

il mio  
**RICETTARIO**  
di casa

TUTTI  
I SEGRETI  
PER FARE IL



# Pane

.....  
PER RACCOGLIERE LE MIE  
.....  
RICETTE PIÙ BUONE  
.....

CON TUTTE  
LE TECNICHE  
E LE RICETTE  
DI BASE

DEMETRA



TUTTI  
I SEGRETI  
PER FARE IL



# Pane

IL RICETTARIO DI

.....  
.....

DEMETRA

Disegni di Martina Brancato.

I testi e le ricette appartengono all'Archivio Giunti.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze agli aventi diritto che non è stato possibile reperire.

Copertina: illustrazioni © stock.adobe.com

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2003, 2023 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia  
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844075811

Prima edizione digitale: ottobre 2023



# Prepariamo il pane



# Prepariamo il pane

## Gli ingredienti del pane

Qualsiasi libro di cucina ci insegna che per fare il pane è sufficiente disporre di alcuni semplici ingredienti – farina, acqua, sale e lievito – i quali andranno tra loro amalgamati fino a ottenere un impasto che si introdurrà nel forno per la cottura. Esposta in questo modo, in effetti, sembra proprio che tale preparazione si riduca a un semplice gioco da ragazzi, ma così semplice poi non è. In realtà le condizioni da osservare sono molte e nessuno è in grado, le prime volte, di fare il pane in maniera “creativa”. Occorre far pratica pazientemente e seguire i consigli che forniremo nelle prossime pagine. Essendo il pane un alimento essenzialmente “vivo”, è anzitutto necessario che i suoi ingredienti siano di buona qualità. La farina, per esempio, dovrà essere di fresca macinatura; i liquidi (acqua o latte che siano) andranno usati alla giusta temperatura; il lievito verrà aggiunto in dosi calibrate; la lavorazione della pasta, per finire, dovrà esser fatta in maniera corretta. Inoltre, si dovranno tenere in debita considerazione una serie di agenti esterni, quali la temperatura e il grado di umidità dell’ambiente in cui si lavora, le caratteristiche del forno di cottura e, perché no, lo stato d’animo e la disponibilità di chi si accinge a panificare. L’esperienza – in ogni caso – servirà a sgombrare il campo da inutili allarmismi e permetterà di conseguire, col passar del tempo, risultati sempre migliori.

## I cereali

I cereali che oggi conosciamo (frumento, orzo, mais, miglio, riso, avena, segale ecc.) sono il frutto di selezioni che l’uomo ha attuato nel corso del tempo su graminacee ed erbe selvatiche. Questi costituiscono, oltre che la materia prima per la panificazione, anche la più importante fonte dell’alimentazione umana



benché, a partire dal dopoguerra, si sia registrato un grosso calo del loro consumo a fronte di un aumento di grassi, carne e zuccheri raffinati. Nell’antichità venivano correntemente impiegati diversi tipi di cereali, molti dei quali sono stati successivamente abbandonati in quanto dotati di scarso valore alimentare, oppure perché ritenuti poco adatti alla panificazione per la loro mancanza di glutine.

Il glutine si forma principalmente dall’unione di proteine contenute nel cereale durante la fase di impasto della farina con l’acqua. È una massa tenace e omogenea, di consistenza gommosa. Dalla sua capacità di trattenere l’acqua fino a oltre il 200% del suo peso, dipendono le proprietà dell’impasto: la manipolazione agevola la formazione del glutine il quale, a sua volta, dilatandosi gradualmente sotto la pressione dei gas di fermentazione, comporta l’aumento di volume in fase di lievitazione. La forma e il volume definitivi verranno determinati in seguito nel corso della cottura, per la disidratazione e l’irrigidimento della struttura colloidale. Esistono differenti





# Prepariamo il pane

COMPOSIZIONE MEDIA DELLA SEGALE	
<b>ELEMENTI PRINCIPALI</b>	
Acqua (%)	12,5
Proteine (%)	16,0
Lipidi (%)	2,5
Glucidi (%)	68,0
<b>ELEMENTI MINERALI</b>	
Ferro (mg/100 g)	3
Calcio (mg/100 g)	25
Fosforo (mg/100 g)	530
<b>VITAMINE</b>	
Tiamina – B1 (mg/100 g)	0,4
Riboflavina – B2 (mg/100 g)	0,2
Niacina – B3 (mg/100 g)	1,4

dispone – è la ragione per cui l'orzo trova scarso impiego nella panificazione. L'uso del pane d'orzo senza lievito è, al giorno d'oggi, circoscritto soltanto ad alcune popolazioni asiatiche (Tibet, Nepal). Il **miglio**, la cui coltivazione costituisce una fra le più importanti fonti di sostentamento in alcune zone dell'Africa e dell'Asia, gode in Europa di scarsa fama. Un vero peccato, se si considera che è uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali. Attualmente si conoscono diverse varietà di miglio (comune, rotondo, lungo, a candela ecc.), che vengono consumate dopo la decorticazione, in quanto gli strati che costituiscono la parte non commestibile sono talmente sottili, per quanto coriacei, da non consentire la sbramatura come avviene per quasi tutti gli altri cereali. Il **grano saraceno**, conosciuto anche come grano nero, in realtà non è una graminacea; appartiene infatti alla

famiglia delle poligonacee. La pianta è probabilmente originaria dell'Asia; fu forse introdotta in Europa dai Tartari e dai Turchi nel corso delle loro scorribande durante il basso Medioevo. In Italia la coltivazione è diffusa in alcune zone di montagna, particolarmente in Sud Tirolo e in Valtellina. In Sud Tirolo il grano saraceno è ancora trebbiato, anche se sempre più raramente, dai contadini, che lo calpestanto con gli zoccoli di legno, sino a che la paglia esterna si stacca e rilascia il germe intatto. L'**avena** è coltivata ormai quasi esclusivamente per l'alimentazione bovina. In genere se ne consiglia l'uso in chicchi, poiché è alimento assai nutriente e stimolante; la sua farina, invece, non essendo in grado di lievitare, viene preferita nella preparazione di biscotti,

