

IL LIEVITO NATURALE

Per cominciare a parlare di lievito naturale, vorrei partire da quanto scritto nel 2005 dalla nostra carissima e indimenticabile Alda: «fino alla metà dell'800 il lievito di birra non era conosciuto, si usava il lievito naturale (lievito madre, bimbo, come preferisci) nelle panetterie, ma anche a casa ».

La cosa mi pare di importanza rilevante perché l'attività del panificare in casa, così normale fino agli anni '40, è vista oggi come qualcosa di difficile, che prende tempo e che richiede un'abilità particolare. Eppure non è così: panificare significa perpetuare quello che facevano le nostre nonne abitualmente in tempo di guerra, e che le loro mamme facevano prima di loro. È un modo di sentirsi parte della propria storia familiare, ma anche di quella sociale del Paese in cui viviamo. E – come rileva Alda – fino alla metà dell'800 si panificava con lievito naturale. In America lo chiamano Crazy Horse per la sua capricciosità (noi lo chiamiamo spesso Bimbo, riferendoci alle cure che esige e anche ai suoi capricci), ma anche Friendship Bread Starter, lievito per pane dell'amicizia, perché il classico modo di trasmetterlo è darne un pezzettino ai propri amici. È quello che sta succedendo oggi 7 luglio 2007 al raduno di Nervi: la nostra Andreina ci ha portato un po' di lievito madre, che ha a sua volta ricevuto dalle mitiche Sorelle Simili.

I vantaggi della panificazione con lievito madre sono stati molto ben descritti da un ex utente di C.I., Paolo Gorini: « Chiamato anche "lievito a pasta acida" non è altro che un impasto di acqua e farina lasciato all'aria per un tempo più o meno lungo. In questo tempo, si avviano nell'impasto una serie di fermentazioni dovute allo sviluppo di microrganismi naturalmente "presenti nell'aria", primi fra tutti i lieviti. L'impasto si trasforma così in una coltura di lieviti selvaggi, che, se aggiunta ad un nuovo impasto ne innesca la lievitazione. La preparazione con lievito naturale risulta più lenta e laboriosa di quella effettuata utilizzando panetti di lievito di birra, ma questo processo comporta dei vantaggi dal punto di vista nutrizionale.

Negli strati periferici dei cereali, parti che vengono conservate durante la macinazione della farina integrale, è presente in quantità apprezzabile un acido detto ACIDO FITICO o ACIDO INOSITOL - ESAFOSFORICO. Attraverso ricerche di laboratorio si è constatato come quest'acido impedisse l'assorbimento di minerali quali ferro, calcio e magnesio. Infatti, combinandosi con tali metalli, l'acido fitico dà origine ai relativi sali, chiamati FITATI (fitato di ferro, fitato di calcio e fitato di magnesio). Essendo questi sali insolubili, è impedito l'assorbimento e la relativa assimilazione da parte dell'organismo. Essendo questi metalli tanto importanti per l'organismo, l'abituale consumatore di prodotti integrali andrebbe incontro ad un rischio concreto di anemia e decalcificazione.

Il ragionamento è di per sé corretto, ma solo se lo si considera da un punto di vista strettamente chimico studiato in laboratorio. Durante l'atto della panificazione succede qualcosa di completamente diverso rispetto alla reazione di laboratorio. È stata dimostrata la presenza di un particolare enzima detto FITASI negli involucri esterni del chicco di frumento. Esso ha la proprietà, durante la fase di impasto e di lievitazione, di scomporre l'acido fitico nei suoi costituenti, neutralizzandone, in tal modo, l'azione sequestrante nei confronti di calcio, ferro e magnesio. A questo punto, però, occorre sottolineare un aspetto fondamentale: la fitasi, per esplicare la propria azione benefica (cioè per neutralizzare l'azione dell'acido fitico), ha bisogno di realizzarsi di due condizioni:

- di un ambiente opportunamente acido,
- di un tempo piuttosto lungo (alcune ore)

Ebbene, queste due condizioni nella panificazione tradizionale sono entrambe soddisfatte. Infatti questo fenomeno lievitativo, impiegando all'incirca un giorno per portare a termine il proprio sviluppo, dà tempo alla fitasi di rendere solubili i metalli attraverso la formazione di innocui sali come il fitato di sodio, il fitato di calcio ed il fitato di magnesio. Nella panificazione eseguita con lievito di birra o con lievito secco, invece, la lievitazione è assai rapida, per cui non si sviluppa un ambiente opportunamente acido né si dà alla fitasi il tempo materiale per poter agire. Ecco, dunque, perché la condizione migliore, per ottenere un

buon pane, si realizza abbracciando la scelta della fermentazione naturale la quale, oltretutto, presenta degli altri aspetti estremamente vantaggiosi.

L'impasto lievitato, prima della cottura, è un insieme estremamente ricco di cariche vitali (cioè di funghi microscopici ed in particolare di saccaromiceti) ed enzimatiche.

In seguito alla cottura tale popolazione microbica ed enzimatica viene in gran parte distrutta per effetto del calore. Rimane ancora attiva solo la parte di fermenti saccaromiceti che si trova nella parte centrale del pane, cioè all'interno di quel nucleo che, in gergo, è chiamato "cuore" o "pulcino".

Una volta estratto dal forno il pane, i saccaromiceti presenti nel "pulcino" cominciano a moltiplicarsi, tornando, in tal modo, a ripopolare l'interno del pane ed arricchendolo di vitamine, aminoacidi e di tutti quei composti che conferiranno via via al pane la caratteristica fragranza. Ecco perché questo tipo di pane si conserva bene e a lungo ed ecco perché andrebbe consumato almeno dopo un giorno dalla sua sformatura, appunto per dar tempo ai saccaromiceti di ripopolarlo e ritrasformarlo in un cibo veramente "vivo". Ma a tutto ciò si aggiunge un ulteriore importante motivo.

Tra i saccaromiceti esiste un tipo in particolare - il *Saccaromyces Elypsoideus* - che ha la proprietà di produrre un fattore antimicrobico ed acido lattico. Entrambi servono a combattere e a contenere diversi germi patogeni (ad esempio le salmonelle) che si potrebbero sviluppare in modo abnorme nel nostro apparato intestinale. Non a caso, un aumento notevole della salmonellosi, a partire dagli anni '50, è coinciso con la massiccia sostituzione del pane integrale a lievitazione naturale con il pane bianco. »

Come si prepara il lievito madre? I metodi sono diversi ed ognuno presenta i suoi vantaggi. Il più semplice però è quello che io chiamo "Metodo Simili" perché è descritto nel loro libro "Pane e roba dolce", anche se in realtà è il metodo più antico e conosciuto.

È importante preparare il lievito madre dopo che si è preparato un pane con il lievito di birra, in modo da catturare spore di lievito rimaste nell'aria. Sarebbe ancora meglio, dopo avere impastato il pane con lievito di birra, pulire la ciotola con un panno asciutto o con carta da cucina senza lavarla, e impastare lì il nostro lievito naturale.

Si impastano 200 g di farina bianca con un cucchiaino di miele grezzo e 90 ml di acqua; si lascia fermentare questa pastella 48 ore in una ciotola coperta da un piatto. Passato questo tempo si butta la metà dell'impasto, l'altra metà si impasta con 100 g di farina e 45 ml d'acqua.

Quest'operazione si chiama rinfresco, e va ripetuta ogni giorno, sempre buttando metà impasto, per una settimana circa (ma il mio ci ha messo 20 giorni a maturare). A questo punto il lievito madre è pronto, e può essere conservato in un barattolo chiuso in frigorifero, procedendo ad un rinfresco ogni 5 giorni circa; con la metà che si scarta si può fare il pane.

Altre persone hanno descritto altri metodi (lievito da yogurt, da frutta, da uva passa, etc.) e tutti vanno benissimo, purché alla fine ci troviamo con lui: un panetto di pasta sodo, che profuma di pasta di pane e con un leggero sentore di acido. L'acidità è normale in un lievito madre, in quanto durante la fase di "gestazione" del bimbo, si sviluppano e vengono selezionati non solo i lieviti di birra selvaggi (cioè diversi da quelli selezionati industrialmente, il *saccharomices cerevisiae* e il *saccharomices carlsbergensis*) presenti naturalmente nella farina, ma anche i lattobacilli, che svolgono un'azione utilissima per il nostro organismo, come abbiamo letto dall'intervento di Paolo.

Una volta che ci troviamo ad avere il nostro bel lievito madre, dobbiamo ricordarci che è un "organismo" vivo, e come tale si comporta diversamente a seconda del metodo di conservazione, dell'umidità, della temperatura. Può essere arillo e gonfiarsi fino a strabordare dal vasetto in cui lo chiudiamo per tenerlo in frigo, ma può anche essere "stanco" e fare fatica ad alzarsi. Con il caldo inacidisce più in fretta e ha bisogno di rinfreschi più frequenti, con il freddo lievita più lentamente e ritarda quindi la lievitazione del nostro pane. Personalmente, una volta al mese aggiungo al rinfresco un cucchiaino di miele millefiori, a mo' di cura ricostituente. Periodicamente poi, gli faccio un "bagnetto" come descritto nel sito www.gennarino.org: lo immergo in abbondantissima acqua tiepida a 38 °C (non di più, diversamente i lieviti muoiono!) in cui ho sciolto una punta di coltello di zucchero, e ce lo lascio una mezz'oretta. Trascorso questo tempo lo strizzo per bene e lo rinfresco con pari peso di farina e poco meno di metà peso di acqua.

Proprio perché è un organismo vivo, il lievito madre va nutrito e accudito, per mantenerlo in buona salute: a questo serve il **rinfresco**. Lieviti e lattobacilli infatti si nutrono degli amidi contenuti nella farina e rilasciano come residuo del loro metabolismo alcool e anidride carbonica. L'anidride carbonica è quella che dà luogo alla lievitazione, creando quella bella alveolatura che rende il nostro pane tanto soffice. L'alcol invece evapora durante la cottura. Il rinfresco è quindi essenziale per mantenere in buono stato il nostro lievito e ritrovarlo arzillo e vivace quando dobbiamo far fermentare il nostro impasto per ottenere infine il pane.

