

progetto

asino Fenice

rinascere sensibili

Il pane ha una storia millenaria alle spalle e lo trovi in ogni angolo del mondo, quindi il suggerimento che ti diamo, ancor prima delle ricette, è quello di sperimentare con creatività.

Troppo spesso il pane che troviamo in vendita non è buono o sembra veramente di gomma e ha prezzi assurdi; potremmo approfondire approfondendo le polemiche che stanno alla base di questi aumenti, tutt'altro che immotivati, ma preferiamo lasciarti solo il piacere del pane. Avrai tutto il tempo per capire le politiche delle aziende, come la Monsanto, che controllano la produzione degli alimenti e dei semi.



RIFLESSIONI:

- Esistono diversi tipi di farina in commercio: trova quella di tuo gusto, oppure prova tutte le mille miscele possibili, il piacere non cambia.
- Sbizzarrisciti con l'aggiunta di eventuali ingredienti, come olio extravergine di oliva, semi misti (lino, sesamo, girasole) oppure frutta secca, cioccolato, formaggio, olive, farina di mais, cereali, tuorlo d'uovo, verdure, birra o spezie... Prova ad usare il latte al posto dell'acqua.
- Puoi usare la macchina del pane, anche solo per impastare e cuocere nel forno le pagnotte con la forma che desideri.
- Il rinfresco della pasta madre sarebbe da fare la sera precedente all'impasto del pane, perchè deve lievitare parecchie ore, meglio nel forno (spento) che in frigorifero.



- Impasta gli ingredienti con cura per almeno 10 minuti, fino ad ottenere un impasto compatto, morbido ed elastico. Più che pesare le quantità, lavora l'impasto fino alla consistenza giusta. Lascia riposare e impasta per altri 5 minuti. Lascia riposare fino al raddoppio del volume.

- Puoi fare delle incisioni sulla superficie del pane.
- Metti sul fondo del forno un piccolo contenitore con dell'acqua, per evitare che l'impasto si secchi.
- Oltre le 4 ore di lievitazione l'impasto inizia ad inacidire e il gusto del lievito si fa più marcato,

è sempre commestibile ma dipende dai gusti personali.

- La cottura cambia a seconda della dimensione del pane e delle caratteristiche del forno, per capire quando il pane è cotto puoi infilzarlo con uno stuzzicadenti che deve entrare ed uscire senza incollarsi al pane. Oppure è cotto quando, bussando sotto, suona vuoto.

- Se vuoi una crosta un po' più croccante, metti inizialmente nel forno una ciotola di acqua che servirà ad aumentare l'umidità e quando vedi che la crosta si è formata la togli.

- Che fare della pasta madre che rimane? Di solito la risposta classica è: prova a fare dei grissini, delle focaccine... Oppure regala la pasta madre in eccesso ad amici, parenti, colleghi.



RICETTE:

Pane: alimento che si ottiene cuocendo al forno un impasto di acqua, farina di frumento (o di altri cereali), sale e lievito.

Le ricette che ti diamo sono utili al panificatore in erba per approcciarsi con metodo al mondo della panificazione casalinga con pasta madre. Poiché la pasta madre è un essere vivente e in essa vivono milioni di microorganismi, i processi e le prestazioni di lievitazione possono variare a seconda delle condizioni climatiche, degli ingredienti utilizzati, dello stato di salute del lievito. Con il tempo sarai in grado di instaurare un rapporto di fiducia con la tua pasta madre e potrai modificare tempi e ricette a seconda delle condizioni ambientali e dei tuoi desideri. Potrai modificare le quantità di farina, ridurre il numero di impasti, aumentare o diminuire i tempi di lievitazione. L'esperienza ti consentirà, settimana dopo settimana, di migliorare la preparazione del pane, fino a ottenere i risultati sperati.

A te il divertimento!

Ricetta base con un impasto:

- 350 gr. di pasta madre rinfrescata.
- 800 gr. circa di farina a piacere (grano, segale, farro, integrale, semi-integrale, miste...).
- 300 gr. circa di acqua tiepida.
- 3 cucchiaini di sale.

Aggiungi l'acqua all'impasto e lavoralo lentamente fino a che si ammorbidisce. Aggiungi la farina poco a poco, impastando sempre lentamente e con grazia.

Quando avrai aggiunto circa metà della farina metti il sale.

Lavora a lungo, fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, poco appiccicoso. Quindi forma le pagnotte e ponile a lievitare per 3-4 ore al massimo, sempre in ambiente riparato.

Cuoci in forno per 40-50 minuti (a 250 °C per i primi 10 minuti finché si forma la crosta e poi abbassa a 200°C) fino a completa cottura.

