

Pane dolce & C.

Pan co' l'ua (pane salato tipico veneto con l'uvetta passa)

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ricetta "base", salvo:

- Farina: 250 gr. Manitoba + 250 gr. farina "0" o "00".
- Zucchero: 120 gr.
- Lievito: una bustina (10 gr.) di lievito naturale secco.
- Aggiunti successivamente (al beep):
 - Sale: 1 cucchiaino scarso (metà dose rispetto al "pane comune").
 - Uvetta sultanina o gigante essiccata, ben lavata e "rianimata" in acqua tiepida: 120 gr.
- Programma: Standard (1).
- Doratura: Chiara.

Per renderlo più delicato, invece dell'acqua si può usare il latte.

PanDolce con miele, noci e fichi secchi

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ingredienti:

- Lievito di birra:
 - Metodo "automatico" (v. sotto): 25 gr. fresco o 10 gr secco.
 - Metodo "semi-automatico": dimezzare la dose (d'estate basta anche meno, es. un terzo o un quarto di dose).
- Farine: 200 gr. Manitoba + 350/400 gr. "0" (aggiustare la quantità secondo necessità).
- Acqua: 250 gr.
- Miele: 100 gr. (meglio se saporito, come il castagno).
- Zucchero: 100 gr.
- Olio ExtraVergine: 10 gr.
- Aggiunti successivamente (al beep):
 - Sale: 1 cucchiaino scarso (mezza dose rispetto al "pane comune").
 - Noci: 100 gr.
 - Fichi secchi: circa 150 gr. (tagliati a strisce grosse).
- Opzionali:
 - Semi di papavero per la guarnitura.

Preparazione:

- Preparare il lievito come per il pane di grano duro (v. più avanti).
- Poi aggiungere il resto di farina, acqua, olio, miele e zucchero.
- Avviare il programma "standard".
- Controllare consistenza ed elasticità dell'impasto, ed eventualmente correggere e reimpastare prima di aggiungere noci e fichi.
- Al beep aggiungere sale, noci e fichi.
- Preparazione "automatica":
 - Programma: Standard.
 - Doratura: Chiara.
 - Peso: 1 Kg.
- Oppure, preparazione "semi-automatica", lievita tutta la notte:
 - Alla sera: avviare il programma "standard", poi all'inizio della lievitazione spegnere e togliere la paletta.
 - Sistemare la pasta nella vaschetta, e opzionalmente spolverare la superficie con uno strato di semi di papavero.
 - Lasciare lievitare tutta la notte a coperchio chiuso, ed eventualmente

- sfiato tappato.
- Al mattino: avviare il programma di sola cottura.

PanBrioche senza burro

Data	Voto	Variazioni e commenti

Amalgamare bene nel mixer e poi versare nella vaschetta:

- Yogurt: 100 gr.
- Ricotta: 100 gr.
- Uova: 2 intere o 3 tuorli.
- Latte: 150 gr. meno il peso delle uova.
- Zucchero: 150 gr.
- Farina: 250 gr. Manitoba + 350 gr. "0". Questo non l'ho provato molte volte, per cui consiglio di iniziare con 300 gr di farina "0" e aggiungerne un cucchiaino alla volta.
- Lievito: mezzo cubetto di lievito di birra fresco (12 gr.) + un terzo di bustina di lievito per dolci.
- Aggiunti successivamente (al beep):
- Sale: 1 cucchiaino scarso (mezza dose rispetto al "pane comune").
- Scorza di limone o arancia grattugiata.
- Opzionale - Uvetta: 120 gr.
- Programma: Francese (2).
- Doratura: Chiara.

Attenzione alle dosi: si gonfia molto e potrebbe trascinare.

Plumcake leggero (allo yogurt e senza burro)

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ricetta:

- Yogurt: 125 gr. (un vasetto piccolo).
- Olio: 80-120 gr. (di oliva non saporito, oppure di semi; chi non ha problemi lo può sostituire con il burro).
- Tuorli: 3 (se non sai che fare delle chiare avanzate, prova a cuocerle al tegamino su di uno strato di asiago).
- Zucchero: 125 gr. (con questa dose non viene molto dolce).
- Farina: 300 gr. ("00" o Manitoba).
- 1 bustina di lievito per dolci.
- Programma: Dolci (conviene fermare la cottura a circa metà: tenerlo d'occhio per scegliere il giusto punto di cottura, altrimenti biscotta).
- Doratura: Chiara (se prevista dalla macchina).
- Peso: se impostabile, programmare il minimo previsto dalla macchina.

Torta di mele (da Laura Ravaoli)

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ognuno ha la sua torta di mele preferita. Questa è stata suggerita dalla grande Laura Ravaoli e io la inserisco volentieri qui perché è semplice e veloce da fare, e spero che il suo sapore così semplicemente gradevole contribuisca a dissuadere dall'acquisto di torte e merendine industriali.

Riepilogo degli ingredienti, in ordine di utilizzo:

- 4 mele piccole, possibilmente Renette;
- 100 gr di zucchero;
- 150 gr di burro;
- la scorza di un limone grattugiata;
- 3 uova intere;
- 150 gr di farina;
- 1 pizzico di sale;
- 1 bustina di lievito per dolci;
- 3 cucchiaini di zucchero;
- 2 cucchiaini di cannella in polvere.

Preparare 4 mele (meglio le Renette) tagliandole a pezzetti anche irregolari, non occorre aggiungere succo di limone.

Mettere nella vaschetta 100 gr di zucchero, 150 gr di burro in pezzettini piccoli (non fuso, altrimenti cambierebbe il gusto) e la scorza gialla di un limone non trattato (grattata con un coltello seghettato o con l'apposita grattugia).

Avviare un programma che impasti, e quando burro e zucchero si sono amalgamati un po', aggiungere 3 uova intere inserendole una alla volta ed attendendo che inizi ad amalgamarsi prima di aggiungere il successivo.

Aggiungere 150 gr di farina "00", un pizzico di sale e una bustina di lievito per dolci. Continuare a impastare fino ad ottenere una crema liscia.

Versare e livellare il composto in una teglia imburata ed infarinata. In teoria dimezzando le dosi si potrebbe fare tutto con la macchina del pane, ma per questa ricetta vale la pena di infornare a parte ottenendo la classica torta.

Distribuire le mele sulla superficie, premendo leggermente per iniziare ad incorporarle (il resto lo farà la lievitazione). Cospargere la superficie con 2

cucchiaini di cannella in polvere precedentemente mescolata a tre cucchiaini di zucchero.

Infornare a 180° per 40 minuti circa, e servire leggermente tiepida, magari accompagnata da un ciuffo di panna montata o da una pallina di gelato.

Fugassa Veneta

versione 1.1

Data	Voto	Variazioni e commenti

La “fugassa” è un dolce tipicamente pasquale veneto, uno di quei dolci che la maggior parte dei veneti, specie gli anziani, ricordano fin da bambini.

Questa fugassa è facile, si prepara tutta con la macchina del pane o si cuoce in forno. Acquistarla in panificio è più facile, ma quelle veramente buone le ho assaggiate solo fatte da abili mani femminili nelle famiglie di campagna. Quindi ho deciso di farmela, così la posso assaporare anche se non è Pasqua.

Ne esistono molte varianti, questa è quella il cui sapore si avvicina di più a quella che è rimasta nei ricordi della mia infanzia.

Attenzione: non è laboriosa, ma non è pronta prima di 5 ore circa.

Prima fase.

- Mettere nella vaschetta:
- 190 gr. di farina Manitoba (preferibilmente bio);
 - 25 gr. di lievito di birra fresco (o una bustina di lievito di birra secco);
 - 100 gr. di latte, o yogurt bianco, o 150 gr. di ricotta (meglio se di pecora);
 - 2 uova intere (più 1 tuorlo opzionale);
- Impastare per 15' con un qualsiasi programma adatto.
- Far riposare l'impasto per 50'.

Seconda fase. Si può fare tutta a macchina, oppure terminare lievitazione e cottura in forno.

- Aggiungere nella vaschetta:
 - 90 gr. di farina 00 o Manitoba;
 - 70 gr. di burro (o altro grasso gradito), oppure di ricotta;
 - 150 gr. di zucchero (non viene dolcissima, come da tradizione);
 - 1 pizzico di sale;
 - 1 bustina o fialetta di vanillina;
 - 20 gr. di aroma Spumadoro (trovato in alcuni supermercati di Vicenza);

- Impastare per 20/30' aggiustando di farina 00 o Manitoba per ottenere una palla informe molto morbida, elastica e appiccicosa sulle pareti del cestello.
Potrebbe essere necessario aggiungere fino a 100 gr. di farina.

Se si procede tutto a macchina:

- Avviare il programma “dolci” (programma n. 4 nella BM3983) impostando il peso a 750 gr.
- A metà dell'ultima fase di lievitazione, quindi a circa 1 ora e mezza dalla fine, si può cospargere la superficie di abbondante granella (zucchero e mandorle dolci tritate), facendo alla svelta e tenendo aperto il coperchio della macchina lo stretto tempo necessario all'operazione.
- Finché la ricetta non sarà collaudata più volte, nelle ultime fasi di lievitazione controllare che l'impasto non trasbordi troppo (in tal caso la volta successiva ridurre il lievito del 20%), e verso la fine della cottura controllare che la crosta non si bruci.
- Attenzione: se per evitare trasbordi si è costretti ad interrompere la lievitazione ed avviare manualmente il programma di cottura, controllare di continuo ed eventualmente interrompere durante gli ultimi 20 minuti di cottura perché a causa dello zucchero e dell'uovo la crosta tende a bruciare in superficie come sulle pareti della vaschetta (dentro viene buona lo stesso).

