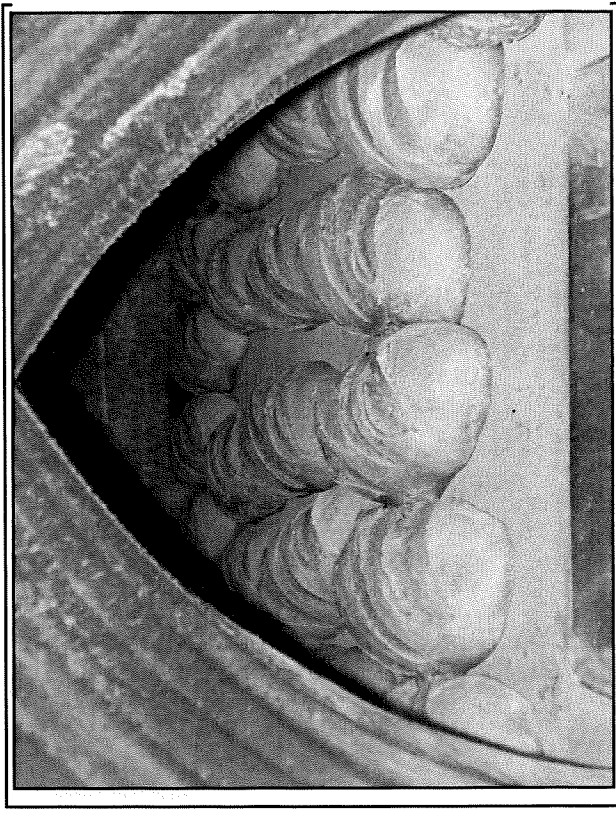


Al Signor Frank

dentro il freddo metallico
tempo postmoderno, grazie
alle sue calde mani che ancora
(le ultime?) regalano
profumata poesia...

Eugenia
09/09/06



FARSI IN CASA IL PANE A PASTA ACIDA

*Una guida semplice per farsi il pane a pasta
acida: farina, acqua, sale, calore ed amore.*

Fotocopiato in proprio:
Strada del Riscio 21, 22070 Capigo Intimiano, CO
www.ilfornodelpane.it

A cura di: Il Forno del Pane

"Chi ti farà il pane?" mi chiese.

"Non so" risposi "lo pagherò quel che costa".

"Povero figlio mio"

ella concluse con infinita compassione

"mangerai pane comprato"

Ignazio Silone

Farsi il pane in casa

Preparare il cibo è un meraviglioso modo per prenderci cura di noi stessi e delle persone che amiamo, è una via privilegiata attraverso cui possiamo dire loro che ci sono care.

Preparando il pane con le nostre mani, non solo siamo noi a scegliere che farina impiegare, ma, soprattutto, abbiamo il controllo su un ingrediente che mai appare sulle etichette, ma che è di fondamentale importanza per gli effetti che esercita su chi il pane poi lo mangerà: il nostro atteggiamento mentre lo prepariamo. Il pane, come ogni altro alimento, finisce dritto nella pancia di chi lo consuma e la pancia è un luogo estremamente ricettivo e sensibile. Nella pancia risiedono le nostre paure più profonde, la nostra voglia di scoprire e giocare, accedere a questa area significa accedere alla nostra intimità.

Quando immergiamo le mani nell'acqua e nella farina per amalgamarle e dare vita all'impasto, attraverso le nostre mani riversiamo in esso le nostre emozioni, la nostra passione, la nostra gioia. Se prepariamo il pane in spirito di servizio e come atto di amore per coloro che se ne ciberanno, essi riceveranno, oltre all'amido, ai sali minerali, alle proteine, il nostro amore, ed anche da questo verranno nutriti e fortificati.

Per fare il pane occorrono:

- farina
- acqua
- sale (se vogliamo)
- qualcosa che faccia lievitare l'impasto

Per fare un buon pane non occorre altro.