Il rinfresco può essere fatto con proporzioni variabili di farina e acqua, a seconda della ricetta che si deve realizzare. La regola base prevede di pesare il nostro panetto e di usare pari peso di farina e metà peso di acqua, ma se si vuole far durare il rinfresco più a lungo si possono variare queste proporzioni. Le Simili ad esempio rinfrescano con 2/3 del peso di farina e 1/3 del peso di acqua. Per ottenere un lievito particolarmente robusto che sostenga impasti ricchi come quello del panettone, si fanno addirittura più rinfreschi usando il doppio del peso di farina e pari peso di acqua.

Per quanto riguarda il tipo di farina, secondo me (ma è un'opinione personale) la migliore è quella tipo 0, perché contiene più proteine (ed è quindi più nutriente) della 00, ma meno della manitoba (che costa cara). Ovviamente anche una farina 00 o una manitoba vanno benissimo per rinfrescare il lievito naturale, anzi per brioches, panettoni & c. la manitoba è proprio la farina più indicata per il rinfresco del nostro lievito madre.

Una volta fatto il rinfresco, rimettiamo la metà da conservare in un vasetto pulito a chiusura ermetica e... che cosa facciamo: lo mettiamo subito in frigo? Lo lasciamo lievitare 3-4 ore prima di metterlo in frigo? Lo mettiamo a bagno? Lo avvolgiamo in un panno? Esistono diverse scuole di pensiero al riguardo. Personalmente, metto il vasetto subito in frigo: in questo modo riesco a rinfrescare ogni 5-6 giorni. Facendolo rilievitare prima di riporlo in frigo gli diamo modo di riprendersi subito, è vero; accorciamo però i tempi che intercorrono tra un rinfresco e l'altro. So che i panettieri conservano il loro lievito madre in grandi ciotole piene di acqua fredda, riposte in frigorifero; sul sito di Gennarino si parla di avvolgere il lievito in un panno robusto e di metterlo in frigo. Queste ultime due modalità di conservazione richiedono, prima del successivo utilizzo, la ripulitura del bimbo dalle croste che si sono formate in superficie. Direi che ognuno può trovare il metodo di conservazione che è più consono alle sue abitudini e... alle dimensioni del suo frigo!

E se non dobbiamo panificare subito e ci dispiace veramente tanto buttare via lo scarto del rinfresco? Ho trovato fra i miei tanti appunti questa interessante nota, di un'utente di C.I.: «**Per utilizzare il lievito madre di scarto del rinfresco**, quello che non ci sentiamo di buttare (dopo tanta fatica come si fa a buttare quel ben di Dio!), Valeria Simili ad un corso che ho fatto a Roma in ottobre suggeriva di conservarlo in frigo in un barattolo diverso dal quello del lm rinfrescato, e quando si raggiunge la quantità giusta si fa un grande rinfresco come sempre, che però in realtà diventa l'impasto: si dà la forma, si lascia lievitare al solito e si cuoce (diciamo 400 g di lm + 400 g di farina di forza + 200 g acqua, niente sale, per un filone da 1 kg circa). Lei diceva che viene un pane tipo toscano niente male. Si utilizzerebbe così in una volta lo scarto di più rinfreschi! (Irene Panizzi, Roma) »

Ma quando usare il nostro lievito madre? Il lievito madre va usato quando è al massimo della sua forza e cioè quando, bello gonfio, sta per sgonfiarsi o ha appena iniziato a sgonfiarsi. Questa fase viene raggiunta dopo 4-5 gg (se si tiene il vasetto in frigo), ma anche prima: dipende da quanto è arzillo. A questo punto se ne può usare metà per panificare e l'altra metà la si rinfresca.

Se invece ha già passato questa fase e si è decisamente afflosciato, è necessario rinfrescarlo al più presto e a quel punto se ne può mettere metà nel vasetto in frigo e l'altra metà la si può usare per panificare. Prima di usarla però bisogna farla rilievitare a temperatura ambiente per 3-4 ore.

Se infine non ha ancora raggiunto la fase di maggior forza, bisogna aspettare che la raggiunga: rinfrescare a questo punto servirebbe solo a ritardare questa fase.

Qual'è la **quantità** corretta di **lievito madre da utilizzare** per la panificazione? Ancora una volta do la parola ad Alda: «Non credo che le nostre antenate, nelle campagne, pesassero il lievito madre con la bilancia di precisione, o usassero tabelle di equivalenze.

Questo per dire che la quantità di lievito naturale da utilizzare invece del lievito di birra non è un dato fisso, ma dipende dalla forza del tuo lievito, dalle condizioni di calore e umidità disponibili per la fase di lievitazione, dal tipo di farina ... insomma, quel che vale per uno vale per l'altro.

Personalmente, per un chilo di farina (bianca o integrale) uso lo scarto del rinfresco, 150 g; ma mi è capitato di usarne solo 80 g e il pane è riuscito esattamente come con 150 g. Utilizzo lo scarto del rinfresco per fare le brioche (e in questo caso, la farina è mezzo chilo, ma ci sono uova e burro) e viene un impasto perfetto. Insomma, devi fare qualche prova, per vedere quale quantità ti conviene.»

Fermo restando quanto ha detto Alda, le Simili sul loro libro e al corso che ho frequentato a novembre 2004 ci hanno dato queste indicazioni per la conversione:

350 g lievito madre per 500 g di farina, e riadattare le quantità degli altri ingredienti come se si impastassero 750 g di farina.

Perché 750 grammi? Perché le Simili tengono conto anche della farina e dell'acqua contenute nel l.m. e partono dal presupposto che il l.m. sia rinfrescato con 2/3 del suo peso in farina e 1/3 in acqua. Quindi 350 g di l.m. contengono 233 g di farina e 116 g di acqua; nel convertire una ricetta con lievito di birra in una con lievito madre bisogna quindi riaggiustare le dosi di sale, malto e grassi tenendo conto dell'aggiunta di farina data dal lievito madre.

Le Simili nel loro libro (pag. 140-141) danno anche le dosi di alcune loro ricette convertite con lievito madre:

- ❑ Grissini - 350 g l.m., 500 g farina, 280-300 ml acqua (perché i grissini sono più morbidi), 12 g sale, 75 g olio.
- ❑ Ciabatta - I impasto: 350 g lm, 500 g farina, 250 ml acqua. II impasto: 35 g farina, 120 ml acqua, 8 g malto, 18 g sale.
- ❑ Biove (o torinese) - 350 g lm, 500 g farina, 300-350 ml acqua, 30 g strutto, 15 g malto, 12 g sale.

Detto questo, io mi sono trovata bene utilizzando 150 g di lm per 500 g farina (è una proporzione che si adatta alla temperatura di casa mia e ai miei tempi) ma, come dice Alda, bisogna sperimentare per trovare la proporzione che ci dà i risultati più soddisfacenti. L'importante è tenere conto della quantità di farina e acqua contenute nel l.m. per riadattare le dosi degli altri ingredienti.

Infine, **come assicurare la conservazione del nostro lievito madre quando andiamo in vacanza?** Ci aiuta Rosanna Sora, il cui sistema è stato sperimentato con successo da altre provette panificatrici del forum, come ad esempio Maria Pia Trubiani: «ho trovato anche questo sistema, fonte Iginio Massari ("CRESCI" ed Pavoni Edizioni).

- 1) mettere in planetaria lievito madre con stesso peso di farina e mescolare in prima velocità fino ad ottenere una polvere omogenea
- 2) stendere la polvere su un piano e farla asciugare completamente
- 3) conservare la polvere in frigorifero, in un sacchetto di plastica a 6-7 gradi
- 4) qualora servisse di nuovo mescolare la polvere con acqua e procedere alle operazioni di rinfresco fino ad ottenere un lievito maturo.»

Un metodo alternativo è quello di congelare lo scarto del rinfresco di un lievito madre particolarmente arzillo. Quando lo si vuole riutilizzare bisogna passarlo in frigo per 24 ore, poi tenerlo a temperatura ambiente per altre 24 ore e infine procedere a rinfreschi successivi (come quando era "in gestazione"), fino a ottenere di nuovo un lievito maturo.

Prima di trascrivere qualche ricetta, vorrei darvi **una dritta** che mi ha insegnato un panettiere, **per valutare se l'impasto** (ma anche il lievito madre) **è lievitato al punto giusto ed è pronto per le successive fasi di lavorazione**: basta affondare un dito nell'impasto per un paio di cm circa: se la fossetta rimane tale e quale l'impasto è pronto per le successive lavorazioni o per il forno; se "sale su" bisogna aspettare ancora un po' (quanto, dipende dalla velocità in cui l'impasto tende a "sanarsi": più è veloce, più tempo bisogna aspettare); se l'impasto si sgonfia, è passato di lievitazione.

Passato di lievitazione significa che i lieviti hanno "mangiato" tutte le sostanze nutrienti contenute nella farina. Con tempi di lievitazione normale infatti, i lieviti si nutrono rilasciando come residui del loro metabolismo anidride carbonica e alcol. Il secondo impasto serve a rompere le sacche di anidride carbonica, fornendo così altro ossigeno e dando nuovo impulso alla riproduzione dei lieviti e quindi alla lievitazione.

Se però la lievitazione dura troppo a lungo, i lieviti "mangiano" tutto e l'assenza prolungata di ossigeno fa inacidire l'impasto.

A questo punto l'unica cosa da fare è "riprenderlo" aggiungendo altra farina (minimo il 10% del peso dell'impasto, ma anche di più) e metà acqua rispetto al peso della farina. Si impasta tutto e lo si mette a lievitare di nuovo, sorvegliandolo questa volta molto attentamente perché non passi di lievitazione di nuovo ("prova dito" descritta sopra).

Passiamo infine a **qualche ricetta** per panificare con successo con il nostro lievito madre. Metto un nota bene fin dall'inizio, perché non sfugga: tra le ricette ve ne sono alcune della bravissima e dolcissima Paola Petrini, che ha chiesto di non pubblicarle più sul forum della Cucina Italiana in seguito alla delusione provata per la messa a pagamento di alcuni spazi del forum. Paola autorizza però a spedire le sue ricette via mail: chiedo di rispettare il suo desiderio.

PANE DI ALDA MURATORE

Io metto nella ciotola dell'impastatrice circa 150 g di lievito madre e ci rovescio sopra un kg di farina; lascio lì tutta la notte, con il coperchio, e il mattino dopo (entro le 8) aggiungo acqua e sale e impasto il tutto.