Se invece si procede manualmente:

- Far riposare per 20'.
- Trasferire l'impasto sullo stampo. Si può usare uno stampo da panettone da mezzo chilo oliato e infarinato, oppure uno stampo per torta in silicone (non occorre oliarlo) circondato per sicurezza da un cerchio di cartone o tortiera (senza fondo).
- Chi lo sa fare senza sgonfiare tutto l'impasto, può fare due tagli a croce sull'impasto, altrimenti viene buona lo stesso.
- Far lievitare in luogo tiepido fino al lieello desiderato e comunque fino a che l'impasto smette di crescere sensibilmente. Di solito servono da 1 a 2 ore, ma questo tempo può variare ampiamente a causa di molti fattori.
- A lievitazione quasi ultimata, riscaldare il forno a 150° e preparare un pentolino di acqua bollente.
- Infornare al livello più basso possibile (va bene ad 1 cm. dal fondo) assieme al pentolino di acqua bollente, e controllare ogni 10-15 minuti. La crosta non deve diventare troppo scura. A seconda del tipo di forno e della temperatura effettiva, la cottura può durare da 40' a 2 ore. La temperatura è ideale se la fugassa è cotta in 1 ora, senza essere troppo scurita sopra o sotto.
- Quando manca un quarto d'ora alla fine, estrarre la fugassa dal forno e procedere rapidamente a spennellare con la chiara d'uovo rimasta e

sbattuta con un po' di zucchero, spargendovi quindi sopra la granaglia di zucchero e mandorle dolci.

- A cottura completata spegnere il forno e lasciarvi dentro la fugassa con la porta semi-aperta per farla “passare”.

Una volta raffreddata, siccome l'uovo fresco la fa invecchiare in fretta, si può conservare la fugassa per qualche giorno in una busta ben sigillata.

Biscotti & C.

Biscotti semplici all'uovo (senza grassi aggiunti)

Data	Voto	Variazioni e commenti

- **Ingredienti:**
 - 4 uova;
 - 200 gr farina "0";
 - 200 gr zucchero;
 - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato;
 - poca marmellata per la guarnitura, opzionale.
- **Procedimento:**
 - sbattere bene le uova e metterle nella vaschetta;
 - aggiungere la farina, lo zucchero e la scorza di limone;
 - avviare un programma e impastare per 20-30';
 - ricoprire la leccarda da forno con carta forno;
 - versare l'intruglio sulla leccarda, distribuendolo in modo omogeneo;
 - attendere un'ora o anche più;
 - opzionalmente distribuire sulla pastella delle macchioline di marmellata;
 - infornare a 160° nella parte bassa del forno;
 - attendere che il biscotto sia croccante e prenda colore, controllando che il fondo del biscotto non sia crudo ed eventualmente regolare di conseguenza l'altezza nel forno;
 - a fine cottura, lasciare il biscotto nel forno con la porta aperta, per asciugarlo bene;
 - spezzettare il biscotto e riporlo al riparo dall'umidità, ad esempio in una scatola metallica da biscotti.

Biscotti di Maria (da Laura Ravaioli)

Data	Voto	Variazioni e commenti

- **Ingredienti:**
 - 600 gr di farina;
 - 350 gr di zucchero;
 - 80 gr di olio non saporito;
 - 50 gr di burro;
 - 150 gr di latte;
 - la scorza grattugiata di un limone non trattato.

- **Procedimento:**
 - Fondere il burro con un po' di latte per non farlo cuocere.
 - Mettere gli ingredienti nella vaschetta e avviare un programma che impasta.
 - Stendere l'impasto su carta forno infarinata, spessore 3 mm circa.
 - Tagliarli con lo stampino ben infarinato, e porli sull'aplacca da forno distanziati perché lieviteranno un po'.
 - Infornare a 180° per 10 minuti circa, fino a doratura in superficie.

Taralli

Data	Voto	Variazioni e commenti

(ricetta da perfezionare)

Grissini al sesamo

Data	Voto	Variazioni e commenti

(ricetta da perfezionare)

Grissini ciccioni e saporiti

Data	Voto	Variazioni e commenti

- Acqua: 250 gr
- Lievito fresco: 25 gr
- Farina "0": 500 gr

- Olio XV o Pesto Rosso: 50 gr
- Peperoncino in polvere: secondo i gusti
- Sale fino: 12 gr
- Zucchero: 10 gr
- Impastare, poi usare la siringa a foro grosso per stenderli sulla carta-forno un po' distanziati.
- Lasciare lievitare quanto basta (fino circa al raddoppio, indicativamente una mezz'ora può bastare).
- Cuocere quanto basta (10-15' a 180°).

Biscotti per cani

Data	Voto	Variazioni e commenti

(ricetta da perfezionare)

La lievitazione indiretta

Le ricette precedenti usano il metodo di “lievitazione diretta”, ovvero si usa la quantità di lievito di birra necessaria a “gonfiare” l'impasto con una fermentazione di tipo alcolico, ovvero zuccheri che fermentando producono alcol e anidride carbonica, formando bolle che rimangono intrappolate dalla maglia glutinica.

Ora iniziamo a vedere alcuni metodi di “lievitazione indiretta”, in cui si usa una quantità ridotta di lievito di birra per “innescare” la riproduzione dei lieviti usando farina e acqua. Dopo un po' di tempo, la miscela che si ottiene è ricca di lieviti che derivano dalla farina invece che dal lievito di birra, con conseguente trasformazione della farina (lactofermentazione). Succede un po' come per lo yogurt: se si mette un po' di yogurt nel latte, dopo un po' tutto il latte diventa yogurt. A questa miscela lievitante, chiamato anche preimpasto, si aggiungono poi gli ingredienti rimanenti per produrre il pane.

Con la lievitazione indiretta si produce un pane più gradevole, che dura di più e con migliori qualità nutrizionali, riducendo sensibilmente la quantità di lievito di birra.

I vari metodi di lievitazione indiretta si distinguono a seconda della quantità di lievito, acqua e farina, nonché del tempo richiesto. In ordine di tempo necessario per la pre-lievitazione, i più importanti sono: lievito, poolish (o polish, poolish, o altri nomi simili), biga, pasta di riporto, autolisi, pasta madre (detta anche lievito madre, pasta acida, ecc.).

Sperimentateli tutti, e capirete da soli quale fa al caso vostro per tempi e modi di preparazione.

Iniziamo subito con il metodo più semplice e veloce: il lievito.

Il “lievitino”

La lievitazione della miscela farina+acqua dipende da molti fattori, i principali sono: temperatura, tempo, quantità di “agenti lievitanti”. Ad esempio per lievitare 500 gr di farina “0”, a temperatura costante compresa fra 25° e 28° circa, possono essere necessari 25 gr di lievito di birra fresco in 2 ore, oppure un solo grammo dello stesso lievito in 20 ore. Il miglior risultato si ottiene usando la “Pasta Madre” invece del lievito di birra, ma questo complica ancora la procedura, sia per produrre, riprodurre e conservare la pasta madre, sia per la lievitazione del pane.

Il lievito di birra è generalmente prodotto con la barbabietola: più se ne usa più se ne avverte il sapore nel pane, cosa che ne fa scadere la qualità.

Usare il lievito è un buon compromesso fra tempo e qualità del risultato: si

riesce a farsi un buon pane tutti i giorni (o quasi) senza togliere troppo tempo agli altri impegni.

Il Lievitino si usa in sostituzione della dose "intera" di lievito di birra (15 gr per 500 gr di farina) e comprende già una parte dell'acqua e della farina totali. Aggiungendo al lievito la rimanente dose di acqua e farina, si ottiene in modo semplice un pane gradevole. Questa tecnica si può usare con varie farine, miscelate o meno, e con vari tipi di "aggiunte".

Per adattare una ricetta "normale" all'uso del lievito, iniziare preparando il lievito. Poi aggiungere il resto di acqua e farina togliendo i pesi già messi nel lievito (ad esempio, per il pane di grano duro per cui servono 400 gr di acqua e 600 di farina, aggiungere al lievito $400-100=300$ gr di acqua e $600-100=500$ gr di semola; lo stesso vale per le farine "0", farro, integrale, Kamut, ecc.).

Aggiungere quindi il sale e gli eventuali ingredienti che non influiscono sull'impasto (v. capitolo apposito, es. uno o due cucchiaini d'olio, semi piccoli, ecc.).

Quindi, per la preparazione mettere nella vaschetta, nell'ordine:

- 100 gr di acqua oligominerale a temperatura ambiente o stiepidita a 30-35° circa.
- Fino a mezzo cubetto di lievito di birra fresco sbriciolato. Se ne può usare anche meno, la quantità dipende dal tempo a disposizione per lasciarlo lievitare. Iniziare con mezzo cubetto e poi ridurre la dose sperimentalmente.
- Attenzione: la temperatura ambiente è importante (v. sopra), ad esempio d'estate serve meno lievito (o meno tempo) che d'inverno.
- Sciogliere il tutto.
- Aggiungere 100 gr di farina (io mi trovo bene con la Manitoba, perché poi si può aggiungere qualsiasi farina e l'impasto avrà "forza" sufficiente). Per il pane di grano duro, di farro o di Kamut®, invece della Manitoba si possono usare direttamente le rispettive farine.
- Amalgamare con una paletta in silicone o un cucchiaino di legno, e inserire la paletta sul perno.

