

## Fare il pane in casa

Fare il pane in casa non è difficile, se sappiamo superare i primi eventuali fallimenti e fare un po' d'esperienza. In genere occorrono alcuni tentativi prima di arrivare a fare del buon pane. Ma scoprirete che fare il pane è gustoso, divertente e ricco di soddisfazioni. Do la ricetta base per pani completi (cioè integrali): è il pane normale a base di farina di frumento. Si possono fare innumerevoli variazioni, tenendo presente che

- la farina di frumento deve costituire metà in peso dei componenti del pane (se aggiungete farine senza glutine come mais, miglio, grano saraceno, riso almeno due terzi)
- Ad essa potete aggiungere farina di segale, di orzo, di mais (fine), di grano saraceno, di miglio, di avena, di riso
- Si possono aggiungere (in proporzione del 10%) anche cereali in seme, come farro, avena, segale, grano saraceno cotti al dente come da ricette base, ben asciutti, o aggiungere semi come lino, girasole, sesamo
- È possibile anche aggiungere all'impasto, in piccole quantità, cipolle (ottime quelle in pezzettini liofilizzate) e/o porri, melanzane tagliate, olive snocciolate, pezzetti di peperone semipiccante: (sono pani "conditi", per usi particolari: antipasti, merende, ecc.).

Le farine devono essere di provenienza biologica e possibilmente macinate di fresco.

La lievitazione naturale a pasta acida

Ricordate che la lievitazione naturale riscatta, anche se solo parzialmente, perfino le farine già macinate, in commercio nei negozi biologici ed anche, in misura minore, le normali farine bianche dei supermercati

Oltre a questa ragione, ce ne sono altre due per preferire la lievitazione a pasta acida, rispetto alla più comune lievitazione con il lievito di birra:

- il lievito di birra opera troppo rapidamente: la rapidità della lievitazione gonfia la pasta come se l'impasto fosse veramente trasformato: in realtà l'azione dei lieviti a questo punto è ancora parziale: l'impasto è soltanto "gonfio", non ancora trasformato in nutrienti più digeribili
- La mancanza di acidità (è invece presente nella lievitazione a pasta acida) non permette all'enzima fitasi attivarsi. Viene così neutralizzato solo parzialmente l'effetto demineralizzante della crusca di grano, legato alla presenza di acido fitico
- la pasta acida ha due tipi di organismi che presiedono alla "predigestione" dei glucidi della farina:
  1. il lievito di birra: che produce un'azione enzimatica trasformante l'amido in maltosio, un disaccaride più digeribile (anche alcune delle proteine sono trasformate e rese solubili). Vi è anche un aumento del gruppo della vit. B. Il prodotto "di scarto" è alcol.
  2. i fermenti acidificanti (analoghi a quelli dello yogurt) che procedono ad un ulteriore "digestione" dell'amido, neutralizzano la fitina e convertono alcuni minerali, come il cromo, in forme più assimilabili.

PREPARAZIONE della pasta acida di base

Si procede nel modo seguente:

- impastare 150 gr di farina integrale macinata di fresco (o, meglio, di farina di segale) con mezza tazza di acqua di sorgente (o in mancanza di meglio, acqua potabile non clorata o acqua minerale in bottiglia non gasata), un cucchiaino di miele non pastorizzato (o di zucchero integrale), un cucchiaino di olio di girasole spremuto a freddo: l'impasto deve risultare morbido (tipo pastella), mescolabile con un cucchiaio, senza essere liquido;
- collocare l'impasto in una pirofila o in un recipiente di coccia, ricoprendolo con un coperchio;
- lasciare riposare per tre giorni a temperatura di 20-22 gradi, riimpastandolo energicamente un paio di volte al giorno. Aggiungete una volta al giorno, prima di impastarlo, una spolverata di farina. A questo punto dovrebbe essersi gonfiato: impastatelo con uguale quantità di farina e di acqua tiepida
- Dopo un'altro giorno è pronto: è il "lievito base" per l'impasto.