COMPOSIZIONE MEDIA DELL'ORZO MONDO E DELL'ORZO PERLATO		
	orzo mondo	orzo perlato
<b>ELEMENTI PRINCIPALI</b>		
Acqua (%)	11,0	12,0
Proteine (%)	11,0	10,4
Lipidi (%)	2,2	1,4
Glucidi (%)	73,5	82,3
<b>ELEMENTI MINERALI</b>		
Ferro (mg/100 g)	3,5	1,0
Calcio (mg/100 g)	40,0	14,0
Fosforo (mg/100 g)	380,0	190,0
<b>VITAMINE</b>		
Tiamina – B1 (mg/100 g)	0,3	0,1
Riboflavina – B2 (mg/100 g)	0,2	0,1
Niacina – B3 (mg/100 g)	2,5	3,1



# Prepariamo il pane

COMPOSIZIONE MEDIA DEL CHICCO DI AVENA	
<b>ELEMENTI PRINCIPALI</b>	
Acqua (%)	12,5
Proteine (%)	12,0
Lipidi (%)	7,0
Glucidi (%)	65,5
<b>ELEMENTI MINERALI</b>	
Ferro (mg/100 g)	5
Calcio (mg/100 g)	65
Magnesio (mg/100 g)	180
Fosforo (mg/100 g)	320
<b>VITAMINE</b>	
Tiamina – B1 (mg/100 g)	0,2
Riboflavina – B2 (mg/100 g)	0,5
Niacina – B3 (mg/100 g)	2,5

gallette e cracker. Quasi del tutto sconosciuto in Italia, questo cereale, ricco di grassi, cellulosa e minerali, appare quotidianamente, sotto forma di fiocchi, farina e semolino, sulle tavole di molti Paesi nordici.

Il **mais** arrivò in Europa al seguito delle prime spedizioni di Colombo. Usato inizialmente per l'alimentazione del bestiame, ricevette di volta in volta tutti i nomi possibili e inimmaginabili, a seconda delle regioni e delle epoche. Venne chiamato "grano di Rodi", "grano di Spagna", "grano d'India", "dura di Siria", oltre che "granturco", data l'abitudine di definire "turco" tutto ciò che era di provenienza straniera. Oggi il mais vanta una diffusione di tutto rispetto ed è una delle coltivazioni più importanti del continente europeo. Esistono due varietà di granturco: il mais bianco e il mais giallo. Quest'ultimo è

discretamente ricco di carotene, assente invece nel mais bianco.

Il mais può essere considerato una sorta di calmante naturale ed è indicato per chi ha un metabolismo molto accelerato. Le proteine contenute nel mais sono però di valore biologico inferiore a quelle di altri cereali. Sono carenti di alcune sostanze (lisina e triptofano), penuria che ha provocato nei secoli l'insorgere della tristemente famosa pellagra tra gli stati di popolazione povera di alcune regioni d'Italia, che si nutrivano quasi esclusivamente di polenta di mais sino a circa cinquant'anni fa (essendo il cereale decorticato, l'apporto vitaminico e proteico risultava assolutamente insufficiente).

Il **farro**, tra i vari cereali, fino a qualche anno fa era sicuramente uno dei meno



COMPOSIZIONE MEDIA DEL CHICCO DI MAIS GIALLO	
<b>ELEMENTI PRINCIPALI</b>	
Acqua (%)	12,0
Proteine (%)	9,5
Lipidi (%)	4,0
Glucidi (%)	75,5
<b>ELEMENTI MINERALI</b>	
Ferro (mg/100 g)	3
Calcio (mg/100 g)	20
Fosforo (mg/100 g)	280
<b>VITAMINE</b>	
Tiamina – B1 (mg/100 g)	0,4
Riboflavina – B2 (mg/100 g)	0,1
Niacina – B3 (mg/100 g)	2,0
Provitamina A (mcg)	62



# Prepariamo il pane

diffusi e conosciuti, tanto che non era sempre facile trovarlo in commercio. Negli ultimi anni è stato a poco a poco riscoperto, soprattutto presso quanti hanno orientato la loro alimentazione in senso naturalista. Dopo essere stato decorticato può essere consumato in chicchi. Se ne ricava un buon pane mescolando farina di farro con farina di frumento e di segale.

Il **riso** presenta più varietà: comune, semifino, fino, superfino. In ogni caso, confrontando al microscopio un chicco di riso raffinato e uno di riso integrale, risaltano differenze sostanziali, che ovviamente hanno il loro peso sulle componenti nutrizionali di questo cereale. La farina di riso è una farina debole, scarsamente plastica, poco lavorabile e priva di elasticità, che per essere panificata, necessita del supporto di una farina “forte”, quale, appunto, quella di frumento. Solo così sarà possibile ottenere un pane misto, assai ricco dal punto di vista alimentare, anche se di digeribilità relativamente più difficile.

## La farina

Le confezioni di farina che troviamo nelle botteghe dei fornai e sugli scaffali dei supermercati sono il frutto di un complesso procedimento a più stadi cui vengono sottoposti i chicchi dei cereali. La molitura industriale attuale, infatti, permette di ottenere almeno una decina di prodotti finiti diversi, a partire dalla più raffinata delle farine per arrivare ai sottoprodotti destinati a usi non alimentari.