Avviare il programma standard (nella Severin BM3983 io uso il programma n. 10 perché fa meno pause) e fermarlo quando il composto è diventato una crema omogenea e compaiono le prime bollicine (si può fermare prima ma poi ci vuole più tempo per lievitare).

Il lievito è pronto quando l'intruglio è almeno raddoppiato in volume.

Se si lascia (o si dimentica!) per qualche ora, va bene ugualmente.

Nota: invece del lievito fresco si può usare quello secco (generalmente si

presenta in granuli), una bustina da 10 gr di lievito secco equivale ad un cubetto da 25 gr di lievito fresco. Il lievito secco va "attivato": procedere come sopra aspettando ad aggiungere la farina fino a quando il liquido non ha fatto la "schiumetta".

Altra nota: usando il lievito il timer va usato con perizia, in quanto durante l'attesa il lievito continua a "lavorare". Provare sperimentando.

Pane di grano duro con lievitano

Trovo che il suo sapore sia migliore della maggior parte del pane di Altamura "fabbricato" al nord. Nei paesi dove è bassa la sensibilità per la qualità ed alta quella per il profitto oggi purtroppo il pane si fabbrica, non si fa.

Il pane di Altamura non è ancora questo. Per il pane di Altamura DOP vedi:

- <http://www.panediaaltamura.net/>
- <http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32003R1291:IT:HTML>
- <http://www.coldiretti.it/aree/ambiente/mangiosano/Disciplinari%20DOP/Disciplinare%20Pane%20di%20Altamura.htm>

Data	Voto	Variazioni e commenti

Preparazione (questa ricetta è una delle preferite ed è ben collaudata):

- Preparare il lievitano con:
 - 100 gr di acqua;
 - 10 gr di lievito di birra fresco;
 - 100 gr di semola di grano duro.
- Aggiungervi:
 - 500 gr di semola di grano duro rimacinata.;
 - 300 gr di acqua a temperatura ambiente o stiepidita;
 - 12 gr di sale fino.
- Programma: Standard.
- Doratura: Scura.
- Peso: 1 Kg.
- Timer: vedi le note nel capitolo del lievitano.

Aggiunte collaudate (inserirle ad impasto avanzato):

- Paté di olive nere (100 gr).
- Olive snocciolate (150 gr).
- Salsiccia calabrese sgrassata (150 gr).
- Speck (150 gr).
- Sesamo tostato (70 gr), può essere aggiunto assieme alla farina.
- Noci (100-120 gr) e speck (100-120 gr), eccellente per preparare crostini con il Gorgonzola.

Pane di farro con lievito

Data	Voto	Variazioni e commenti

La preparazione è come quella del “Pane di grano duro con lievito” appena descritto, salvo che con la farina di farro io uso meno acqua, diciamo 270 gr invece di 300 gr di acqua su 500 gr di farina.

La farina di farro da sola ha un gusto particolare. Può convenire miscelarla con altre farine (“0”, semola di grano duro, Kamut, ecc.). Procedere sperimentalmente secondo i propri gusti.

Il "Poolisch"

Con l'uso del poolisch si ottengono ottimi risultati: il poolisch costituisce un comodo compromesso fra il grossolano uso massiccio del lievito di birra e la tecnica professionale della "biga", o la raffinata tecnica della "pasta madre" senza però doversi preoccupare di "allevarla" (conservarla, rinnovarla, evitare che degeneri o ammuffisca, ecc.).

Una volta acquisita la tecnica del lievito, il poolisch risulterà altrettanto semplice da ottenere, inoltre vi si possono applicare le stesse ricette.

Per un'introduzione teorica sulla lievitazione indiretta vedere il capitolo "Il lievito" (pag. 26) nel libro di Giulleffe, e per una descrizione sintetica ma completa della pasta madre vedere nello stesso libro il capitolo "La pasta acida o pasta madre" (pag. 31).

Vantaggi del poolisch:

- Semplice da preparare.
- Il pane contiene quantità ridottissime di lievito.
- Ottimo risultato organolettico, fragranza eccellente.
- Migliore digeribilità.
- Rispetto alla lievitazione diretta, il pane dura di più.
- Il poolisch si prepara di volta in volta, direttamente con il tipo di farina con cui si fa il pane (invece con la pasta madre ce ne vorrebbe una per ogni tipo di farina).
- Il poolisch preparato si utilizza tutto, non c'è bisogno di "allevarlo" o "accudirlo" come invece accade per la pasta madre.

Rispetto all'uso del lievito, l'unico svantaggio del poolisch è che la sua preparazione dura alcune ore, con una durata variabile in funzione di molti fattori. Organizzandosi non è un problema, io faccio così: preparo la base per il poolisch alla sera, e avvio la preparazione del pane quando il poolisch è "maturo", al mattino, a mezzogiorno, o addirittura alla sera nei casi più "riluttanti". Sugli orari c'è un buon margine di tolleranza.

Per preparare il poolisch la tecnica che uso è la stessa del lievito, ovvero pari quantità di acqua e farina detratti dal totale della ricetta, con una dose ridotta di lievito e niente sale. Altri usano solo una parte dell'acqua, dal 25% al 50%, ma io preferisco usarla tutta direttamente nel poolisch.

La quantità di lievito è molto ridotta rispetto al lievito, e comunque è funzione del tempo a disposizione per far "maturare" il poolisch, della temperatura ambiente, nonché della quantità e del tipo di farina. Altri fattori influiscono sul processo, ma all'inizio credo sia meglio non farci caso e sperare nella tipica fortuna dei principianti.

Ecco alcuni esempi riferiti ad 1 kg di acqua ed 1 kg di farina "0" (dal libro delle sorelle Simili):

Tempo (ore)	Lievito (grammi)
1-2	30
4-5	15
7-8	5
10-12	3
15-18	1,5
24	1

Analogamente, il libro di Giorilli/Lauri indica le seguenti percentuali di lievito (riferite alla sola farina usata per il poolisch):

Tempo (ore)	Lievito (%)
2	2.5%
3	1.5%
8	0.5%
12-16	0.1%

Ne deriva che per pre-lievitare 500 gr di farina in 12 ore serve all'incirca da un grammo a un grammo e mezzo di lievito. Tuttavia non occorre essere fiscali perché in ambiente domestico ci sono molte altre variabili che influiscono sulla velocità di lievitazione. Inoltre sui tempi c'è una certa tolleranza, purché la pre-lievitazione venga completata e poi non ci sia un'attesa eccessiva che farebbe degenerare il poolisch.

Ma come si fa a vedere quando è maturo il poolisch? Io uso un sistema empirico che ha sempre funzionato. Il composto deve all'incirca triplicare, e deve essere pieno di bollicine ("spugnoso") e dalla superficie concava. In pratica il composto dapprima cresce formando una superficie convessa o "gobbo", poi, quando la trama del glutine si spezza perché non riesce a reggere la spinta, il poolisch collassa, la superficie diventa concava o "scavata", e nella vaschetta i bordi si notano più alti della parte centrale. Al momento del "collasso", il composto è pronto.

Successivamente, la fermentazione del poolisch prosegue ed il preparato comincia a "decadere", tuttavia ho notato che un moderato decadimento non pregiudica il risultato finale.

Se poi si lascia fermentare troppo, l'impasto tende a diventare appiccicoso e quindi a mano non è più lavorabile, tuttavia con la macchina fa poca differenza.

La temperatura ambiente ottimale per la lievitazione del poolisch è di 20-22°C, mentre la temperatura interna ottimale del poolisch è di 23-25°C (il processo di fermentazione lo riscalda). Se la temperatura ambiente è più bassa i tempi si allungano perché i lieviti sono meno attivi. Anche oltre i 27°C

i lieviti “rallentano” progressivamente, fino alla temperatura di cottura del pane, che li rende inerti.

Pane di grano duro con poolisch

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ecco in dettaglio la sequenza di preparazione del pane di grano duro con il poolisch, usando la lievitazione indiretta "notturna" descritta poc'anzi. A parte il lievito, le dosi sono le stesse del "Pane di grano duro con lievito" descritto precedentemente, usando un totale di 335 gr di acqua su 550 gr di semola:

Per preparare il poolisch:

- Mettere nella vaschetta 335 gr di acqua (d'inverno meglio stiepidirla).
- Aggiungere 2 gr di lievito fresco. Se non si riesce a pesarlo, dividere più volte il cubetto: un dodicesimo di cubetto da 25 gr pesa circa 2 gr. Un modo per suddividerlo manualmente in modo abbastanza preciso può essere di prendere una parte del cubetto, "tirarlo" a cilindro come per fare gli gnocchi, ma più fino e regolare possibile, poi tagliarlo in parti uguali delle quali è facile determinare il peso suddividendo il peso totale.
- Mescolare bene per sciogliere il lievito nell'acqua, quindi mettere la paletta sul perno della vaschetta.
- Aggiungere 335 gr di semola di grano duro (*).
- Unire il tutto grossolanamente con una spatola in silicone o un cucchiaio di legno.
- Avviare un programma che inizi impastando (nella BM3983 io uso il n. 10 perché fa pause corte).
- Fermare e spegnere la macchina dopo 5-10' di impasto, non appena si ottiene un composto cremoso, omogeneo e senza grumi.