In questo modo avrai ottenuto 1,5 kg di pane sano e gustoso, in grado di mantenersi fresco per l'intera settimana.

Ricetta base con due impasti:

- 50 gr. di pasta madre.
- 200 gr. di farina.
- 100 gr. di acqua tiepida.

Lavora fino ad ottenere un impasto liscio e elastico. Lascia riposare e lievitare a temperatura costante per 8-10 ore



circa.

Impasta ancora 350 gr. dell'impasto che hai lasciato lievitare con 700 gr. di farina e 320 gr. circa di acqua tiepida e sale.

A questo impasto puoi aggiungere anche i tuoi condimenti preferiti.

Lavora a lungo fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, forma le pagnotte e fai lievitare per 3-4 ore. Cuoci in forno per 40-50 minuti a 200 °C (250°C per i primi minuti) fino a completa cottura.

Ricetta del pane ai due cereali più due:

- 70 grammi di pasta madre rinfrescata da almeno quattro ore.
- 200 grammi di farina integrale.
- 140 grammi di acqua fredda.
- 40 grammi di grano saraceno in chicchi.
- 40 grammi di quinoa in chicchi.
- 40 grammi di miglio in chicchi.
- Un cucchiaino di sale marino.

Sciogli la pasta madre nell'acqua e aggiungi tutti i chicchi.

Mescola e comincia a aggiungere il sale e la farina, cominciando a impastare. Lavora per bene l'impasto fino a ottenere una "palla" omogenea, ben idratata ma non appiccicosa (è importante scegliere farine che sopportino idratazioni elevate, quindi meglio quelle integrali rispetto a quelle più bianche).

Fai riposare a temperatura ambiente e comunque non troppo elevata per 8 ore circa.

Trascorso questo tempo, l'impasto sarà ben raddoppiato (ma non afflosciato e quindi non sovrallievitato); travasalo su un tagliere e dagli forma. Fai riposare per almeno un paio d'ore, poi inforna a forno già caldo (250 °C) con vapore per 30 minuti circa.

Pane di grano saraceno e patate:

- 500 grammi di pasta madre rinfrescata almeno 6 ore prima con farina di frumento.
- 250 grammi di farina integrale di grano saraceno.
- Una patata cotta a vapore (150 grammi circa).
- 150 grammi di acqua.
- Olio extra vergine di oliva.
- Sale marino integrale.

Ammorbidisci la pasta madre con l'acqua tiepida, poi aggiungi l'olio, la patata schiacciata grossolanamente e, impastando lentamente, la farina di grano saraceno e il sale. Continua a lavorare l'impasto facendo in modo di unire bene la farina e ottenere una palla uniforme e liscia. Metti in una ciotola, copri con un canovaccio e fai riposare per 4 ore circa, fino al raddoppio.

Disponi l'impasto sul tagliere e forma una bella pagnotta, che trasferirai su una teglia. Fai riposare per circa un'oretta, nel frattempo accendi il forno e portalo a temperatura (250 °C). Inforna e abbassa subito la temperatura a 180-200 °C, cuocendo fino a cottura ultimata (circa 20-30 minuti).

Pane alla birra:

- 600 grammi di farina integrale.
- 150 grammi di pasta madre rinfrescata.
- 250 grammi di birra.
- 150 grammi di acqua.
- Due cucchiaini di sale marino.

Sciogli la pasta madre nell'acqua, poi aggiungi la birra e la farina. Comincia a impastare.



Quando sentirai l'impasto cominciare a formarsi aggiungi il sale, e continua a lavorarlo fino a ottenere una composto liscio, profumato e omogeneo.

Fai riposare a temperatura ambiente (22-26 °C) per qualche ora (5-6) fino a raddoppio.

Lavora ora l'impasto e forma un filoncino, che farai riposare di nuovo un paio d'ore prima di infornare. Incidi e cuoci per circa 40 minuti (10 minuti a 250 °C, i restanti a 200 °C).

Pane integrale con le noci:

- 150 gr. di pasta madre rinfrescata la sera prima.
- 300 gr. di acqua tiepida.
- 400 gr. circa di farina integrale.
- 50 gr. di noci sgusciate (anche di più).
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- 1 cucchiaino di malto.
- 1 cucchiaino di miele (attenzione: se usi mieli troppo aromatici questo aroma prevarrà sul pane!).
- 10 gr. di sale marino.

Sciogli la pasta madre nell'acqua tiepida. Aggiungi ora le noci, il malto e il miele, continuando a mescolare. Poi la farina, l'olio e il sale, cominciando a impastare per una ventina di minuti fino a ottenere un bell'impasto liscio e omogeneo.