COMPOSIZIONE MEDIA DEL RISO		
	riso integrale	riso raffinato
<b>ELEMENTI PRINCIPALI</b>		
Calorie (%)	337,0	351,0
Proteine (%)	6,0	4,0
Lipidi (%)	2,2	0,6
Glucidi (%)	75,4	78,7
<b>ELEMENTI MINERALI</b>		
Ferro (mg/100 g)	20,0	0,6
Calcio (mg/100 g)	12,0	6,0
Fosforo (mg/100 g)	220,0	120,0

Oggigiorno la produzione industriale di farine si attua grazie a macchinari sofisticatissimi, i quali dispongono di coppie di cilindri metallici disposti progressivamente sempre più vicini tra loro, di diametri differenziati e muniti di asperità diverse, la cui velocità di rotazione è di circa 300-350 giri al minuto. Questo procedimento, peraltro assai conveniente da un punto di vista commerciale per la sveltezza e la mole di lavoro svolto, ha però il grave torto di “escoriare” i chicchi, togliendo loro la parte esterna e il germe (che è il centro vitale del cereale), conservando invece quasi esclusivamente la frazione amidacea, povera di proteine e vitamine. I mulini a pietra, per contro, macinano (e macinavano) a velocità molto più ridotta (80-100 giri al minuto), per cui il pericolo di surriscaldamento, che compromette le proprietà lipido-vitaminiche delle farine, viene scongiurato. Inoltre questo tipo di macina svolge la propria funzione grazie a un solo passaggio (contro i



# Prepariamo il pane

cinque dei mulini a cilindri) e non priva il cereale di nessuna delle sue più nobili componenti; anzi, per mezzo dell'azione di sfregamento, provoca la rottura e l'apertura della maggior parte delle cellule dello strato aleuronico del chicco, impregnando in tal modo la farina così ottenuta del prezioso olio di germe.

Chi si accinge al piacere di preparare il pane in casa dovrà anzitutto sforzarsi di reperire della farina fresca macinata a pietra. La troverà presso negozi o rivenditori specializzati, oppure presso qualche mugnaio che ancora la produca nel modo tradizionale e sia disposto a venderne in piccole quantità.

Ovviamente la soluzione ideale sarebbe quella di disporre di un piccolo mulino a pietra di tipo casalingo grazie al quale diverrebbe

possibile utilizzare, di volta in volta, il quantitativo desiderato. Il valore panificabile della farina raggiunge il suo apice quando, approssimativamente, l'intervallo tra la macinazione e l'uso non è inferiore ai 15-20 giorni, periodo necessario per il consolidarsi dei processi ossidativi utili all'attività panaria. Se trascorre troppo tempo (1 o 2 anni) dalla molitura, la farina diverrà inevitabilmente "vecchia" e il suo tenore qualitativo scadrà sempre più. Di ciò farà bene a tener conto sia chi macini la farina in casa propria sia chi decida di acquistarla già pronta.

Meglio biologica e integrale! Affinché i cereali, come pure gli altri prodotti agricoli, siano al meglio delle loro qualità, è indispensabile che vengano

coltivati in modo da risultare privi di residui tossici, conseguenza inevitabile, purtroppo, dell'agricoltura moderna, che ha introdotto un massiccio uso di fertilizzanti e pesticidi di sintesi chimica. Dovrebbero quindi provenire da terreni coltivati con metodi naturali, biologici o biodinamici.

Qualora siano di provenienza biologica è bene utilizzare farine ottenute da cereali "integrali", i cui chicchi siano stati cioè puliti solo delle loro componenti più esterne (improponibili al nostro apparato digerente) e siano quindi completi di tutte le altre parti, generalmente

eliminate nel corso della raffinazione, che rendono l'alimento completo.

La raffinazione impoverisce, infatti, i cereali di sostanze

assai importanti dal punto di vista nutrizionale, quali vitamine (B1, B2, PP, B6), proteine, amidi e sali minerali (magnesio, calcio, fosforo ecc.), e il danno è tanto più ingente quanto maggiore è il grado di raffinazione.

A ciò si aggiunga l'enorme perdita di fibra grezza (crusca) – praticamente assente nelle farine più raffinate – il cui consumo, com'è ormai universalmente riconosciuto, rivestirebbe enorme importanza nella prevenzione di numerose malattie tipiche dell'età moderna.

Attenzione però: le farine integrali provenienti da coltivazioni "convenzionali" finiscono per essere un concentrato di quelle sostanze dannose che vengono utilizzate nella



# Prepariamo il pane

coltivazione e che si raccolgono sulle parti esterne dei chicchi. Spesso poi vengono spacciate per integrali farine semplicemente reintegrate, cioè bianche e miscelate a una certa quantità di crusca. L'occhio attento del consumatore riuscirà comunque a distinguere il fondo puntinato della crusca aggiunta per reintegrare la farina da un prodotto realmente completo, che è invece di colore ambrato piuttosto uniforme.

## Il lievito

Lo scopo del lievito è quello di far "levare" la massa attraverso la trasformazione degli zuccheri e lo sviluppo di alcool e anidride carbonica. In tal modo il prodotto che viene sottoposto a questo processo acquista leggerezza, digeribilità e facilità di assimilazione. In panificazione vengono usati principalmente tre tipi di lievito: il lievito di birra, il lievito secco e il lievito naturale.

**Il lievito di birra:** è ottenuto attraverso la coltura di ceppi di microrganismi (*Saccaromyces cerevisiae*) a temperature oscillanti tra i 24 e i 26 °C. Essendo formato da cellule vive, esso possiede tutte le caratteristiche degli esseri viventi (respirazione, riproduzione ecc.). Deperisce piuttosto in fretta (6-7 giorni a 22 °C, due settimane circa a 15 °C, 30-60 giorni a 0 °C), per cui è bene sincerarsi, all'atto dell'acquisto, della sua freschezza. Il suo aspetto dovrà essere quello di una pasta soda, che non si sbriciola, di colore grigio uniforme e di odore gradevole. La composizione del lievito di birra è la seguente:

- 70% acqua;
- 13,5% sostanze azotate;
- 1% sostanze grasse;
- 1,5% cellulosa;
- 12% glucidi;
- 2% sostanze minerali.



Entra nella composizione del pane nella dose di 30-50 g per ogni chilogrammo di farina fresca.

**Il lievito secco:** dispone di una più lunga stabilità rispetto al lievito di birra, poiché possiede un tenore di umidità assai più basso. Si presenta sotto forma di piccolissimi granuli e riattiva la propria capacità fermentativa se sciolto in acqua leggermente più calda di quella usata per il lievito di birra (40-42 °C). Esistono in commercio diverse tipologie di lievito secco; per l'uso conviene quindi, di volta in volta, leggere le istruzioni riportate in genere sul retro delle singole confezioni.

