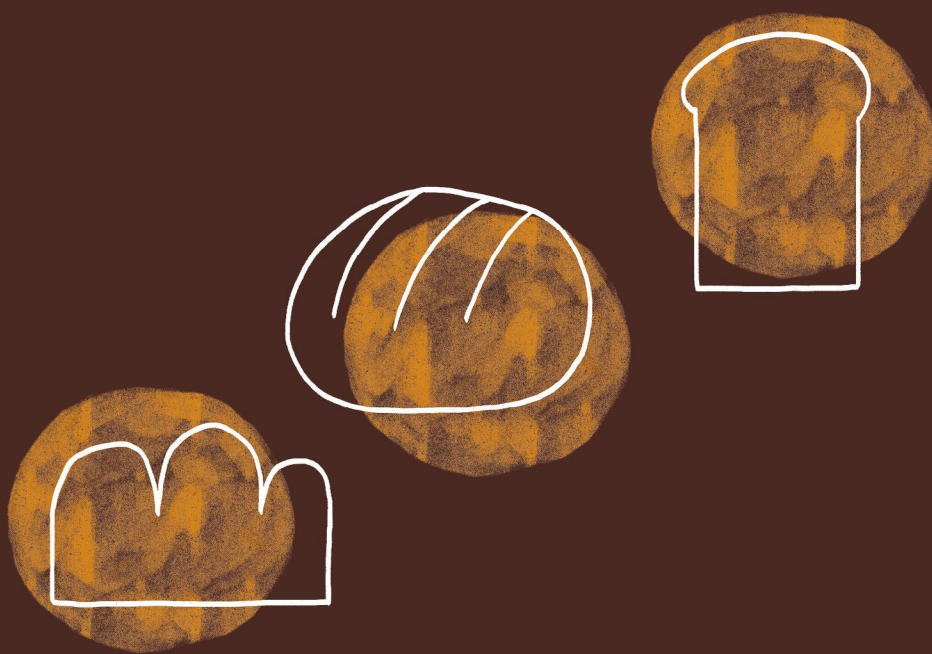


Guido Tommasi Editore

la teoria del **PANE**

tecnica e ricette



illustrazioni di
Luca Boscardin

fotografie di
Rossella Venezia

**Aurora
Zancanaro**

Guido Tommasi Editore

la teoria del
PANE

tecnica e ricette

illustrazioni di
Luca Boscardin

fotografie di
Rossella Venezia

**Aurora
Zancanaro**

A Madre Terra,
Padre Cielo
Fratello Sole
e Sorella Luna



01

teoria del pane

introduzione 10 • **cereali** 18 • **chicco al microscopio** 28
• **da farina a pane** 46 • **consiglio di Aurora** 68

02

tecnica sensoriale

le basi 74 • **impasto base** 86 • **focacce base** 116 • **dolci
lievitati** 130 • **biscotti** 136

03

ricettario

come usare il ricettario 144 • **primavera** 148 • **estate**
184 • **autunno** 224 • **inverno** 258

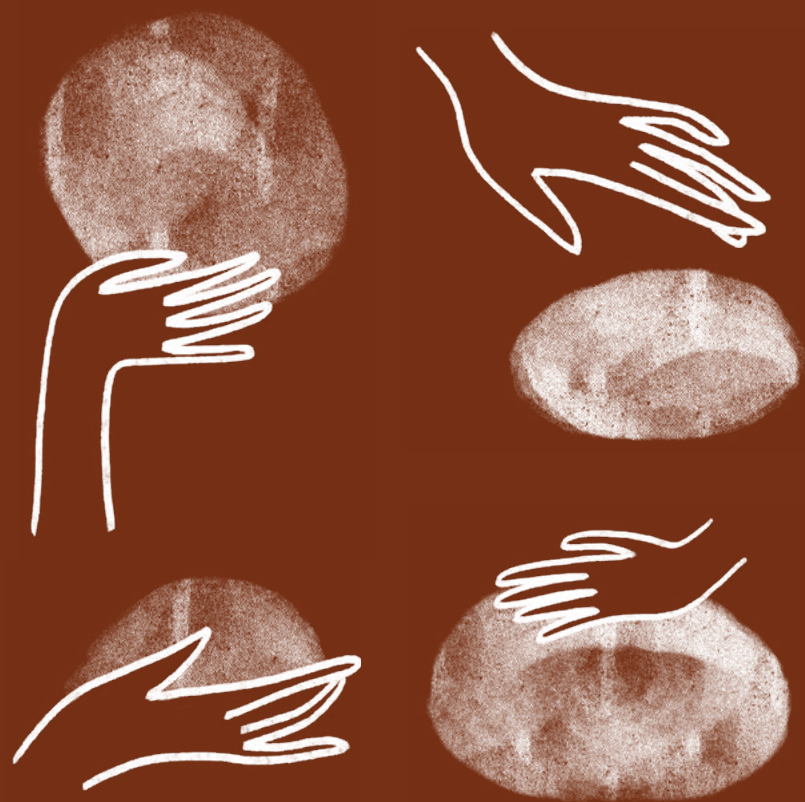
04

appendici

indici 300 • **ringraziamenti** 316 • **biografia** 318



sommario



01

teoria del pane

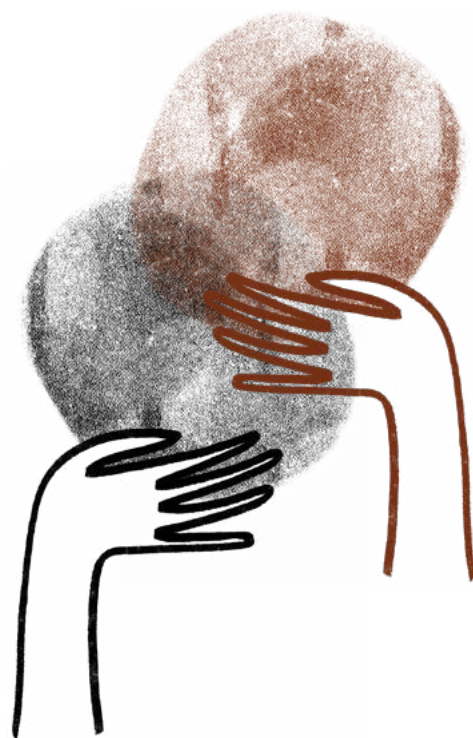
INTRODUZIONE breve storia del pane 10, pane nel mondo 14 • **CEREALI** i cereali 18, i cereali minori 26 • **CHICCO AL MICROSCOPIO** composizione del chicco 28, amidi e fibre 35, le proteine 40, gli enzimi 42 • **DA FARINA A PANE** macinazione dei cereali 46, classificazione delle farine 48, il glutine 50, ingredienti del pane base 56, la fermentazione 64 • **CONSIGLIO DI AURORA** 68

pane nel mondo

Ogni popolo ha sviluppato, nel corso della propria storia, una preparazione derivata dalla fermentazione di un cereale, adattata alle coltivazioni disponibili e alle condizioni ambientali del territorio: stagione, clima, latitudine e altitudine. Alcuni cereali prosperano nei climi freddi, altri in quelli caldi; alcuni prediligono ambienti umidi, altri secchi. Di conseguenza, ogni cultura ha modellato la propria alimentazione sui cereali endemici e più adatti al contesto naturale in cui viveva.

