

La forza della farina!

Come per costruire una casa è necessario il cemento, così per fare il pane è indispensabile la farina. E sia il cemento sia la farina hanno bisogno dell'acqua. Quando aggiungete l'acqua, inizia la magia! A pag. 67 scoprirete le diverse parti del frumento (o grano) e come cresce. Quando il grano è stato separato dal fusto, viene lasciato asciugare e poi mandato al mugnaio, che lo ridurrà in polvere, macinandolo: ecco che cos'è la farina! Il mugnaio macina un po' di grano per controllare che sia buono: deve contenere molte proteine per assicurare un buon pane. Poi pulisce il frumento per eliminare la paglia, eventuali feci di animali, metallo e semi.

Infine, toglie il "guscio" esterno dei chicchi di grano, lasciando un nucleo perfetto e pulito per macinarlo e trasformarlo in farina. Quindi ne controlla il grado di umidità: se è troppo asciutto, aggiunge dell'acqua per facilitare la macinatura.

Ci sono 2 tecniche per produrre la farina. Una è la "macinatura a pietra" e l'altro è la "macinatura a rulli".

Con la **macinatura a pietra** il grano viene macinato fra 2 pietre azionate dal vento, dall'acqua e a volte a mano. Sarà il mugnaio a decidere se la farina sarà grossolana o fine (soffice); se avvicina molto le macine otterrà una farina molto fine, altrimenti la farina risulterà più grezza. La farina bianca macinata a pietra si ottiene setacciando la farina integrale.



- A frumento
- B mini mulino a pietra
- C farina macinata a pietra
- D chicchi di grano
- E grano macinato grosso
- F semola
- G farina integrale macinata a pietra
- H farina bianca macinata a pietra

Non sarà mai completamente bianca, perché nella farina ci saranno sempre minuscoli frammenti di crusca (la parte esterna del chicco di grano, il suo involucro). La farina macinata a pietra è più sana perché mantiene tutte le vitamine e gli oli presenti naturalmente nel grano. Ciò accade perché i frammenti che si depositano su un lato della macina finiscono sul lato opposto e nulla si perde o viene gettato. La maggior parte della farina bianca è però **macinata a rulli**. Il grano viene

sminuzzato attraverso una serie di rulli di metallo e setacci. La prima volta è frantumata con rulli scanalati in modo che la crusca e il germe (parte riproduttiva che forma un seme) vengano rimossi e poi setacciati. In seguito le scanalature dei rulli di metallo diventano più sottili, come i setacci. Il grano viene diviso in diverse parti: crusca, germe, semola, semola fine e poi farina. Per fare la farina integrale tutte le parti del grano vengono nuovamente mescolate.

D

E

F

G

H



Ingredienti:

300 g di farina di tipo 0 più altra per infarinare
 6 g di sale
 3 g di lievito fresco o 2 g di lievito secco attivo
 200 ml d'acqua calda

Attrezzatura:

2 ciotole piccole
 bicchiere dosatore
 stampo per il pane da 500 g, unto con olio di semi
 ciotola grande
 pennello da pasticciere, per ungere lo stampo
 raschietto di plastica

Per 1 pagnotta piccola

Pane base

Ora che sapete fare il soda bread in 60 minuti, siete pronti per il pane con il lievito. La pasta lieviterà fino a formare una pagnotta bellissima e dalla crosta dorata. Quando avrete imparato a fare anche questo pane, sarete pronti per sperimentare le appassionanti ricette che seguono.

Come fare la pasta

1 In una ciotola piccola, mescolate la farina e il sale e mettetela da parte. **Questo è il composto di ingredienti secchi (A).**

2 Misurate l'acqua nel bicchiere dosatore e versatene $\frac{3}{4}$ nella ciotola grande.

3 Pesate il lievito e aggiungetelo nella ciotola con l'acqua **(B)**. **Questo è il composto di ingredienti umidi.** Se usate il lievito attivo secco, immergetelo per 10 minuti in acqua o finché risale in superficie e si creano le bollicine. Se usate il lievito fresco, scioglietelo in acqua calda con le mani. Se usate il lievito disidratato rapido o il lievito rapido, **vedere a pag. 17.**

4 Aggiungete il composto secco a quello umido **(C)**. Con le mani recuperate tutti gli ingredienti secchi rimasti nella ciotola piccola.

