pan di spagna di enkir

Per chi ha già smesso di accendere il forno per il caldo ecco una proposta cui non si può dire di no, un pò sulla scia del post precedente eccomi a riproporvi un altro utilizzo dei grani antichi nella preparazione dei dolci. Questa volta è toccato al farro, un pò il mio pallino degli ultimi tempi, ed ho scelto l'enkir, progetto del Mulino Marino con una selezione di varie famiglie di farro monococco, il cereale più antico del mondo che viene coltivato secondo il metodo biologico da una rete di agricoltori in Alta Langa.
L'idea di un pan di spagna di enkir è nata nel mio laboratorio quando, dovendo fare una torta di compleanno, mi sono chiesta che farina utilizzare, visto che la farina "00" da molto tempo era scomparsa dal mio bancone.
Tecnicamente per un dolce del genere non mi serviva una farina dal glutine forte, poiché la sua buona riuscita dipende da come vengono montate le uova e dal modo in cui si amalgamano gli ingredienti, ho provato così l'enkir dal colore paglierino e dal gusto gradevolmente dolce.
Sorpresa! Ho ottenuto un bel pan di spagna alto e soffice che una volta guarnito è stato spazzolato dai commensali con mia grande soddisfazione… e da allora altre torte sono seguite.
Per guarnire scegliete a vostro piacimento, io dovendo accontentare spesso gruppi di bimbi, ultimamente preferisco l'ananas di cui utilizzo anche il succo per bagnare la torta, ma la scelta è assolutamente personale.
Questa ricetta è diventata un manifestino che ho regalato nelle mie ultime presentazioni del libro, sotto le mani di **Anna Ferro** la foto e la ricetta si sono animate, siete curiosi? Andate a dare un'occhiata sul suo sito, oppure venite a trovarmi al laboratorio o alle presentazioni, ce n'è una copia anche per voi.

PAN DI SPAGNA DI ENKIR

Per 1 teglia da 20 cm di diametro.

3 uova biologiche
170 g di farina di farro monococco Enkir del Mulino Marino
168 g di zucchero di canna fine

Rompere le uova in una boulle, aggiungere lo zucchero e montare le uova con la frusta elettrica per circa 20 minuti, se si utilizza una planetaria occorreranno 10 minuti, bisogna avere l'accortezza che il composto triplichi il volume.

In questa fase le uova ingloberanno tanta aria che servirà a fare lievitare il pan di spagna durante la cottura. Se si svolge in modo corretto questa fase assisteremo ad una lievitazione fisica senza alcuna aggiunta di lievito chimico per far gonfiare e rendere bello alto il nostro pan di spagna.
Nel frattempo setacciare un paio di volte la farina tenendo da parte l'eventuale crusca, e una volta montate le uova aggiungere in tre volte la farina con l'aiuto di una spatola.

Anche questa è un'operazione importante per la buona riuscita del pan di spagna ed è fondamentale maneggiare la spatola dal basso verso l'altro e fare in modo che la farina venga assorbita bene dal

composto prima dell’aggiunta successiva.Altrimenti potrebbe accadere, una volta cotto il pan di spagna, di ritrovare dei grumi sparsi di farina intatti che potrebbero compromettere la riuscita del dolce che si vuole andare a realizzare.

Ungere una teglia e spolverarla di farina dopodiché versare il composto, livellare la superficie con la spatola e infornare nel forno già caldo.
Cuocere ad una temperatura di 180 °C per 25-30 minuti quindi sfornare, lasciare raffreddare in stampo dopodiché sformare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di procedere alla guarnizione del dolce.