Fai lievitare in una ciotola per 4/5 ore, fino almeno al raddoppio. Ora lavora l'impasto formando una pagnotta, che farai riposare in teglia ancora per un altro paio d'ore.

Accendi il forno a 250°C e inforna, subito dopo aver inciso la superficie della pagnotta con un motivo a reticolo. Cuoci per 10 minuti al massimo poi abbassa la temperatura a 200°C continuando la cottura per altri 30 minuti circa. Sforna e aspetta che si sia raffreddato prima di az-zannarlo.

Grissotti e focaccine di farina di castagne e rosmarino:

- 150 gr. di pasta madre rinfrescata.
- 300 gr. di farina di frumento tipo 0 biologica.
- 150 gr. di farina di castagne.
- 250 gr. di acqua tiepida.
- 3 cucchiaini di sale.
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- rosmarino tritato (o meglio, pestato al mortaio).

Sciogli la pasta madre nell'acqua tiepida. Nel frattempo, mescola assieme le due farine con il rosmarino, che aggiungerai, lentamente e continuando a mescolare, alla pasta madre sciolta nell'acqua.

Continuando a impastare aggiungi l'olio e il sale e lavora prima in ciotola poi sul tagliere fino a ottenere un impasto il quanto più possibile liscio e omogeneo. Rimettilo in ciotola e fai riposare coperto e in luogo riparato per sei ore circa, finchè non sarà almeno raddoppiato.

Dividi ora l'impasto in piccole pagnotte di 100 grammi ciascuna, che lavorerai per formare delle piccole focaccine oppure che stirerai con le due mani formando dei grissini. Disponi su una teglia coperta da carta da forno e fai riposare ancora. Inforna.

Pizza:

Primo impasto:

- 150 g. di pasta madre rinfrescata.



- 200 g. di farina tipo 1 macinata a pietra.
- 200 g. di acqua tiepida.

Secondo impasto:

- Primo impasto.
- 200 g. di farina.
- 100 g. di acqua tiepida.
- 3 cucchiaini di olio extravergine.
- sale.

Farcitura: sbizzarrisciti!

Impasta la pasta madre e l'acqua, fino a che non siano spumose. Aggiungi poco a poco la farina, fino a ottenere un impasto abbastanza liquido. Poni a lievitare.

Al raddoppio prendi il primo impasto e mescolalo con l'acqua, la farina e, da ultimi, olio e sale. Lavoralo abbastanza a lungo. Rimettilo a lievitare come sopra.

Una volta raddoppiato (altre 2-3 ore), riprendi l'impasto e, lavorando su di un piano molto infarinato, dividilo in 3 palline di circa 250-270 g. (se avanza un po' di impasto, usalo per una mini-pizza di prova). Dagli qualche giro di pieghe e ponile a lievitare coperte su carta da forno.

Dopo circa 2 ore i panetti dovrebbero essere pronti: accendi il forno al massimo (250°).

Comincia a stendere le pizze, infarinando bene il piano, con movimenti circolari, allargando l'impasto senza sgonfiare il bordo, che deve rimanere un po' alto. Più l'impasto è elastico e più sarà facile questa operazione, limitando il rischio di buchi.

Intanto avrai preparato gli ingredienti per la farcitura, avendo cura di scolare molto bene la mozzarella, specie se di bufala, in modo che non perda troppa acqua in cottura. E non esagerare con il pomodoro sulla pizza, perché rischi che rimanga un po' cruda.

Inforna una pizza alla volta, aspettando sempre che il forno arrivi a temperatura massima, in circa 5 minuti la pizza sarà cotta.

Elogio del riciclo della pasta madre e di alcuni rimasugli che potete avere in casa:

- 250 g di pasta madre rimasta dal rinfresco.

Per il ripieno:

- Nocciole, malto di miglio, cacao, miele, formaggio, verdure (insomma, tutti i "fondi di magazzino" di cui vuoi disfarti).

Stendi l'impasto su un tagliere infarinato, aiutandoti con un mattarello, fino a arrivare a uno spessore di un centimetro circa. La sfoglia dovrà essere un rettangolo della larghezza del vostro stampo o teglia.

“Credo ancora che un altro mondo sia possibile. La speranza che il nostro futuro sia migliore passa anche per l'utilizzo della pasta madre, dei cereali locali, delle varietà antiche, passa cioè per un riappropriarsi della propria sovranità alimentare che per forza deve avere fondamenta nella conoscenza imparziale di come stanno veramente le cose là fuori.”

Fonti:
<http://pastamadre.blogspot.it>
<http://ricette.giallozafferano.it>
<http://dizionari.corriere.it>

www.asinofenice.it