5 Mescolate il tutto con le mani finché sarà amalgamato **(D)**. Se non si amalgama e vi sembra un po' secco, aggiungete l'acqua avanzata nel bicchiere dosatore alla fase 2. A questo punto la pasta dev'essere compatta e leggermente elastica.

6 Con il raschietto di plastica pulite le pareti della ciotola e assicuratevi che tutti gli ingredienti siano infine amalgamati **(E)**.

7 Coprite la pasta con la ciotola piccola che prima conteneva la farina. Lasciate riposare per 10 minuti, poi sarete pronti per impastare **(F)**.

Nota: diversi tipi di farina assorbono diverse quantità d'acqua, quindi ricordatevi che potete sempre aggiungerne, ma mai toglierne. Ecco perché inizio sempre con $\frac{3}{4}$ dell'acqua prevista.





Come impastare

- 1** Premete sulla pasta con le nocche e le dita per eliminare tutti i grumi (**A**). Dovete ottenere una forma appiattita (**B**).
- 2** Sollevare un po' di pasta su un lato e poi ripiegarla sul centro (**C**).
- 3** Girare la ciotola di 90° in senso orario e sollevare di nuovo un po' di pasta su un lato e poi ripiegarla nuovamente sul centro.
- 4** Ripetete la **Fase 3 otto volte** (ricordatevi di girare sempre la ciotola di 90°) finché avrete **sollevato e ripiegato la pasta dieci volte**. Ora avrete impastato la pasta!
- 5** Capovolgete la pasta. Bagnate un dito e premetelo al centro della pasta per ricordarvi che l'avete impastata una volta (**E**).
- 6** Coprite la pasta con la ciotola piccola che conteneva la farina e lasciate riposare per 10 minuti.

7 Ripetete le fasi da 2 a 6 per altre tre volte (la fotografia **G** mostra la pasta impastata tre volte), quindi avrete impastato la pasta per un totale di quattro volte. Ricordatevi di coprirla fra una volta e l'altra per 10 minuti e di segnare con il dito il numero delle volte che l'avete impastata. La pasta dev'essere ora soffice ed elastica. Altrimenti, dovrete impastarla ancora una o due volte (**H**).

8 Quando la pasta sarà soffice ed elastica, copritela con la ciotola piccola ancora per 1 ora. È molto importante, perché se la pasta non è coperta si forma una pellicola che rovinerà l'effetto finale.

9 Quando la pasta lievita, i segni delle vostre dita scompariranno dalla superficie (**I**). Succede perché la pasta è molto più resistente ed elastica (vedere alle pagg. 130-131). Dopo 1 ora, potrete iniziare a dare al pane la forma che volete!





Pane semintegrale con lievito naturale

Ingredienti:

150 g di lievito naturale di frumento (vedere alle pagg. 36-38)

300 ml d'acqua, calda

250 g di farina di tipo 0, più altra per spolverare

250 g di farina integrale

8 g di sale

250 g di crusca di frumento, per coprire

Attrezzatura:

ciotola grande

bicchieri dosatore

ciotola piccola

cuffia da doccia (facoltativa)

raschietto di plastica

cesto da lievitazione da 500 g

1 teglia profonda

pala piccola (per infornare il pane)

Per 1 pagnotta

Avete imparato tutto sul lievito naturale e siete pronti per fare il vostro primo pane. Contiene il 50% di farina integrale e il 50% di farina di tipo 0, quindi sarà più leggero di un pane completamente integrale, ma è perfetto per voi. Un perfetto equilibrio!

1 Versate il lievito naturale in una ciotola grande.

2 Misurate l'acqua nel bicchiere dosatore e versatene $\frac{3}{4}$ sul lievito naturale (A). Mettete da parte il $\frac{1}{4}$ rimasto.