Crostatine all'amarena con farina di farro

Buongiorno a tutti e buona giornata soleggiata finalmente :-) Almeno qui a Bologna ci ha degnato del suo sguardo questa mattina!
Mi è tornata anche la voglia di cucinare, paradossalmente tutto quel grigio dopo un po’ mi fa fatto passare la voglia di far tutto, o quasi.
Ieri sera, coinvolgendo anche l’apotto, ho preparato queste crostatine al farro, dopo i grissini, ci siamo cimentati con i taglia biscotti tanto amati dai più piccoli. Dovevo poi finire il barattolo di marmellata di amarene che giaceva in frigo aperto già da diverso tempo, vi consiglio infatti, se avete in casa della marmellata home made un tantino più soda di quella che generalmente siete abituati a fare o a consumare, di usarla in cottura per i vostri dolci perché è ottima e non fuoriesce da tutte le parti sporcando tutte le vostre creazioni. Infatti se la marmellata era ancora lì e proprio perché non riuscivo a stenderla un gran ché bene sulle fette di pane tostato :-) ma per le crostatine, ravioline… ecc è risultata un’ottima soluzione! Ma avete visto poi che belline :)))))
Good, scappo ad aggiornare la pagina con le mie nuove date, ho programmato 2 nuovi incontri a Bologna, poi devo mandare quella decina di mail, scegliere tra i vari temi che mi sta proponendo la mia amica Visual Designer Anna Ferro, telefonare al commercialista, mmmm …. e tutto il resto appresso, come si dice dalle mie parti.
Auguro un buon week-end a tutti e a presto :D

CROSTATINE ALL’AMARENA CON FARINA DI FARRO

Per circa 40 crostatine

300 g di farina di farro del Mulino Marino
90 g di burro
100 g di zucchero di canna
1 uovo+1 tuorlo
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1/4 di cucchiaino di lievito per dolci

1 pizzico di sale
2-3 cucchiai di latte
100 g di confettura di amarene home made

In una ciotola versare la farina, lo zucchero le uova il burro morbido a fiocchetti, il sale, il lievito per dolci e cominciare ad amalgamare il composto, quindi unire il latte e l'estratto di vaniglia e continuare ad impastare, passare sulla spianatoia leggermente infarinata e formare un composto omogeneo e liscio, avvolgere con pellicola e riporre l'impasto in frigorifero per mezzora, Imburrare almeno 2 teglie per mini muffins, stendere con il mattarello parte dell'impasto fino ad arrivare ad uno spessore di 4-5 mm e ritagliare dei dischi del diametro di 5 cm e con questi foderare gli stampi, dopodiché ricavare dall'impasto steso altri dischi dello stesso diametro ma ad espulsione e con il ritaglio della stellina, oppure si tagliano con un cerchio tondo e poi con una stellina piccola del diametro di 1 cm circa. Riempire le crostatine con mezzo cucchiaino da caffè di marmellata di amarene, io ho usato quella fatta da me ed essendo un po' più soda rispetto a quelle comprate è stata proprio adatta per la cottura. Coprire le crostatine con il disco ritagliato a stellina. Cuocere in forno a 180 °C per 15 minuti, sfornare, lasciare raffreddare in stampo dopodiché sformare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di servire.

Grissini Farro&Mandorle, very good!

Anche quest'anno la neve ci sta donando il suo spettacolo, viste le temperature degli ultimi temi quasi non me l'aspettavo più, e invece eccola che pian piano imbianca i tetti delle case di fronte mentre io la guardo dalla finestra, dietro lo schermo del mio pc :-) Ah, quanto è romantica la neve!!!! Il forno acceso quindi ha un suo perché in una giornata come questa e vi consiglio vivamente di provare questi squisiti grissini dal gusto delicato che allo stesso tempo sono saporiti e gustosi, con mandorle e farro e impastati con la pasta madre, una vera delizia, mi sono proprio piaciuti se non l'avevate capito :P

Comunicazione di servizio: ho aggiunto una nuova pagina (in costante aggiornamento) cliccabile in alto a destra che si chiama "Date" contenente il mio calendario di corsi e happening che organizzerò o che mi chiameranno a fare in giro per Bologna, Roma e Milano.

