

Facciamo il pane con la pasta madre



E così, dopo la genesi e il rinfresco della pasta madre, ecco il video con tutti i passaggi per la preparazione del pane, sperando che sia cosa gradita e utile!!

Inoltre, volevo brevemente soffermarmi (proprio a mò di pillole) su alcuni elementi fondamentali per la preparazione del pane, quali la farina, l'acqua, gli zuccheri, l'impasto, la lievitazione e la cottura, lasciandovi anche le fonti che ho consultato per gli approfondimenti.

La prima cosa da imparare è che al di là di ogni post, video, libro, la migliore scuola per la realizzazione del pane **fattoincasa** è la pratica e la perseveranza. All'inizio della mia esperienza cercavo qualsiasi cosa riguardasse il pane credendo ci fosse una guida unica che mi dicesse esattamente cosa fare e le quantità da utilizzare, ma sono rimasta sempre delusa perché non la trovo. Poi ho capito che quando si parla di pasta madre è difficile stabilire con esattezza assoluta cosa accade dentro e fuori di essa, che provare, sperimentare e poi riprovare ancora, è la strada giusta per panificare con questo esserino magico. Tra te e lui, con il passare del tempo, si stabilisce una intesa che nessuno scritto ti può dare, seppure utile ed indispensabile.

E sempre per questo motivo che fin dall'inizio ho sperimentato diversi tipi di pane, utilizzando quantità sempre diverse fra pasta madre, farina e acqua. Ora che ho trovato il mio modo ve lo propongo, ma per chi fra di voi fosse all'inizio, sarà solo un punto di partenza!

La farina

E' meglio usare farina macinata a pietra e biologica. Il motivo è dovuto al fatto che il processo di molitura a pietra, rispetto a quello industriale, riesce a preservare le proprietà lipido-vitaminiche delle farine, grazie alla ridotta velocità di macinatura che ne evita il surriscaldamento. Inoltre, con il processo di molitura a pietra si preserva anche il germe del grano, contenente sostanze proteiche particolarmente preziose, che con i processi di raffinatura industriali andrebbe invece eliminato preservando solo la frazione amidacea, povera

PAPPA-REALE^{NET} 

di vitamine e proteine. La scelta di farine biologiche è oramai quasi obbligata, poiché con questo metodo di coltivazione i nostri chicchi di grano sono privi di sostanze tossiche derivanti dall'utilizzo di fertilizzanti e pesticidi di origine chimica.

E' importante anche controllare la data della macinatura, una farina vecchia di un anno o addirittura 2 avrà perso molto a livello qualitativo.

Ci sono vari tipi di farine da utilizzare per la preparazione del pane, ma la farina di frumento è quella che si presta meglio grazie al suo alto contenuto di glutenina. Per cui se si vuole fare del pane con farine di altri cereali quali il farro, il kamut, frumento integrale, segale, mais o riso, si consiglia di non utilizzarle al 100%, ma miscelarle nella misura dal 30% al 50% con la farina di frumento in modo da garantirne la lievitazione.

Detto ciò non è escluso che si possa provare, occorre una lievitazione sicuramente più lunga e comunque si otterrà un pane dall'alveolatura più compatta. Da ricordare è che il mais e il riso non contengono affatto glutine e che quindi non è possibile usarle da sole (io non ci ho mai provato).

Al ogni modo è mia intenzione pubblicare anche ricette di pane che prevedano l'utilizzo di altri tipi di cereali, per cui seguitemi :-)

L'acqua

L'acqua è un elemento importante per la preparazione del pane perché dà elasticità e assicura l'allungamento del glutine contenuto nella farina. Ma purtroppo, chi come me vive in città, non sempre può contare su una buona qualità di questo elemento.

Occorre infatti un'acqua che sia senza cloro, che non sia troppo dura e che non sia ricca di sali terrosi. Ad ogni modo, non va sostituita con le acque imbottigliate, ma è preferibile bollirla preventivamente in modo da eliminare almeno gli elementi volatili come i sali di cloro e di calcio. Al contrario, acque troppo dolci daranno come risultato un impasto molliccio e appiccicoso.

Nella preparazione del pane l'acqua deve essere tiepida, io sinceramente non ne ho mai misurato i gradi, ma è meglio che sia tendente al freddo piuttosto che al troppo caldo, altrimenti

l'impasto non lieviterebbe, mentre ad una temperatura più bassa non si corre questo rischio anche se si avrà una lievitazione più lenta.

La percentuale dell'acqua rispetto alla farina varia normalmente tra il 50% e il 65%, ma può arrivare fino al 75% quando si usano farine molto forti.

Gli zuccheri

Gli zuccheri aumentano il processo di fermentazione, aiutando la lievitazione e conferendo colore alla crosta, ma vanno comunque aggiunti in piccole quantità. E' preferibile lo zucchero di canna o in alternativa il miele (di acacia, di millefiori, di tiglio) o il malto (d'orzo, di riso). Mieli o malti dal sapore troppo intenso potrebbero influenzare quello del pane, ma ovviamente è anche una questione di gusti e di ricette.

Come potete vedere anche nel video io uso scioglierlo nel lievito, prima di aggiungere la farina all'impasto.

L'impasto

Si arriva alla parte più divertente della panificazione, la fase dell'impastamento!!