Questa preparazione della pasta acida va fatta solo la prima volta. Le volte successive basterà conservare due etti circa dell'impasto lievitato

Questo lievito base va impastato con uniformità assieme agli ingredienti del pane. Ricordatevi che la lievitazione naturale richiede da quattro a quindici ore: dipende dalla temperatura dell'ambiente, dall'umidità dell'aria e dalle condizioni meteorologiche

ESECUZIONE

Primo metodo (tradizionale)

Per due pani da circa un chilo potete usare i seguenti ingredienti:

- 1 kg. e mezzo di farina integrale biologica;
- 3/4 di litro di acqua tiepida pura;
- 1 cucchiaino e mezzo di sale marino;
- il lievito naturale (due etti di pasta acida di base)

Impastate accuratamente (io uso talvolta l'impastatrice e non noto differenze dall'impasto a mano, se non il piacere di impastare...) e controllate che l'impasto sia morbido ed elastico: non deve attaccarsi alle mani e deve essere facilmente lavorabile. Gli errori nell'impasto sono responsabili della maggior parte dei fallimenti. Con alcuni tipi di farina povera di amido, può essere opportuno aggiungere 50 gr di amido di mais (mazeina)

Lasciate lievitare finché l'impasto è raddoppiato

Secondo metodo

Se proprio non riuscite a fare la pasta acida, un secondo metodo più facile è il seguente:

- Impastate 1 kg. di farine (miste come sopra) con un barattolo di yogurt magro da 100 gr
- + 400 ml. di acqua tiepida
- lasciare riposare per 12 ore al caldo (i fermenti trasformeranno la farina in una prima fermentazione acida che non gonfia la pasta);
- riimpastate con 200 gr di farina e lievito di birra (50 gr.) stemperato in acqua calda;
- lasciate riposare finché la pasta sia raddoppiata in volume pane

In forno

Qualunque metodo abbiate adoperato per la lievitazione, dividete l'impasto in due pani, lasciate riposare ancora mezz'ora e infornate in forno ben caldo (circa 250 gradi) dopo aver inciso la superficie con un coltello affilato con degli intagli profondi circa un centimetro ed aver spennellato la superficie (ma non gli intagli!) con acqua. Dopo mezz'ora di cottura spennellate di nuovo la

superficie e diminuite leggermente la temperatura (200 gradi). Dopo altri venti minuti il pane è pronto (controllate con il solito metodo del ferro da calza, che deve uscire pulito).

Lasciatelo raffreddare in ambiente areato. Ricordatevi che il pane integrale rimarrà comunque più umido e compatto del pane bianco. Invece di due pani, potrete con lo stesso impasto formare quattro pani più piccoli, a bastone. L'incisione con il coltello dovrà essere fatta per il lungo e i tempi di cottura dovranno essere poco più che dimezzati. Per le prime volte può rivelarsi una preparazione più facile e di sicuro successo (la cottura è più agevole...)

Potete sbizzarrirvi con pani diversi, mescolando impasti di farine differenti, decorando la superficie del pane con semi oleosi (sesamo, girasole, lino, papavero, ecc.), con fiocchi di cereali, con striscie di farina bianca non impastata

Chi trova troppo "pesante" il pane integrale può preparare l'impasto con metà di farina bianca tipo 0.

---

La macchina per fare il pane

Chi ha poco tempo può usare utilmente una macchina per fare il pane. Ve ne sono in commercio di vari tipi. Per darvi un'idea, quella che usiamo anche in associazione per le prove ha un costo di circa 80 euro e funziona benissimo.

Queste macchine fanno automaticamente tutto:

- mettete nel contenitore acqua, farina, lievito e sale
- avviate il programma. La macchina procede automaticamente a
  - impastare
  - lasciare lievitare al caldo
  - riimpastare
  - cuocere
  - tenere eventualmente il pane al caldo in vostra attesa.

La macchina è programmabile con parecchie ore di anticipo. I risultati sono notevoli. La macchina ha due limiti:

- la forma del pane è sempre rettangolare "a cassetta" con un piccolo buco nella parte inferiore
- non è possibile in automatico la lievitazione a pasta acida. Occorre per questo separare le operazioni di impasto e quella di cottura usando i due programmi predisposti per questo (è un disagio ben piccolo...): vedi sotto per consigli più concreti

La macchina del pane è certamente conveniente per chi ha famiglia e quindi un consumo medio di pane, diciamo almeno 2 kg alla settimana. In questo caso si ripaga in pochi mesi.