Detto questo, visto che molte volte su queste pagine ho comunicato che per l'anno nuovo ci sarebbero state delle novità vi dico solo che in casa pappa-reale ci sono profondi cambiamenti: un imminente restyling del blog, un nuovo sito con nuovi contenuti per la pasta madre, contenuti dati da una nuova realtà che si sta definendo in questi giorni! Ho detto già troppo, ma non a caso la neve cade, cade proprio in questo momento magico :-)

GRISSINI DI FARRO & MANDORLE

Per circa 40 grissini

300 g di farina “0” bio
100 g di farina di farro integrale Mulino Marino
230 g di acqua
150 g di pasta madre rinfrescata
4 g di malto diastatico
12 g di sale integrale
65 g di mandorle tritate
50 g di olio extravergine di oliva

Mettere nella ciotola della planetaria la pasta madre, l’acqua, le farine con il malto, il sale e impastare, quando l’impasto ha preso corpo aggiungere man mano l’olio e ad impasto formato le mandorle tritate. Trasferire l’impasto in un mastello da lievitazione (contenitore di plastica rettangolare) unto d’olio, coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare per 45 minuti dopodiché fare una serie di pieghe, coprire nuovamente con pellicola e lasciare riposare per un’altra mezzora e ripetere le pieghe (che si faranno direttamente nel contenitore), coprire nuovamente e lasciare lievitare 2 ore. A questo punto spezzarlo con la spatola e formare i grissini lunghi 25-30 cm e adagiarli sulle teglie rivestite di carta da forno, spennellare i grissini formati con dell’olio e lasciarli riposare per 20-30 minuti prima di infornare.
Cuocere, senza vapore, in forno statico e preriscaldato a 190°C per 20-25 minuti, quindi sfornare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di servire.

Quadrotti farro&cioccolato Vegan

Allora, fatemi pensare un po’ dove eravamo rimasti?
Ah si, al rientro dalle ferie mi sono fiondata al Sana allo stand della Kamut dove ho chiacchierato con i miei potenziali lettori tra una briochina e una mezzaluna con marmellata di mele cotogne!
Dopo quest’appuntamento ho fatto il mio solito giro tra produttori di farina, frutta secca, case editrici, conserve ecc. ecc. e devo dire che quest’anno la fiera mi è piaciuta di più e l’ho trovata meglio organizzata e piacevole…, certo però che non mi ha fatto piacere la quasi totale assenza di panificatori, pastamadristi o almeno un’accenno di entrambe, mah! Non trovate che la pasta madre avrebbe avuto dei bei momenti di gloria in una fiera quasi totalmente dedicata all’alimentazione “Sana” e naturale? Beh io penso proprio di si!
Dovrò studiare una soluzione per il prossimo anno, stavolta mi sono sentita chiamata in causa come non mai, oh.

Detto questo, e dopo tutti questi esempi di alimentazione sana, tornata a casa mi sono cimentata in questi quadrotti vegani :D
Non è che la cultura vegana mi convince al 100% anche se per certi aspetti mi affascina, ma in

questo caso sono stata mossa dalla curiosità di vedere cosa venisse fuori senza usare le uova, perché se per gli altri ingredienti tipo zucchero, burro e latte la scelta può ricadere su olio vegetale, latte vegetale e dolcificanti più salutari, fare un dolce (tipo ciambella) senza uova mi sembrava impossibile, almeno con questi risultati, ecco.
La risposta alla mia domanda è stata che si può fare e che il risultato è buono e a quanto pare più salutare!

In fiera ho conosciuto un produttore di dolci lievitati natalizi che usa il lievito madre e di alcuni dolci c'era anche la versione vegana, bene, assaggiandoli ho avuto subito la sensazione di stare mangiando qualcosa di buono, anzi forse da preferire a quelli tradizionali.
Dopo questa esperienza però, prima di passare al grande lievitato vegan con pasta madre (che farò sicuramente), ho realizzato questa ricettina semplice e veloce che mi ha molto soddisfatto :D

Ultima cosa del giorno è che sta ripartendo la nuova stagione dei miei corsi sulla pasta madre sia da Otto in cucina (Bo) che in Cucinoteca (Mi), linkatevi, iscrivetevi che ci vediamo presto per una nuova stagione panosa :D