Già nelle civiltà della Mesopotamia e dell'antico Egitto, il pane aveva assunto un ruolo centrale non solo nell'alimentazione quotidiana, ma anche nella sfera simbolica e religiosa. Le fonti archeologiche e iconografiche mostrano una grande varietà di pani, spesso modellati in forme coniche o allungate, talvolta aromatizzati o arricchiti, destinati tanto al consumo quanto alle offerte votive. La fermentazione era conosciuta e praticata, e il pane divenne uno degli elementi fondamentali dell'economia e della gerarchia sociale, al punto da essere utilizzato come salario per operai e costruttori. In questo contesto, il pane non era soltanto nutrimento, ma misura del valore del lavoro umano.

Nelle civiltà dell'America precolombiana, invece, il cereale simbolo fu il mais, profondamente intrecciato ai miti di origine e all'identità stessa dei popoli mesoamericani. Attraverso il processo di nixtamalizzazione, che prevedeva la cottura del mais in acqua e calce, i chicchi venivano resi più digeribili e nutrienti, e successivamente macinati per ottenere impasti destinati a diverse preparazioni. Tra queste, le tortillas, talvolta sottoposte a brevi fermentazioni, e bevande come il pozol, una massa di mais fermentata consumata soprattutto nelle regioni del Messico meridionale. Anche qui, la fermentazione non era solo una tecnica, ma un passaggio essenziale per trasformare il cereale in alimento vitale e identitario.



il glutine

che cos'è e come si forma

Il complesso proteico del glutine si sviluppa solo quando farina e acqua si incontrano e vengono messe in movimento attraverso l'impastamento e il tempo.

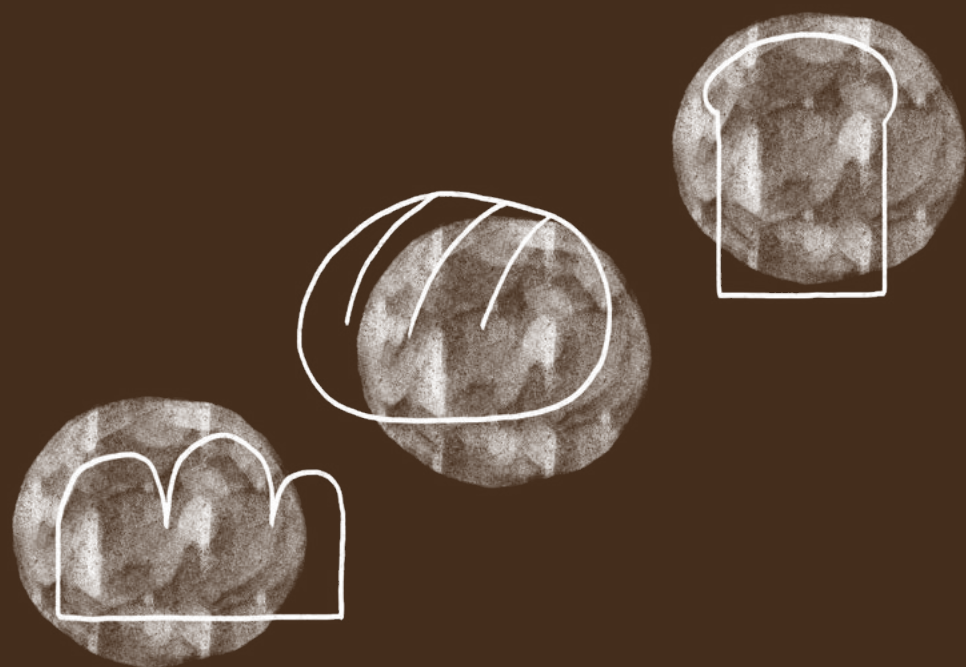
Tecnicamente, è il risultato di una trasformazione chimico-fisica che prende forma nell'impasto: non una sostanza già presente in modo compiuto nella materia secca, ma una struttura che prende vita dall'interazione tra componenti e gesto.

Nei cereali sono presenti diverse famiglie di proteine, che possono essere distinte in solubili e insolubili in ambiente acquoso. Le proteine solubili, principalmente albumine e globuline, partecipano ai processi enzimatici (cibo per le proteasi) e forniscono substrati metabolici (reazione di Maillard), mentre le proteine insolubili sono direttamente coinvolte nella formazione della struttura glutinica, costituendo l'ossatura portante dell'impasto, come l'armatura interna di un edificio.

Le proteine insolubili si suddividono principalmente in glutenine e gliadine. Le glutenine sono caratterizzate da catene lunghe e dalla capacità di formare legami intermolecolari, mentre le gliadine sono molecole più piccole e mobili. Dal punto di vista funzionale, le glutenine conferiscono elasticità all'impasto, cioè la capacità di deformarsi e ritornare alla forma iniziale; le gliadine apportano estensibilità, ovvero la capacità dell'impasto di allungarsi senza rompersi.

È il rapporto tra queste due proteine a determinare il comportamento meccanico della massa nelle fasi di impastamento fino alla cottura. Un'elevata presenza di glutenine rende l'impasto più resistente e tenace; una maggiore quantità di gliadine produce invece strutture più morbide e meno stabili. Il glutine nasce proprio da questa interazione dinamica, in cui forza e flessibilità si combinano per costruire la struttura portante del pane.





02

tecnica sensoriale

LE BASI la panificazione 74, creare il lievito madre 82 • **IMPASTO BASE** impasto e cottura 86 • **FOCACCE BASE** focaccia 116, impasto e cottura focaccia ligure 118, impasto e cottura focaccia in teglia 126 • **DOLCI LIEVITATI** impasto e cottura dolci lievitati 130 • **BISCOTTI** impasto e cottura biscotti 136

costruire la ricetta



Una ricetta di pane non è tanto una formula rigida, ma più una struttura di relazioni. Più che una lista di grammi, è un equilibrio tra ingredienti che dialogano tra loro.

Per questo motivo, nel mondo della panificazione professionale si utilizza un linguaggio specifico: le percentuali del panettiere. Questo sistema non nasce per complicare il processo, anzi per renderlo leggibile, scalabile e adattabile.

Questo permette di comprendere immediatamente il rapporto tra gli ingredienti, indipendentemente dalla quantità finale di impasto, in maniera univoca e universale.