Alcuni consigli per la macchina per fare il pane

#### Con il lievito di birra

Se dovete programmare a distanza di ore seguite la sequenza di introduzione consigliata dalla casa: prima l'acqua, poi la farina, lo zucchero e il sale, poi il lievito sopra la farina (meglio in questo caso il lievito liofizzato)

- Se non avete bisogno di programmare a distanza di tempo consiglio invece la seguente sequenza: prima l'acqua con lo zucchero e il lievito. Far partire per qualche minuto il programma di solo impasto, in modo da sciogliere il lievito e lo zucchero. Dopo cinque minuti fermare la macchina e lasciare riposare un quarto d'ora circa. Aggiungere poi la farina e avviare il programma.
- Quando potete separate l'impasto dalla cottura. Il programma di impasto provvede a impastare, riscalda convenientemente la pasta per favorire la lievitazione e lascia lievitare per circa un'ora. E' meglio prolungare la lievitazione di almeno mezz'ora: ne guadagna la digeribilità e il gusto. Quando il programma ha finito la sua temporizzazione manda periodicamente segnali di avvertimento: lasciatelo acceso, perché continua per circa mezz'ora a riscaldare l'impasto alla giusta temperatura.
- Se fate l'impasto immediato (senza programmazione a distanza di ore) potete aggiungere subito assieme alla farina altri ingredienti, come semi oleosi, olive, ecc.

#### Con la pasta acida

La pasta acida è il miglior modo di fare il pane per le ragioni dette più in alto ([vedi](#)). Con la macchina del pane si procede come segue (è più complicato da leggere che da fare...):

- Si mette il quantitativo di acqua giusta per la farina che si vuole usare (in genere il 50% del peso in acqua rispetto alla farina). Aggiungete un cucchiaino di zucchero integrale o di miele
- Si aggiunge la pasta acida avanzata dalla volta precedente (o preparata con il metodo indicato più in alto ([vedi](#)): almeno 150 gr, meglio 200). È opportuno spezzettarla in piccoli blocchetti
- Avviare il programma "impasto" e lasciarlo funzionare per 10 o 15 minuti
- Fermare il programma e aggiungere la farina (o le farine)
- Riavviare il programma impasto. Quando la macchina manda il segnale di fine prelevate un paio di etti di impasto come pasta acida per la volta successiva. Potete approfittare di questo momento per togliere la paletta di impasto, ungere d'olio di oliva il perno e rimettere la pasta sul fondo: eviterete così di levare la paletta a pane già cotto.
- Lasciatelo continuare il programma, anche se manda segnali di fine
- Se l'ambiente è freddo è meglio accendere ogni ora il programma "cottura" **per UN MINUTO** (non di più!)
- Quando l'impasto ha raddoppiato di volume è il momento di avviare il programma "cottura". Possono essere necessarie da 4 a 12 ore prima della completa lievitazione. Il tempo di lievitazione dipende:
  - dalla forza della pasta acida
  - dalla temperatura
  - dal potere agglutinante della farina.

Non abbiate fretta!

#### Con entrambe

La forma del pane della macchina è un po' monotona: un rettangolo dai bordi arrotondati. Ma non è obbligatorio stare agli ordini di una macchina... Se usate pezzature più piccole, potete optare per altre forme più simpatiche. Ecco alcuni consigli. Per tutte e tre questi suggerimenti:

- ho usato 200 gr di farina. Qualche macchina non riesce a impastare così poca farina: aumentatela nel caso a 300
- ho usato il programma "impasto" e ho tolto la pasta dalla macchina quando le pale hanno smesso di girare
- ho levato la spatola e ho unto di olio di oliva il perno
- ho manipolato la pasta come da indicazioni caso per caso:

### **Due bastoni**

dividete la pasta in due parti uguali  
lavoratela fino a ricavarne due cilindri sottili lunghi  
come il contenitore della macchina  
poneteli per lungo contro le pareti e lasciate  
terminare la lievitazione  
cuocete, interrompendo il programma di cottura  
dopo 35 minuti



### **Due panini**

dividete la pasta in due parti uguali  
lavoratela fino a ricavarne due palle uguali  
deponete le palle contro le pareti più corte del  
contenitore della macchina  
terminare la lievitazione  
cuocete, interrompendo il programma di cottura  
dopo 35 minuti



### **A treccia**

lavorate la pasta fino a ricavarne un rotolo stretto e  
lungo più del doppio della lunghezza del contenitore  
intrecciatelo come da figura e mettetelo nel  
contenitore facendo passare il perno da una delle anse della  
treccia  
terminare la lievitazione  
cuocete, interrompendo il programma di cottura  
dopo 50 minuti



Con la macchina del pane, usando il programma solo impasto potete preparare anche la pasta brisé e la pasta per tagliatelle, ravioli, lasagne ecc. Basta usare solo acqua e farina.