**Il lievito madre** (conosciuto anche come lievito naturale o come pasta acida): è quello che si usa tradizionalmente nella panificazione casalinga. Esso non è costituito da un lievito puro, ma contiene, oltre ai *Saccaromices*, anche fermenti lattici e acetici. La trasformazione biologica dell'impasto avviene anche attraverso fermentazioni collaterali, con formazioni di acido lattico, acetico e butirrico; durante la successiva cottura, si formano quindi sostanze aromatiche diverse da quelle derivanti dalla fermentazione di lieviti selezionati. Nella lievitazione naturale la fermentazione è più lunga e lenta, mentre con i lieviti selezionati la lavorazione risulta più semplice e più breve.



# Prepariamo il pane

La maggior durata del processo naturale dà luogo, inoltre, a un'azione più prolungata degli enzimi proteolitici: il prodotto lievitato in questo modo risulta più ricco di amminoacidi liberi, sostanze che determinano la particolare fragranza del prodotto cotto. La maggiore conservabilità del pane a lievitazione naturale è dovuta al fatto che il più elevato grado di acidità (pH 4-4,2; anziché i valori 5,5-5,6 di quello fermentato con lievito di birra) protegge l'impasto da successive contaminazioni, da muffe e da altri difetti.

Nel caso della produzione del pane integrale va ricordato che, negli involucri esterni del chicco di frumento, è presente un enzima, la fitasi, il quale, durante la fase di lievitazione, ha la proprietà di scomporre l'acido fitico, insolubile, in composti assimilabili dall'organismo. Una delle condizioni perché ciò possa avvenire è però la creazione di un ambiente acido; sarebbe auspicabile, dunque, l'utilizzo metodico della fermentazione acida almeno per il confezionamento dei pani integrali. In sintesi, i vantaggi tecnologici che presenta il lievito naturale sono quelli di rallentare lo sviluppo delle muffe, di produrre anidride carbonica in modo più lento (per cui l'alveolatura della mollica risulta più fine e regolare), di impartire sapori e profumi caratteristici (questi ultimi possono risultare in parte variabili, a seconda del tipo di lievito che determina la fermentazione). Il pane presenta anche maggiore digeribilità, in quanto l'azione enzimatica più

lunga porta a una semplificazione delle molecole. Se per panificare si usa la pasta acida, a ogni chilo di farina se ne aggiungono 60-80 g.

I modi per incorporare il lievito nell'impasto sono i seguenti:

- sminuzzarlo con le mani direttamente nella farina;
- scioglierlo in poca acqua che non abbia una temperatura superiore ai 35 °C, aggiungendo anche un po' di zucchero e miscelando in seguito tale soluzione con l'altra acqua dell'impasto. Malgrado

l'operazione richieda tempi più lunghi del precedente, con questo secondo metodo si ottengono risultati migliori, poiché le cellule del lievito si distribuiscono più uniformemente nell'impasto.

Il lievito non va mai messo direttamente in contatto con alte concentrazioni di sale o di zucchero, altrimenti si determinerebbe la morte di alcune cellule attraverso il processo di osmosi.

## Il sale

Questo ingrediente viene impiegato in una percentuale che varia dall'1 al 2%, anche se esistono in commercio dei pani regionali che ne sono assolutamente privi. Il sale – che va ben sciolto in acqua calda prima di essere incorporato nella massa – ha le proprietà di aumentare la plasticità della pasta, di migliorarne il sapore, di allungare i tempi di conservabilità e di rallentare la velocità del processo fermentativo. Anche il sale può subire un processo di raffinazione e le osservazioni fatte nei confronti della



# Prepariamo il pane

farina fatalmente si ripetono quando tale processo industriale riguarda il sale.

Il processo di raffinazione – consistente in vari lavaggi, precipitazioni e cristallizzazioni – toglie al sale marino integrale i sali di calcio e di magnesio (la loro carenza è oggi considerata una causa dell'insorgere di alcuni tipi di allergie e di depressioni nervose) e, soprattutto, gli oligoelementi. Questi ultimi sono elementi (metalli e non metalli) che, pur presenti in quantità piccolissime o addirittura infinitesimali, rivestono un'importanza fondamentale nei processi nutrizionali, in quanto permettono e favoriscono le attività vitaminiche, ormonali, enzimatiche, antibiotiche ecc.

Anzi, va sottolineato che l'azione biologica degli oligoelementi si ha proprio in dosi minime.

Se infatti elementi come il sodio, il bromo, lo zinco ecc. fossero presenti nel sale nelle stesse percentuali del cloruro di sodio, esso diverrebbe

un prodotto nocivo. Gli oligoelementi, se assunti contemporaneamente, si potenziano reciprocamente e meglio si associano con gli altri principi nutritivi (grassi, vitamine...), per cui la presenza dell'uno favorisce la presenza dell'altro.

## I liquidi

L'acqua ha un ruolo fondamentale nella preparazione del pane. È infatti l'acqua che idrata la farina, gonfia i grani di amido, assicura l'elasticità e l'allungamento del glutine, conferisce

plasticità alla pasta e crea le condizioni necessarie affinché si metta in atto l'attività enzimatica che presiede alla fermentazione panaria. Le migliori acque sono quelle di sorgente o di pozzo, la cui reperibilità però, per coloro che non abitano sul posto, è praticamente impossibile. Chi risiede in città, per contro, potrà disporre il più delle volte di un'acqua scadente, in quanto molto clorata. Le acque troppo dure, clorate o ricche di sali terrosi, risultano poco adatte alla panificazione quindi si consiglia di farle bollire prima dell'uso, per eliminare perlomeno i composti volatili indesiderati come i sali di cloro e di calcio.