Nelle percentuali del panettiere, la farina è sempre posta uguale al 100%. Tutti gli altri ingredienti vengono espressi in relazione al suo peso.

È un cambio di prospettiva importante: la ricetta non ruota più attorno alla quantità finale, ma attorno alla struttura dell'impasto.

immaginando una		se si parte da		se si parte da	
FORMULA	BASE	1KG	DI FARINA	300G	DI FARINA
farina	100%				
acqua	70%	acqua	700g	acqua	210g
sale	2%	sale	20g	sale	6g
lievito	1%	lievito	10g	lievito	3g

“Dopo il periodo iniziale di riposo in teglia, l’impasto è pronto per essere lavorato. Le mani vengono leggermente unte per evitare adesioni, e si inizia la prima fase di stesura.”

FOCACCE BASE

impasto e cottura focaccia ligure



Una volta completato l’inserimento dell’olio, l’impasto viene lasciato riposare brevemente.

Questo intervallo permette alla rete glutinica di assestarsi dopo l’aggiunta del grasso e rende la massa più collaborativa per la lavorazione successiva. L’impasto viene quindi trasferito direttamente al centro della teglia oleata e lasciato riposare per alcuni minuti.

È bene ungere la teglia abbondantemente, distribuendo l’olio su tutta la superficie e sui bordi. Questo strato non serve solo a evitare che la massa si attacchi, ma crea l’ambiente tipico della focaccia ligure: una superficie lubrificata che permette all’impasto di scivolare, rilassarsi e allargarsi senza resistenza.

Dopo il periodo iniziale di riposo in teglia, l’impasto è pronto per essere lavorato. Le mani vengono leggermente unte per evitare adesioni, e si inizia la prima fase di stesura. La pressione non è orizzontale ma verticale, i polpastrelli affondano delicatamente nell’impasto, spingendo la massa verso l’esterno senza trascinarla con un gesto morbido, continuo e ritmico.

Dopo la prima estensione, la focaccia viene lasciata riposare. Questo intervallo, che può variare indicativamente tra i 10 e i 20 minuti, permette alla rete glutinica di rilassarsi e alla struttura di adattarsi alla nuova posizione, ritornando estensibile.

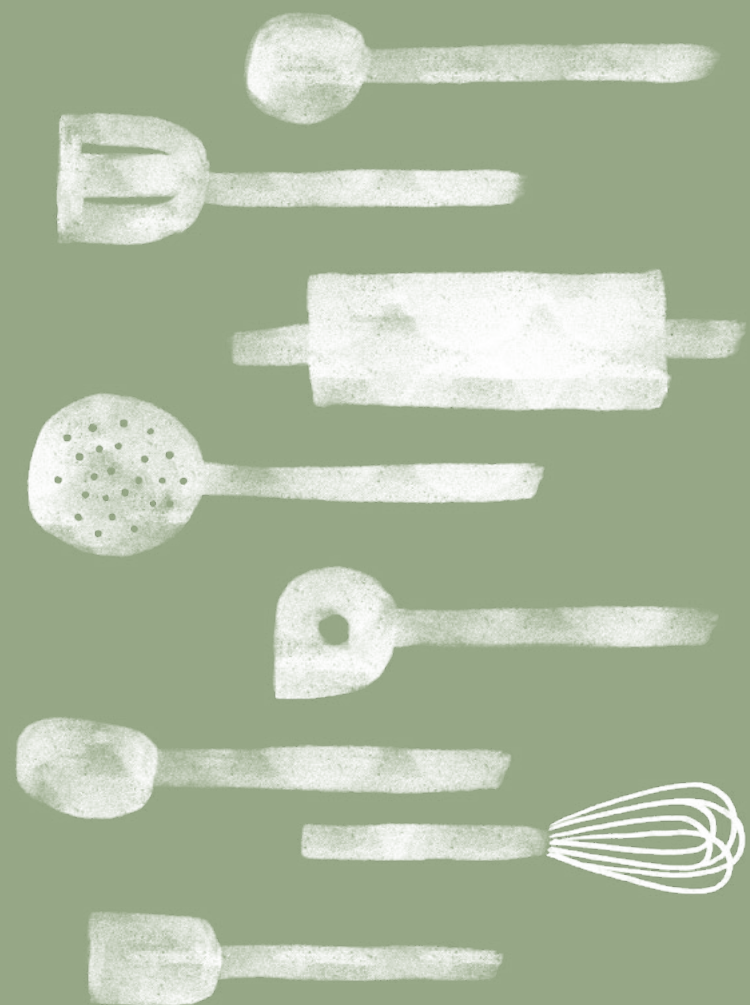
Si alternano più volte questi momenti di pressione dei polpastrelli e di successivo riposo, così da allargare sempre più facilmente l’impasto, andando a coprire completamente fino ai bordi la superficie della teglia, e solo allora si lascia lievitare la focaccia in questa forma finale fino a cottura. La superficie appare sempre morbida, leggermente lucida per la presenza dell’olio, e inizia a gonfiarsi in modo irregolare; il volume aumenta senza perdere contatto con la teglia,



impasto e cottura biscotti



1
3
9



03

ricettario

COME USARE IL RICETTARIO istruzioni per l'uso 144, stagioni e menu
146 • PRIMAVERA 148 • ESTATE 184 • AUTUNNO 224 • INVERNO 258

istruzioni per l'uso

Questo ricettario vuole essere uno strumento di consultazione continuo per avere spunti e idee su ricette e piatti da preparare.

Mi immagino queste pagine sottolineate, scarabocchiate e molto usate, con le orecchie agli angoli e qualche macchia di unto qua e là, l'impronta di un pollice imburrito e lo schizzo di pomodoro lì.

Significherebbe che questo ricettario ti ha accompagnato da vicino nella tua esperienza con i panificati e che l'hai visto come un amico prezioso da avere al tuo fianco.

1
4
4

Non vuole essere per nulla un punto di arrivo, ma un buon punto di partenza per poter viaggiare ed esplorare il mondo dei panificati, farlo tuo e modificare, arricchire, personalizzare ogni ricetta contenuta nelle pagine seguenti a tuo piacimento.

Tutte le ricette nascono da pensieri, riflessioni, abbinamenti, dubbi e valori che mi hanno accompagnato in questi dieci anni al servizio del pane: la panificazione è il mio personale laboratorio di creatività e sperimentazione, e i prodotti che la natura ci offre sono i miei reagenti preferiti.

Tutto quello che viene prodotto da Madre terra è prezioso e non può essere sprecato, deve diventare a tutti i costi una materia prima in una nuova ricetta; non c'è ricetta che possa considerarsi universale e normata.

Il pane e il lievito madre sono vivi e le farine sono un prodotto agricolo, è impensabile che le ricette possano andare bene 365 giorni all'anno, con qualsiasi farina, clima, e parametri variabili; è molto più probabile invece che si incontreranno aggiustamenti quotidiani su tante ricette, come succede in tutti i laboratori in cui ho avuto il piacere di lavorare.