3 Sciogliete il lievito naturale nell'acqua con le mani (B).

4 In una ciotola piccola, mescolate bene la farina e il sale e mettete da parte. Questo è il **composto secco**.

5 Quando il lievito naturale si è sciolto, aggiungete nella ciotola grande il **composto secco** (C).

6 Amalgamate il lievito sciolto e il composto secco con le mani per formare un impasto grossolano (D). Se non si compatta bene, aggiungete un po' o tutta l'acqua che avevate conservato. Coprite la pasta con la ciotola piccola che conteneva il composto secco o una cuffia da doccia e lasciate riposare per 10 minuti.



A



B



C



D



C



D



E



F



G



H

- 3 In una ciotola piccola, mescolate la farina integrale e il sale.
- 4 Aggiungete il composto del muesli alla farina e al sale. **Questo è il composto secco (C).**
- 5 Rovesciate il composto secco nella biga liquida (D). **Questo è il composto umido.**

- 6 Nella seconda ciotola piccola, sciogliete il miele nell'acqua bollente (E).
- 7 Aggiungete l'acqua bollente con il miele al composto umido e amalgamate con il cucchiaio di legno (F).
- 8 Versate il tutto nello stampo per il pane già pronto (G).

9 Livellate il composto con il cucchiaio di legno o il raschietto di plastica bagnato con un po' d'acqua (H).

10 Cospargete la superficie con i fiocchi d'avena per decorare (I).

11 Coprite lo stampo con una ciotola grande o la cuffia da doccia e, se la vostra cucina è calda, lasciate lievitare per circa 2 ore. Se la cucina non è abbastanza calda, **seguite le istruzioni a pag. 28**, ma lasciate la pasta in forno per **2 ore** invece che per 30 minuti.

12 Dopo circa 1 ora e ½, preriscaldate il forno a 250 °C e appoggiate la teglia profonda sul fondo. **Ricordate di togliere lo stampo dal forno se lo avete fatto lievitare qui!**

13 Il pane è pronto per la cottura quando è lievitato fino al bordo dello stampo e quando la superficie si spezza e compaiono dei forellini (J).

14 A questo punto, togliete la ciotola o la cuffia usate per coprire e infornate.

15 Versate una tazza d'acqua nella teglia profonda (**chiedete a un adulto di aiutarvi**) e abbassate la temperatura del forno a 220 °C.

16 Cuocete per circa 40 minuti finché il pane diventa dorato scuro. Sformate il pane con attenzione e lasciatelo raffreddare sopra una griglia prima di affettarlo e gustarlo! (K)



I



J



K



Famiglia di pan di zenzero

Ingredienti:

60 g di zucchero di canna scuro
50 g di sciroppo di zucchero di canna o sciroppo di glucosio
1 uovo
200 g di farina di tipo 0 più altra per spolverare
12 g di zenzero in polvere
4 g di spezie miste (cannella, cardamomo e noce moscata in polvere)
1 g di sale
20 g di burro
10 g di lievito fresco o 5 g di lievito attivo secco
20 ml di latte tiepido

Per circa 10 biscotti, secondo la dimensione del tagliabiscotti

Attrezzatura:

2 ciotole piccole
pentolina o forno a microonde
2 ciotole grandi
bicchiere dosatore
frusta per pasta soffice (facoltativa)
raschietto di plastica
cuffia da doccia (facoltativa)
matterello
righello
serie di tagliabiscotti per il pan di zenzero
2 teglie, rivestite con carta da forno
teglia profonda
spiedino di legno

Se vi piacciono gli omini di pan di zenzero, impazzirete per questa famiglia! Sono simili ai tipici biscotti natalizi, ma più saporiti e con un intenso sapore di zenzero. È divertente creare i loro visi e persino gli abiti: provate ad usare dei confetti colorati per i bottoni e le uvette per le scarpe. Se preparate il doppio della pasta potete realizzare una classe intera di bambini e farli assomigliare ai vostri amici!