QUADROTTI AL FARRO CON CIOCCOLATO- VEG

Peruna teglia quadrata 18×18 cm

300 g di farina di farro bio
80 g di sciroppo d'agave
70 g di olio di semi di girasole
125-150 g di latte di riso
1 g di sale
10 g di lievito per dolci bio
50 g di cioccolato fondente

Sbattere in planetaria lo sciroppo d'agave con il latte di riso e l'olio di girasole. Aggiungere la farina e il lievito quindi continuare a sbattere. Tagliare con il coltello il cioccolato e aggiungerlo al composto, mescolare con una spatola dal basso verso l'alto e versare nello stampo ben oleato, o rivestito di carta da forno.
Cuocere in forno preriscaldato per 10 minuti a 200 C° e poi abbassare il forno a 180 C° e continuare la cottura per altri 25-30 minuti o comunque fino a che sia dorato. Sfornare, togliere il cake dallo stampo e lasciare raffreddare su una griglia dopodiché tagliare in quadrotti e servire.

I biscotti della nonna senza uova :-)

In realtà questi biscotti li ho fatti la settimana scorsa quando era moooooolto freddo rispetto ad adesso, la ricetta arriva direttamente dal quaderno storico di casa mia, quello con la copertina rigida

di color arancio, rigonfio di mille foglietti di ricette ritagliate, incollate… con cui mia mamma conserva la storia delle ricette della sua famiglia e quelle che man mano si sono andate ad aggiungere per strada!
Quindi, per l'esattezza, è una ricetta della mia trisnonna :P
La ricetta è molto interessante, soprattutto attuale e salutare, a quei tempi sicuramente si preparavano biscotti e dolci con i pochi ingredienti che si avevano a disposizione, adesso invece tendiamo a togliere sempre qualche ingrediente per limitare il consumo di proteine, di zuccheri ecc. che ha visto la nostra generazione (di quarantenni ahimé) abusarne un po'.
Il risultato sono dei biscotti molto semplici, friabili, buonissimi per essere inzuppati in latte freddo o caldo, o come fa il mio apotto-lupotto che li inzuppa nel succo di frutta (quello alla mela bio senza zuccheri aggiunti)
La farina della ricetta originale è quella di grano tenero, io ho usato la buonissima farina di farro del Mulino Marino, conferendo ai biscotti un sapore ancora più originale!!!
Ah, difficilissimo fare le foto con le api che ti ronzano intorno!! Intanto era già arrivato il caldo e ho sudato 7 camicie per non farmi rubare tutti i biscotti del set che ,ovviamente, erano più buoni di quelli nella scatola di latta :-)

BISCOTTI DELLA NONNA SENZA UOVA

Per circa 30 biscotti

500 g di farina di farro del Mulino Marino
135 g di zucchero
170 g di latte vaccino intero
80 g di olio extravergine di oliva
la scorza di mezzo limone bio grattugiata
5 g di cremore tartaro
3 g di bicarbonato

Sbattere in planetaria il latte e l'olio, aggiungere la farina con il bicarbonato e il cremore e lo zucchero e amalgamare gli ingredienti. Verso la fine aggiungere il limone grattugiato e passare sulla

spianatoia, formare 3-4 filoncini, appiattirli leggermente con il palmo della mano e tagliare delle fettine di 1,5 cm di spessore. Adagiare i biscotti sulle teglie rivestite di carta da forno con la parte del taglio rivolta verso l'alto ed infornare. Cuocere in forno a 170 °C per 13 minuti o comunque fino a che risultino dorati. Sfornare e lasciare raffreddare completamente su una griglia prima di servire. Ottimi per la colazione.