Ci sono ricette che prevedono dosi fisse per ottimizzare quantità di impastamento e resa finale, altre che possono essere scalate a più quantità e avranno una tabella introduttiva con gli ingredienti espressi in percentuale, soprattutto quelle di pane e focacce, dove gli ingredienti sono più basilici (farine, lievito acqua e sale, p. 77).

In queste ricette è a volte più importante il rapporto fra questi ingredienti che in altre più complesse, come quelle dei biscotti, e le percentuali permettono di far emergere in maniera più chiara e univoca tali dati.

Ad esempio, se io volessi confrontarmi con una/un mi* collega riguardo a una ricetta di pane, dire “ho messo 500g di sale” senza specificare in quanto impasto è stato messo, potrebbe creare dei fraintendimenti, mentre dire “ho messo il 2% di sale”, rende questa misura indipendente da quanto impastato e oggettiva.

stagioni e menu

In questo ricettario trovi per ogni stagione un menu di 10 ricette completo di idee per panificati e piatti da preparare che ti può accompagnare dalla mattina alla sera, suddiviso così:

dolce lievitato

due pani speciali

biscotto dolce

biscotto salato

due focacce

recupero pane

esubero lievito madre

grano alternativo

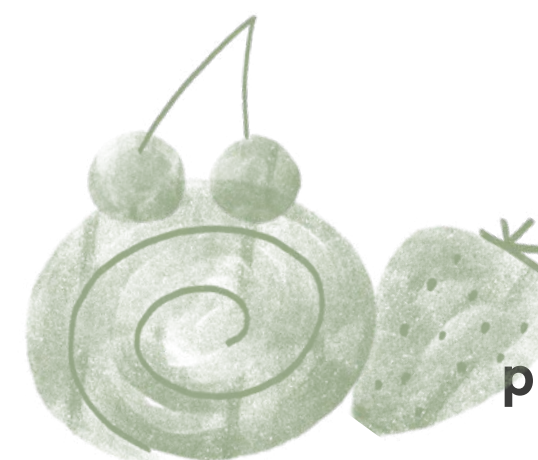
Trovi sempre un dolce lievitato per la colazione, due pani speciali farciti, un biscotto dolce e uno salato, due idee di focacce per aperitivi o cene veloci, una ricetta per recuperare del pane che può avanzare e una ricetta per eventuali esuberi di lievito madre, e un'ultima ricetta con un grano alternativo ai grani teneri.

Questo menu si ripete partendo dalla primavera, creando così un ventaglio di 40 ricette da provare nel corso di un anno, quasi una diversa a settimana! È ricco di prodotti stagionali, frutta e verdura in abbondanza, erbe aromatiche, spezie, aromi e abbinamenti insoliti ma di grande effetto.

Ah, ed è tutto vegetariano!



DOLCE LIEVITATO girella al burro con fragole, ciliegie e cardamomo 150 • **DUE PANI SPECIALI** pane alle olive con limone fermentato e finocchietto 154, pane Pasqualino con spinaci e uova 156 • **BISCOTTO DOLCE** frollini di miglio agli agrumi 160 • **BISCOTTO SALATO** frollini salati alle erbe aromatiche 162 • **DUE FOCACCE** grissini al mais e semi di girasole 166, focaccia rossa 168 • **RECUPERO PANE** lasagna di pane 172 • **ESUBERO LIEVITO MADRE** frittelle di salvia 176 • **GRANO ALTERNATIVO** pane al farro monococco 180



primavera

Continua con l'impastamento, l'aggiunta del sale e dell'acqua di cottura, fino a raggiungere una buona tenacità e idratazione.

Procedi con la serie di pieghe rinforzanti durante il tempo di riposo in massa (p. 97), poi dividi l'impasto in 2 forme da circa 590-600g l'una, quindi stendile sul piano di lavoro infarinato senza dare alcuna preforma e cerca di tirarle delicatamente con i polpastrelli creando un rettangolo lungo e sottile.

Appoggia a intervalli regolari 4 uova sopra ciascuna forma, spingi leggermente, quindi ripiega l'impasto dal tuo lato verso l'alto per avvolgere le uova, pizzica a cerchio per chiudere e creare una ciambella.

Riponi le ciambelle nei cestini leggermente infarinati o nel telo di lino avendo l'accortezza di mettere un peso/ingombro al centro per far sì che il buco non si chiuda durante la seconda fermentazione, che sia diretta o con il metodo a freddo (pp. 108-10).

Cuoci le pagnotte di pane pasqualino in forno preriscaldato a 240°C per circa 40-45 minuti. Per capire se sono ben cotte, una volta sfornate devi sentire un suono sordo se bussi con le nocche il fondo dei pani. Lascia raffreddare sulla gratella per circa 1 ora prima di assaggiarle.



1
5
8

1
5
9

DOLCE LIEVITATO brioche con crema al limone, frutta estiva e sciroppo di sambuco 186 • **DUE PANI SPECIALI** pane con pomodoro e origano 190, pane marino con salicornia 194 • **BISCOTTO DOLCE** meringhe ai fiori spontanei 198 • **BISCOTTO SALATO** biscotti al e202 • **DUE FOCACCE** focaccia ligure alle cipolle 204, focaccia baciata da farcire 206 • **RECUPERO PANE** cous cous di pane e verdure di stagione 212 • **ESUBERO LIEVITO MADRE** frisa di orzo 214 • **GRANO ALTERNATIVO** pane di tumminia 220



brioche con crema al limone, frutta estiva e sciroppo di sambuco

strumenti bilancia • planetaria con gancio • matterello • leccarde o teglie con carta forno • pellicola • leccapentole • spatole • pennello • pentola • frusta • barattolo di vetro • mussolina • sac a poche • bocchetta (opzionali)

A fine maggio, le stradine di campagna si riempiono del profumo inebriante dei fiori di sambuco che possono essere trasformati in uno sciroppo delicato ma unico, che può impreziosire e arricchire dolci estivi, come questo.

Raccogli 10 infiorescenze appena sbocciate, con il polline visibile, e riponile in un barattolo di vetro, aggiungi l'acqua e i limoni a fette grosse.

Chiudi il barattolo e lascialo 3 giorni a macerare, poi con una mussolina e un setaccio, filtra il liquido raccogliendolo direttamente in una pentola e strizza bene la mussolina per far uscire più succo e liquido possibile da limoni e fiori.

Aggiungi lo zucchero e scalda finché è sciolto, quindi spegni e versa subito lo sciroppo in bottigliette o vasetti sterilizzati a chiusura ermetica. Una volta raffreddato, lo sciroppo si conserva in frigorifero fino a 2 mesi.