- 1 In una ciotola piccola, amalgamate con un cucchiaino di legno lo zucchero, lo sciroppo di zucchero di canna e l'uovo e mettetelo da parte. **Questo è il composto umido (A).**
- 2 In un'altra ciotola piccola, mescolate con le mani o con un cucchiaino di legno la farina, lo zenzero, le spezie e il sale e mettetelo da parte. **Questo è il composto secco.**
- 3 Chiedete a un adulto di aiutarvi a sciogliere il burro nel forno a microonde o in una pentolina sul fornello. **Quando è sciolto, versatelo in una ciotola grande e mettetelo da parte.**
- 4 Versate il latte nella ciotola grande e aggiungete il lievito. Se usate il lievito attivo secco, lasciatelo a bagno per 10 minuti o finché inizia a fermentare. Se usate il lievito fresco, scioglietelo nel latte tiepido con le mani. Per il lievito disidratato rapido, vedere a pag. 17. **Questo è il composto del lievito.**
- 5 Aggiungete al composto del lievito il composto secco e poi quello umido (B).
- 6 Amalgamate tutto con una frusta per pasta soffice o con un cucchiaino di legno finché non ci saranno più grumi di farina (C).
- 7 Pulite le pareti della ciotola con un raschietto di plastica per recuperare tutta la pasta. Aggiungetela nel composto in modo che le pareti della ciotola rimangano pulite.
- 8 Versate il composto nella ciotola del burro sciolto (D).
- 9 Coprite con una cuffia da doccia o con una grande ciotola pulita capovolta (E). Lasciate riposare per 10 minuti.



- 10 Dopo 10 minuti, il composto è pronto per essere impastato. Lasciatelo nella ciotola, premetelo con le nocche qualche volta per schiacciarlo (F).
- 11 Spingete un po' di impasto su un lato e poi premetelo sul centro (G). Girate la ciotola di 90° in senso orario, spingete su un lato un po' di impasto e poi premetelo al centro. Ripetete l'operazione per altre otto/dieci volte e si formerà una pasta prima soffice e poi più compatta.
- 12 Infilate un dito nella pasta per ricordarvi che l'avete impastata una volta.
- 13 Coprite la ciotola con la cuffia o con la ciotola capovolta e lasciate riposare per 10 minuti.

- 14 Ripetete le fasi da 11 a 13 per altre tre volte, quindi avrete impastato la pasta per un totale di quattro volte. Dovreste avere quattro segni del dito nella pasta (H). La pasta dev'essere soffice. Altrimenti, impastatela ancora una o due volte.
- 15 Coprite di nuovo la ciotola e lasciate lievitare per 1 ora a temperatura ambiente. Se non coprite la pasta, si formerà una pellicola che rovinerà il pan di zenzero.
- 16 Dopo 1 ora, scoprite la ciotola e premete la pasta con il pugno per appiattirla leggermente.



Ingredienti:

200 g di farina di tipo 0, più altra per spolverare

5 g di lievito in polvere, setacciato se grumoso

50 g di zucchero extrafine, più altro per spolverare i panini

2 g di sale

50 cl di latte intero

1 uovo, leggermente sbattuto

2 g di estratto di vaniglia

50 g di burro (freddo), tagliato a cubetti

marmellata o gelatina di lamponi

Per 8 panini circa

Attrezzatura:

ciotola grande

cucchiaio di legno

ciotola piccola

raschietto di plastica

8 pirottini di carta per muffin grandi

teglia per muffin (per 6-8 muffin) o teglia rivestita di carta da forno

Panini ai lamponi

Basati su un'antica ricetta tradizionale inglese e molto simili alla classica torta alla marmellata, questi panini sono una vera delizia. È difficile resistere dall'infilare il dito nel cuore di marmellata, ma abbiate pazienza e aspettate che siano freddi!

1 Nella ciotola grande mescolate con le mani o con un cucchiaio di legno la farina, il lievito in polvere, lo zucchero e il sale. **Questo è il composto secco.**

2 Nella ciotola piccola, mescolate il latte, l'uovo e l'estratto di vaniglia con un cucchiaio di legno e poi mettete da parte. **Questo è il composto umido.**

3 Aggiungete i cubetti di burro freddo al composto secco amalgamandolo con le mani (**A**).

4 Strofinare fra le dita il composto secco finché si sbriciola (**B**) (**C**).

5 Aggiungete il composto umido al composto secco (**D**) e amalgamate bene. Non lavorate troppo la pasta, però, perché, una volta cotta, potrebbe diventare gommosa; limitatevi a incorporare la farina.



A



B



C



D