## **Fare il pane in casa**

Fare il pane in casa non è impresa difficile, anzi, a volte può risultare rilassante. Ci sono poche regole da ricordare:

1. non scoraggiarsi davanti ai primi fallimenti: fare il pane non significa mettere assieme acqua e farina, ma è il verificarsi di una serie di reazioni chimiche e fisiche talmente complesse che se dopo 4 o 5 tentativi riuscirete ad avere un "buon pane" sarete in realtà riusciti a piegare ai vostri voleri la natura dell'atomo
2. ricordare che le variazioni climatiche influiscono direttamente e pesantemente sui processi di "maturazione" della pasta, non fate il vostro primo tentativo in una giornata troppo fredda o troppo calda, mai in una giornata di vento. Non vi sembrano stranezze che hanno dell'alchimistico: il troppo caldo disidrata la pasta, accelera la lievitazione; il vento "ubriaca" il processo di lievitazione, il risultato potrebbe essere una pasta troppo aerata; il freddo blocca la trasformazione di acqua e farina in glutine (che conferisce elasticità)
3. Gli ingredienti che compongono il pane interagiscono tra loro: il sale ha il potere di rendere meno potente il lievito, l'acqua fredda fa la stessa cosa, l'acqua troppo calda potrebbe devitalizzarlo: tutto deve essere in equilibrio, niente deve essere fatto a casaccio... Ad un certo punto, quando la pasta vi si attaccherà alle mani, non saprete più come staccarla, vi sembrerà di aver miseramente fallito e avrete voglia di lavarvi le mani e scendere dal panettiere, ma non demorderete, come per magia la pasta diventerà poco a poco elastica, morbida e piacevole al tatto, e non si attaccherà più ne alle mani né alla spianatoia
4. Se sentite di fare un sacrificio non fatelo, farete molto meglio a non perdere il vostro tempo e ad andare dal panettiere più vicino.

Ingredienti:

250 gr di farina di semola - 250 gr di farina di grano tenero - mezzo cubetto di lievito (circa 13 gr)

250 gr di acqua (meglio se minerale non gasata) - sale (circa 10 gr) - facoltativo: olio extra vergine oliva (2 cucchiari)

1 uovo - farina da spolvero

Utensili: una spianatoia (o un tavolo dalla superficie liscia), un pentolino, o due, un bicchiere (o una tazzina per l'olio), un setaccio fitto per la farina, un pennello da cucina

Procedimento

prima fase:

1. Passate al setaccio la farina (sia la semola che l'altra) e disponetela a montagnetta sulla spianatoia dopo averla amalgamata con il sale, e formate una fontana al centro
2. Mettete sul fuoco un pentolino con 2/3 dell'acqua, fino a che non diventa tiepida
3. Sciogliete il lievito nell'acqua dopo aver spento il fornello
4. In un altro pentolino potete nel frattempo intiepidire la restante acqua
5. Preparate in una tazzina 2 cucchiari d'olio (sarebbe difficile manovrare la bottiglia dell'olio e il cucchiario con le mani in pasta)
6. Nella fontana versate lentamente l'acqua con il lievito disciolto, impastando lentamente con l'altra mano
7. Quando l'acqua sarà finita, continuate ad amalgamare la farina (sempre con una mano) versate l'olio, a filo, su tutto l'impasto
8. Mettete vicino a voi il pentolino con la restante acqua e cominciate ad impastare con entrambe le mani, bagnandole di tanto in tanto (evitate che troppa pasta vi si attacchi alle mani aiutandovi con l'acqua)
9. Non cercate di impastare tutto in un colpo solo: concentratevi sul centro, agglomerando mano a mano la farina della parte esterna fino a che non farà completamente parte dell'impasto
10. Quella che avete davanti è una massa senza né capo né coda, e senza consistenza: non importa. Continuate ad impastare fino a che, ad un certo punto, la pasta comincia ad essere più elastica: farina e acqua si stanno trasformando in glutine, cioè un tutt'uno elastico e malleabile, che si attaccherà sempre meno alle mani e al piano.
11. Impastate fino ad avere una palla dalla consistenza gommosa e uniforme.