Poi lascio lievitare almeno fino alle due, e a quel punto rovescio la pasta sulla spianatoia e se voglio fare il pane le do la forma, trasferisco sulla piastra del forno e lascio lievitare ancora almeno fino alle 18; a quel punto lo cuocio.

In alternativa, stendo l'impasto in una o due teglie, sottile, ungo leggermente la superficie, copro con pellicola trasparente e metto a lievitare: quando è un po' gonfiato, condisco o guarnisco la superficie e faccio la focaccia o la pizza.

Oppure, stendo una parte della pasta il più sottile possibile, al limite della lacerazione, foderò una tortiera, metto un ripieno (mozzarella e pomodoro, prosciutto e formaggio, coppa, caprino e olive ...) e copro con un altro disco di pasta, sempre sottilissimo, lascio lievitare e cuocio come una qualsiasi torta salata. L'ambiente fa moltissimo, per la lievitazione. Tra l'altro, i miei tempi di lievitazione sono probabilmente più lunghi dei vostri, perché vivo in un clima più freddo.

PANE DI ROBERTO POTITO

la famosa biga ossia un surrogato del lievito madre: 100gr farina bianca, 10/15gr lievito secco, 2 cucchiaini di zucchero. (In alternativa: 180-200 g di lievito madre)

impastare energicamente per circa 10 minuti il tutto aggiungendo acqua tiepida non troppo calcarea, ottenendo un impasto elastico, ma non troppo duro.

mettere il tutto a riposare coperto da 1kg di farina e far riposare tutta la notte a riparo da correnti d'aria.

Il mattino successivo, unire al kg di farina il panetto ottenuto con acqua tiepida in cui avrete fatto disciogliere circa 10gr di sale grosso.

Far lievitare in luogo tiepido per circa 4 ore.

Sgonfiare l'impasto ottenuto, modellare il pane nella forma o forme desiderate e far lievitare un'altra ora e mezza circa.

Nel frattempo, portare il forno di casa alla temperatura max. (meglio se elettrico-termoventilato).

Infornare il pane e fare cuocere per un'ora circa avendo l'accortezza di porre all'interno del forno una ciotola con acqua con un po' di segatura (circa 10 grammi). Sfnare e fare raffreddare su di una grata.

PANE DI ROSANNA SORA

SERA ore 19.30

Impastare nell'impastatrice 200 g di lievito madre prelevato dal frigorifero con 100 g di acqua e 10 g di malto, usando il gancio "a foglia (o a K)": si forma una pastella bianca.

Mettere la frusta a gancio e aggiungere 600 g di farina 0 (oppure 200 g di tipo 0 + 200 g di manitoba + 200 g di semola di grano duro) e 200 gr di acqua, impastare per 10 minuti.

Aggiungere 70 g di olio extravergine di oliva, 15 g di sale e altri 50 g di acqua. Impastare ancora con il gancio fino ad avere un impasto morbido (altri 10' circa).

Fare una palla, ungere la ciotola di olio, rovesciare la palla in modo da velarla di olio, sigillare al ciotola con pellicola trasparente e coprire con strofinaccio.

SERA ORE 23.00

Dividere in due l'impasto, fare due palle, far riposare 10' e poi fare due filoni, appoggiare i filoni su teglia da pane forata spolverata di semola

MATTINA ORE 6,30

Accendere il forno a 230 °C.

Ore 7.00 tagliare con lametta i due filoni, infornare appoggiando la teglia sulla refrattaria (si potrebbe, mettere direttamente sulla refrattaria, ma poi c'è semola in giro, e non ho tempo di pulire!). Tra le 7,00 e le 7,30 mentre cuoce spruzzare le pareti del forno con acqua (2 o 3 volte) ore 7.25 togliere dal forno.

PANE DI MARIA PIA TRUBIANI

I due rinfreschi vengono fatti prima di un impasto vero e proprio per riattivare il LM.

Addirittura prima di impasti più complessi se ne fanno 3. Io faccio sempre 2 rinfreschi quando devo panificare, partendo sempre dal LM che conservo nel vaso di vetro in frigorifero. Oggi è giornata di rinfreschi, incomincio stasera, poi domattina il 2°, dopo 1 ora e mezza l'impasto vero e proprio e dopo massimo 2 ore inforno le mie pagnotte. Con questo sistema ottengo 2 pagnotte di 1.700 kg l'una, partendo da 500g di LM.

I rinfresco: LM+ 500 g di farina, 250 g di acqua minerale naturale.

II rinfresco: tutto l'impasto lievitato + 500g di farina, 250 g di acqua e 1 cucchiaino di miele.

Dopo aver impastato tolgo 500 g di impasto che rimetto nel vaso e dopo lievitazione in frigorifero. Il resto metto a lievitare tutta la notte a temperatura ambiente in un vaso di vetro da 1 litro, e aspetto che riempia tutto lo spazio a disposizione. Se fa freddo lo metto nel forno con la luce accesa.

Impasto: metà Lm del 2° rinfresco, 750g di farina, 450g di acqua, filo di olio exv, 1 cucchiaino di sale. Questa sarà la prima pagnotta. Ripeto il procedimento precedente per avere la seconda.

PANE DI ANDREINA PASTORINO

Quando ho bisogno di panificare, prendo il mio LM (che presumibilmente è da 4/5 giorni in frigorifero nel suo barattolo), circa 150 gr. lo rinfresco, e il resto lo uso per il pane. Può essere 200/250 gr. più o meno.

Io impasto alla sera, verso le 19/20 più o meno, quella dose la uso per 1/2 kg. di farina (anche integrale), e lascio lievitare tutta la notte. Al mattino alle 7 mi sveglio e metto in forno a 200° per 50'. Difficilmente lo reimpasto prima di andare a dormire, ma a volte mi capita. Comunque, di solito non lo faccio, e il pane viene buonissimo lo stesso. Non è un sacrificio grande, il LM è bello arzillo, e il pane buonissimo...

PANE INTEGRALE AI 3 CEREALI IN COCOTTE DI MARIA PIA BRUSCIA

200 g farina integrale di segale, 200 g farina integrale di grano tenero, 100 g farina integrale di orzo, 150 g di lievito madre (o 1/2 cubetto di lievito di birra), 60 g semi di lino, 300 ml acqua, 1 cucchiaino colmo di sale, 2-3 cucchiaini di olio e.v.o., 1 cucchiaino di malto o 1

cucchiaino di miele, 1 g lievito di birra fresco (solo se si usa il lm).

Alla sera rinfresco il lievito madre, ne metto 150 g nella ciotola dell'impastatrice e lo copro con le 3 farine accuratamente mescolate.

Il mattino dopo aggiungo gli altri ingredienti, impasto e lascio lievitare coperto per 3-4 ore o fino a quando, affondando un dito nell'impasto, la fossetta rimane giù e non tende a risalire.

A questo punto passo l'impasto sulla spianatoia, dò delicatamente qualche "giro" come per la sfoglia, formo una palla con l'impasto e lo metto a lievitare nella cocotte rivestita di carta forno, mettendoci su il coperchio.

Quando l'impasto è ben lievitato (ancora metodo del dito affondato) metto la cocotte incoperchiata NEL FORNO FREDDO, accendo il forno programmando la temperatura a 220 °C e faccio cuocere per un'ora o poco più, fino a quando non si forma una bella crosticina dorata. A questo punto tolgo dal forno e metto su una gratella a raffreddare. Ne risulta un pane buonissimo.

Per dare al pane un aspetto più rustico, ogni tanto faccio rotolare la palla d'impasto nella crusca prima della seconda lievitazione.

PANE DI LAURA TORO

La sera prendo circa 50 g di lievito e li impasto con 250 g farina "Lo conte", 250 g semola rimacinata, 300 g circa di acqua, 1 cucchiaino di malto d'orzo (facoltativo), un giro d'olio e il sale. Impasto bene, formo una palla che ungo leggermente di olio perché non si secchi e lascio a lievitare coperto nel forno intiepidito e spento. Dopo un'ora e mezza, se sono ancora sveglia, lo piego (vedi il "folding" nella ricetta di Francesca Spalluto; però io lo faccio direttamente nella ciotola, senza farina), ma non so quanto questo sia utile. Al mattino rimpasto e metto in uno stampo da plumcake da 30 cm, spennello con olio, massaggio con semola e lascio rilievitare per almeno 90 minuti. Inforno a 220 ° per 25 minuti, poi abbasso a 200° per altri 25; nel forno per tutto il tempo lascio una teglietta con acqua bollente; a 10 minuti dalla fine estraggo il pane dallo stampo e faccio finire la cottura sulla grata del forno. Faccio raffreddare avvolto in un telo. È da perfezionare ma a me piace!

Faccio anche la focaccia con la ricetta di Daniela Delogu (è più giù), ma non la tengo in frigo e non metto il lievito di birra. Anche qui uso metà farina e metà semola. Lievita in 3 ore più 2-3. Inforno a 200° per 20 minuti.

FOCACCIA CON LIEVITOMADRE DI DANIELA DELOGU

La sera prima faccio il rinfresco al lievito e ne prendo 100 g circa

Metto:

100 g di lievito madre

300 g di farina

150 g di acqua

una punta di coltello di lievito di birra

lascio riposare una ventina di minuti, poi aggiungo 1 cucchiaino e mezzo di sale sbattuto con un paio di cucchiaini di olio e un cucchiaino di acqua. Lavoro e metto in un contenitore col coperchio, grande abbastanza. In frigo tutta la notte.

Al mattino prima di andare a lavoro tiro fuori dal frigo. La sera arrivo a casa ed è bello lievitato.

Stendo in una teglia non troppo grande, spolverata di semola. Mi bagno le mani di olio. Lascio stare un'oretta e nel frattempo porto il forno ventilato alla massima potenza.

Preparo una salamoia di acqua e olio, sbatto sulla focaccia, sale grosso e inforno per 15 minuti.

Faccio riposare coperto per 5 minuti.

CAFONE NAPOLETANO (Sorelle Simili)

I rinfresco: 65 g lievito madre, 75 g farina di forza, 40 ml di acqua.