Oggi è molto diffuso l'uso di lievito di birra (o lievito dei formai), ma io preferisco darvi indicazioni per la lievitazione a pasta acida, che richiede più tempo, ma che permette di ottenere un pane più digeribile, più nutriente ed in grado di conservarsi fresco per molti giorni. Nella lievitazione a pasta acida avvengono due diverse fermentazioni, quella alcolica, grazie al lavoro dei saccaromiceti, funghi che digeriscono gli zuccheri presenti nella farina liberando alcool ed anidride carbonica e quella acida, dovuta ai batteri (lattobacilli) che producono acido lattico (da cui il nome pane a pasta acida). Il lavoro combinato di funghi e batteri, grazie anche ai lunghi tempi richiesti dalla lievitazione, portano ad una predigestione della farina, così da rendere il pane più digeribile e nutriente. Inoltre i tempi lunghi e l'acidità dell'impasto permettono ad enzimi presenti nella parte più esterna del chicco (fitasi) di rendere più assimilabili dall'organismo sali minerali presenti nella farina. Con lievitazione a pasta acida, o madre, si conserva un pezzo della pasta del pane che facciamo oggi per avviare la lievitazione del pane che faremo la prossima volta. In questo modo, di settimana in settimana, la madre che utilizziamo è la figlia della madre precedente. Col passare degli anni il nostro pane diviene il testimone, il frutto, della nostra storia.

Pane integrale o pane bianco?

Il modo migliore di mangiare una mela è mangiarla intera, compresa la buccia. In questo modo assorbiamo tutte le vitamine e le fibre che contiene. Così per il chicco di grano. Nella sua interezza contiene amido, fibre, vitamine, sali minerali, oli. Il processo della macinazione rischia di compromettere alcuni di questi elementi.

Per limitare questo pericolo è preferibile utilizzare farine ricavate con mulini a pietra, che sono meno aggressivi verso il

chicco. La farina così ottenuta è integrale, cioè integra, non privata di alcuna parte di sé. Questa farina contiene circa il 30% di fibre (la crusca), che pesa, ma non nutre i lieviti, avremo quindi un pane che lieviterà meno, però più bilanciato dal punto di vista nutritivo e molto più saporito.

Se setacciamo la farina, otteniamo, a seconda della quantità di crusca che togliamo, farine tipo integrale, tipo 2, tipo 1, tipo 0 o tipo 00 (l'ultima non è possibile ottenerla con mulini a pietra). Più la farina è setacciata, meglio il pane lieviterà, ma tenderà a seccare più velocemente, sarà meno saporito e non apporterà sufficienti fibre.

Personalmente uso una farina biologica macinata a pietra solo leggermente setacciata

1 La ricetta

Ingredienti per 2 kg di pane:

- 1400 g di farina
- 1000 g di acqua
- 30 g di sale (se volete)
- 80 g di madre (per iniziare consiglio di procurarvi la madre da chi già ne usa, comunque nelle pagine successive trovate le indicazioni per prepararla)

I° impasto: prendete 1/3 dell'acqua, stemperatevi la madre ed unitevi la farina nella quantità che serve*. Lasciate riposare dalle 6 alle 12 ore a temperatura ambiente (6 ore in estate, allungando progressivamente il tempo a 12 ore avvicinandosi all'inverno).

II° impasto: aggiungete al I° impasto il resto dell'acqua, il sale e la farina che serve*. Impastate e lasciate riposare al caldo (25°-30°) per 1 ora. Riprendete ora l'impasto per modellarlo (a questo punto togliete un pezzo di impasto da conservare in frigorifero, è la madre che utilizzerete la prossima volta. La madre si conserva in frigorifero per circa 7-10 giorni). Dopo un riposo di ancora 2 ore è tempo di infornare.