Al posto dell'acqua, o assieme a essa, per confezionare alcuni particolari tipi di pane può anche essere utilizzato il latte. Tra i vari tipi di latte vaccino esistenti in commercio, chi non soffre di disturbi gastrici farà bene a dare la propria preferenza al latte fresco (cioè pastorizzato) e intero, evitando in ogni caso di bollirlo per non privarlo di nessuna delle sue preziose sostanze (vitamine e fermenti lattici).

La temperatura dei liquidi usati in panificazione gioca un ruolo fondamentale sui tempi di fermentazione:

- a 45 °C e oltre la pasta non lieviterà;
- a 37 °C la pasta lieviterà in 3 ore circa (il luogo temperato a 20 °C);
- a 10 °C la pasta per lievitare impiegherà 12 ore circa.

La temperatura ideale di utilizzo dei liquidi si aggira fra i 20-25 °C circa.

La percentuale della quantità di liquidi,



# Prepariamo il pane

rispetto al peso della farina, si aggira fra il 60 e il 65%. L'esperienza, comunque, fornirà senza dubbio un maggior aiuto che i numeri, i quali devono avere solo valore indicativo.

## Olio d'oliva, spezie e aromi

I grassi maggiormente utilizzati nella panificazione sono il burro, lo strutto e gli oli vegetali (per i pani conditi). In generale rendono gli impasti più morbidi e gustosi, mantengono il pane più soffice e conservabile e ne rallentano il processo di raffreddamento. La fermentazione risulta tuttavia un po' più difficoltosa, tanto che è necessario aumentare leggermente la percentuale di lievito, qualora si debbano produrre degli impasti con l'aggiunta di sostanze grasse. Dei tre grassi citati e di tutti gli oli, il più digeribile è sicuramente l'olio extravergine d'oliva: questo viene ottenuto attraverso la semplice spremitura meccanica delle olive, con esclusione di qualsiasi trattamento chimico. L'olio extravergine d'oliva presenta un tasso di acidità massima pari all'1%; esso è in assoluto il grasso alimentare più digeribile in quanto il più connaturale all'uomo, è umanamente riconosciuto come il migliore dei condimenti crudi ed è anche il più indicato per cucinare. Infatti, a differenza degli altri oli vegetali – ricchi di acidi polinsaturi instabili al calore e perciò, oltre certe temperature, produttori di sostanze tossiche per il fegato – l'olio extravergine d'oliva

dispone di un contenuto più equilibrato di polinsaturi e si rivela, pertanto, il più indicato anche per gli usi a caldo.

Come l'olio, anche il **miele** può essere aggiunto a piccole dosi per conferire aroma e colore alla crosta. Il miele cede al pane gran parte del suo particolare sapore per cui, sul tipo di miele da scegliere, dovrà pesare il gusto personale. In linea generale, per la panificazione si preferiscono i mieli dall'odore e dal gusto poco pronunciati, quali quelli d'acacia, di arancio amaro, di rosmarino, di tiglio. Sono da evitare, per contro, i mieli dal

sapore marcato o amarognolo, quali il miele di castagno, di corbezzolo ecc. Grazie alle sue proprietà igroscopiche, il miele regolarizza l'umidità relativa interna del pane, per cui quest'ultimo

conserva maggiormente la propria tessitura soffice, rinsecchendo meno velocemente. Ancora, il miele ha la capacità di sopprimere la screpolatura che si può registrare durante il raffreddamento dopo la cottura. Spezie e aromi possono essere distribuiti sulla superficie esterna dei pani speciali o venire aggiunti all'impasto. Si confezionano pani con semi di sesamo, cumino, finocchio, coriandolo, papavero, oppure con noci, fichi, uva, olive ecc.

## Preparazione del lievito naturale

*Difficoltà: elevata*

*Tempo di preparazione: 30 minuti  
(+ 6-10 giorni di lievitazione)*

*100 g di farina (tipo 0 oppure tipo 1),*



# Prepariamo il pane

60 g circa di acqua, 1 frutto maturo (albicocca, susina, pesca a pezzetti).

Impastate la farina, possibilmente macinata di recente (in ogni caso non più vecchia di 3-4 mesi) con un po' d'acqua a temperatura ambiente; per facilitare l'avvio della fermentazione potete aggiungere 100 g di frutta matura frullata o a pezzetti. Manipolate l'impasto affinché raggiunga una consistenza tale da non risultare appiccicoso.

Date al composto la forma di una palla, riponetelo in una ciotola e copritelo con un panno pulito che manterrete costantemente umido (l'accorgimento permetterà di evitare la formazione di una crosta sull'impasto) per un tempo di 48 ore. Passato questo periodo, effettuate il primo "rinfresco", aggiungendo 50 g di acqua e circa 30 g di farina, in modo da ottenere un impasto che abbia la stessa morbida consistenza del precedente. Ripetete il procedimento, ossia riponete questo secondo impasto in una ciotola, eventualmente più grande in quanto il suo volume sarà maggiore. Tenetela coperta per altre 48 ore con un canovaccio mantenuto costantemente umido, sistemandola in un luogo tiepido e, soprattutto, al riparo da correnti d'aria. La temperatura stabile dell'ambiente (attorno ai 23-26 °C) è una delle condizioni cui prestare maggiore attenzione, in quanto sbalzi anche minimi potrebbero compromettere il buon esito dell'operazione (per questo motivo le stagioni sufficientemente calde sono quelle ideali per questa preparazione). La comparsa di piccoli alveoli sulla superficie è il segnale

che indica che la fermentazione si è effettivamente avviata.

Per ottenere un lievito abbastanza "attivo" da consentire la prima panificazione, occorre ripetere il procedimento per altre 2-3 volte, fino a coprire un periodo di 10

giorni in totale (se in questo arco di tempo l'impasto assume un colore scuro e un odore sgradevole è segno che qualcosa non ha funzionato e si deve ricominciare da

capo). A questo punto

l'impasto risultante (che dopo 10 giorni di rinfreschi sarà di circa 500 g) è utilizzabile per preparare il pane: potete prelevarne una parte e utilizzare la quantità indicata dalla ricetta. La parte che rimane (la cosiddetta "pasta madre") servirà da base per la prossima panificazione. Potete a questo punto riporla in frigorifero in un barattolo di vetro a chiusura ermetica: si conserverà tranquillamente per una settimana senza dover essere rinfrescata.