Lavorare bene e far riposare 3 h al caldo (30 °C)

II rinfresco: 180 g lievito madre (=tutto l'impasto precedente), 90 g farina di forza, 45 ml di acqua. Lavorare bene e far riposare 3 h al caldo (30 °C)

Impasto: 315 g lievito madre (=tutto l'impasto precedente), 850 g farina di forza, 500 ml acqua circa, 25 g sale.

Impastare a lungo battendo finché la pasta sarà molto tesa e far riposare per 30'.

Dividere l'impasto in 2 e fare la preforma a filone stretto col pollice; metterlo steso in verticale davanti a se' e fare di nuovo un filone stretto. Far riposare per 20'.

Formare una palla rotonda semplicemente inserendo sotto le 2 punte appena accennate e arrotondando brevemente. Mettere un canovaccio abbondantemente infarinato su un vassoio e adagiarvi uno dei pani tenendo la chiusura sotto; cospargere ancora di farina e coprire con un canovaccio, poi coprirlo con della plastica per ripararlo dall'aria avendo cura di lasciargli lo spazio per crescere. Fare lo stesso con il secondo pane e far lievitare in ambiente caldo per 8-10 h.

Scaldare il forno a 240 °C e subito prima di infornare abbassare a 200 °C. Capovolgere i pani sulle teglie e cuocere per circa 45'.

Se invece si vuole fare un solo grosso pane, è meglio non rischiare di capovolgerlo: invece di metterlo su un canovaccio, metterlo subito in una teglia foderata con carta stagnola e carta da forno spolverizzata di farina, prolungando il riposo fino a 12 ore. Cuocerlo alla stessa temperatura per almeno 55-60'.

PANE INTEGRALE AL MIELE DI CASTAGNO di Maria Pia Bruscia

500 g farina 00 integrale, 50 g crusca di grano tenero, 50 g semi di lino, 50 g semi di girasole, 1 cucchiaino da tè colmo di sale, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaio di miele di castagno, 150 g di lievito madre, 270 ml circa di acqua.

La sera prima frullare i semi di lino in modo da ottenere una sorta di farina a grana grossa (volendo si possono lasciare anche interi). Mischiare bene i semi di lino, la crusca, la farina integrale e il lievito madre nella ciotola dell'impastatrice. Unirvi il miele, l'olio e circa la metà dell'acqua e cominciare ad impastare. Dopo un po' unire il sale e continuare ad aggiungere acqua, fino a quando l'impasto non avrà raggiunto la giusta consistenza. Aggiungere a questo punto i semi di girasole, impastare ancora un poco, fare una palla dell'impasto, ungerla con un po' d'olio, coprire la ciotola con un canovaccio umido e far lievitare per tutta la notte.

Sgonfiare l'impasto, lavorarlo ancora un po', dargli la forma desiderata (io l'ho semplicemente spianato a rettangolo, arrotondato e l'ho messo in uno stampo da plum-cake unto d'olio), far lievitare per un'oretta (prova dito), quindi infornarlo a metà altezza nel forno preriscaldato a 250 °C per 20' avendo l'accortezza di aggiungere un pentolino pieno d'acqua sul fondo del forno.

Dopo 20' abbassare la temperatura del forno a 200 °C, collocare la griglia su cui si è appoggiata la teglia una tacca più in giù e proseguire la cottura per altri 25-30', o fino a quando il pane sarà cotto e bussando con le nocche sul fondo non darà un suono vuoto. Sfornare, sformare e far raffreddare su una gratella.

PANE INTEGRALE ALLA BIRRA di Maria Pia Bruscia

Vi ripropongo un mio esperimento dell'anno scorso, che mi ha dato buoni risultati. Ho preso spunto da una ricetta belga, che però ho adattato per usare il lievito madre (che fra l'altro è il migliore da usare per i pani integrali, perché riduce il potere sequestrante di ferro e magnesio della fitasi).

La sera prima, metto nella ciotola dell'impastatrice il lievito madre (circa 200 g), lo copro con circa 600 g di farina integrale e lo lascio riposare tutta la notte.

Il mattino dopo aggiungo un cucchiaino colmo di sale, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaio di miele di castagno e un po' di birra, quindi avvio l'impastatrice, aggiungendo birra a mano a mano che la farina mi "chiede" altro liquido (ce ne vuole circa 1 bottiglia da 33 cl).

Metto l'impasto a lievitare in una ciotola di vetro unta di olio d'oliva e sigillata con pellicola trasparente per 7 ore. A questo punto reimpasto e metto nella teglia da plum-cake ben unta, lo cospargo di semi di sesamo e lo lascio lievitare altre 2 ore coprendolo con un canovaccio umido. Inforno la mia pagnotta a metà del forno a 240 °C per 20 minuti, poi abbasso la griglia di una tacca e porto la temperatura a 220 °C e faccio terminare la cottura per altri 20 minuti. Ne risulta un pane molto buono. Ho scelto apposta il miele di castagno, perché si sposa bene con il gusto amarognolo della birra. Ho usato comunque una birra poco luppolata, per evitare

che l'amaro fosse troppo pronunciato (evitare con cura le tedesche tipo Beck's!). Il miele comunque lo smorza bene.

CRACKERS A LIEVITAZIONE NATURALE (Sorelle Simili)

300 g lievito madre rinfrescato dalla sera prima, 60 g burro morbido, 30 g strutto, 250 g farina, 120 ml acqua, 2 cucchiaini di sale.

Fare la fontana con la farina, mettervi al centro il lievito a pezzetti, i grassi e il sale. Aggiungere l'acqua, sciogliere il tutto e amalgamare bene, lavorando per almeno 8-10': la pasta dovrà risultare non troppo soda.

Lasciarla lievitare per 3-4 h, finché si sarà un poco gonfiata.

Tirlarla molto sottile, tagliarla in piccoli quadrati o rettangoli, bucherellarli con i rebbi di una forchetta e cuocerli in forno a 190 °C per 10'.

Volendo si può cospargerne la superficie con sale grosso o con semi di sesamo, papavero o finocchio. I semi possono anche essere aggiunti all'impasto.

E' interessante notare come in questo impasto, che non deve lievitare molto, le Simili aggiungano il sale e i grassi direttamente al lievito.

Panini al latte Paola Petrini (trasformato da ricetta di Rosanna Sora)

I impasto: 150 g di farina, 150 g lm, 15 g malto d'orzo, 25 g miele, 100 g latte.

Far lievitare fino al raddoppio o più.

II impasto: tutto il I impasto, 250 g farina, 150 g latte, 20 g zucchero, 35 g burro, 7-8 g sale.

Impastare e formare delle palline da 20-25 g l'una. Far lievitare e spennellare con uovo battuto con un po' di latte. Cuocere a 220°C, statico. Soffici e buonissimi.

Panetti cipollini Paola Petrini

500 g di pasta di pane lievitata*; una ciotola di parmigiano; una ciotola di cipolle bianche stufate a fuoco dolce, quasi una crema; farina q.b.; due noci di burro; un cucchiaio di miele di castagno; sale, pepe.

A mano: preparate la pasta di pane con il tipo di lievitazione preferita (io uso il lievito madre) e fatela lievitare. Fate stufare le cipolle piano piano fino a che si disfano. Quando le cipolle sono cotte e raffreddate, aggiungete il parmigiano alle cipolle, il miele, il sale e pepe e farina fino a che si ottiene un impasto morbido. Amalgamare con la pasta di pane sgonfiata, aggiungere il burro ammorbidito ma non sciolto.

Con l'impastatore: " sbocconcellare" la pasta di pane nelle cipolle miscelate con il parmigiano e gli altri ingredienti a meno della farina, miscelare a velocità minima per 3-4 minuti, quindi aggiungere farina fino a che si ottiene un impasto morbido ma maneggiabile.

Formare una biscia e tagliarne dei cilindretti (i nostri panetti) come per gli gnocchi, e della stessa dimensione di uno gnocco. Mettere i panetti su una teglia, ben distanziati, spennellare con il latte e far lievitare fino a che raddoppiano-triplicano di volume. Per cuocere, preriscaldare a 225°C quindi abbassare la temperatura a 180°C e infornare (il parmigiano altrimenti tende a colorire troppo). Cuociono velocemente, diventando dorati.

Si conservano in freezer, al momento di servirli basta passarli dal freezer al forno caldo per qualche minuto.

Hanno un sapore abbastanza delicato. Per un sapore più deciso, provate a sostituire il parmigiano con pecorino stagionato (e regolatevi con il sale, che il pecorino è molto saporito)!

*allora, dipende: volete prepararla in poco o tanto tempo? Io farei così: 30-50 g lm (l'una o l'altra quantità dipende dalla vispatà del lievituozzo e temperatura ed umidità esterna, fasi lunari, umore del panificatore, colore del grembiule), 300 g farina di cui 50 g Manitoba, circa 150 g di acqua. Lascio lievitare tutta notte. Al mattino aggiungo cipolle ecc. ecc.

Più rapido: 100 g lm, 280 g farina (di cui 50 g manitoba), 140 g acqua circa.

Questo mix lieviterà in due-tre ore max.

PANINI SEMIDOLCI CON LM DANIELA BONI

150 gr di lm, 550gr. di farina 00, 300gr. di farina Manitoba, 130gr. di zucchero, 100gr. di olio d'oliva extra vergine, 100gr. di burro morbido, 180gr. di acqua, 4 uova, un pizzico di sale.

Rinfrescare il lm e aggiungere il resto degli ingredienti pian piano perché l'impasto incordi bene, mettere il pizzico di sale per ultimo.

Impastare bene e a lungo, quindi formare una palla, incidere la superficie, coprire con la pellicola o un canovaccio e mettere a lievitare in un posto al riparo da correnti d'aria e a temperatura ambiente (in estate mettere in frigo) per tutta la notte. La mattina riprendere l'impasto che dovrebbe essere circa il doppio e formare delle palline che dovranno pesare circa 25-30 gr., disporle su una placca coperta da carta forno e metterle a lievitare in un posto caldo (es. forno spento con lucina accesa) per almeno un'ora, spennellarli con un tuorlo e latte sbattuti prima di infornarli. Scaldare il forno a 175°C ventilato (o di più se si ha solo la funzione statica) e poi infornarvi i panini per circa 15 min., comunque fino a doratura, essendo molto piccoli bastano pochi minuti. Farli raffreddare quindi farcirli a piacere con salume e formaggi, oppure nella versione dolce, con marmellate o nutella.