Lasciare riposare il composto per tutta la notte, fino a quando dopo essere cresciuto, sarà collassato e disseminato di bollicine, "maturo". D'estate sono sufficienti 8-10 ore, mentre d'inverno serve più tempo (o più lievito). A poolisch maturo, un'attesa di qualche ora non pregiudica il risultato.

Nel caso di una maturazione incompleta del poolisch, il pane verrà più compatto o sarà necessaria una pausa fra lievitazione e cottura.

Ecco il poolisch quando è pronto:



Per preparare il pane, aggiungere al poolisch gli ingredienti rimanenti:

- 215 gr (335+215=550) di semola di grano duro (*).
- Mettere in angoli separati della vaschetta:
 - 6 gr di lievito di birra fresco.
 - Opzionalmente, 12 gr (un paio di cucchiaini da minestra) di ottimo olio extravergine.
 - Sempre opzionalmente, una decina di grammi di lecitina di soia, che generalmente si presenta in granuli che si scioglieranno con l'aumento della temperatura durante l'impasto.
 - 10 gr di sale fino (1 cucchiaino colmo).
Il sale lo si può aggiungere anche successivamente, dopo qualche minuto. Sul momento più opportuno per aggiungere il sale vi sono molte dotte disquisizioni: messo all'inizio, il sale rallenta la lievitazione ma produce un impasto migliore. Quindi, visto che con questo procedimento i lieviti sono sufficienti, a mio avviso conviene mettere il sale prima di avviare l'impasto.
- Peso: 1 kg.
- Crosta: scura (se previsto dalla macchina).
- Programma: Standard Veloce (nella BM3983 il n. 1 + clessidra).

(*) oltre al grano duro, ho sperimentato con successo sia la farina di Kamut® che quella di farro, ovviamente tutte miscelabili fra loro. Con le farine integrali io userei il programma "Integrale Veloce" (3 + clessidra).



Ed ecco l'eccellente alveolatura che ne risulta:



In totale servono circa 24 ore, ma l'impegno personale è solo di qualche minuto, con i tempi così suddivisi:

- Mezz'ora per preparare il composto, con un impegno di un paio di minuti all'inizio per preparare gli ingredienti, e un minuto alla fine (dopo mezz'ora) per spegnere la macchina.
- Una notte (o più) per la lievitazione indiretta (qui l'unico che lavora è il tempo!).
- Il normale tempo di preparazione, impasto, lievitazione e cottura del pane, con un impegno di un paio di minuti all'inizio per aggiungere gli ingredienti rimanenti ed avviare la macchina.

In pratica l'impegno personale è paragonabile a quando si mettono tutti gli ingredienti assieme (lievitazione diretta) e si avvia il programma automatico, ma con la lievitazione indiretta il risultato è nettamente migliore.

E' da notare che nonostante la dose ridotta di lievito di birra il pane lieviterà ugualmente, cosa che evidenzia come sia la farina stessa a produrre i lieviti necessari grazie all'innesco fornito dalla piccola quantità di lievito. Questa **trasformazione della farina** conferisce al pane quel sapore gradevole a cui, una volta imparata la tecnica, sarà difficile rinunciare!

La “biga”

La biga garantisce un ottimo risultato ed è usata normalmente dai fornai tradizionali.

Dal punto di vista della preparazione la biga è simile a lievito, poolish e pasta madre, tuttavia dal punto di vista della quantità di lievito complessivo da usare assomiglia ai metodi di lievitazione diretta.

Usando la biga il pane viene lievitato in due fasi. Prima si produce la biga usando solo poco lievito di birra (niente zuccheri) e una parte del totale di acqua e farina (da un quinto a un decimo), facendola lievitare da 18 a 24 ore. Poi per produrre il pane alla biga si aggiunge un altro po' di lievito di birra ed il resto di acqua e farina.

Usare la biga è molto semplice, purché ci si organizzi bene con i tempi.

Anche la ricetta della biga è semplice: acqua, lievito e farina. Il rapporto fra le quantità di acqua e di farina della biga è lo stesso degli ingredienti complessivi (es. 2 parti di acqua ogni 3 di farina), mentre sia per la biga che per il resto della farina ci vogliono circa 2 gr di lievito ogni 100...150 gr di farina. Le bilance elettroniche da cucina generalmente hanno una risoluzione di 1 grammo, e non sono sufficientemente precise per quantità così piccole. Quindi se non si dispone di una bilancia di precisione, come quelle da orafi o... da tossici, conviene suddividere un cubetto di lievito fino ad ottenere la parte desiderata (es. dividendo un cubetto da 25 gr per due e poi per tre si ottengono pezzetti da 4 gr circa).

La biga è il modo tradizionale di panificare usato dai fornai. Per questo molte ricette pubblicate nei libri prevedono la biga, ma per eseguirle con la macchina del pane bisogna spesso adattarle alle quantità lavorabili dalla propria macchina, perché ogni macchina ha una quantità massima ed una quantità minima lavorabile.

Ci si basa sulla farina, ad esempio se la ricetta prevede una biga con 120 gr di farina a cui aggiungere poi 1 kg di farina ($120+1000=1120$ gr totali), con una macchina Severin BM3983 in cui la dose ottimale è di 600 gr di farina è necessario calcolare la proporzione ricetta/macchina ($1120/600=1,87$), e calcolare tutti gli ingredienti in proporzione.

Oltre alla quantità massima, bisogna fare attenzione anche alla quantità minima lavorabile dalla propria macchina, che nel caso della BM3983 è di 250 gr di farina. Può quindi presentarsi la necessità di aumentare proporzionalmente gli ingredienti della biga, togliendoli dal totale della ricetta. Lo stesso vale per le ricette di questi appunti: per fare un pane più piccolo partendo da una ricetta in cui la biga è già del minimo lavorabile, non si riduce la quantità di biga ma solo quella degli ingredienti successivi. Tenere conto che il lievito va proporzionato con la rispettiva farina, mentre il sale va calcolato sulla farina totale (biga+impasto).

È più semplice a farsi che a dirsi, provare per credere.

Le Sorelle Simili indicano queste quantità per il pane di grano duro:

- Per la biga:
 - 120 gr di farina di semola di grano duro;
 - 80 gr di acqua;
 - 2 gr di lievito di birra;

- Per il pane:
 - la biga;
 - 1 kg di farina di semola di grano duro;
 - 600 gr di acqua;
 - 20 gr di lievito di birra;
 - 20 gr di sale.

La tabella che segue ne riporta alcune versioni calcolate secondo i suddetti criteri. A causa della “quantità minima di farina”, non viene sempre rispettata la proporzione fra biga e pane finito, tuttavia i risultati sono più che accettabili.

Se il motore della macchina dovesse sforzare troppo, è possibile aumentare la quantità di acqua: procedere aggiungendo 5 gr per volta.

Dopo aver acquisito dimestichezza con questo metodo penso sia possibile ridurre la quantità di lievito, specie d'estate.

	S.Simili 1,5 kg (*) (rapporto =1 min.farina =120)	Pane da 850 gr (*) (rapporto =1,87 min.farina =250)	Pane da 700 gr (*) (rapporto =2,24 min.farina =250)	Pane da 500 gr (*) (rapporto =3,2 min.farina =250)	Pane da 500 gr (*) (rapporto =3,2 min.farina =150)
Semola totale	1120	600	500	350	350
Acqua totale	680	367	305	212	212
Biga: acqua	80	167	167	167	100
Biga: lievito	2	4	4	4	3
Biga: semola	120	250	250	250	150
<i>Pane: acqua</i>	<i>600</i>	<i>200</i>	<i>138</i>	<i>46</i>	<i>112</i>
<i>Pane: lievito</i>	<i>20</i>	<i>7</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>4</i>
<i>Pane: semola</i>	<i>1000</i>	<i>350</i>	<i>250</i>	<i>100</i>	<i>200</i>
<i>Pane: sale</i>	<i>20</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>6</i>	<i>6</i>

(*) Durante la cottura ed il raffreddamento il pane perde acqua per circa il 15% del peso totale degli ingredienti.

Pane di grano duro con biga

Data	Voto	Variazioni e commenti

Ecco qui la ricetta che uso io, calcolata sia per rispettare la quantità minima impastabile, che per sfruttare la massima capacità della Severin BM3983. La dose di acqua è leggermente aumentata per evitare di sforzare troppo il motore. Dosi e ingredienti aggiuntivi sono per un pane di grano duro da 1 kg, saporito, che passato in tostapane si mantiene gradevole per più di una settimana. Il pane di grano duro guarnito con il sesamo mi ricorda il pane siciliano.

Per la biga, mettere in vaschetta, nell'ordine:

- 170 gr di acqua stiepidita;
- 3 gr di lievito di birra (scioglierlo nell'acqua);
- 250 gr di farina di semola di grano duro;
- Avviare un programma che impasta (es. n. 10) e fermarlo dopo 15'.