Calzoni al farro ripieni con feta e spinaci

Si ecco, avevo detto di pubblicarli ieri questi calzoni, ma sapete com'è, in questi giorni a casa vige un po' di frenesia e poi, come al solito, non sono riuscita a finire le oltre 3000 cose che avevo in mente di fare e quindi sempre di corsa e in ritardo sulla tabella di marcia eccomi a raccontarvi la storia di oggi.
La ricetta, ovviamente non ve la spiego, è quella del pane al farro, da cui ne ho ricavato un pezzo per farci i calzoni per la cena.
Quello che volevo comunicare nel raccontare questa ricetta è che una volta impastato il pane o qualsiasi altro tipo di impasto con la pasta madre, dopo la prima lieviatazione e la fase delle pieghe è possibile, se non si vuole utilizzare immediatamente, riporlo in frigorifero, in un contenitore o avvolto nella pellicola, e utilizzarlo tranquillamente il giorno dopo. In questo caso in frigorifero, contrariamente a quanto si possa pensare, la lievitazione non si arresta, ma subisce solo un rallentamento, che ne consente la conservazione, oltre a una più lenta maturazione che rende l'impasto qualitativamente migliore.
Stiamo parlando della cosiddetta lunga lievitazione, particolarmente indicata per impasti più complessi come quelli in cui sono presenti, burro, uova e zucchero.
Quindi oltre ad essere una tecnica, è anche un modo di conservare l'impasto se nel frattempo si è cambiata idea sulla cena, o se si è ricevuto un invito inaspettato che non ci consente più di stare a casa ad infornare :)
Altra postilla la devo fare sul ripieno, e qui sono andata in Grecia! Sin da quando l'ho assaggiata mi ha particolarmente colpito la combinazione spinaci-cipolla-aneto, per cui la replico sotto diverse vesti, alla quale va aggiunta feta e uovo sbattuto per farcire la Spanakopita, torta rustica racchiusa in tanti fogli di pasta phillo.
Io la mangiavo sotto forma di spiralette, di cui non ricordo più il nome, che mi portavo comodamente in spiaggia :-) Ma anche se fuori nevica, come in questo momento, è un ripieno che si adatta bene anche alla stagione fredda, l'unica variante per i calzoni di oggi è stata quella di omettere l'uovo.

CALZONI AL FARRO RIPIENI CON FETA E SPINACI

Per 4 calzoni.

500 g di impasto di pane al farro
300 g di spinaci lessi
100 g di feta
1/2 cipolla bianca
aneto
sale e olio extravergine di oliva

Togliere dal frigorifero l'impasto e lasciarlo a temperatura ambiente per una mezzora, dopodiché dividere in quattro parti uguali (circa 125 g ciascuna), formare delle palline e coprire con pellicola. Nel frattempo ripassare gli spinaci con la cipolla, l'olio extravergine di oliva e il sale, aggiungere l'aneto e continuare la cottura per qualche minuto, poi spegnere, aggiungere la feta sbriciolata e mescolare. Lasciare raffreddare e intanto appiattire le palline con un matterello. Adagiare il ripieno di spinaci e feta su ciascuna metà cerchio, chiudere il calzone e ripiegare i bordi verso l'alto, poi appiattirli formando una decorazione. Mettere i calzoni su una teglia rivestita di carta da forno, coprire el asciare lievitare per altre 2-3 ore, dopodichè spennellare con olio emulsionto con un paio di cucchiai di acqua e infornare a 200°C per 15-20 minuti. Sfornare e lasciare intiepidire su una griglia prima di servire.

Spelt Calzone stuffed with feta and spinach

For 4 calzones.

500 g dough of spelt bread
300 g of boiled spinach
100 g feta
1/2 white onion
dill
salt and extra virgin olive oil

Remove the dough from the refrigerator and leave at room temperature for half an hour, then divide into four equal parts (about 125 g each), roll into balls and cover with plastic wrap. Meanwhile, sauté the spinach with onion, olive oil and salt, add the dill and cook for a few minutes, then turn off, add the crumbled feta and mix. Allow to cool, in the meantime flat the balls with a rolling pin. Put the spinach and feta mixture on each half of the circle, close the calzone and fold the edges up. Put the calzones on a baking tray lined with baking paper, cover and let rise for another 2-3 hours, after which brush with oil emulsioned with a couple of tablespoons of water and bake at 200 °C for 15-20 minutes. Remove from oven and let cool on a rack before serving.