Pizzette Paola Petrini

125 g lm, 350 farina, 40 g olio, 60 g latte, 100-110 g acqua, 15 g malto, 5 g sale.

preparare un impasto con gli ingredienti indicati e far lievitare al raddoppio, poi sgonfiare con un pugno stendere la pasta sottile, tagliarla con un bicchiere, e far rilievitare per un pochino. Quindi premere per formare una fossetta, mescolare pomodoro e origano e sale e olio e metterne un cucchiaino su ogni pizzetta. Far lievitare di nuovo e cuocere a 200 g per pochi minuti. Io le ho congelate. Farcirle immediatamente prima di servirle e ripassarle in forno.

sfogliette croccanti al rosmarino Mariella Di Meglio

100 pasta madre, 300 gr farina tipo 0, 4 rametti di rosmarino, 2 cucchiai d'olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di sale fino.

si impasta la pasta madre con 1,5 dl d'acqua l'olio la farina vi si aggiunge il sale e si gira a velocità media. Coprire successivamente l'impasto formato con 1 canovaccio e lievitare x almeno 2 ore. Trascorso questo tempo accendere il forno a 200 c° stendere la sfoglia sottilissima e ricavarne tante striscioline da porre su 1 sfoglio di carta oleata . Spennellare con olio e cospargerle di sale grosso . Cuocere dai 3-5 min. a seconda dello spessore della sfoglia. Sono ottime con formaggi cremosi o verdure ma si difendono bene anche con i salumi.

Pane di castagne Paola Petrini

350g di pasta di pane lievitata, 100g di farina di castagne, 100g di acqua, 3g sale, un cucchiaino di miele di castagno.

Impastare tutti gli ingredienti, si ottiene un impasto molto morbido. Far lievitare fino a che non raddoppia di volume e cuocere (220 C, ventilato, 25 minuti)

OPPURE... Ho preparato con il lievito madre una pasta di pane, senza sale, con farina bianca e un cucchiaino di miele. Mentre questa lievitava, ho preparato in una fondina 100g di farina di castagne con 100g di acqua e sale. Si ottiene una specie di polentina che con il passare del tempo si raddensa sempre più. Quando la pasta di pane è lievitata, l'ho appiattita con le mani, e l'ho "spalmata" con una metà della polentina di castagne, l'ho arrotolata e senza appoggiarla al piano (si impiasticcerebbe tutto), l'ho amalgamata alla pasta di pane, cercando di non aggiungere farina o quasi. Poi ho ripetuto con la restante polentina. Ho dato la forma che dicevo sopra, infarinato e fatto lievitare di nuovo.

Ho messo nel forno e quando era quasi cotto l'ho tolto dalla teglie e terminato la cottura sulla griglia. Andrebbe poi spennellato con latte appena tolto dal forno, di solito lo faccio, ma oggi non avevo più latte...

Pane tipo Altamura Maria Pia Trubiani

Ho seguito dove possibile le indicazioni a cui si attengono ad Altamura per produrre pane con la denominazione di origine protetta (dop)

La sera dopo cena: Rinfresco LM 200g con pari peso di manitoba e 1/2 acqua minerale naturale.

In ciotola coperta tutta la notte a temperatura ambiente.

Per impastare la pagnotta e il filone faccio 2 impasti perfettamente uguali.

Al mattino ore 9 impasto: metà LM, 1 kg di farina di semola rimacinata Mininni, 660g di acqua minerale naturale, 1 cucchiaino di malto, vel.1 del plurimix, appena si vede il composto amalgamato, metto 3 cucchiaini di sale fino e un giro di olio exv.

Lavorare x 10 minuti.

Mettere la palla di impasto a riposare per 60 minuti coperta.

Ripetere per impastare il filone.

Prima modellatura: Riprendere la palla e fare una modellatura, la pagnotta viene formata allargando la pasta con il matterello, prendere la pasta da un angolo e riportarla al centro, fare nello stesso modo per gli altri 3 angoli.

Per il filone la pasta viene stesa a rettangolo e arrotolata.

Vengono messi a lievitare su carta forno infarinata con il bottone della pagnotta e la parte aperta del filare in alto nel forno scaldato a 30 gradi coperti da pellicola.

Dopo 1 ora e 1/2 vengono rimodellati delicatamente (solo i bordi) e rimessi a lievitare per 20 minuti. Intanto ho acceso il forno a 220 gradi con refrattaria.

Raggiunta la temperatura, capovolgo sulla pala sulla quale ho steso carta forno infarinata aiutandomi con il braccio e la carta forno. Con una lametta incido la superficie liscia del pane e metto in forno. Cottura su piastra refrattaria a 220 °C statico x 25 minuti e i restanti a 200 °C.

Tempo complessivo 65 minuti. Le temperature del forno le misuro con il termometro.

Pane Francesca Spalluto

Onestamente, mi viene molto meglio se il primo impasto lo preparo la sera prima, faccio una vera e propria "biga" con il lievito madre, una sciocchezza.

Poi, al mattino dopo aver impastato, faccio lievitare un paio di ore, gli do una preforma, lascio riposare coperto una ventina di minuti, o meno, dipende, vedo se è abbastanza rilassato l'impasto. Do la forma e lascio lievitare fino al raddoppio, di solito ci mette 2-3 ore. Le bolle mi vengono piuttosto grosse.

La sera prima, verso le 8 impasto:

90 g di farina

55 g di acqua

18 g di lievito madre

al mattino lo unisco a più o meno a 500 g di farina e il 66% di acqua, più 1.8% di sale rispetto alla farina. Altri ingredienti (olio, ecc.) a seconda del pane che voglio fare.

In questo modo mi viene meglio.

PANE DI MAIS Francesca Spalluto

Ho tra le mani un bellissimo libro che raccoglie ricette di famose boulangeries francesi.

C'è un'interessante ricetta di pane con farina di mais e chicchi freschi.

L'ho presa e l'ho trasformata un po' in modo da poter fare utilizzare il lievito madre. Penso che sia un pane davvero delizioso sono contenta del risultato.

Mi sono costruita una specie di formula, una volta afferrato il concetto, diventa un gioco da ragazzi. La sera prima mi costruisco il prefermento per lavorare su circa 500 g di farina totale.

Ecco la formula:

totale farina 597

TOTALE INGREDIENTI

Farina di mais 122g 20%

farina 475 80%
liquidi 395 66% (considero come liquido anche 1 uovo)
burro 50 8%
sale 8,3 1%
lievito di birra ½ cucchiaino

Prefermento (NOTA: la farina del prefermento è presa dal totale di sopra)
farina 90 100%
acqua 55 61%
madre 18 20%

Percentuale della farina nel prefermento 15%

Il calcolo me lo faccio in Excel, basta considerare che la percentuale di farina nel prefermento deve essere circa il 15-20% sul totale della farina, che più o meno influenza solo sui tempi di lievitazione. E i liquidi li tengo più o meno dal 66% al 69% circa.

Se vi siete persi nei miei ragionamenti metto la ricetta pari pari come l'ho fatta:

La sera prima, verso le 8 impasto: 90 g di farina, 55 g di acqua, 18 g di lievito madre.

metto in una ciotola capiente e copro con pellicola, faccio maturare 12 ore.

Ah, la sera prima ho pensato anche di bagnare la farina di mais per reidratarla bene:
122 g di farina di mais fioretto
71 g di acqua
non diventa un impasto, ma rimane un po' umido

Alle 8 del mattino successivo: 385 g di farina, 210 g di acqua, 1 uovo, la farina di mais "bagnata", 1 noce di burro morbida, mezzo cucchiaino di lievito di birra granulare, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 90 g di chicchi di mais freschi, o in scatola, o surgelati (ben asciutti), tutto il prefermento.

Setacciare la farina di mais (rimane sabbiosa) con la farina, aggiungere tutti gli altri ingredienti, tranne il mais fresco e il prefermento.
Quando l'impastatrice è in azione aggiungere il prefermento a pezzettini. Dopo 3 minuti che è in funzione al minimo, spegnere, aggiungere i chicchi di mais e far andare in prima velocità altri 3-4 minuti.

Mettere in una ciotola e coprire a campana. Ci vorranno due ore di lievitazione. Dopo un'ora dare un folding (anche perchè è piuttosto morbido come impasto).
Trascorse le due ore, dare la preforma, far riposare un po', dare la forma e far lievitare fino al raddoppio, un paio di ore circa.
In forno caldo a 220 per circa 45 minuti. Alla fine, ho abbassato un po' e proseguito ancora una decina di minuti.

PANE INTEGRALE CON NOCI E UVETTA CON LIEVITO MADRE Francesca Spalluto

Per il primo impasto:

18 g di lievito madre
90 g di farina
55 g di acqua

far lievitare per 12 ore, si può lasciare più a lungo addizionando un po' di sale (fino al 1,8% della farina) in modo da rallentare la lievitazione

Per l'impasto finale

250 g di farina
114 g di farina integrale

246 g di acqua
burro morbido 1 cucchiaio e mezzo
sale ½ cucchiaio
145 g del primo impasto
½ cucchiaino di lievito di birra granulare
noci spezzettate con le mani 55 g
uvetta 55 g

Aggiungere tutti gli ingredienti nell'impastatrice, ad eccezione delle noci e uvette. Impastare alla velocità minima per circa 3 minuti, aggiustando la quantità di liquido se necessario, a questo punto l'impasto deve essere alquanto morbido, perchè poi verranno aggiunte uvette e noci (io vi ho messo la foto della consistenza dell'impasto a questo punto, è su spazi vostri). Continuare ad impastare adesso a prima velocità per uno sviluppo moderato del glutine, aggiungere noci e uvette, solo il tempo di incorporarle. Io le uvette le ho lasciate secche.

Far lievitare per circa un'ora o un'ora e mezza. Se pensate che in un'ora l'impasto riesca a lievitare, non è necessario procedere con i foldings (vedi nota sotto). Io gli ho dato un folding.

Dare la forma voluta e far lievitare fino al raddoppio. Ah, quando date la forma, se vedete uvette che sporgono, toglietele, in cottura bruciacchiano e diventano amare.