* Vedi punto 5

2 Temperatura dell'acqua

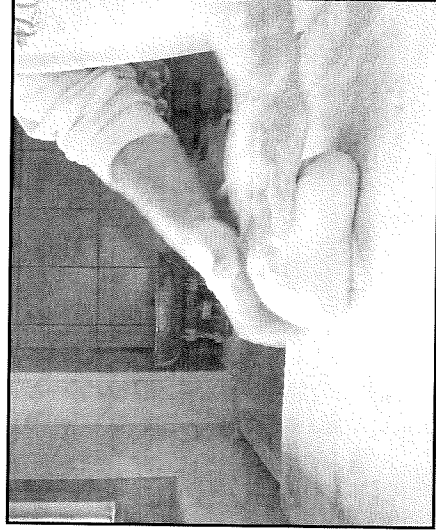
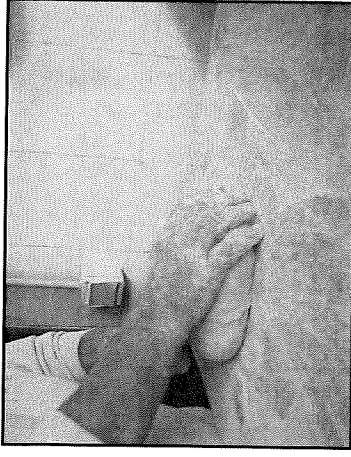
60 gradi meno 2 volte la temperatura dell'ambiente (in estate), per passare progressivamente a 72 gradi meno 2 volte la temperatura dell'ambiente (in inverno). Attenzione però a non utilizzare mai acqua con temperatura maggiore di 45 gradi, per non uccidere i lieviti.

Non fatevi impressionarvi dalla formula, serve giusto per darvi una idea, col tempo non userete più il termometro e vi fiderete del vostro dito.

3 Come impastare

Impastando otteniamo più obiettivi: amalgamiamo gli ingredienti, rompiamo i legami dell'amido, liberando gli zuccheri contenuti nella farina, rendendoli così disponibili per i lieviti, inglobiamo aria nell'impasto.

Quando mastichiamo un cibo ricco di amido, come la pasta, è bene masticare fino a che sentiamo in bocca un sapore dolce, in quel momento sappiamo che la masticazione e la saliva hanno liberato gli zuccheri contenuti nel cibo e possiamo deglutire. Impastando compiamo lo stesso processo. Amalgamiamo, inglobiamo aria e, soprattutto, rompiamo i legami interni alle molecole. Con la pratica, vi accorgete che giunge un momento in cui la pasta cede, si accascia, il compito è assolto e la pasta può riposare.



Attenzione ora! Questo è un momento critico. Occorre impastare cercando di utilizzare meno farina possibile, mantenendo cioè l'impasto il più morbido ed elastico possibile.

Lavorate l'impasto toccandolo solo sulla pelle, ovvero sulla parte che ha toccato il piano di lavoro leggermente infarinato. Se immergete le mani all'interno dell'impasto, esso appiccicherà sempre, ed è giusto che sia così. Lavorate toccando solo la pelle dell'impasto e ripiegatelo su se stesso. Prendete la pasta con le dita, ripiegatela verso il centro e premete con la parte del palmo vicina al polso, premete con forza, appoggiatevi col vostro peso sul polso.

Questo movimento fa parte della nostra storia da millenni, è parte del nostro patrimonio culturale inconscio, cominciate a farlo e fluirà spontaneo in voi.

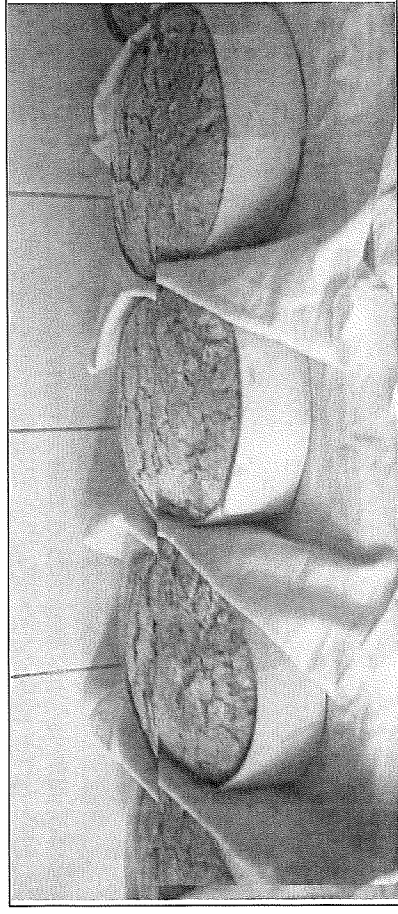
4 Modellatura

Dividete il vostro impasto a seconda del numero di pani che volete fare, tenete presente che per un pane da un kg occorre 1,15-1,2 kg di pasta, poiché parte dell'acqua contenuta nell'impasto evapora durante la cottura.