Per l'impasto delle brioche, inizia pesando la farina, i lieviti, lo zucchero di canna, il sale, l'acqua, metà del latte e le uova direttamente nella ciotola della planetaria.

Aziona la planetaria con il gancio a bassa velocità e lascia incordare delicatamente l'impasto, fino a vederlo ben coeso e liscio. Mantenendo la planetaria in funzione a bassa velocità, versa il restante latte a filo.

RICETTA VEGETARIANA

ingredienti per 12 brioche

per l'impasto

- 530g di farina di grano tenero 0 o 1 forte
- 1g di lievito di birra secco
- 120g di lievito madre liquido
- 65g di zucchero di canna
- 6g di sale
- 85g di acqua tiepida
- 150g di latte a temperatura ambiente + 20g per spennellare
- 135g di uova (3 piccole intere) + 1 per spennellare
- 165g di burro morbido

per la crema al limone

- 100g di uova (2 grandi intere)
- 90g di zucchero di canna
- 500g di latte
- 50g di amido di riso
- 50g di burro freddo
- scorza di 1 limone biologico o non trattato

per lo sciroppo

- 10 fiori di sambuco raccolti freschi
- 300g di acqua
- 600g di zucchero di canna
- 3 limoni biologici o non trattati

per la guarnizione

- pesche e albicocche fresche tagliate a fettine sottili







“Procedi con il “taglio” di tutte le frise quando sono ancora calde, trafiscile quindi nella leccarda e lasciale asciugare ed essiccare a forno spento leggermente aperto per tutto il tempo necessario.”

DOLCE LIEVITATO treccia alle spezie 226 • **DUE PANI SPECIALI** pane alla zucca e semi di zucca 230, panfrutto di segale 234 • **BISCOTTO DOLCE** frollini montati al caffè 238 • **BISCOTTO SALATO** biscotti al cavolo nero 242 • **DUE FOCACCE** pizzette cacio & pepe 244, mini bun da burger 246 • **RECUPERO PANE** torta di pane al latte 250 • **ESUBERO LIEVITO MADRE** crackers al sesamo 252 • **GRANO ALTERNATIVO** pane al grano saraceno 254



autunno

Lascia riposare l'autolisi per 20-40 minuti.

Continua con l'impastamento, l'aggiunta del sale e dell'acqua rimanente – ricordati che ne devi mettere di meno se ne hai già aggiunta di più nell'autolisi – fino ad avere una buona tenacità e idratazione. Questo impasto, per le caratteristiche degli amidi della zucca, ha una consistenza più plastica e si tende a idratarlo più del necessario ma non devi esagerare perché durante il riposo di massa può diventare troppo estensibile.

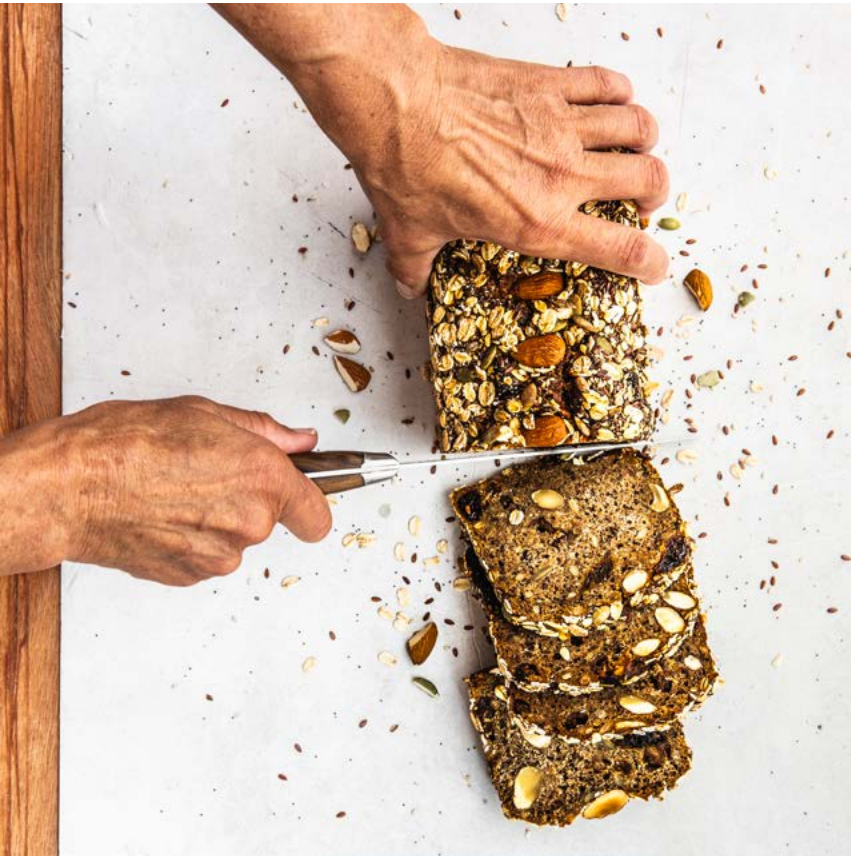
Procedi con la serie di pieghe rinforzanti durante il tempo di riposo in massa, poi dividi l'impasto in 2 forme da circa 640-660g l'una, quindi continua con la preforma e formatura finale (pp. 101-07).

Riponi le pagnotte nei cestini cosparsi di un leggero strato di semi di zucca, e segui le indicazioni per la seconda fermentazione, che sia diretta o con il metodo a freddo.

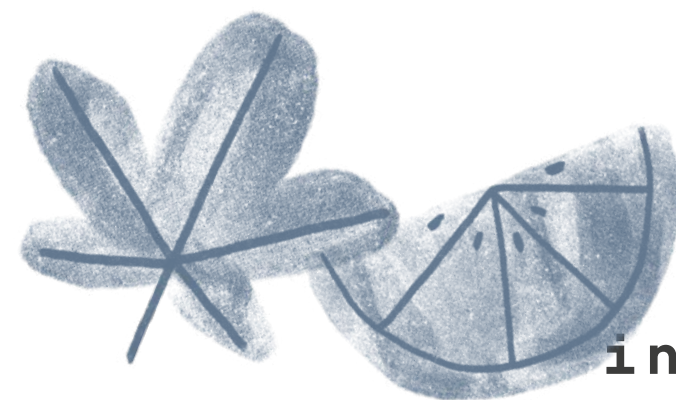
Cuoci in forno preriscaldato a 240°C per circa 40-45 minuti. Una volta sfornate le pagnotte bussale leggermente con le nocche sul fondo, se senti un suono sordo e pieno sono ben cotte. Lasciale raffreddare sulla gratella per circa 1 ora prima di assaggiarle.

consiglio antispreco se sbucci la zucca, secca le bucce in forno e riducile in polvere, avrai un ingrediente in più per personalizzare biscotti, focacce e perché no, insalate!