Per il pane, aggiungere alla biga direttamente nella vaschetta:

- 250 gr di acqua stiepidita;
- 400 gr di farina di semola di grano duro;
- 8 gr di lievito di birra;
- 12 gr di olio extravergine saporito, e opzionalmente 10 gr di lecitina di soia;
- 12 gr di sale fino;

Impasto e lievitazione:

- Programma "pasta di pane" (n. 9, 30' di impasto e 60' di lievitazione);
- A fine programma, bagnare delicatamente la superficie della pasta con un pennello morbido intriso d'acqua, poi spolverarvi un paio di cucchiaini di sesamo tostato.

Cottura:

- Programma "solo cottura" (n. 12, da 60').

Se non posso essere presente per avviare la cottura o se devo usare il timer, uso il programma automatico standard (n. 1, da 3h 25'), peso 1 kg, crosta scura.

La pasta madre (o lievito madre, o pasta acida)

Nel libro delle sorelle Simili ed in quello di Gielleeffe ci sono indicazioni approfondite, ecco illustrata versione semplificata che ho adottato (metodo di Cansado, da Coquinaria.it):

Gli ingredienti necessari sono:

- Un vasetto di yogurt con bacilli vivi.
- Acqua minerale (gasata o meno), si può sostituire usando tutto yogurt.
- Farina (manitoba o altre).

Preparazione:



1) Versare il contenuto del vasetto di yogurt in una ciotola:



2) Incorporare 3 cucchiaini colmi di farina (75 gr):



3) Aggiungere acqua fino ad ottenere la densità di uno yogurt cremoso:



4) Coprire con pellicola trasparente:



5) Mettere a riposare al caldo:



6) Quando l' impasto sarà più che raddoppiato di volume e avrà un forte odore acido-alcologico, la pasta madre sarà pronta per l'uso:



Ecco un'altra ricetta, sempre da Coquinaria:

- Sbucciare delle mele.
- Aggiungere farina integrale quanta richiesta dalle mele, l'impasto deve essere molle.
- Mettere il tutto in un recipiente coperto con uno strofinaccio umido e lasciare a temperatura di circa 22-25 gradi per 5 giorni, mescolando ogni giorno.
- Dopodichè la madre è pronta.
- Una volta utilizzata una parte aggiungere acqua e farina e rimettere in frigo.
- Per preparare il pane, la pasta madre deve essere 1/5 della farina, 10 gr di sale per ogni chilo di farina utilizzato, acqua quanto basta, 1 cucchiaino di zucchero.

Pane di Kamut®

Per informazioni:

- <http://www.kamut.com/>
- <http://www.kamut.it/>
- http://www.kucinare.it/user/leggi_articolo.aspx?idarticolo=38

Inoltre cercare: celiachia celiaci kamut ...

Sembra che alcuni celiaci abbiano trovato giovamento usandolo anche quotidianamente, ma c'è anche chi asserisce che la sua efficacia per la celiachia non è “scientificamente dimostrabile”.

Io non ho ben capito se nel marchio ® Kamut® ci sono più nobili intenti o più spirito commerciale, tuttavia è “diverso” e vale la pena di conoscerlo almeno quanto altri cereali come farro, segale, avena, ecc.

La farina di Kamut® conferisce un sapore particolare e dolciastro, ed è indicata anche per biscotti e pani dolci.

Ricetta a “lievitazione diretta” per un pane da 700 (o 850) gr.:

Data	Voto	Variazioni e commenti

- Acqua tiepida: 330 (o 400) gr.
- Zucchero di canna: 2 cucchiaini (12 gr.).
- Lievito secco: 1 bustina (10 gr.) o 1 cubetto (25 gr.).
- Mescolare per sciogliere zucchero e lievito, poi attendere che il lievito si attivi (schiumetta + bollicine).
- Olio extravergine: 2 cucchiai da minestra (12 gr.).
- Farina Kamut® integrale: 500 (o 600) gr.
- Programma: Segale (8) o Integrale (3), o meglio ancora lievitazione e cottura separate [*].
- Crosta: Scura.

Ricetta a “lievitazione indiretta” per un pane da 700 (o 850) gr: la prelievitazione migliora sensibilmente il sapore del pane di Kamut®.

Data	Voto	Variazioni e commenti

- Per il poolisch:
 - Acqua tiepida: 330 (o 400) gr.
 - Lievito di birra fresco: 2 grammi circa per 12 ore di lievitazione (v. capitolo sul poolisch), il Kamut è un po' cocciuto a lievitare.
 - Zucchero (meglio se di canna): 2 cucchiaini (12 gr.).
 - Sciogliere bene il tutto.
 - Aggiungere farina Kamut® integrale: 330 (o 400) gr.
 - Amalgamare a macchina ottenendo una crema, poi per la maturazione attendere 12 ore (o comunque il tempo relativo alla quantità di lievito usato).
 - Un moderato prolungamento della lievitazione non pregiudica il risultato (v. capitolo sul poolisch).
- Aggiungere al poolisch maturo:
 - Farina Kamut® integrale: 170 (o 200) gr.
 - Lievito di birra fresco: 10 gr. sciolto in 10 gr. di acqua tiepida e amalgamato co 10 gr. di farina.
 - Olio extravergine (opzionale): 2 cucchiaini da minestra (12 gr.).
- Programma: lievitazione e cottura separate [*].
- Crosta: Scura (se prevista dalla macchina).

[*] Si può usare il programma “impasto e lievitazione” (10) + Cottura (12), con cui si impiega meno e con cui si può decidere liberamente di quanto prolungare la lievitazione prima di avviare la cottura, ma è necessario essere presenti per l'avvio della cottura.

Per i dettagli dei tempi utilizzati con la Severin BM3983 vedere la tabella in appendice.

Metodi di lavorazione

Programmi automatici

La maggior parte delle macchine moderne sono dotate almeno dei programmi per il pane "Standard", "Francese" (più lievitato e meno cotto), "Integrale" (con preriscaldamento e lievitazione più lunga). Sono i più semplici da usare (basta impostare programma, doratura, peso ed eventuale timer), ma non sempre producono risultati ottimali. Sono comunque utili quando è necessario avviare la macchina e tornare dopo qualche ora trovando il pane già pronto:

- Aggiungere il sale fino (1 cucchiaino (12 gr circa) per 500 gr di farina).
- Impostare il livello di doratura della crosta, e il peso (acqua+farina).
- Avviare il programma adatto alla farina usata (in genere io uso quello "standard" per tutto, salvo per la farina integrale e il Kamut per cui uso il programma "integrale"), ricordando di impostare il timer per togliere il pane entro un'ora dalla fine della cottura.

Metodo a "lievitazione semi-naturale"

La preparazione è divisa in tre fasi: prima lievito, impasto e lievitazione (2 ore scarse d'inverno, in cui sono necessari interventi manuali), seguiti da un'eventuale pausa di lievitazione (da zero a qualche ora o anche tutta la notte), ed infine la cottura (1 ora, più al massimo 1 ora di asciugatura):

- Preparare il lievito e aggiungervi poi gli altri ingredienti. Aggiungere il sale per ultimo, meglio se al beep.
- Avviare un programma "impasto+lievitazione" (n. 9 o n. 10 nella BM3983), d'inverno trovo utile coprire lo sfiato. I programmi 9 e 10 della Severin BM3983 non eseguono le fasi di mescolatura "standard" durante la lievitazione, ma muovono la paletta a piccoli scatti evitando di sgonfiare l'impasto.
- Il programma n. 9 lievita per 60' mentre il programma n. 10 per 90'.
- A fine impasto, quindi prima della lievitazione (ovvero dopo 30' dall'avvio del programma):
- Volendo si può togliere la paletta con la mano ben infarinata.
- L'impasto può essere sistemato, ad esempio raggruppandolo al centro e con un taglio profondo nel mezzo.
- La superficie può essere spolverata con semi di papavero, o altri ritocchi adatti.
- A fine lievitazione spegnere la macchina (il programma n. 10 della BM3983 lo fa automaticamente).
- Se la lievitazione non ha raggiunto il livello desiderato, attendere il tempo necessario. Ad esempio si può lasciare la macchina spenta anche

tutta la notte, ma bisogna fare attenzione che l'impasto non trabocchi (pulire costa fatica!).

- Avviare il programma di cottura (n. 12 nella BM3983).
- Togliere il pane entro un'ora dalla fine della cottura.

Metodo a “lievitazione lenta”

Anche qui la preparazione è divisa in tre fasi: prima lievito e impasto (1 ora circa d'inverno), poi la pausa per la lievitazione (alcune ore, tutta la notte va bene), quindi la cottura:

Procedere come per il metodo precedente, salvo che la macchina va spenta alla fine dell'impasto (d'inverno va bene spegnerla anche all'inizio della lievitazione, dopo 2 o 3 minuti).

Quando il composto sarà lievitato come desiderato, avviare il programma di cottura (n. 12 nella BM3983).

Metodo a “doppia lievitazione”

Dopo aver sperimentato i metodi precedenti, tempo permettendo ci si può avventurare con questo, tenendo conto che la doppia lievitazione non dà gli stessi risultati con tutti i tipi di farina. Il “protocollo” per il pane di Altamura prevede il doppio impasto+lievitazione, ma si può applicare anche ad altri tipi di pane.

Procedere come per uno dei due metodi precedenti.

Alla fine della lievitazione, prima di avviare la cottura, rieseguire nuovamente la fase di impasto e lievitazione.

Metodo a “doppia lievitazione” con timer

È una semplificazione del metodo precedente, senza dover essere presenti dopo la fase di impasto. La propria presenza è necessaria solo nelle prime 2 ore.