Lavorate brevemente ogni pezzo di pasta sul piano leggermente infarinato badando a portare tutte le pieghe verso il centro, così che rivoltando la pagnotta la sua superficie risulti liscia e senza pieghe. Mettete energia nel modellare le pagnotte. Comprimate l'impasto all'interno della sua pelle.

Nei prossimi 120 minuti le pagnotte riposeranno in attesa della cottura. Durante questo intervallo esse dovranno essere contenute, altrimenti, lievitando, si afflosceranno. Potete porle all'interno di anelli di cartone o, capovolte, all'interno di ciotole rivestite con un panno pulito.

Comunque copritele con un canovaccio affinché non si asciughino troppo.



5 Consigli

Non prendete le indicazioni circa la quantità di farina troppo alla lettera, usatene un po' meno ed eventualmente aggiungetene se serve. Una difficoltà che spesso chi inizia a farsi il pane incontra è che, a forza di aggiungere farina, si ritrovano con un impasto troppo asciutto che non è poi più in grado di lievitare. L'impasto deve essere morbido ed elastico.

Lo stesso vale anche per la temperatura dell'acqua. Il panettiere è un artigiano, cioè uno che fa della propria attività un'arte. L'artigiano si basa su tecniche e formule stabilite, ma soprattutto si fa guidare dalla propria sensibilità.

Consiglio di iniziare ad amalgamare gli ingredienti in una terrina, utilizzando solo parte della farina, perché ve ne servirà ancora in seguito. Non appena gli ingredienti sono amalgamati, versate il tutto su un piano di lavoro precedentemente infarinato, usate un po' di farina per pulire la terrina e le mani ed iniziate ad impastare.

Ricordate sempre che l'impasto che state lavorando è vivo, per fare un buon pane dovette onorare questo processo vitale e sintonizzarvi con esso, permettere al pane di essere se stesso, dovette adattarvi ai suoi ritmi e non pretendere che si adatti ai vostri.

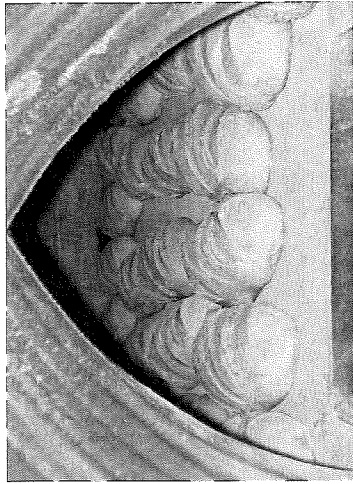
Anche se in queste pagine vi ho fornito alcune formule, queste siano per voi solo un punto di riferimento. Con la pratica acquisirete una vostra sensibilità che vi permetterà di comprendere quando un impasto è lievitato al punto giusto o cotto a puntino, indipendentemente da ciò che dice l'orologio. Quando cucinate la pasta, suppongo non pesiate il sale che mettete nell'acqua, ne che lasciate decidere all'orologio quando è il momento di scolarla.

Non scoraggiatevi se il pane non vi soddisfa dopo il primo tentativo, quando ho iniziato, circa 20 anni fa, l'ho fatto anche stimolato dal leggere una ricetta in cui si diceva: "se sapete bere un bicchiere d'acqua, potete farvi anche il pane", fino a qualche decennio fa, quasi in ogni famiglia era naturale farsi il proprio pane.

6 Cottura

Consiglio pezzature da circa 1 kg, così che il pane poi si conservi meglio col passare dei giorni. Per cuocere un pane da 1 kg possono volerci dai 30 ai 60 minuti, ma questo è molto soggettivo, dovrete fare esperienza col vostro forno. Con pezzature inferiori al kg si corre il rischio che, durante la cottura, il calore sterilizzi il pane, privandolo di principi attivi salutari.