Ho infornato a 225 gradi con una teglia di acqua per il vapore. A metà cottura ho tolto la teglia e abbassato un poco. Gli ultimi 5 minuti ho passato il pane sul ripiano del forno per far asciugare bene la base.

NOTA:

Il folding consiste nel dare delle ripiegature ad intervalli all'impasto. Hamelman volutamente lavora l'impasto nell'impastatrice meno del dovuto, questo per evitarne l'ossidazione, allora per rinforzare la struttura dell'impasto ricorre al folding.

Questo è particolarmente raccomandato per i pani fatti col lievito naturale, per gli impasti con percentuale elevata di biga o poolish, per impasti fatti con farina debole, o per impasti molto umidi.

Come si fa??? Infarinare abbondantemente il ripiano, più di quanto sembrerebbe necessario. Versare l'impasto e prendere un angolo dell'impasto e portarlo verso il centro, premere con entrambe le dita delle mani per sgonfiare l'impasto. È importante munirsi di pennellino, perchè, quando si ripiega bisogna evitare che grumi di farina si inseriscano nell'impasto. Ripetere con i quattro angoli dell'impasto e poi ribaltarli, in modo che il bottone si trovi sotto. Ripeto che il piano deve essere abbondantemente spolverato. Se si deve procedere con altri folding, mettere il bottone sul fondo della ciotola e la parte liscia verso l'alto, di modo che, quando si ribalta sul piano di lavoro, il bottone si trova in alto, si piegano i quattro lati, si ribalta. In pratica, quello che è il bottone verrà a trovarsi sempre verso il basso, la parte liscia, bella, sempre verso l'alto

Pane alle rose di Laura Pantaleo Lucchetti

Per le rose, ne ho utilizzate di volta in volta gialle, rosa, rosse e per il Corpus Domini l'ho fatto con i petali della rosa canina. Quando viene aperto sprigiona una fragranza che è unica, in cui si sommano il profumo caldo delle rose e quello, straordinario, del lievito naturale.

Colgo l'occasione per ricordarvi che in passato si diceva che il lievito creato o rinfrescato con la rugiada raccolta nella notte di San Giovanni (24 giugno), quella stessa del nocino, fosse di straordinaria vitalità.

La ricetta

Innanzitutto, la sera precedente alla cottura preparo l'impasto di base da cui ricaverò i miei pani dal sapore diverso. Queste le mie dosi:

165 g di lievito madre, 750 g di farina Manitoba -quella tagliata, del super-, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di malto di riso, acqua tiepida per impastare, un cucchiaio di strutto: lavoro per una decina di minuti, quindi lascio lievitare per tutta la notte in una ciotola coperta da una pellicola.

La mattina successiva peso 450 g di pasta lievitata e ci incorporo, con un secondo impasto, 50 g farina di segale integrale, 70 g di farina 0 (la Manitoba del primo impasto va benissimo), 1 cucchiaino di miele d'acacia, 60 g petali di rose tritate, utilizzando poco latte tiepido per impastare.

Lascio lievitare ancora per 4-5 ore, sino al dopo pranzo. Do quindi la forma: allungo tutto il pane in un salsicciotto piuttosto lungo, lo ripiego in due, arrotolando le due metà come per intrecciarle e infine formo una ciambella sigillando le estremità. lascio nuovamente riposare 3 ore o sino a quando mi pare ben lievitato, quindi spennello di latte in cui ho sciolto un poco di malto di riso e poi inforno a 200 °C, funzione ventilata, per circa 25 minuti.

PANINI DI SEGALE Monica Badia

la pasta acida non è proprio come il lievito madre. La differenza è nell'ingrediente principale, la farina di frumento per il lievito madre, la farina di segale per pasta acida. Il primo adatto per pane "bianco", più fine, il secondo per pani integrali con farine alternative dal gusto più intenso e "rustico". Ti passo la mia ricetta: Vintschgauer Pasta acida: Primo giorno: Mescolare 100 gr di farina di segale con 100 ml di acqua e lasciar riposare 2 giorni in una ciotola coperta da un piattino a temperatura ambiente. Terzo giorno Rinfrescare con altri 100 gr di farina di segale e 100 ml di acqua. Far riposare a temperatura ambiente per un giorno. Quinto giorno Rinfrescare con 200 gr. di farina di segale e 200 ml di acqua. Far riposare ancora per un giorno. Abbiamo ottenuto così 800 grdi pasta acida. L'odore ricorda un po' quello dell'alcol. Va bene così. Si può conservare in un barattolo a chiusura ermetica in frigorifero per oltre un mese. Volendo, si possono dimezzare le dosi. Dopo un po' di tempo si noterà il formarsi di una crosticina grigiastra e dell'acqua sulla superficie. La pasta non è andata a male ma ha formato una specie di lievito che va tolto con un cucchiaino e buttato via. Ora la ricetta: Ingredienti: Biga: 20 gr. pasta acida 100 gr di farina di segale semi-integrale o integrale 100 ml. acqua Impasto: 300 gr. farina tipo 0 95 gr. farina di segale integrale 230 ml acqua 1 cubetto lievito di birra 1-2 cucchiaini di miele 1-4 cucchiaini di semi di cumino Formare un impasto con 20 gr di pasta acida, 100 gr. di farina di segale semi-integrale (si può sostituire con quella di segale integrale) e 100 ml di acqua. Far riposare 12-18 ore. Aggiungere tutti gli altri ingredienti lavorando molto bene (e a lungo) l'impasto. Mettere a lievitare il luogo caldo fino a che il volume non sarà raddoppiato. Suddividere poi in 10 pagnottine, stenderle con il matterello in modo da formare delle focaccine e infornare a 230° per circa 20 minuti.

Pane di Ofelia Allegretta: Pseudo (ma molto pseudo) Baguette

ho usato circa 6 etti di farina (4 di 00 e 2 di manitoba più o meno), 140 circa di LM, ho impastato con latte e acqua in parti più o meno uguali, 20 g di burro, un cucchiaino di latte in polvere e sale. Ho fatto due filoncini e li ho messi a lievitare tutta la notte in forno. Li ho cotti al mattino per circa 40 minuti.

Pane con cipolle, olive e pomodori secchi.

Ho impastato 3 hg di farina 00 con 2 hg di manitoba , un paio di cucchiaini d'olio, un cucchiaino di fiocchi di patate, sale e 130 g circa di LM, acqua.

Dopo aver lavorato l'impasto l' ho steso (anche se opponeva una certa resistenza!) e ci ho seminato sopra

delle cipolle disidratate che avevo messo a rinvenire nell'acqua (che ho usato poi per impastare il pane) e asciugate su carta assorbente, olive nere snocciolate e pomodori secchi sott'olio a striscioline.

Poi ho arrotolato come uno strudel. L'ho messo a lievitare tutta la notte e l'ho cotto al mattino successivo

Pane con olive verdi e rosmarino (o con le noci)

3 hg di semola di grano duro, 2 hg di manitoba , un paio di cucchiaini d'olio, una patata cotta al vapore (100g circa), sale e 130 g circa di LM, acqua.

Dopo aver lavorato l'impasto l' ho steso e ci ho sparpagliato delle olive verdi e degli aghi di rosmarino (o gherigli di noci), arrotolato e via come sopra.

Pan carrè di Rossella

200gr. di Lm
250gr. di latte temp. amb.
200gr. di manitoba
275gr. di farina oo
65gr. di burro
1 cucchiaino di miele
un cucchiaino di malto
10gr. di sale

dentro la planetaria Lm, sciolgo con una parte di latte, aggiungo il miele e il malto, faccio lavorare a v. 1 aggiungendo la farina a poco a poco alternando con il latte, per ultimo il burro sempre lavorando a pezzetti facendolo assorbire bene, aumentando la v. a 1 e 1/2 per ultimo spolverata di farina per fare incordare bene.

Riposo in ciotola per un'oretta, arrotolare e mettere nello stampo imburrato e infarinato, lasciare lievitare, spennellare con tuorlo e latte, infornare a 200° x 40m.

Pizza Maria Pia Trubiani

Prendere dal lievito madre conservato in frigorifero 150g, impastare con 150g di farina 0 e 75g di acqua tiepida. Mettere il panetto in una ciotola, coprire con un tovagliolo umido e lasciare in forno spento per tutta la notte.

Domenica mattina impastare tutto il panetto che è lievitato con pari peso di farina 0 e metà di acqua tiepida. Formare una palla, mettere in una ciotola ,coprire con un tovagliolo e riporre nel forno spento .

Dopo pranzo mettere nell'impastatrice tutto l'impasto precedente, una grossa patata lessa e schiacciata , 3 cucchiai di olio extravergine, 400g di acqua tiepida, 2 cucchiaini di sale, 700g di farina Manitoba. Lavorare per oltre 10 minuti. L'impasto della pizza rimane morbido.

Quindi fare 5 palline e distanziarle. Coprire con telo di cotone inumidito e una copertina di lana. Far lievitare fino alle 18,30. Allargare le pizze, metterle sulle teglie e coprirle con pomodoro.

Alle 19,30 accendere il forno al massimo, funzione ventilato, quando ha raggiunto la temperatura infornare le prime 2 pizze, far cuocere per 10 minuti, poi scambiarle di posto e aspettare qualche minuto. Togliere una pizza e mettere l'origano , la mozzarella a dadini e altri eventuali ingredienti Tenere in forno per altri 4-5 minuti Procedere alla cottura delle altre pizze. Questo impasto è sufficiente per 5 pizze circolari con diametro di 32 cm

Brioche di Maria Pia Trubiani

Sono partita dalla ricetta di Pinella delle brioche piuma che ho modificato.

500g di farina forte
200g di LM preso dal vaso in frigorifero
150g di latte
130g di zucchero
3 uova
50g di strutto casalingo+ 50g di burro
un cucchiaino colmo di cannella
un pugno di uvetta.
Sera alle 9

Ho messo nel Ken il Lm, 100g di farina a vel 1, poi un cucchiaio alla volta ho messo la farina, lo zucchero e le uova sbattute, alla fine la cannella.

Quando è incordato aggiungere poco per volta il burro e lo strutto.

Quando è incorporato ho messo l'uvetta senza ammollarla.