seconda fase:

La fase più dedicata è quella della "lievitazione: in questa fase la fermentazione produce calore che non deve essere disperso, per questo:

Spolverizzate della farina sulla palla di pasta - Copritela con una tovaglia pulita - Coprite l'involto con una coperta di lana

Lasciate lievitare per circa un'ora

terza fase:

1. Scoprite la pasta, impastatela di nuovo e ricopritela come prima per circa 1/2 ora - Nel frattempo scaldate il forno:

per la cottura del pane in un forno casalingo bisogna tenere presente quanto segue:

all'inizio la temperatura deve essere più alta (220 gradi, posizione "5"), poi si dovrà abbassare (circa 200 gradi, posizione 4/5). Non dimenticate che nel momento in cui infornate il pane il forno perde temperatura, quindi bisognerà scaldarlo a circa 280 gradi (posizione "6"), per abbassarlo a 220 gradi nell'attimo in cui chiudete lo sportello

quindi: · Scaldate il forno a 280 gradi

quarta fase:

Passata la mezz'ora di lievitazione:

2. Spolverizzate della farina sulla teglia del forno (fredda)

3. Formate una pagnotta con la pasta e disponetela sulla teglia

4. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto

5. Fate una paio di tagli sulla superficie (non profondi)

6. Lasciate lievitare ancora 1/2 d'ora

7. Infornate

8. Abbassate la temperatura del forno a 220 gradi e lasciate cuocere per 20 minuti

9. Allo scadere dei 20 minuti abbassate ancora la temperatura a 200 gradi e lasciate cuocere per altri 25 minuti.

10. Se avete un grill, a fine cottura, potete grigliare per qualche minuto giusto per dare un po' di colore alla superficie della pagnotta. Tenete presente che il pane raggiunge la completa cottura dopo circa 30 minuti dal momento in cui è uscito dal forno, evitate quindi di tagliarlo prima.

Il pane di Altamura è un pane tipico pugliese ottenuto da un impasto di semola di grano duro rimacinata molto ricca di glutine (arriva fino al 14%), a lievitazione naturale e cotto nel forno a legna. La ricetta che segue NON è, ovviamente, la ricetta di questo pane ma solo una libera interpretazione di questo caratterizzata da tempi di lavorazione abbreviati, uso del lievito di birra e cottura nel forno elettrico.

Tipo di lavorazione: a mano

Tipo di impasto: diretto

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 45 minuti più i tempi di lievitazione e cottura.

Attrezzatura: un setaccio, una spianatoia per impastare, carta forno, una pietra refrattaria da forno.

Ingredienti

600 gr di semola di grano duro rimacinata (nota anche come: farina di grano duro,  
mezzo cubetto di lievito di birra,  
400 gr di acqua,  
15 gr. circa di sale fino  
un cucchiaino di malto.

L'impasto

Si inizia sciogliendo il lievito in un po' d'acqua, che va sottratta al totale da utilizzare. Versate quindi il liquido in una ciotola capiente e aggiungete la farina setacciata, il malto e - gradatamente - l'acqua (tenendone da parte un po' per sciogliervi il sale.

Iniziare a mescolare con un cucchiaino di legno: non appena avrà assorbito l'acqua, rovesciare sulla spianatoia infarinata e iniziare a impastare. Continuare una ventina di minuti e aggiungere il sale disciolto nell'acqua lasciata da parte.

Impastare ancora una decina di minuti fino a quando l'impasto non si presenta sodo ed elastico, e ponetelo a lievitare in una ciotola unta d'olio (coperta da uno strofinaccio e da una copertina) in luogo tiepido. Lasciatelo lievitare per un paio d'ore almeno, fino a quando non sia raddoppiato di volume.

Formatura della pagnotta

A questo punto, rovesciate l'impasto su un pezzo di carta forno abbondantemente infarinato e dividetelo in due pezzi quasi uguali. Formate quindi la pagnotta: con le mani ben asciutte, volgendo i palmi verso l'alto - cioè - infilateli delicatamente sotto l'ammasso di pasta in modo da tirare sotto di questo la maggior quantità di pasta possibile. Ripetete l'operazione diverse volte, fino a quando non vi sembrerà di avere dato una forma tondeggiante alla vostra pagnotta. Coprite quindi di nuovo e lasciate riposare la pagnotta per circa un'ora.