Procedere come per il metodo a “lievitazione semi-naturale”.

Alla fine della lievitazione, invece di spegnere la macchina, programmare il timer per il programma “standard” in modo da ottenere il pane all'ora desiderata.

Oltre a quelli descritti, è possibile sperimentare con altri metodi in funzione degli ingredienti usati e dei tempi richiesti.

Tecniche e trucchi vari

Lievito

Il sale va messo in contatto con il lievito il più tardi possibile.

Più sale c'è, più viene ridotta l'azione del lievito.

Se non si prepara il “lievitino” o il “poolisch”, ma si mette il lievito subito assieme agli altri ingredienti, il lievito di birra fresco e il lievito naturale secco funzionano meglio se vengono “attivati”:

- Mettere l'acqua nella vaschetta.
- Aggiungervi un cucchiaino colmo di miele poco saporito (millefiori, melata, ecc.), anche due cucchiaini se il sapore non disturba; il malto può sostituire il miele, e lascia meno sapore.
- Sciogliere il miele nell'acqua.
- Stiepidire l'acqua fino a 40°, non oltre (al tocco deve risultare solo leggermente più tiepida del dito); mescolare durante il riscaldamento per avere una temperatura uniforme; attenzione che il contenitore si scalda di più e poi trasferisce il calore al liquido.
- Versare nell'acqua il lievito secco (il lievito di birra conviene sbriciolarlo facendolo cadere).
- Sciogliere il lievito mescolando.

Un cubetto da 25 gr. di lievito di birra fresco equivalgono a circa 7 gr. di lievito naturale secco (di solito si presenta in granuli). Il lievito secco lascia meno sapore, per cui no-problem se si abbonda un po', purché l'impasto non esondi in cucina...

Una bustina di lievito naturale secco (10 gr.) si può usare per 500..1000 gr. di farina, ma se la ricetta è calcolata “risicata” per il lievito fresco, il lievito secco va “compensato” aggiungendo un po' d'acqua (10 gr.).

Lievitino: non è come usare pasta madre (o pasta acida), ma è semplice e veloce da preparare, ha un ottimo potere lievitante e lascia meno sapore di lievito. Per prepararlo vedere l'apposito capitolo.

Liquidi

Il **latte** si può usare in parte o in toto invece dell'acqua per rendere il pane più delicato.

Idem per lo **yoghurt**, ma se la quantità è consistente (es. 300 gr.) conviene tener conto che non è tutto liquido ma ha una parte secca.

La **ricotta** può in parte sostituire il **burro**, ma contiene anche acqua di cui bisogna tener conto.

Lo stesso vale per **marmellata** e **panna**.

Anche il **succo di frutta** (es. pera, mela, ecc.) può sostituire l'acqua.

Il **succo di pomodoro** può sostituire l'acqua in pari dosi, tenendo conto che colora vivacemente il pane ma non gli dà un gusto altrettanto marcato; la sostituzione vale anche per la passata di pomodoro, ma più è densa e più va aumentata la dose per compensare la parte "solida"; le prime volte tenere conviene sott'occhio l'impasto, eventualmente correggendolo e facendo ripartire il programma.

Il **vino** può sostituire l'acqua, ma deve essergli tolto l'alcool con bollitura+fiamma (tipo brulé), perché l'alcool riduce l'azione del lievito.

Pesi

Nel caso la bilancia si spegnesse al momento sbagliato, vaschetta+paletta della Severin 3983 pesano 435 gr.

1 cucchiaino colmo di zucchero o farina pesa circa 25 gr. (è utile saperlo per valutare/annotare aggiunte successive).

1 cucchiaino colmo di malto o miele pesa circa 20 gr.

La tara (busta di carta) di un pacco di farina pesa 10-12 gr. circa.

Suggerimenti vari

Per **decidere liberamente il tempo di lievitazione**, partire con il programma "impasto" e dopo il tempo di lievitazione desiderato (okkio alla "temperatura ambiente"), avviare il programma cottura.

Nella vaschetta operare sempre con una **paletta antigraffio**, una in silicone va benissimo.

Lo **zucchero** tende a caramellare sulla crosta, facendola apparire bruciata; nelle ricette con zucchero in dose consistente (almeno 1/10 della farina) conviene impostare il livello di doratura della crosta su "chiara" per ridurre l'impressione di crosta bruciata. Inoltre si può impostare un peso inferiore al reale, in modo da ridurre il tempo di cottura.

La **semola di grano duro** necessita di maggior cottura per fare una crosta gradevole, per cui se la quantità è rilevante conviene aumentare al massimo il livello di doratura della crosta, e impostare 1 Kg per un pane più piccolo (es. 750 gr.) .

Attenzione ai **grassi** (olio, burro, burro di arachide, margarina, ecc.): influiscono sull'assorbimento di acqua e sulla lievitazione.

Il **tuorlo d'uovo** colora la pasta ma anche la crosta: attenzione al livello di doratura. Inoltre il pane con l'uovo invecchia più in fretta.

Ogni macchina ha i suoi “**volumi**” **ottimali**, sia durante l'impasto che alla fine della lievitazione:

- La macchina non impasta bene se l'impasto è troppo o troppo poco.
- Se a lievitazione completata il pane è sotto il bordo della vaschetta, la superficie verrà meno cotta dei bordi.
- Se impasto più aggiunte formano un volume eccessivo, oppure l'impasto lievita troppo, il pane tracimerà dalla vaschetta con effetti che vanno dall'impedimento della circolazione del calore (quindi bordo bruciato e crosta/cuore crudi) fino alla più tragica esondazione sulla resistenza (con fumo e puzza in casa, nonché bonifica impegnativa della macchina).
- Differenze nella potenza del motore e della resistenza comportano volumi ottimali diversi.
- Ogni ricetta dovrebbe essere quindi adattata alla propria macchina in modo da ottenere sempre il volume ottimale. Si raccomanda quindi di annotare pesi (e risultati) e di tenere una matita accanto al libro delle ricette.

Se quando inizia la fase di cottura **l'impasto collassa**, ci potrebbero essere troppi liquidi, o troppo lievito, o una lievitazione troppo lunga, o poco sale. Inoltre la farina potrebbe non avere abbastanza “forza”, quindi provare a sostituirla con una parte di Manitoba.

Quando si mette in tavola e per usare subito il pane appena sfornato, non appena tolto dalla macchina tagliarlo a metà e posarlo su di una griglia. In questo modo il vapore esce dal centro invece che dalla crosta, lasciandola piacevolmente croccante.

Altri:

http://www.kucinare.it/user/leggi_articolo.aspx?idarticolo=8#uno

Le farine

Per maggiori dettagli sulle farine vedere il capitolo “La farina” (pag. 19) nel libro di Gielleeffe, e anche:

- <http://it.wikipedia.org/wiki/Farina>
- www.kucinare.it/user/leggi_articolo.aspx?idarticolo=44

Le farine si dividono in specie diverse a seconda del tipo di graminacea che viene macinato: si hanno quindi farina di grano tenero, di grano duro, di farro, di mais, ecc...

Le farine si dividono poi in categorie in base al loro grado di raffinazione: il grado di abburattamento indica la quantità di farina che si ottiene dalla macinazione di 100 kg di grano. Una farina bianca è molto più raffinata di una integrale.

Le sigle 00, 0, 1, 2, integrale in questo ordine rappresentano farine con un contenuto di crusca crescente. Quindi la 00 è la più raffinata mentre la 2 è quella più vicina all'integrale che contiene invece tutte le parti del chicco di grano. Il cosiddetto “pane integrale” che vendono è generalmente fatto con farina “0” più crusca, che sono tutt'altra cosa rispetto alla “farina integrale” o “completa” come la chiamano oltralpe.

Vi sono poi dei parametri tecnici che distinguono le farine in base alle loro prestazioni. Tali parametri si determinano in laboratorio, creando degli impasti con opportune caratteristiche e valutandone il loro comportamento reologico.

Evitando un linguaggio eccessivamente complesso, si può dire che la forza di una farina dà una indicazione della quantità e qualità del glutine che contiene.

Il glutine è la parte proteica della farina. Una molecola di glutine è come una molla. La maglia glutinica è data da queste molle che si distendono e si intrecciano fra loro, formando una struttura elastica.

Le farine forti sono quelle che si utilizzano per prodotti a lunga lievitazione o per tagliare farine più deboli.

Il parametro che indica la forza di una farina si indica solitamente con W.

Altro parametro importante è il rapporto P/L che dà una misura dell'estensibilità dell'impasto. Un P/L alto indica un impasto molto tenace e quindi poco estensibile.

E poi vi è l'assorbimento, che indica la quantità di acqua necessaria ad ottenere un impasto di ben definita consistenza.

Altri esperimenti

Preparato per brodo vegetale concentrato

Data	Voto	Variazioni e commenti

Se vogliamo alimentarci meglio una delle prime cose da eliminare è il dado, assieme a tutti i “preparati per brodo” ed altri insaporitori più o meno naturali.

Il suo uso è purtroppo diffuso nella maggior parte delle famiglie. Perché lo si è sempre usato, per la mancanza di tempo per fare un buon brodo di carne o verdura, per pigrizia, perché nella pubblicità in TV dicono che anche il ristorante lo usa, perché è troppo comodo il “compra e scarta”. Nemmeno la maggior parte dei dadi “naturali” o senza glutammato valgono molto, prova a guardarne gli ingredienti: credi che scriverebbero “grassi vegetali” se si trattasse di ottimo “olio extravergine di prima spremitura a freddo di olive italiane”?