DOLCE LIEVITATO sfogliato al cacao 260 • **DUE PANI SPECIALI** pane con porridge d'avena e semi di lino 266, pane all'uvetta con arancia candita e foglie di fico 270 • **BISCOTTO DOLCE** sablè al pain d'épices 276 • **BISCOTTO SALATO** biscotti al pecorino e paprika affumicata 278 • **DUE FOCACCE** focaccia al padellino patate & rosmarino 280, pizzette margherita 286 • **RECUPERO PANE** canederli di pane 288 • **ESUBERO LIEVITO MADRE** pancakes della domenica 290 • **GRANO ALTERNATIVO** pane di segale al latticello 294



inverno

sfogliato al cacao

strumenti bilancia • planetaria con gancio e foglia • matterello • leccarde/teglie con carta forno • pellicola • leccapentole • spatola • coltello e righello • pennello

Volutamente in questo libro non ho creato una ricetta di sfogliatura scolastica da manuale, con il panetto di burro incassato in più giri di pieghe di impasto, per dare più spazio alle possibilità di tecniche amatoriali e alla manualità.

La sfogliatura rappresenta un esercizio tecnico dove il risultato dipende principalmente dalle attrezzature necessarie come una sfogliatrice, un abbattitore, che difficilmente trovano una variante casalinga ugualmente efficace, e anche dall'utilizzo di farine tecniche, e dipendono molto meno dalla sensibilità e manualità personali.

Inoltre, spesso lo sforzo e l'aspettativa per riuscirci penalizza il divertimento stesso nel farlo, tanto che magari, provato una volta, si decide di non provarci più.

L'intento di questo libro invece è quello di rendere divertente l'esperienza del panificare a 360°, di incentivare quella voglia di provare e riprovare le ricette fino a farle proprie, e soprattutto di godersi i prodotti sfornati con leggerezza.

Inizia pesando direttamente la farina, i lieviti, lo zucchero di canna, il sale, il cacao amaro in polvere, l'acqua e metà del latte nella ciotola della planetaria. Aziona la planetaria con il gancio a bassa velocità e lascia incordare delicatamente l'impasto, fino a vederlo ben coeso e liscio.

**RICETTA VEGETARIANA
SENZA UOVA**

ingredienti per 6 pezzi

265g di farina di grano
tenero 0 forte
1g di lievito di birra
secco
60g di lievito madre
liquido pronto
20g di zucchero di canna
6g di sale
15g di cacao amaro
in polvere
75g di acqua tiepida
75g di latte
a temperatura ambiente

per la farcitura

45g di burro morbido
85g di zucchero
di canna
8g di cacao amaro
in polvere
1g di sale

per lo sciroppo (opzionale)

75g di acqua
100g di zucchero
di canna





Procedi con l'impastamento, l'aggiunta del sale e della seconda acqua, fino a raggiungere una buona tenacità e idratazione.

Aggiungi il mix di ingredienti, la polvere di foglie di fico e procedi con la serie di pieghe rinforzanti durante il tempo di riposo in massa (p. 96-9).

Dividi l'impasto in 2 forme da circa 610-620g l'una, quindi porta a termine la preparazione con le fasi di preforma e formatura finale (pp. 94-107).

Se hai ancora qualche foglia essiccata intera, puoi adagiarla sul fondo del cestino prima di riporre le pagnotte; altrimenti mettile direttamente nei cestini leggermente infarinati o nel telo di lino sistemato a ventaglio, e segui le indicazioni per la seconda fermentazione, che sia diretta o con il metodo a freddo (p. 108-10).

Cuoci in forno preriscaldato per circa 35-40 minuti a 240°C. Il pane è cotto se bussando leggermente con le nocche sul fondo si sente un suono sordo e pieno.

Fai raffreddare le pagnotte sulla gratella per circa 1 ora prima di assaggiarle.



04

appendici

INDICI indice delle ricette 300, indice analitico 306
• **RINGRAZIAMENTI** 316 • **BIOGRAFIA** Aurora Zancanaro 318

indice delle ricette

biscotti	
al pecorino	
e paprika affumicata	278
biscotti	
al pesto	202
biscotti	
al cavolo nero	242
brioche	
con crema al limone,	
frutta estiva	
e sciroppo di sambuco	186
canederli	
di pane	288
cous cous	
di pane e verdure di stagione	212
crakers	
al sesamo	252
focaccia	
nel padellino	
patate & rosmarino	280
focaccia	
baciata da farcire	206
focaccia	
ligure alle cipolle	204

focaccia	
rossa	168
frisa	
di orzo	214
frittelle	
di salvia	176
frollini	
di miglio	
agli agrumi	160
frollini	
salati alle erbe	
aromatiche	162
frollini	
montati al caffè	238
girella	
al burro con fragole,	
ciliege e cardamomo	150
grissini	
al mais e semi	
di girasole	166
lasagna	
di pane	172
meringhe	
ai fiori spontanei	198

3
0
2

mini bun	
da burger	246
pancakes	
della domenica	290
pane	
al farro monococco	180
pane	
al grano saraceno	254
pane	
alla zucca	
e semi di zucca	230
pane	
alle olive con limone fermentato	
e finocchietto	154
pane	
all'uvetta	
con arancia candita	
e foglie di fico	270
pane	
con pomodoro	
e origano	190
pane	
con porridge d'avena	
e semi di lino	266

pane	
di tumminia	220
pane	
marino con salicornia	194
pane	
di segale al latticello	294
pane	
pasqualino	
con spinaci e uova	156
panfrutto	
di segale	234
pizzette	
margherita	286
pizzette	
cacio & pepe	244
sabl�	
al pain d'épices	276
sfogliato	
al cacao	260
torta	
di pane	
al latte	250
treccia	
alle spezie	226

3
0
3



indice analitico

3
0
6

α-amilasi	042, 043
β-amilasi	042, 043
β-glucani	023
A	
abburrattamento	048, 049, 053
acidificazione	065, 066
acido acetico	065
acido lattico	065
acqua (ingredienti del pane base)	056-057
acqua di conserva dei pelati	190
<i>Aegilops speltoides</i>	012
aglio	017, 172
agrumi, composta di	160-161
albicocche	187, 189, 234
aleuronico, strato	030, 043, 048
alghe	195
alveografo di Chopin	053
alveolatura	064, 119, 126
<i>Amarantaceae</i>	026, 027
<i>Amaranthus cruentus</i>	027