**Cottura**

Accendete quindi il forno, sistemando la pietra in basso e portatelo al massimo della sua temperatura. Una volta pronto, praticate con una lametta dei tagli obliqui sulla superficie superiore e infornate la pagnotta (togliendo, se possibile, la carta forno) e fate cuocere per una ventina di minuti. Abbassate poi la temperatura a 220 gradi circa e portate a cottura. Prima di sfornarla, accertatevi che la pagnotta sia ben cotta anche sotto: qualora non lo fosse, capovolgetela e lasciatela in forno ancora una decina di minuti.

Nel caso vi piaccia la crosta ben cotta, a fine cottura accendete il grill per qualche minuto. Lasciate raffreddare il pane su una griglia prima di affettarlo.

## Il pane fatto in casa: la mollica

Mollica è il termine che usano i panettieri per descrivere la parte interna del pane. Osservandola con attenzione, possiamo capire molto di come è stato preparato il pane che abbiamo di fronte. Facendo inoltre attenzione al modo in cui si forma la struttura a celle delle mollica, oltre che alla forma, grandezza e colore delle celle, un panettiere è in grado di analizzare il livello di idratazione, la farina usata, e la quantità di lievito ed infine anche come è stato lavorato l'impasto e formata la pagnotta. Analizzando la forma e la crosta della pagnotta, un panettiere può dire come è stato cotto il pane, il tipo di farina usato, le modalità e il tempo di lievitazione e la tecnica di formatura.

La quantità di acqua dell'impasto stabilisce il tipo di pane che verrà prodotto. I prossimi quattro esempi mostrano come il diverso livello di umidità cambia la dimensione della struttura della mollica, e una pagnotta aperta. Anche se diverse tecniche di formatura e cottura fanno apparire la crosta diversa, gli ingredienti di base sono gli stessi. Farina, acqua, sale e lievito. Perciò il livello di umidità è il parametro che meglio caratterizza la qualità dell'impasto.

Un impasto con il **70%** di umidità che è stato impastato e cotto come un filone, non risulterà mai un filone.





Pagnotte pullman prodotte industrialmente, (cosiddette per la loro forma simile ad una carrozza ferroviaria) hanno una mollica molto compatta. Si nota anche una traccia a spirale della tecnica di formatura a al centro della fetta. Il pane realizzato con procedimenti industriali usa molto lievito, farina "forte" e bassa idratazione. Queste caratteristiche non sono invece associate con il pane fatto in casa.

Pagnotte pulmann prodotte in casa hanno una forma più irregolare. Si può ancora vedere la traccia dell'impastatura al centro, ma è meno definita perchè la pagnotta è stata modellata meno forzatamente. Questo esempio è un pane con farina integrale e nocchie, che spiegano la differenza di colore. Si noti la struttura irregolare e a buchi più larghi, grazie ai tempi maggiori di lievitazione, più idratazione e la fase di impasto più delicata.



Baguette prodotte industrialmente hanno una forma piatta e regolare, una struttura a piccoli buchi, esattamente come la pagnotta di tipo "pulmann" poichè ha gli stessi ingredienti e viene usato lo stesso procedimento. Si noti che la crosta è molto sottile e chiara che la rende morbida e facilmente masticabile, invece che avere la caratteristica crosta croccante di una baguette



Questa baguette fatta in casa ha una forma piena e rotonda, una crosta spessa e scura, il che significa che c'era vapore nel forno durante la cottura. Inoltre l'impasto è stato fatto lievitare a lungo e cotto per un tempo adeguato. I grandi buchi sono causati dall'altro livello di umidità come descritto in seguito. Il bel colore giallino è indice che la farina non è stata troppo lavorata o raffinata. Queste sono caratteristiche visibili che indicano che il pane sarà saporito

**50%** di umidità Filoni, tradizionalmente hanno un mollica densa e compatta creando una struttura morbida e resistente alla masticazione. Sono creati con gli stessi ingredienti delle pagnotte con crosta croccante fatte artigianalmente ma un diverso processo di cottura e una bassa umidità danno ai filoni la loro caratteristica struttura e forma.



**60%** di umidità Come aumenta l'umidità i buchi nella struttura aumentano di dimensione e diventano più irregolari. Il pane artigianale in genere ha almeno il 60% di umidità. Si noti che con un minore livello di idratazione è più facile che le tracce della fase di impasto rimangano visibili.