Per chi è abituato al dado industriale, eliminarlo non è semplice. E' quasi come smettere di fumare. Senza glutammato all'inizio le pietanze sembrano troppo “leggere”, ma con il nostro brodo vegetale concentrato acquisteranno un sapore più gradevolmente naturale. Credo che non tornerebbe mai indietro chi è riuscito a bandire dado industriale e glutammato dalla cucina.

Seguendo i principi che ispirano questi appunti, ovvero mangiare meglio dedicandovi poco tempo, ecco la ricetta per farsi in casa il preparato per brodo vegetale concentrato.

Il periodo migliore per prepararlo è in estate, quando tutte le verdure utilizzate sono fresche, prodotte localmente in campi aperti (non in serra), e possibilmente da colture biologiche. Tuttavia, piuttosto che dover acquistare qualche intruglio industriale, questo brodo vegetale concentrato si può preparare tutto l'anno con le verdure che si trovano nei supermercati.

Gli ingredienti di base e quelli aggiuntivi possono essere modificati in funzione di allergie, intolleranze o altre esigenze alimentari.

Ingredienti base (tutti possibilmente da agricoltura biologica):

- 500 gr. di cipolle (non troppo “aggressive”) o scarlogno;
- 500 gr. di carote;
- 250 gr. di sedano verde;
- 250 gr. di fagiolini;
- 200 gr. di prezzemolo;
- 500 gr. di zucchine;
- 250 gr. di pomodori pelati e puliti dai semi e dal liquido di vegetazione (si possono sostituire con passata densa o l'equivalente di concentrato naturale);
- 400 gr di sale integrale fino garantiscono una conservazione “annuale”. Tuttavia ultimamente ne uso meno (300 gr) per avere un brodo con un sapore di verdura più accentuato).

Ingredienti opzionali:

- Aglio. A me non piace l'aroma dell'aglio cotto e comunque, essiccato o fresco, lo si può aggiungere direttamente al momento dell'uso.
- Lievito in scaglie. Arricchisce il sapore, ma anche questo preferisco aggiungerlo dopo, e solo per alcune preparazioni. Non tutti lo tollerano.
- Zucchero. Alcuni lo gradiscono, va usato in quantità infinitesimali.
- Timo, maggiorana, curcuma, prezzemolo, erba cipollina ed altri aromi possono essere aggiunti all'ultimo momento, anche in funzione di come deve essere caratterizzato il brodo (es. consommé, tortellini in brodo, minestra con pastina, minestrina con pesto e capellini, ecc.).

Preparazione:

E' importante prepararne una quantità cospicua perché, contenendo verdure fresche che a loro volta contengono molta acqua, questo brodo vegetale è meno concentrato e si usa in dosi maggiori dei preparati industriali.

Prima fase: Tagliuzzare e mettere nella pentola le verdure con il sale. Cuocere in modo da intenerire le verdure, poi passarle nel passa-verdure a manovella. Evitare l'uso di mixer da cucina, frullatori classici, frullatori ad immersione e qualsiasi altro modo “violento” di ridurre le verdure in crema: ha dell'incredibile, ma sembra che tali metodi violenti modifichino la struttura di alcune molecole e rendano indigesta la verdura. Eventuali pezzettini finissimi di ortaggi che dovessero restare generalmente non daranno fastidio nel brodo.

Seconda fase: Cuocere a fuoco moderato il passato di verdura in modo da farlo asciugare il più possibile, ricordando di mescolare spesso in modo da non farlo attaccare sul fondo.

Terza fase: invasare finché il preparato è ancora caldo (ma non bollente, altrimenti si rischia di crepare i vasi!).

Conservazione:

Tenere al buio o ricoprire i barattoli con fogli di alluminio.

Il sale contenuto è sufficiente a conservare il nostro brodo vegetale concentrato in barattoli di vetro anche per mesi, senza necessità di coprire con olio che potrebbe irrancidire. E' sufficiente che i barattoli siano ben puliti, anche se sarebbe sempre buona norma bollirli per sterilizzarli.

Uso:

Un cucchiaino del nostro brodo vegetale concentrato è sufficiente per circa un litro d'acqua.

Dosaggio a parte, il nostro brodo vegetale concentrato si usa come un qualsiasi dado "compra e scarta", ricordando però di aggiungere alcuni ingredienti sempre presenti nei dadi industriali, ovvero "grassi" e "aromi". Io preferisco non mettere questi ingredienti direttamente nel brodo vegetale concentrato per due motivi: primo, l'olio extravergine con il tempo irrancidirebbe e non mi sembra il caso di sostituirlo con altri grassi; secondo, non mettendo gli aromi direttamente nel brodo vegetale concentrato posso decidere al momento dell'uso come "caratterizzare" il brodo.

L'unico grasso che reputo degno di far parte del mio brodo è l'olio extravergine di oliva, anche se talvolta, in preda a istinti peccaminosi e in funzione dell'uso che ne faccio, mi piace arricchirlo con un pezzo d'osso di bovino, un pezzetto di gallina o addirittura una costina di maiale, prolungandone di conseguenza il tempo di cottura.

Per gli aromi "leggeri" ci si può sbizzarrire. Ecco i miei preferiti:

- Timo secco (quando non trovo quello fresco).
- Maggiorana.
- Erba cipollina fresca.
- Curcuma (oltre che come "insaporitore", è un toccasana naturale; da evitare per i bambini sotto i 3 anni).
- Salvia (specialmente con i fagioli cannellini).
- Rosmarino (ottimo con i ceci e con i legumi in genere, ma attenzione che se si esagera prevale troppo).
- Aglio essiccato in polvere.

Il nostro brodo può essere anche caratterizzato in modo più incisivo per ottenere minestre saporite, ecco i miei sapori preferiti (si possono mescolare):

- Pesto genovese (dona un aroma "primaverile" alla classica minestra con la pastina).
- Salsa di pomodoro (arricchisce il brodo, aiuta a vincere la "assuefazione da dado").
- Qualche goccia di salsa di soia ai funghi (utile se il brodo è troppo

“leggero”, agli irriducibili del dado ricorda vagamente il glutammato).

- Qualche acciuga sfatta nell'olio extravergine tiepido (eccellente con i ceci o i broccoletti).

Con questa ricetta il brodo vegetale concentrato si può usare senza aggiungere altro sale alla minestra, quindi le prime volte per capire il dosaggio sarà sufficiente assaggiare il brodo dopo aver aggiunto gli aromi.

Ecco la mia minestrina preferita pronta in 10 minuti: acqua, brodo vegetale concentrato, salsa di pomodoro e/o pesto genovese, pastina. Poi sul piatto metto un giro di olio extravergine e una grattugiata di parmigiano. Roba da Principi.

Lonza stagionata aromatica

Come realizzare in casa e senza mezzi industriali un salume gradevole, magro e senza conservanti.

Data	Voto	Variazioni e commenti

A me i salumi piacciono, e sono sicuro di non essere il solo. Per vari motivi, mi sono trovato a dover eliminare dalla dieta i cibi troppo grassi e quelli che contengono dosi significative di conservanti. Nitrati e nitriti, e questi sono solo i primi di una lunga lista, sono consentiti in dosi limitate, ma il fatto che non ci ammazzino subito non vuol dire che facciano bene alla nostra salute.

Fra i salumi comunemente reperibili, eliminando quelli troppo grassi ci rimangono solo: bresaola (quella equina è più magra), prosciutto crudo sgrassato (lo so, il grasso è buono, ma vedi sopra), speck sgrassato, lonze, lonzini e filetti stagionati, fesa di tacchino al forno, prosciutto cotto sgrassato, e poco altro. Se da questi eliminiamo quelli che contengono conservanti, teoricamente ci resta solo il prosciutto crudo di ottima qualità, come ad esempio il "Parma" originale.

Dopo essermi immaginato come una gallina in un allevamento industriale, assieme a migliaia di consorelle ciascuna nella propria gabbietta, alimentata a forza con un mangime realizzato da un'industria chimico-agroalimentare, reagendo al solito sconforto ho cercato il modo di risolvermi il problema: come realizzare in casa, in qualsiasi stagione, e senza mezzi industriali un salume gradevole, magro e senza conservanti.

Per la gradevolezza ho scelto il maiale, ma si può provare con altri tipi di carne. Come pezzatura, nonché per ridurre i grassi, ho scelto la lonza. Per ottenere un risultato ripetibile in qualsiasi stagione, per preparazione e stagionatura ho usato solo il frigorifero di casa. Infine, per la salute ho usato solo ingredienti naturali facilmente reperibili. Ed ecco finalmente la ricetta.

1. Pulire dal grasso superfluo una lonza di maiale, della grandezza adatta ad una pirofila che possa trovare spazio in frigo. Io ho tolto la pellicciola, perché nel suo lato limita l'assorbimento del sale e degli aromi, ma probabilmente si può lasciare adottando accorgimenti opportuni.
2. Mettere la lonza nella pirofila, "avvolgerla" nel sale grosso e metterla in frigo scoperta. Il mio frigorifero mantiene una temperatura di 8-9° circa, ed essendo "no-frost" tende ad essiccare i cibi non protetti.
3. Tenere la lonza così in frigo per 48 ore, girandola e massaggiandola con

il sale ogni 12 ore circa.