<i>Amaranthus hypochondriacus</i>	027
amido	024, 026, 027, 030, 035-037, 042, 043, 045, 056, 064, 065, 066
	di mais 239
	di riso 187
amilasi	042, 043
amilopectina	035, 043
amilosio	035
amminoacidi	040, 041
anidride carbonica	037, 052, 064, 065
antiossidanti	033
arancia candita	271
Asia orientale	016
autolisi	086-087
autunno	224-257
avena	023, 024
	fiocchi 266
<i>Avena sativa</i>	023
B	
baozi	016
basilico	172, 203, 214

bassinage	092
batteri	
	eterofermentanti065
	lattici 035, 037, 042, 046, 057, 059, 061, 065, 075, 082, 085
	omofermentanti 065
biodisponibilità	066, 069
biscotti	136-141
borodinskij	016
burro	093, 150, 160, 172, 187, 226, 239, 242, 246, 251, 260, 276, 279, 289, 290
C	
cacao amaro	260
caffè	239
calce	015
caramellizzazione	113
carboidrati	035, 040, 045, 069
cardamomo	150
cariosside	028
casera	172
cavolo nero essiccato	242

ceneri minerali	048
cereali	018-024
cereali endemici	015
cereali minori	026-027
cestino di lievitazione	079, 105, 107, 111
chicco	028-034, 045
Chopin, alveografo di	053
ciliegie	150
cioccolato al latte, gocce	251
cioccolato fondente, gocce	251
cipolla	172, 204, 289
classificazione delle farine	049
cocco	234
conservabilità	066, 136
cottura in ghisa	080, 111-115
cromosomi	018
crusca	028, 029, 030, 034, 037, 046, 047, 048, 082

3
0
7

3
0
8

D		farina di farro	
destrine	035, 042	spelta di tipo 1	276
dimeri	035	farina di grano	
diploide	018	tenero	176, 187, 204, 260
dolci lievitati	131-135	tipo 00	049
		tipo 0	049, 172, 204, 245
		tipo 0 forte	150, 226, 260
		tipo 1	049, 154, 157, 166, 190, 231, 271
E		tipo 1 debole	290
Egizi	012, 013	tipo 1 forte	187, 246, 254, 266
endosperma	028, 029, 030, 031, 033, 034, 035, 037, 046, 052	tipo 2	049, 163, 203, 214, 239, 242
enzimi	030, 033, 037, 042-45, 056, 057, 066, 086	tipo 2 debole	279
		tipo 2 forte	169, 206, 280, 286
		farine integrali	033, 048, 049, 066, 082, 085, 280
Eragrostis tef.	026		
erbe alofite	195	farina di mais	
erbe aromatiche	163, 213, 289	fioretto	166
esaploide	018, 021	farina di mandorle	160
estate	184-223	farina di miglio	160
esubero di lievito		farina di orzo	214, 242
madre liquido	252, 290	farina di riso	252
		farina di segale	
F		integrale	234, 295
Fagopyrum esculentum	027	farina integrale	
farina bramata		di farro monococco	180
di mais	166	farina integrale	
		di farro spelta	206

farina integrale		alimentari	037
di grano duro	190, 204, 245, 271	proteiche	101
		glutiniche	104
farina integrale di grano		fico	234
saraceno grossa	254	fico, polvere	
farina integrale		di foglie	271
di grano tenero	154, 157, 190, 204, 245, 271	fine impasto	094-096, 132, 135
farina integrale		finocchietto	163
di segale	190, 204, 231, 245, 271	finocchietto, semi di	154
farina integrale		fitasi	066
di tumminia	221	fitati	066
farro dicocco	012, 021	flat bread	013, 056
farro monococco	012, 021, 180	focaccia	116-129
farro piccolo		in teglia	126-129
vedi farro monococco		ligure	119-125
farro spelta	012, 022, 206, 276	formaggetta	172
fermentazione	013, 015, 016, 017, 023, 027, 029, 030, 032, 037, 040, 042, 043, 046, 047, 052, 056, 057, 059, 063, 094, 098-099	formaggio	172, 213, 245, 289
	alcolica		
	anaerobica	formatura finale	102, 104-107
	di massa	forza	
		della farina	053-054
	lattica	fragole	150
	refrigerata	frantumazione	045
		frumento	028
fibre	035	frutta secca	234

3
0
9

G		I	
genoma	018	idratazione	030, 048, 054, 057, 074, 079, 082, 086, 091
germe	028, 029, 033, 034	impasto	088-090
ghee	017	impasto manuale	141
girasole, semi di	166	incordatura	132, 136
gliadine	040, 050, 052, 054	injera etiope	017
glucoamilasi	043	inverno	258-297
glucosio	035-037, 040, 042-043	K	
glutenine	040, 050, 052, 054	knäckebröd	016
glutine	021, 022, 024, 026, 050-054	kumara	017
Graminaceae	018, 026	L	
grano duro	012, 016, 021, 022	latte	150, 172, 187, 226, 246, 251, 260, 290
grano saraceno	027, 254	latticello	295
grano tenero	012, 021, 049, 052	legami intermolecolari	050, 052
granuli di amido	030, 045	lievitati dolci	131
grassi	093	lieviti	035, 037, 042-045, 057
H		lievito	061-064
Hordeum vulgare	023	alimentare	203
		chimico	163, 203, 242, 279, 290

di birra	061, 062	Maillard, reazione di	050, 113
di birra secco	150, 187, 204, 226, 245, 246, 260	mais	
madre	061, 062, 065, 069-070, 082-085	(<i>Zea mays</i>)	012, 015, 024
madre di segale	234, 295	maltasi	043
madre liquido	154, 157, 166, 169, 176, 180, 187, 190, 195, 204, 206, 214, 221, 231, 245, 254, 266, 271, 280, 286, 290	maltodestrine	035, 042
madre liquido pronto	150, 226, 246, 260	maltosio	042, 043
limone	187	mandorle	203, 234
limone fermentato	154	mandorle, farina di	160
lino, semi di	266	mantou	016
lipasi	043	menta	163
lipidi	033, 043, 046	Mesopotamia	012, 015
M		Messico	015
macinazione	031, 033, 034, 045, 046-047	miele	166, 290
a cilindri	046-047	miglio	026, 028, 160
a pietra	046-047	miglio, farina di	160
macis	251	miso	242
maggiorana	163	monomeri	035
maglie glutiniche	052	msemen	017
		N	
		naan	017
		nixtamalizzazione	015
		noccioline	234