**70%** di umidità Questo esempio è una baguette di un pane artigianale con il 70% di umidità. (La composizione tipica dell'impasto per Baguette Francese ha circa il 60% di umidità. Questo è dovuto al diverso livello di assorbimento dell'acqua tra le farine Francese e Americana). Confrontando i colori di questo esempio con quello di una ciabatta sottostante si notano delle piccole chiazze marroni, che indicano la presenza di farina integrale, non presente invece nella ciabatta.



**85%** di umidità La struttura a larghi buchi della ciabatta è causata da un livello di umidità molto alto e un lungo tempo di lievitazione. Buchi così grandi sono di solito considerati difficili da ottenere nell'arte di panificare. Erroneamente un pane con dei buchi così larghi non è generalmente considerato un buon pane per i panini imbottiti in quanto le salse liquide filtrerebbero tra le aperture. Se però si taglia il pane orizzontalmente i buchi si riempiranno con le salse, e le croste ne impediranno la fuoriuscita. Non c'è pane migliore per i panini imbottiti!



**Ingredienti:**

**9 gr di lievito di birra**  
**120 ml di acqua tiepida**  
**240 ml di acqua a**  
**temperatura ambiente**  
**500 gr di farina di media**  
**forza, meglio se di tipo "zero"**  
**2 cucchiaini di sale**



**Sciogliete il lievito in 120 ml di acqua, aggiungere una puntina di zucchero e lasciare riposare per circa 5-10 minuti. Aggiungete 200 ml di acqua e, gradualmente, la farina. Impastare a lungo, una ventina di minuti almeno, fino a quando l'impasto non abbia preso consistenza. Sciogliete quindi il sale nei residui 40 ml, aggiungete il liquido e continuate a impastare per un'altra decina di minuti. A questo punto, mettete a lievitare l'impasto in una ciotola infarinata, ccoprite e lasciate riposare fino a quando non abbia raddoppiato di volume.**

**(ci vorranno circa un paio di ore). Rovesciate quindi l'impasto sul piano di lavoro ben cosparso di farina e Lasciate riposare l'impasto per una decina di minuti.**

**Prendere un telo di cotone, possibilmente non trattato con ammorbidenti, e spolverizzarlo con abbondante farina. Con le mani abbondantemente infarinate, formate la pagnotta facendo questo movimento: mettete le mani intorno alla pasta e, esercitandno una leggera pressione, avvicinate le mani l'una verso l'altra in modo da tirare un po' la pasta verso il centro. Ripetete questo movimento fino a quando la pagnotta non abbia assunto una forma tondeggiante. A questo punto, con delicatezza, fate rotolare la palla di pasta sul tovagliolo infarinato e copritela con un telo di cotone, lasciandola riposare ancora per circa 45 minuti.**

**Accendete il forno, sistemate la pietra a mezza altezza e portatelo al massimo della temperatura. Trasferite quindi la pagnotta nel forno, aiutandovi con una pala o una lastra sottile di metallo, e spruzzate le pareti del forno con un bicchiere di acqua fredda, ripetendo quest'operazione per altre due tre volte durante i primi dieci minuti di cottura. La pagnotta sar  cotta nel giro di una trentina di minuti: nel caso la crosta tenda a scurirsi troppo, copritela con un pezzo di carta di alluminio. Una volta cotta, lasciatela raffreddare su una gratella.**



### Ingredienti

15 gr di lievito di birra fresco  
60 ml di acqua  
una puntina di un cucchiaino di zucchero  
500 gr di farina di forza media  
2,5 gr di malto (facoltativo)  
7,5 gr di sale (un cucchiaino e mezzo)  
315 ml di acqua

Sciogliere il lievito in 60 ml di acqua insieme alla puntina di zucchero e lasciare riposare per una decina di minuti, finchè non appare una leggera schiuma in superficie. Prendere una ciotola abbastanza grande per impastare e aggiungere la farina, il malto e il sale. Fare un buco al centro e iniziare ad aggiungere gradualmente il lievito sciolto in acqua e l'acqua supplementare, mescolando bene. Continuare a mescolare fino a quando l'impasto non abbia preso una certa consistenza: rovesciare quindi sul tagliere e impastare con maggiore energia fino a quando l'impasto non si presenterà liscio ed elastico (rimanendo, comunque, un po' appiccicoso).