Ho tenuto a temperatura ambiente per 2 ore e poi in frigorifero fino a stamattina.

Ho fatto le forme delle brioche o treccine e messo a lievitare fino alle 15,30. Ho spennellato con latte e zucchero a granella.

Forno a 180°x 15 minuti modalità statico

LA TRECCIA AL BURRO (di FaVa) per 4 persone

250 gr. latte freddo 500 gr. farina bianca o farina per treccia (farina di tipo forte)
50 gr. uova (1 pz)
40 gr. tuorli (2 pz)
12 gr. zucchero

10 gr. sale
5 gr. malto secco
100 gr. burro
15 gr. lievito di birra o 100 gr di pasta madre o pasta avanzata da una precedente panificazione)

È opportuno iniziare con 450 gr. di farina. Se la pasta sembra eccessivamente molle, potete aggiungerne ancora 50 gr. Tutto dipende dalla qualità della farina e dal suo grado di assorbimento di liquidi.

Mischiare al latte il lievito, lo zucchero e il malto. Mischiare il sale con l'uovo e i tuorli e aggiungerlo al composto. Unire la farina e iniziare l'impasto. Appena gli ingredienti si sono miscelati, aggiungere il burro e impastare a fondo. La pasta è pronta quando, stendendone un pezzetto tra la punta delle dita, la si può rendere quasi trasparente prima che abbia a lacerarsi.

Sistemare in un recipiente leggermente infarinato sul fondo, coprire con foglio di plastica trasparente.

Suddividere poi in due pezzi uguali (oppure in quattro, ottenendo così due trecce), arrotondare il meglio possibile il pezzo di pasta e dopo cinque minuti iniziate l'allungamento. Allungare in due o tre volte fino a raggiungere la lunghezza di 45-50 cm, incrociare a forma di X e intrecciare. Deposare sulla teglia di cottura e pennellare subito con l'uovo (mischiato ad un po' di sale, oppure tuorlo diluito con un po' di latte).

P.S. L'ho fatta utilizzando lievito madre rinfrescato al mattino, solo 450gr. di farina di media forza più un cucchiaino per lo spolvero finale.

Impastato alle 11.30

alle 13.30 ho messo in forma,

alle 16.00 in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti.

p.s. ho messo 70gr. di burro e 30 gr. di strutto, a casa non avevo altro

Nastrine e cornetti di pasta brioches di Francesca De Carli

500g di farina (ho usato la manitoba)

250 ml di latte (200 se si usa il lievito madre)

40g di lievito di birra (175g di pasta madre preventivamente rinfrescata in acqua e zucchero)

1 pizzico di sale

2 uova medie (meglio tre tuorli)

250g di burro

25g di zucchero

La sera precedente:

setacciare la farina e pesare tutti gli ingredienti; intiepidire il latte e scioglierci dentro il lievito aggiungendo alcuni cucchiaini di farina e uno di zucchero e lasciar riposare per 30 min.

Mescolare la farina, lo zucchero e il pizzico di sale, fare un pozzetto al centro e metterci i tuorli, 50g di burro a pezzettini (tolto dai 250) e il lievito. Impastare fino a che la pasta diventa liscia. Se viene utilizzata la pasta madre, conviene lasciarla lievitare fuori dal frigo per tutta la notte e messa a raffreddare il mattino per alcune ore in modo che abbia la stessa consistenza del burro. Se si utilizza il lievito di birra mettere a lievitare in frigorifero tutta la notte.

Al mattino:

togliere l'impasto e il burro dal frigo e lasciarli a temperatura ambiente per una quindicina di min.

Infarinare la spianatoia, sgonfiare l'impasto lievitato e con l'aiuto del mattarello dargli una forma quadrata, infarinare il pezzo di burro e spianarlo leggermente con il mattarello. Mettere il burro infarinato al centro del quadrato di pasta in modo che ripiegando gli angoli si riformi nuovamente un quadrato (speriamo di essermi spiegata!!!), infarinare e iniziare a stendere la pasta fino ad ottenere un rettangolo. Piegare in tre parti e stendere nuovamente (conviene sempre tenere a mano della farina in modo che l'impasto non si appiccichi) e quindi ripiegare. Coprire con un telo umido e lasciare lievitare per 15 /30 min.

Per le brioches

(se ne ricavano circa 12 grande o 24 piccole)

Stendere l'impasto fino a raggiungere le dimensioni di 50 x 30. Dividere a metà e quindi formare dei triangoli con l'aiuto della riga. Sulla base mettere 1 cucchiaino di ripieno (marmellata, gocce di cioccolato, mele saltate in padella con zucchero cannella pinoli, crema pasticcera) e iniziare ad arrotolare dalla base. Appoggiare i cornetti pronti su una teglia coperta di carta forno ben distanziati e lasciarli lievitare per 30/60 min coperti da un telo umido. Prima di infornarli spennellarli con un tuorlo d'uovo allungato con qualche cucchiaino di latte. Infornare per una quindicina di min. a 200°. Per la crosticina lucida si può preparare uno sciroppo di zucchero che va spennellato quasi a cottura completa e lasciato caramellare.

Per le nastrine

Stendere l'impasto nelle stesse dimensioni di quello precedente, spolverizzarlo con dello zucchero semolato e quindi arrotolarlo su se stesso. Con un coltello affilato tagliare tanti tronchetti di circa 5/8 cm. Prendere un tronchetto nella mano, appiattirlo fra le mani e quindi dare un mezzo giro per formare un fiocchetto. Mettere a lievitare come per le brioches. Prima di infornare spennellare con l'uovo e coprire con della granella di zucchero.

Una volta cotti, lasciarli raffreddare e quindi congelarli. Questo permette di avere ogni mattina una merenda fragrante come se fosse stata appena fatta (bastano 5 min. a 200g per essere scongelati e scaldati). Lasciati invece fuori diventano asciutti. Quest'impasto può essere usato anche per impasti salati

Girelle all'uvetta di Elena Resta

per 150 gr. lievito naturale (super arzilla!)

200g farina 0

200g farina integrale

100cc latte

2 uova

uvetta e cannella

2 cucchiaini di miele

latte e zucchero granulare per la superficie

Ho fatto un impasto con le farine, il lievito, le uova, il miele, l'uvetta, il latte....insomma tutti gli ingredienti elencati. Impastato a velocità media con l'impastatrice per 8 minuti.

Dall'impasto ho ottenuto delle bisciole che poi ho arrotolato su loro stesse.

Poste su placca a lievitare (6 h.....troppo tempo, ma il fatto è che nel frattempo mi è successo un disastro....bimbo caduto, lavatrice impazzita che girava per casa sul parquet di legno.....ed altre amenità).

Prima di infornare (200°C) ho spennellato con latte e cosperso di zucchero.

20 minuti credo sia il tempo ottimale!

Panini al cioccolato Paola Petrini

I impasto (h 8)

150 g lievito madre

200 g farina manitoba

30 g olio extra vergine d'oliva

10 g malto

10 g di zucchero

Far lievitare bene, io ho aspettato circa 4-5h.

II impasto (h 13)

il I impasto

200 g di farina

55 g di olio di riso

20 g zucchero

Aspettare che lieviti, di nuovo circa 4h

(h 17)

dopo aver sgonfiato l'impasto, ne ho messi da parte 600 g.

I 300 g rimasti... li ho impastati con cacao e cioccolato.

Precisamente ho fatto così:

Ho mescolato 30 g cacao amaro con 60 g di zucchero, quindi aggiunto a cucchiaini 30 g di latte.

La pastella di cacao l'ho amalgamata ai 300 g di impasto tenuto da parte.

Quindi ho steso i 600 g di impasto bianco, tagliato a quadrati, messo in ogni quadrato una pallina di impasto al cacao e un pezzetto di cioccolato, avvolto bene a pallina e decorato con l'impasto al cacao. Spennellato con latte e cosparso di zucchero. Fatto lievitare per benino e cotto. 8ho utilizzato degli stampini di alluminio, appena unti con olio di riso)

Biscotti di Lagaccio (Paola Petrini adattata da tutte le ricette pubblicate su AIC e CI)

150 g lm appena rinfrescato (in questa stagione me ne bastano circa 80 g, il resto lo aggiungo come peso farina)

400 g farina 0

70-80 g burro

100 g zucchero

un cucchiaino di malto

cucchiaino raso di sale

130 g circa acqua (impasto morbido)

impasto 150 g di lm con tutti gli ingredienti, formo i filoni (3) e lascio lievitare molto lentamente (tutta notte). Al mattino cuocio a 180°C per mah non ho guardato l'orologio, fino a che sono coloriti. Faccio raffreddare su gratella, e lascio riposare un giorno, avvolto in una tela. Poi taglio in sbieco a fette, e ripasso in forno a 170-180°C per circa 20-30 minuti fino a che son belle dorate, girando le fette a metà tempo. Faccio raffreddare su di una gratella. Si conservano in scatola di latta, per poco perchè finiscono subito!!!!

Saran già 20 volte che li ho fatti... vengono una meraviglia. Andrea non vuole più i biscotti!!!!

E si dispiace se la scatola di latta è vuota. E chiunque passi da casa mia mi svuota la scatolaaaaaa!!!

Pangoloso Paola Petrini

70 g lm

700 g farina integrale o bianca a piacere

acqua q.b.

un bel cucchiaino di miele

un cucchiaino di malto d'orzo

5 g di sale

150 g di noci tritate molto grossolanamente

150 g di uvetta

h 22: impastate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Mettere in una teglia con bordi (impasto morbido) e far lievitare bello tranquillo fino al mattino. Infarinare bene la superficie.

h 7: scaldare il forno a 225°C ventilato, spruzzare la superficie del pane con acqua tiepida e spolverare con ancora un po' di farina, infornare. Dopo 10 minuti circa, spruzzare ancora la superficie con acqua: così viene una bella crosta croccante.

Ottimo per colazione e merenda. non contiene burro, non contiene zucchero, solo il fruttosio dell'uvetta e il miele. E le noci fanno bene per prevenire l'osteoporosi e contengono oli insaturi. Certo non è proprio dietetico...

Torcetti

Allora, questa é la ricetta di mio zio pasticciere di Rivarolo Can.