3
1
2

INDICI

indice analitico

0		pesche	187
olfatto	018, 075	pesto	203
oligomeri	035	petali di fiori essiccati	198
olive nere denocciolate	154	pH	065, 066
origano	169, 190	pieghe	097
<i>Oryza sativa</i>	024	pieghe di rinforzo	052
orzo	023, 028	piratura	132
		pita	017, 056
P		planetaria	080, 131, 136
pain d'épices	226, 276	Poaceae	018, 026
pane carasau	017	polimero	035, 040
pane di Altamura	016	Polygonaceae	026, 027
pane di Matera	016	pomodori	214
<i>Panicum miliaceum</i>	026	pomodoro, passata di	169, 172, 286
panificazione	026, 027, 074-076	pomodoro, polpa di	172
panna fresca	251	pozol	015
paprika affumicata	279	preforma	052, 101-103
patate	280	primavera	148-183
patrimonio genetico	033, 052	proteasi	043, 050
pecorino	172, 279	proteine	030, 031, 040-041, 045, 050
pentosani	022	insolubili	050
percentuali del panettiere	077	solubili	050

prugne	234	seconda acqua	091
pseudocereali	026	seconda fermentazione	108-110
pullulanasi	043	sedano	172
pumpernickel	016	segale	016, 022, 028
		segale, farina integrale	295
R		semi	234, 246
raffermamento	066	semola di grano duro	169, 195, 286
rete glutinica	029, 053, 054, 056, 093, 101, 121	sesamo, semi di	221, 252
Rēwena paraoa	017	<i>Setaria italica</i>	026
riso	024, 028	soia, salsa di	213
rosmarino	163, 280	<i>Sorghum bicolor</i>	026
		sorgo	026, 028
S		spezie	276
<i>Saccharomyces cerevisiae</i>	061, 063	spezzatura	098-099
salamoia	122	spinaci	157
sale	056-060, 091	stagioni	146
salicornia	195	storia del pane	010-013
salvia	163, 176, 289	strato aleuronico	030, 043, 048
sambuco, fiori di	187	strumenti fondamentali	079-081
santoreggia	163	succo di mela	290
schüttelbrot	016		
<i>Secale cereale</i>	022		

3
1
3



T		V	
tatto	074	vino bianco	163, 203
tahina	252		
teff	017, 026, 028	Z	
teosinte	012	<i>Zea mays</i>	012, 024
tetraploide	018	zucca	231
timo	163	zucchero a velo	239, 276
tortillas	015	zucchero di canna	150, 160, 163, 187, 203, 226, 246, 251, 260
<i>Triticum</i>	012, 018		
<i>aestivum</i>	012, 021		
<i>boeoticum</i>	012		
<i>dicoccum</i>	021, 022		
<i>durum</i>	012, 022		
<i>monococcum</i>	012, 021, 022		
<i>spelta</i>	012, 022		
<i>turgidum</i> subsp. <i>durum</i>	021		
<i>urartu</i>	012		
tumminia, farina integrale di	221		
U			
umeboshi	213		
uova	157, 160, 187, 198, 239 242, 246, 251, 276, 279, 289, 290		
uvetta	234, 271		

ringraziamenti

Questo libro è il risultato di studio, pratica, sacrificio (= rendere sacro) e confronto continuo degli ultimi 15 anni di vita.

Ringrazio lo staff di LePolveri, che ogni giorno contribuisce con competenza, spirito critico e passione al lavoro condiviso, contaminando e sostenendo anche questo progetto. In particolare grazie a Costanza, Francesca e Alessandra, Davide, Valerio, Anna, Chiara e Nadya.

Ringrazio la casa editrice per aver accompagnato con professionalità e umanità la realizzazione del libro ed essersi fidata della mia visione e soprattutto del pane.

3 Ringrazio la mia famiglia — mamma Emanuela, papà Federico e so-
1 rella Rugiada — che, anche quando le mie trasformazioni non erano
6 immediatamente comprensibili, le hanno accolte con rispetto e fiducia.

Un grazie a Gianni, per aver sostenuto con convinzione LePolveri e il mio lavoro, accompagnandone la crescita con orgoglio e presenza.

Grazie a mio figlio Elio, per essere il maestro di vita migliore che potessi avere.

Grazie ad Alda, che con il suo tenero muso mi riporta sempre in uno stato di calma.



3
1
7

Aurora Zancanaro

Laureata in chimica, ho trasformato la mia formazione scientifica in uno strumento di esplorazione della materia viva.

Dalla chimica dei laboratori universitari sono passata a quella dei laboratori del pane, fondando nove anni fa LePolveri, dove si uniscono rigore tecnico e ascolto sensoriale.

Ogni impasto rappresenta per me un piccolo microcosmo da osservare: un luogo in cui microbiologia, chimica e manualità si incontrano.

È proprio questa curiosità verso i processi di trasformazione che continua a guidare il mio lavoro quotidiano, tra studio, sperimentazione e produzione artigianale.

Oggi vivo tra il laboratorio, la mia famiglia con Gianni e il tappetino da yoga. Sono panettiera, madre di Elio e di Alda, il nostro levriero nero, e insegno yoga al femminile. In tutti questi ambiti continuo a cercare la stessa cosa: comprendere le trasformazioni della materia, del corpo e della mente.

Credo che la conoscenza nasca dall'incontro tra teoria ed esperienza incarnata, tra ciò che può essere spiegato e ciò che può essere compreso soltanto attraverso l'osservazione e la pratica corporea.

Questo libro è il risultato di questo mio modo di guardare il pane: con gli occhi della scienza, le mani dell'artigiana e la curiosità di chi continua a voler imparare qualcosa di nuovo e ritrovare qualcosa di originario, autentico.



© Guido Tommasi Editore
Datanova S.r.l. · ottobre 2026

testi Aurora Zancanaro

illustrazioni Luca Boscardin
fotografie & styling Rossella Venezia

revisione Zino Malerba
correzione bozze Valeria Cecilia Barbon

coordinamento editoriale
Valeria Cecilia Barbon

art direction e progetto grafico
Leida Federico



vietata ogni riproduzione totale o parziale
su qualunque supporto in particolare la fotocopia
e il microfilm senza l'esplicita autorizzazione
scritta dell'Editore

ISBN 978 88 6753 484 5
stampato in Unione Europea

Un viaggio nel mondo
profumato, aromatico
e avvolgente della
panificazione.

Aurora Zancanaro, nata chimica e rinata panettiera, vi accompagnerà alla scoperta degli ingredienti e strumenti fondamentali per creare il pane, vi guiderà attraverso la complessità della fermentazione e del suo amato lievito madre e vi aiuterà a imparare come ascoltare tutti i 5 sensi in cucina.

Seguirete le sue mani esperte all'opera con l'impasto, la formatura, la spezzatura, e in tutte le fasi delicate e sorprendenti della panificazione: ogni preparazione di base è spiegata nel dettaglio e corredata da foto step by step. Scoprirete come il pane, prima ancora di essere un alimento, è un'idea: nutrimento, sopravvivenza, condivisione. Una parola che attraversa il tempo, molto prima delle ricette, dei forni e delle civiltà e che ci accompagna da millenni.

Potrete mettere le mani in pasta con il ricettario: 40 preparazioni che seguono la Natura e le stagioni, tutte vegetariane o vegane, dolci e salate, dal morbido pane alla zucca alle frise create con l'esubero del lievito madre, alle girelle con fragole, ciliege e cardamomo.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

€ 30 IVA inclusa



ISBN 9788675348451