Disporre quindi l'impasto in una ciotola, coprirlo con un canovaccio di cotone e lasciarlo lievitare fino a che non sia raddoppiato di volume. Rovesciare quindi l'impasto su un piano di lavoro spolverizzato di farina e dividerlo in due parti uguali. Aiutandosi con una spatola - o con un coltello grosso, in mancanza di questa - formare la ciabatta dando all'impasto la forma di un rettangolo lungo e stretto (4 per 30-35 cm circa) e spolverizzare abbondantemente di farina. Prendere quindi uno strofinaccio non trattato con ammorbidenti, spolverarlo bene di farina, e sistemarlo sopra la pagnotta cruda (chi non è molto pratico, può usare carta forno in modo da evitare problemi al momento del trasferimento in forno). Spolverizzare bene di farina e lasciare riposare per 20 -30 minuti. Prendere quindi le due estremità di ogni pagnotta e tirarle delicatamente in modo da fare arrivare la loro lunghezza a 40-45 cm circa. Poi, sempre con delicatezza, capovolgerle. Coprirle con un canovaccio di cotone e farle lievitare per un'ora e mezza circa. A mezz'ora circa dalla fine della lievitazione, accendere il forno e portarlo al massimo della temperatura (sistemando, se la si possiede, la pietra di cottura a mezza altezza). Infornare quindi le ciabatte. Dopo circa 15 minuti, abbassare un po' la temperatura (di 25 gradi circa) e portare a cottura. Una volta sfornate, farle raffreddare su una gratella.





## La baguette a mano



Tipo di lavorazione: a mano

### Ingredienti

345 g di farina 0,  
300 g di farina manitoba  
acqua fredda di frigo,  
3/4 di cubetto di lievito di birra fresco,  
un cucchiaino colmo di sale fino.

### L'impasto

Impastare 645 g di farina 0 con acqua fredda di frigorifero fino ad ottenere una palla di impasto omogenea e mediamente soda. Partendo dall'alto, calcare col palmo della mano facendo strisciare sul ripiano tutto l'impasto. Lasciarlo riposare scoperto per 30 minuti.

Appiattire leggermente l'impasto e mettere nel centro 3/4 di cubetto di lievito di birra fresco sbriciolato.

Chiudere i lembi di pasta sopra il lievito e cominciare l'opera di battitura: bisogna prendere l'impasto con la mano destra e sbatterlo violentemente contro il ripiano, arrotolarlo in avanti colla mano sinistra e risbatterlo con quella destra, il tutto per 850 volte.

Nel corso di questo interminabile procedimento, una volta che il lievito si sarà unito per bene alla pasta, aggiungere un cucchiaino di sale fino.

Alla fine avremo una palla di pasta nerboruta e omogenea (della temperatura di circa 25°C), che metteremo a riposare per 15 minuti: al termine di questo tempo, riprendere l'impasto, allungarlo prima in orizzontale e poi in verticale (a formare una sorta di croce) per riportare poi i bracci che si sono formati verso il centro. Foggiare nuovamente una palla e lasciarla riposare per un paio d'ore, ben coperta da un canovaccio leggermente infarinato.



*(la baguette della foto finale e' stata preparata da Stefano)*

Sgonfiare delicatamente l'impasto e suddividerlo in tre porzioni dello stesso peso.

Colla mano sinistra arrotolarlo in tre, appiattirlo nuovamente e ripetere l'operazione. Al termine della seconda piegatura, usando il palmo della mano, formare un infossamento al centro dell'impasto. Partendo dall'alto, risvoltare la pasta prima fino al centro, poi fino ai 2/3 e infine sul lato inferiore. A questo punto, avrete ottenuto una forma simile a quella di una baguette.

Rotolandolo con delicatezza, allungare l'impasto fino ad ottenere la misura prescelta. Mettere a riposare per un'ora i tre filoni su di un canovaccio infarinato, avendo anche cura di coprirli. A questo punto bisognerà inciderli per tre volte con una lama e metterli a cuocere in forno per 20 minuti. Il forno dev'essere preriscaldato a 250°C per almeno 90-120 minuti, in modo che la pietra refrattaria (o le piastrelle) su cui il pane andrà cotto riesca ad entrare in temperatura.

Venti minuti prima di infornare il pane e appena dopo averlo infornato, è bene gettare sul fondo del forno una tazza di acqua fredda, in modo da creare del vapore.

Attendere almeno 20 minuti prima di mangiarlo.