4. Togliere la lonza dalla pirofila, pulirla dal sale, poi lavarla bene con vino bianco secco.
5. Infilare la lonza in un retino elastico da arrosti, o meglio ancora legarla ben stretta usando spago naturale senza coloranti.
6. Ed ora la fase più delicata e creativa: la protezione esterna. Deve traspirare per far uscire l'umidità evitando nel contempo che il salume si secchi, e deve contribuire ad aromatizzare il contenuto. Alcune fra le scelte possibili sono: budello di vari tipi, carta pergamena, usare direttamente delle spezie. Io la prima volta ho "progettato" una copertura strana, forse complice la solita fortuna dei principianti il risultato è stato eccellente. Ho spalmato l'esterno della lonza con una miscela di strutto (per conservare, evitare che si secchi, mantenere morbidezza), semola di grano duro (per traspirare) e abbondante peperoncino macinato (perché mi piace, ma può essere sostituito con pepe in grani spezzati, rosmarino, ecc.). Conviene evitare di lasciare parti scoperte e abbondare con le spezie all'esterno.
7. Rimessa in frigo nella solita pirofila pulita, va dimenticata per almeno 60 giorni per una prima stagionatura.
8. Per chi avesse una cantina adeguata, la seconda stagionatura dura almeno altri 60 giorni. Io l'ho tenuta sempre in frigo, diciamo per almeno 90 giorni, visto che ho finito col dimenticarla davvero e l'ho aperta dopo 120 giorni.

Come preparazione casalinga era eccellente, anche se confrontata con i migliori salumi tradizionali. Distanti anni luce da qualsiasi salume industriale contenente conservanti diversi dal sale (cloruro di sodio, per evitare qualsiasi dubbio). Aroma delicato e caratteristico, salatura ideale, magra ma non secca, stagionata a puntino.

Metterla in tavola e tagliarla sapeva di festa.

Ciliegie sotto grappa

Data	Voto	Variazioni e commenti

Queste non c'entrano niente, ma proprio niente, con il pane. C'è comunque un nesso con questi appunti: la rapidità con cui si preparano e la gradevole semplicità del loro sapore, che le rende un sicuro successo quando si offrono ad ospiti e commensali (purché non siano astemi).

In giro ci sono varie ricette, più o meno speziate o elaborate: questa la metto qui perché le batte tutte per semplicità e, a mio gusto, anche per squisitezza. La ricetta me l'hanno passata Marilena e Adriano, due amici anch'essi alla ricerca di cose buone e semplici.

Gli unici ingredienti sono grappa semplice e ciliegie belle sode, possibilmente dell'albero di casa in modo da essere sicuri che non siano trattate con prodotti poco salutari.

Lavare le ciliegie selezionando le migliori, poi tagliare il picciolo lasciandone qualche millimetro. Le ciliegie a cui si staccasse il picciolo non sono adatte alla preparazione, quindi è meglio... mangiarle subito!

Riporre le ciliegie nei vasetti e coprire con la grappa. Tutto qui. Le ciliegie non galleggiano nella grappa, per cui non servono griglie di copertura.

Io le preferisco così semplici, senza aggiunte di zucchero o altri aromi, ma chi vuole può provare chiodi di garofano, cannella, liquirizia, ginepro, rosmarino, miele, e chissà cos'altro.

Attendere almeno un mese prima di consumarle.

Tabella programmi - Severin BM3983

71

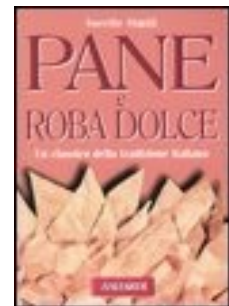
Programma	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3							
Pre-riscaldamento	-	-	30 min.	-	-	-	-	30 min.	-	-	5 min.							
Prima fase di impasto	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	13 min.	10 min.	3 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.							
Fase di attesa	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	10 min.	8 min.	5 min.	10 min.	5 min.	5 min.	5 min.							
Seconda fase di impasto	20 min.	20 min.	15 min.	20 min.	-	-	5 min.	20 min.	20 min.	20 min.	15 min.							
Prima fase di lievitazione	39 min.	39 min.	49 min.	39 min.	-	-	-	39 min.	15 min.	15 min.	24 min.							
I breve fase di mescolatura	10 sec.	10 sec.	10 sec.	10 sec.	-	-	-	10 sec.	10 sec.	10 sec.	10 sec.							
Seconda fase di lievitazione	25 min.	30 min.	25 min.	25 min.	-	-	-	25 min.	8 min.	15 min.	10 min.							
Il breve fase di mescolatura	50 sec.	50 sec.	50 sec.	50 sec.	-	-	-	50 sec.	50 sec.	50 sec.	50 sec.							
Ultima fase di lievitazione	15 sec.	10 sec.	10 sec.	5 sec.	-	-	-	10 sec.	10 sec.	10 sec.	10 sec.							
Cottura	49 min. 45 sec.	59 min. 50 sec.	44 min. 50 sec.	51 min. 55 sec.	-	-	-	44 min. 50 sec.	29 min. 50 sec.	38 min. 50 sec.	34 min. 50 sec.							
												500 g	48 min.	50 min.	50 min.	48 min.	50 min.	48 min.
												750 g	53 min.	52 min.	55 min.	90 min.	52 min.	50 min.
Tempo tot. del programma per	500 g	3:13	3:43	3:17	0:58	40 min.	1:43	60 min.	2:12	2:30	2:28							
	750 g	3:18	3:45	3:22	0:58	0:58	1:43	3:55	2:17	2:32	2:30							
Segnale acustico dopo: (dall'avvio)	3:25	3:35	3:48	3:27	-	-	-	52 min.	2:24	2:35	2:33							
Menu 9 Pasta di pane	17 min.	-	42 min.	17 min.	-	-	-	-	17 min.	-	17 min.							
Menu 10 Pasta di pane -leggermente cotto	Prima fase di impasto 5 min.		Fase di attesa 5 min.		Seconda fase impasto 20 min.		Segnale acustico dopo 2 min. (dall'avvio)		Fase di lievitazione 60 min.									
Menu 11 conserve, marmellata	Prima fase di impasto 5 min.		Fase di impasto 30 min.		Seconda fase impasto 20 min.		Segnale acustico dopo 10 min. (dall'avvio)		Fase di lievitazione 90 min.									
Menu 12 Cottura	Prima fase di impasto 5 min.		Fase di impasto 15 min.		Seconda fase impasto 20 min.		Segnale acustico dopo 10 min. (dall'avvio)		Fase di lievitazione 50 min.									
Cottura 60 min.											Totale 1:30							
Cottura 60 min.											Totale 2:00							
Cottura 60 min.											Totale 1:05							
Cottura 60 min.											Totale 1:00							

Bibliografia

Oltre a siti, forum, ecc., in internet vi sono alcune interessanti raccolte di appunti, fra cui:

- il libro di Gielleffe (<http://digilander.libero.it/olrac2/glf.zip> o <http://www.farwest.it/varie/gielleffe.zip>) di 273 pagg.
- il librino di cucinait.com (<http://www.cucinait.com/cucinait/Download/LIBRINO2002.zip>) di 38 pagg.
- i PDF di Coquinaria: http://www.coquinaria.it/new_index1024.html

Un testo molto apprezzato è il libro delle sorelle Margherita e Valeria Simili: "Pane e roba dolce" (12 €, edito da Vallardi).



Spesso utilizzato nei corsi di panificazione, è considerato un testo di riferimento il libro di P.Giorilli e S.Lauri "Il pane un'arte, una tecnologia" (27 €, Franco Lucisano Editore - Zanichelli, Bologna 1966).



Licenza d'uso: Creative Commons

Questi appunti sono nati per riuscire a riprodurre le ricette che mi riuscivano meglio, poi sono diventati uno strumento per permettere ai miei familiari di ottenere gli stessi risultati. Grazie ai dubbi e ai suggerimenti raccolti condividendoli con colleghi, amici e amici degli amici, gli appunti si sono evoluti al punto di diventare un libro, quindi l'ho pubblicato in Internet per aumentarne la diffusione e poterne così accrescere i contenuti anche grazie alla collaborazione dei lettori.

Ecco il motivo che mi ha spinto a pubblicare questo libro con licenza d'uso Creative Commons 2.0 (by-nc-sa). Creative Commons è, oltre ad una licenza, un movimento culturale che ha come obiettivo la libera diffusione delle informazioni e la crescita culturale.

In sintesi, tu sei libero di:

- Riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire o recitare l'opera.
- Creare opere derivate.

Alle seguenti condizioni:

- “by” - Devi riconoscere il contributo dell'autore originario.
- “nc” - Non puoi usare quest'opera per scopi commerciali.
- “sa” - Se alteri, trasformi o sviluppi quest'opera, puoi distribuire l'opera risultante solo per mezzo di una licenza identica a questa.

In occasione di ogni atto di riutilizzazione o distribuzione, devi chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.

Se ottieni il permesso dal titolare del diritto d'autore, è possibile rinunciare ad ognuna di queste condizioni.

Le tue utilizzazioni libere e gli altri diritti non sono in nessun modo limitati da quanto sopra.

Per ulteriori informazioni vedere:

- <http://www.creativecommons.it>
- <http://creativecommons.org>

o=:]