In questa fase mediante la manipolazione, le proteine contenute nella farina (gliadina e glutenina) entrando in contatto con l'acqua si trasformano in glutine. Questa proteina complessa inglobando ossigeno nell'impastamento, permette la creazione all'interno della massa di un reticolo che conferisce elasticità all'impasto e trattiene i gas che si sprigionano durante la lievitazione.

La fase di lavorazione dell'impasto deve essere costante e regolare e dura dai 15 ai 20 minuti. Nel video vi mostro come lavoro l'impasto precisando che sia la pressione che si esercita con i **pollici**, sia quella con le **nocche** servono appunto a far entrare ossigeno nell'impasto. Allo stesso modo, anche lo **sbattere l'impasto** favorisce l'ossigenazione e l'elasticità. Questa modalità di lavorazione è particolarmente adatta per impasti abbastanza morbidi, ovvero che contengono un alta percentuale di liquido rispetto alla farina, permettendone l'incordatura, altrimenti difficile da ottenere con la lavorazione classica a causa della scarsa maneggevolezza dell'impasto.

Voglio fare una precisazione sul fatto che io uso fare un tipo di impasto diretto, ovvero rinfresco la pasta madre la sera prima e il giorno dopo impasto il pane. Il metodo indiretto invece consiste nel fare un pre-impasto 6-8 ore prima di quello finale che sarebbe la cosiddetta biga, o poolish o lievitano.

La Lievitazione

E' la fase più complessa e che preserva più incognite di tutte. Una volta impastato il pane, si forma una palla, si fa un taglio a croce e si copre con un canovaccio pulito e umido, lo si può riporre nel forno spento e con la lucina accesa. Se si lascia lievitare sulla spianatoia la temperatura ideale è quella compresa tra i 18 e i 28 gradi e non ci devono essere correnti d'aria nella stanza.

I tempi di lievitazione dipendono molto dal tipo di farina utilizzata, farine più povere di glutine (come quella di farro per esempio) potrebbero impiegare più tempo a lievitare, e dalla presenza di grassi quali olio o burro che rallentano il processo. Generalmente dopo aver fatto lievitare l'impasto per 3 ore, lo prendo e faccio **le pieghe** come vedete anche nel video. A questo punto bisogna fare attenzione a non schiacciare o lavorare troppo l'impasto che si presenterà pieno di bolle. Dopo le pieghe lo metto a lievitare per un'ora, sempre coperto dal panno umido, dopodiché gli do la forma (sempre senza lavorarlo troppo) e lo ripongo direttamente sulla teglia, ricoperta di carta da forno, su cui lo andrò a cuocere. Dopo 3-4 ore vi accorgete che è diventato il doppio o anche di più, allora è ora di infornare.

Dopo la formatura ho anche sperimentato la lievitazione lenta in frigorifero, adatta in estate o quando per qualche motivo non si riesce ad infornare il pane alla fine della lievitazione. In pratica ripongo la teglia con il pane in frigorifero, dopo 5-6 ore la tolgo dal frigo, ma prima di infornarlo lo lascio a temperatura ambiente per un paio d'ore.

La cottura

L'ideale, neanche a dirlo, sarebbe il forno a legna, ma partendo sempre dalla mia esperienza cittadina, vi parlo della cottura nel forno elettrico. Innanzitutto il forno va riscaldato per bene ad

una temperatura di 250°. Quando si apre la porta del forno per infornare il pane si perdono di solito 40-50°, per cui i primi 10 minuti cuocio il pane a 250° e poi per la restante cottura lo abbasso a 200°. Un filone di pane da 1 chilogrammo circa cuoce in 45 minuti, per pezzature più piccole occorrono dai 20 ai 30 minuti. Le pareti del forno andrebbero ogni tanto umidificate durante la cottura, io mi limito a mettere un pentolino con l'acqua in modo da mantenere il giusto grado di umidità necessario alla cottura.

FONTI

Libri

"Facciamo il pane"- Manuale pratico con oltre cinquanta ricette per imparare a fare il pane con il lievito naturale di Annalisa De Luca - Editrice Terranuova | Interessante per gli aspetti riguardanti il lievito naturale.

"Fare il pane in casa" - Giunti Demetra | Sintetizza bene l'aspetto riguardante gli ingredienti per la preparazione del pane ed in particolare spiega bene la composizione e proprietà dei vari cereali.

"Il pane delle dolomiti" di Richerd Ploner - Athesia | Spunti interessanti di ricette

Blog e siti

Il Pasto Nudo [www.ilpastonudo.it] | Esauriente per quel che riguarda la pasta madre, interessante per quel che riguarda il grano e le farine.

C'è di mezzo il mare [<http://cedimezzoilmare.blogspot.com>] | Ci sono tante ricette spiegate passo passo con l'utilizzo del lievito liquido.

Kucinare.it [www.kucinare.it] | Ha molte ricette con spiegazioni passo passo sul pane con lievito naturale oltre a diversi modi per realizzare la pasta madre.

Profumo di lievito [<http://profumodilievito.blogspot.com>] | Interessante in generale per gli aspetti riguardanti la panificazione pur non essendoci l'impiego di lievito naturale e la tecnica di lavorazione manuale