Questo sistema vi consentirà di non acquistare più il lievito. Infatti, alla successiva panificazione sarà sufficiente tirare fuori la pasta madre dal frigorifero ed effettuare un nuovo rinfresco per ottenere la quantità di lievito naturale utile alla ricetta. Per effettuare il rinfresco procedete così: se ad esempio avete in frigo 200 g di pasta madre e dovete ottenerne 250 g per la ricetta, aggiungete ai 200 g di madre, 150 g di farina e 120 g di acqua. Lasciate lievitare per almeno due-tre ore l'impasto,



# Prepariamo il pane

prelevate i 250 g necessari alla ricetta e riponete quello che rimane in frigo.

## Prepariamo il pane

Per fare il pane in casa non è necessario disporre di particolari attrezzature che non siano quelle che si trovano in ogni cucina ben fornita. Potendo contare su ingredienti di qualità, facendo tesoro delle esperienze, imparando a conoscere le caratteristiche del forno, calibrando in giusta proporzione le dosi e organizzando i tempi di lavorazione, sarà possibile ottenere dei risultati ottimi.

### Il forno

Ogni forno funzionale può cuocere il pane. Più la pezzatura è grossa, più la cottura dovrà essere lunga e dolce. Al contrario, se i formati saranno piccoli o allungati, il calore sarà più elevato e i tempi di cottura più corti.

**Forno a legna:** offre, in assoluto, i risultati migliori e permette di ottenere un pane tradizionale fragrante e di lunga conservabilità. La combustione in questo caso si sviluppa lentamente e consente di mantenere un calore vivo e ben ripartito, la qual cosa conferisce alla crosta del pane un bel colore dorato. Il fuoco va attizzato con la legna secca, tenendo presente che i legni duri (noce, quercia, castagno) sono i più adatti, poiché bruciano lentamente e garantiscono un calore elevato; il legno tenero, pur andando comunque bene, brucia più in fretta, causando talora dei piccoli sbalzi di temperatura.

**Forno a gas:** ideale per preparare il pane

in casa. Questo tipo di forno, infatti, arriva rapidamente a temperature molto alte e il calore può essere agevolmente regolato nel corso della cottura.

**Forno elettrico:** anche questo forno assicura una buona riuscita. La crosta del pane potrà risultare un po' meno dorata che non quella di un pane cotto in forno a gas, ma senza che ciò vada a scapito della qualità.

### La madia

Era il luogo in cui, un tempo, veniva deposta la massa a lievitare e in cui la pasta madre era conservata per le successive panificazioni. Oggi si può rimpiazzare con un largo contenitore come una grossa insalatiera.

### Strumenti di misura

Per pesare ogni singolo ingrediente sarà praticamente indispensabile poter usufruire di una bilancia da cucina, e altrettanto utile sarà disporre di un bicchiere graduato per la misurazione dei liquidi. Il decilitro è l'unità di misura solitamente adottata nella panificazione casalinga. Si tenga presente che:

- 1 dl di liquido corrisponde a circa 100 g;
- 1 dl di farina bianca corrisponde a circa 60 g;
- 1 dl di farina integrale corrisponde a circa 55 g;
- 1 dl di farina di segale corrisponde a circa 50 g.

Per controllare la temperatura dei liquidi – che dovrà, come detto, aggirarsi il più possibile attorno ai 37 °C – può tornar utile l'uso di un termometro. È altrettanto consigliabile, comunque,



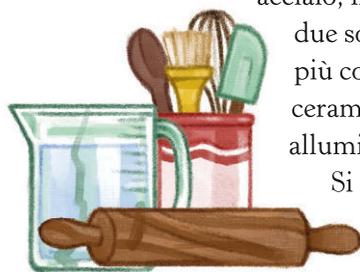
# Prepariamo il pane

fidarsi della propria intuizione: i liquidi da aggiungere alla farina dovranno infatti risultare tiepidi a contatto delle dita.

## Stampi e panieri

Esistono in commercio moltissimi stampi, panieri e teglie da forno dalle foggie più strane. Possono essere in

acciaio, in pirex (questi due sono i materiali più consigliabili), in ceramica temperata e alluminio.



Si userà, per uno stesso tipo di preparazione, sempre il

medesimo stampo, si eviterà di lavarlo con detersivi e, tantomeno, di graffiarlo. Per la pulizia basterà lasciarlo a bagno con acqua per qualche tempo, staccando le croste più tenaci con uno strofinaccio, o con una spatola di legno.

## Impastatrice

Anche se sul mercato esistono diversi tipi di impastatrice ci sembra opportuno puntare prima di tutto l'attenzione su quella a bracci tuffanti che, più delle altre, riesce a sostituire le braccia dell'uomo imitandone i movimenti. All'interno di una vasca in acciaio inossidabile, dove vengono posti gli ingredienti, due bracci, la cui potenza e velocità sono controllate mediante un pannello di comando, agiscono con un movimento che consente di lavorare l'impasto ossigenandolo perfettamente. Il mercato ne offre di diverse dimensioni e quindi per tutte le esigenze, a partire da

quelle che lavorano piccoli quantitativi (40 kg) per arrivare a quelle in grado di impastare quantitativi pressoché industriali (5 q). In alternativa sono presenti sul mercato le impastatrici a spirale e quelle a forcella. Le prime lavorano velocemente, ma, secondo gli esperti, scaldano gli ingredienti bruciando il glutine per cui l'impasto perde in elasticità; le seconde hanno invece un limite: quello d'essere troppo lente. Tutte le impastatrici si rivelano, comunque, adatte agli impasti che richiedono particolare forza, come la pasta lievitata per il pane.