500 g. farina

230 cc acqua

10 g. sale fino

25 g lievito (di birra)

50 g zucchero + un tot per decorare

250 g burro morbido

impastare farina acqua, zucchero e sale e fare una pasta bella soda. Unire il burro morbido e impastare fino a completa amalgamazione e dice lo zio, se lo fate a mano poveri voi, non so se riuscirá.

Dovreste ottenere una pasta bella lucida e liscia, quindi fate dei "filoni" larghi 2 dita e lunghi + o - 20 cm. metteteli in frigo, devono diventare durissimi.

Una volta fatto ciò, toglieteli dal frigo, tagliateli e fate dei salamini di circa 20 cm o meno (usare le mani umide), passarli dentro lo zucchero, dare la forma a torcetto e disporli sulla placca da forno imburata e infarinata. Lasciar lievitare 1 ora, quindi in forno già caldo, cuocere a 220°C fino a che non sono dorati e caramellati (circa 6-7 min). Rossana Bollero Treviso

Ed ecco la mia trasformazione:

TORCETTI DI PAOLA PETRINI

Versione con lievito naturale, procedimento con Kenwood

I impasto, h 14

110 g di lievito naturale
250 g di farina
120 g di acqua
30 g di zucchero
10 g di malto d'orzo
10 g di miele millefiori
80 g di burro
un pochino di sale

Miscelare a velocità 4 gli ingredienti secchi con il lievito "sbocconcellato", aggiungere miele e malto e il burro, tagliato a fettine, miscelare ancora a velocità 2 (circa 1 min ogni volta). Quindi abbassare al minimo e aggiungere l'acqua a filo. Far lievitare fino alle h 20.

II impasto h 20

il I impasto
50 g di farina
100 g di burro, tagliato a fettine

Aggiungere prima il burro, diventerà molto morbido, impastare a vel min per un po', alzando ogni tanto per pochi secondi a velocità massima e poi riabbassando, piano piano si formeranno come dei fili, il nostro bravo glutine. Aggiungere la restante farina preparare dei salamini larghi due dita. Metterli in frigo fino a che si induriscono, circa una mezz'ora.

Tirar fuori un salamino alla volta e tagliarlo a fette spesse 1 cm. Da ogni fetta ricavare un cordoncino sottile come una matita o meno, a seconda se li preferite cicciottelli o magrolini. Formare il cordoncino "infarinando" il piano con lo zucchero, dovrebbe essere abbastanza elastico per prenderlo in mano e tirarlo un po', allungandolo ulteriormente e attorcigliandolo un pochino (ruotare le due estremità in senso opposto). non avrete capito nulla della mia "attorcigliata" spiegazione, ma insomma, fate un cordoncino sottile e fermatelo a forma di torcetto. Metteteli man mano in una teglia coperta da carta forno, tenendo presente che lievitano e abbastanza.

Salutateli e metteteli a lievitare in forno spento, e andate a dormire con le mani che profumano di burro e zucchero. Questo profumo resiste ad ogni lavaggio.

Al mattino, lo zucchero in superficie si sarà un pochino sciolto in un liquido viscoso, rispolverate i torcetti con lo zucchero. Lo vogliamo vedere sulla superficie. Togliere le teglie dal forno e scaldarlo a 220°C, statico, per 10-15 minuti, fino a che iniziano a caramellare. Lasciar raffreddare e mettere in una scatola di latta (non assaggiateli subito, se no vi scottate la lingua e non son neppure buoni caldi, lo dico per esperienza...)

Me ne son venute tre teglie. Conservati in scatole di latta, ben nascoste in cima all'armadio più alto della vostra cucina (sui piani bassi tendono ad evaporare, strano fenomeno fisico... lo sto studiando).

Autocritiche: vengono buonissimi, ma ancora non sanno dei torcetti che mangiavo quando ero piccola. Forse potreste dirmi che è un sapore che non si recupera più, che c'è tutta una parte affettiva e climatica e che a Milano impastando nottetempo con Kenwood non è lo stesso che veder arrivare i nonni con la scatola nella mia assoluta Alagna. Avete ragione, ma c'è un però. Un mese fa, una mia collega ha portato da una pasticceria della Val d'Aosta i torcetti con quel sapore giusto e perfetto. DEVO riuscire a farli.

Il caramello mi resta un po' gommoso. Ricordo in effetti un piacevole effetto appiccicoso sulle dita, ma quello che è venuto a me non è perfetto, più che alle dita di impasta un pochino sui denti.

E sono meno friabili di quelli dei fanciulleschi ricordi.

Sviluppi futuri:

-pensavo di provare ad impiegare la Manitoba, almeno in parte.

- pensavo di far lievitare nottetempo in ciotola, e formare i torcetti al mattino, far rilievitare e cuocere diciamo a ora di pranzo.

- volevo provare anche le due ricette di Lucilla, di cui una prevede l'uovo, su

http://www.piemonte-magazine.com/modules.php?name=Retete&d_op=viewretblock&lid=360

DITEMI come vi vengono se li provate. La ricetta è ben sperimentata, li ho già preparati più volte per via di quel problema di evaporazione da scatola di cui vi parlavo.

Ah a proposito, l'ultima foto è effettivamente un bel torcetto morso: dovevo farvi vedere l'interno, no? Mi sono sacrificata per voi...

Sono praticamente una brise' lievitata con lievito di pane, e la versione all'uovo sarà l'equivalente di una frolla lievitata con lievito di pane.

Sembra che siano nati dalla semplice pasta di pane, fatta a torcetto e rotolata nello zucchero. Vorrei provare anche così. È un dolce semplice, più da fornaio in effetti, che da pasticceria.

Paola Petri

Treccia di Marina Braitto con Lm

500g di farina forte

200g di Lm

rinfrescato da 6 ore

2 tuorli

100g di zucchero

100g di burro

200g di latte

1 cucchiaino di sale.

Ho messo tutti gli ingredienti nel Ken,

ho fatto incordare, poi ho messo il burro a pezzetti poco per volta. Alla fine il sale.

Ho fatto lievitare tutta la notte nella ciotola del Ken con pellicola.

Stamattina ho diviso in 2 e ho fatto le 2 trecce.

Hanno lievitato 3 ore. Prima d'infornare ho spennellato con tuorlo e latte e cosperso di zucchero a granelli

Forno a 200° x 20 minuti

Colomba Di Maria Pia Trubiani (2 colombe da 750g)

Ho avuto l'occasione di rifare le colombe anche se la Pasqua è passata, per fare un regalo.

Ho deciso di usare solo il LM e ho messo a confronto molte ricette che circolano nel web, in particolare quella di Adriano che mi ha guidata.

Ho usato solo farina per lunghe lievitazioni del mio panettiere, è questa secondo me che fa la differenza, solo per i rinfreschi del LM la manitoba del supermercato.

Ho iniziato a lavorare con il Ken, ancora con il gancio incompleto, ma ho dovuto quasi subito versare tutto nel plurimix. I risultati sono stati molto soddisfacenti

Vi posto la ricetta molto dettagliata

LM rinfrescato 250g

Burro 200g
Zucchero 210g
Uova 1 intero e 8 tuorli
Latte 320g
Farina Manitoba per panettoni e colombe 800g
Cioccolato bianco 50g
Sale 6g
Estratto di vaniglia 1 cucchiaino
Miele 1 cucchiaino
Arancia candita a cubetti 230g

Rinfresco LM

3 rinfreschi ore 9-13-17, le prime 3 ore al caldo, la quarta a temperatura ambiente

ore 9 25g LM- 50 g farina Manitoba Loconte- 25g acqua minerale naturale

ore 13 100g rinfresco precedente- 100g farina- 50g acqua

ore 17 100g rinfresco precedente- 100g farina- 50g acqua

Primo impasto ore 21

LM 250g

Farina 750g

Zucchero 170g

Latte 300g

Uova 1 intero e 6 tuorli

Burro 150g

Sciogliere il LM nel latte appena tiepido e mettere nell'impastatrice e a cucchiaiate alternate versare lo zucchero, la farina e le uova . Far prendere corda (l'impasto si dispone attorno al gancio lasciando pulite le pareti tenendo la vel 1 del plurimix.

Quando sono stati incorporati questi ingredienti mettere la vel 2 x 20 minuti. La pasta diventa molto elastica come la gomma da masticare e lucida ,unire quindi il burro morbido a vel 1 poco per volta.

Quando tutto il burro è assorbito togliere il braccio impastatore e lasciare a lievitare nella ciotola del plurimix chiusa da pellicola , un canovaccio e una copertina.

Far lievitare per 12 ore a temperatura ambiente.

Secondo impasto ore 9

Tutto il primo impasto

Tuorli 2

Zucchero 40g

Farina 50g

Cioccolato bianco 50g

Latte 20g

Sale 6g

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di miele

arancia candita 250g

La ciotola è piena, rimettere il gancio e vel1, impasto sempre incordato, aggiungere 50g di zucchero, i tuorli e la farina alternate, all'assorbimento di questi ingredienti mettere il cioccolato bianco sciolto con il latte e tiepido, il sale, l'estratto di vaniglia, il miele. Alla fine il burro morbido.

Lavorare x 10 minuti a vel 2. e aggiungere i canditi leggermente infarinati.

Far lievitare per 45 minuti

Dividere l'impasto in 2 . Poi fare per ognuna 3 filoncini uno più grande per il corpo e 2 più piccoli per le ali e mettere negli stampi.

Mettere a lievitare a temperatura di 30 gradi fino a che la pasta raggiunge il bordo dello stampo (2 ore e 15 minuti)

Glassa

75g di mandorle pelate e nocciole

1 cucchiaio di farina

50g di zucchero di canna

50g di zucchero semolato

50g di albume

Tritare al mixer le mandorle e le nocciole , versare in una ciotola, unire gli altri ingredienti e mescolare con un cucchiaio di legno.

A lievitazione avvenuta coprire con la glassa usando una tasca con bocchetta liscia distribuendo sui bordi e poco sul centro.

Copertura

30g di mandorle non pelate

2 cucchiari di zucchero in granella

2 cucchiari di zucchero a velo

Guarnire con le mandorle, lo zucchero in granella e spolverizzare con zucchero a velo.

Cottura

Forno caldo a 180 gradi, in basso, dopo 20 minuti coprire con carta forno x 40-45 minuti.

Far raffreddare su griglia