## Mescolatrice

Accanto alle impastatrici giocano un ruolo importante anche le mescolatrici, la cui funzione primaria, suggerita dallo stesso nome, è quella di miscelare gli ingredienti. La più usata è senza dubbio la planetaria, fornita di utensili diversi che consentono di diversificare e quindi aumentare le sue funzioni, per cui è in grado non solo di mescolare, ma anche di battere, frullare e impastare.

Un robusto gancio trasforma la mescolatrice in una vera e propria impastatrice capace di legare gli ingredienti di paste lievitate e da biscotteria.

Tuttavia, numerosi esperti sconsigliano l'uso prolungato della mescolatrice planetaria per quest'ultima funzione, perché ciò va a tutto discapito della longevità della macchina stessa, nata soprattutto con la funzione di miscelare. Sul mercato ne esistono di diverse dimensioni, con vasche in



# Prepariamo il pane

acciaio stagnato, in grado di soddisfare le esigenze sia del piccolo artigiano sia di chi opera a livelli pressoché industriali.

## L'impastamento

Premesso che nessun libro sul pane, per quanto preciso e analitico, vi potrà mai aiutare più che la pratica, forniamo di seguito alcuni consigli circa la fase di impastamento che possono contribuire a migliorare di volta in volta il vostro operato. Questa operazione è forse la più delicata e – per quanto sembri strano – il pane “sente” la sicurezza della mano che lo sta lavorando. L'importanza della manipolazione dipende dal fatto che, tramite questa, si libera il glutine della farina il quale conferirà elasticità alla massa attraverso la distribuzione dell'acqua e l'inglobamento di ossigeno. L'impastatura deve essere moderata (non violenta), cadenzata con ritmo, in modo da consentire alle molecole filiformi del glutine di disporsi parallele tra di loro, conferendo al pane, in questo modo, la caratteristica struttura spugnosa e alveolare, favorevole a una buona digestione.

## La temperatura dell'impasto

La temperatura dei diversi ingredienti che compongono un impasto condiziona notevolmente la qualità del prodotto finito. Gli esperti sono in genere concordi nel sottolineare che la temperatura ideale degli ingredienti per un normale impasto che non preveda

l'uso del lievito si aggira intorno ai 20 °C (18-21 °C), ed è molto importante che l'uno non sia troppo freddo, perché potrebbe condizionare la temperatura dell'altro. Vale allora la pena di seguire un primo suggerimento: tenete per qualche ora gli ingredienti in uno stesso luogo in modo che tutti possano raggiungere la medesima temperatura.

La temperatura ottimale per lavorare e far riposare gli impasti contenenti lievito si aggira invece intorno ai 25 °C. Se l'ambiente in cui la pasta viene lasciata a fermentare è più caldo, i processi di lievitazione saranno accelerati, ma la forza vitale del saccaromicete avrà breve vita: sopra i 32 °C si indebolirà gradualmente, e si esaurirà del tutto se la temperatura raggiungerà i 60 °C. Se, invece, la pasta lievitata verrà preparata in ambiente a temperatura inferiore ai 25 °C, sarà necessario aumentare il quantitativo di lievito. Quando gli ingredienti e l'impasto non superano i 22 °C, il quantitativo di lievito deve essere quasi raddoppiato a meno che l'impasto, ricco di ingredienti di complemento, non abbia bisogno di tempi molto lunghi di lievitazione.

## La cottura

Prima di introdurre il pane a cottura, lasciate scaldare il forno a 200-220 °C, inserendo all'interno una ciotola piena d'acqua, in modo da creare un ambiente leggermente umido per meglio accogliere il pane.



# Prepariamo il pane

Dopo aver infornato l'impasto (ci si riferisce a pezzature grosse, di circa 1 kg), si prosegue la cottura per circa un'ora, avendo cura di abbassare la temperatura a 180 °C trascorsi 20-30 minuti. Durante la prima mezzora si consiglia di evitare di aprire il forno, in quanto eventuali correnti d'aria potrebbero far "sgonfiare" il pane.

L'avvenuta cottura si potrà verificare:

- inserendo nella forma la lama di un coltello la quale, una volta estratta, dovrà risultare perfettamente asciutta;
- battendo con le nocche il fondo del pane; ne dovrà derivare un suono secco e legnoso, mentre un rumore sordo e felpato rivelerà che non è ancora il momento di sfornare.

Una volta estratto dal forno, il pane deve raffreddare lentamente, per 4 o 5 ore, in un ambiente asciutto, ma non secco, e ventilato, seppur lontano dalle correnti. Queste, infatti, possono provocare una screpolatura della crosta o addirittura causarne la rottura. I pani posti a raffreddare diminuiscono di peso (dal 2 al 5%) a causa della perdita d'acqua che prosegue anche dopo essere stati sfornati. I panini di piccola pezzatura devono essere collocati in ceste aperte o forate per consentire il proseguimento dell'evaporazione (trasudamento).

I pani tipo filoni devono essere sistemati nei contenitori appositi, in piedi e non in numero eccessivo, altrimenti si schiaccerebbero diventando subito

molli, in quanto verrebbe impedito il trasudamento. I pani grossi vanno conservati su delle tavole, oppure su appositi stenditori per qualche ora, affinché completino anch'essi il loro processo di evaporazione.

Durante la fase di raffreddamento si può anche avvertire un leggero scoppietto dovuto alla rottura

della crosta conseguente alla

differenza di temperatura esistente tra il pane appena sfornato e l'ambiente di lavoro.

Terminato il periodo di evaporazione, il pane può rimanere croccante per un determinato tempo (12-15 ore e più) oltre il quale perde questa sua caratteristica; rimane comunque consumabile se ben conservato, ma avrà perso il suo stato di freschezza.

## Consigli per la cottura

Quando non ci si serve di stampi da forno, è bene mettere a cottura le forme dopo averle ben modellate. Infatti i pani cotti direttamente sulla piastra hanno la tendenza ad adagiarsi qualora la pasta non sia sufficientemente soda e non sia stata correttamente manipolata. Un consiglio utile può essere quello di inserire nella camera del forno, assieme al pane, anche un piccolo contenitore pieno d'acqua.

Ciò per garantire, in fase di cottura, un giusto grado di umidità e per impedire il formarsi di una crosta troppo dura e spessa.



# Prepariamo il pane

## I difetti del pane

Ecco, di seguito, un riassunto dei difetti più diffusi nel pane, con relative possibili cause e rimedi.

- **Crosta scura.** Impasto freddo (alzare la temperatura dell'acqua o aumentare i tempi d'impasto); forno troppo caldo (diminuire la temperatura); farina debole (miscelare le farine); eccesso di malto (diminuire la quantità); eccesso di sale (diminuire la quantità); eccesso di zucchero (diminuire la quantità).
- **Crosta chiara.** Fermentazione eccessiva; mancanza di sale (aumentare la quantità); scarsa quantità di malto (aumentare la quantità); farina troppo forte (miscelare le farine); acqua d'impasto troppo calda (ridurre la temperatura); forno freddo (aumentare la temperatura di cottura).
- **Crosta fine.** Eccesso di vapore nel forno (diminuire); temperatura troppo alta e umidità eccessiva nell'ambiente di fermentazione (diminuire).
- **Crosta dura.** Temperatura del forno troppo bassa (aumentare); mancanza di vapore nel forno (aumentare); farina troppo debole (miscelare le farine); permanenza eccessiva nel forno (ridurre i tempi); impasto troppo acido e vecchio; fermentazione insufficiente (aumentare i tempi); fermentazione eccessiva dei pezzi di pasta (ridurre i tempi); scarsità d'acqua nell'impasto (aumentare).
- **Screpolature.** Umidità troppo bassa nell'ambiente di fermentazione (aumentare); raffreddamento del pane troppo veloce; esposizione a correnti

d'aria subito dopo la cottura; farina troppo forte e tenace (miscelare le farine).

- **Distacco della crosta dalla mollica.** Eccesso di umidità nell'ambiente di fermentazione; temperatura di fermentazione elevata (ridurre); acqua troppo calda (regolare la temperatura).
- **Mancanza di volume.** Eccesso di sale; pasta troppo dura; pasta troppo fredda (alzare la temperatura dell'acqua o aumentare i tempi d'impasto); farina debole o poco tenace (miscelare le farine); impasti snervati per eccessive lavorazioni; scarsa attività del lievito (analizzare il lievito e controllarne le condizioni di conservazione).
- **Pane basso.** Eccesso di sale (ridurre); troppa acqua (ridurre); temperatura del forno troppo bassa (aumentare); farina inadeguata (miscelare le farine); maltrattamento delle pastelle durante le operazioni preliminari all'infornamento; lievito insufficiente.
- **Mollica che si sbriciola.** Eccesso di lievito (ridurre la quantità); cattivo stoccaggio del pane cotto; elevata umidità nell'ambiente di fermentazione (ridurre la quantità); mancanza di leggera "pelle" sulle forme da cuocere; lavorazione dell'impasto insufficiente; copertura delle forme con fogli di plastica (togliere).
- **Mollica bagnata.** Eccessiva attività della farina (miscelare le farine); farina scadente (cambiare farina); impasto troppo molle; impasto troppo freddo (regolare le temperature); pane mal cotto.
- **Formazione di grossi alveoli nella**



# Prepariamo il pane

**mollica.** Formatura non regolare; temperatura di fermentazione troppo elevata (ridurre); eccesso d'acqua nell'impasto (ridurre la quantità utilizzata); impasto eccessivamente maturo.

## La conservazione casalinga

Con il passare del tempo il pane invecchia, riducendo il proprio aroma e sapore; la mollica perde di elasticità e indurisce oppure diventa gommosa; la crosta da croccante tende a rammollire, quindi a indurirsi e a sbriciolarsi.

Il raffermaimento (così viene chiamato il processo appena descritto), oltre che dalla perdita di umidità, dipende dalla temperatura cui il pane viene esposto:

tra i -5 e i 10 °C il processo ha la sua massima velocità, mentre a una temperatura di -6/-8 °C si blocca. Per ritardare il raffermaimento il pane va conservato in un luogo chiuso,

asciutto e pulito, all'interno di un sacchetto di tela (lavato di frequente) o di carta, ma non di plastica, dato che la totale mancanza di aria provoca muffe. Il pane che presenta della muffa non è commestibile e per questa ragione la madia, o il posto dove conserviamo il pane, deve essere sempre ben pulito e privo di briciole deteriorate. Per evitare che diventi secco in fretta, il pane va appoggiato sempre con

il taglio verso l'alto. Se lo si vuole conservare per un paio di giorni, lo si mette in frigorifero, avvolto sempre nel suo sacchetto e quindi in un foglio di alluminio. Qualora la conservazione debba essere più lunga (4-5 mesi), lo si avvolge singolarmente, quando è ancora fresco (ma non caldo), in fogli di alluminio o in sacchetti sigillati e lo si ripone nel congelatore.

Questa operazione dovrebbe essere eseguita nel minor tempo possibile per far passare il pane da una temperatura di 3 °C a una di -7 °C. Al momento dell'utilizzo, lo si lascia scongelare per almeno un paio d'ore, oppure lo si "aiuta" scaldandolo in forno per pochi minuti. È buona norma non ricongelare il pane già scongelato, poiché esso invecchia molto in fretta.

Avvolgere il pane in fogli o sacchetti di plastica è un errore in quanto si impedisce l'aerazione, causando la formazione di umidità sulla superficie. Il pane vecchio, di due o tre giorni, può essere inumidito avvolgendolo in un tovagliolo bagnato e quindi messo in forno per 5 minuti.

Si conserva meno a lungo il pane bianco (2 giorni) di quello integrale (4 giorni) o nero (8 giorni). Si conserva più facilmente il pane a lievitazione naturale e quello in formati grandi o con crosta sufficiente a proteggere l'interno dalla disidratazione.

Non buttate mai via comunque eventuale pane rafferma: risulterà utile per farne pangrattato, crostini da zuppa e per le molte golose ricette consigliate nell'ultimo capitolo di questo manuale.