La cottura in forno a legna è preferibile, per il profumo che dà al pane, per il suo calore morbido caratteristico dei forni a legna per pane e perché la legna è una fonte di energia rinnovabile. Si può comunque utilizzare il forno che abbiamo in cucina, sia che esso sia elettrico od a gas.



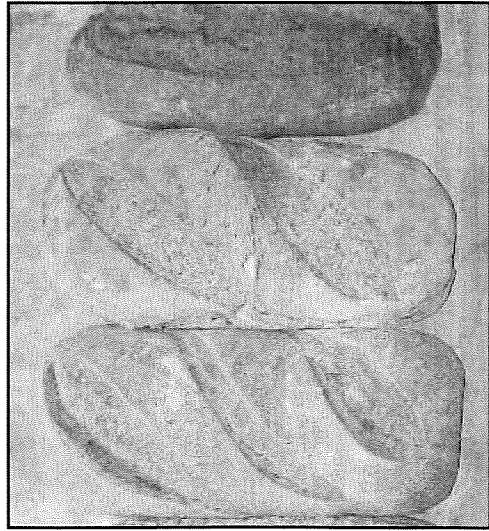
Il pane va informato a forno caldo, la temperatura ideale è intorno ai 250°, temperatura difficile da mantenere con un forno domestico, specie perché, facendolo funzionare al massimo della potenza, nel forno tende a formarsi un

ambiente troppo secco, il che porta alla formazione precoce della crosta che chiude il pane in una camicia di forza impedendogli di crescere. Un espediente da me utilizzato per la cottura nel forno elettrico consiste nel portare a temperatura il forno utilizzando tutte le resistenze disponibili, spegnendo poi quella superiore all'introduzione del pane onde evitare che l'irraggiamento del calore dall'alto produca una crosta eccessiva e precoce, per poi riaccendere tutte le resistenze a metà cottura, a pane ormai cresciuto, per sostenere la temperatura del forno.

Per verificare se il pane è cotto, potete fare come per le torte. Infilate nel pane la lama di un coltello: se, estraendola, questa è pulita, il pane è cotto. Viceversa, se su di essa resta appiccicato dell'impasto, il pane ha bisogno di restare nel forno. Quando il pane è ben cotto, bussando sul suo fondo si produce un bel suono pulito. Tolto dal forno, il pane continua a liberare vapore, è quindi importante che possa intiepidirsi protetto da correnti d'aria fredda e libero di respirare.

7 Pani particolari

Quanto detto per il pane di frumento vale anche per il pane fatto con farine di altri cereali, a patto che queste farine abbiano abbastanza glutine. Si può quindi fare il pane con farina di farro, di Kamut, di segale, o con miscele di queste farine, ma non con farine di riso o



granoturco. Farine di riso, granoturco, soia, semi di vario tipo, noci, olive possono venire aggiunte al momento del II impasto, ma in una percentuale che non superi il 30% del totale della farina. Tenete presente che il pane lievita perché i lieviti metabolizzano gli zuccheri presenti nella farina, più elementi diversi aggiungiamo, meno energia abbiamo a disposizione per la fermentazione. Il pane lieviterà meno.

Per quanto riguarda la segale, soprattutto con essa fate attenzione a non eccedere con al farina. L'impasto sembra sempre troppo appiccicoso ed è forte la tentazione ad aggiungere farina, ma così facendo avremo un impasto troppo asciutto, quindi incapace di lievitare adeguatamente. Per il pane di segale, comunque, raddoppiate la quantità di madre e concedete un po' più di tempo alla lievitazione.

8 Conservazione

Il pane così prodotto è in grado di conservarsi per più giorni, circa una settimana. La conservazione dipende dall'umidità del pane. Col passare dei giorni il pane tende naturalmente a seccare e quindi ad indurirsi. Se dopo la cottura il nostro pane è molto asciutto, certamente non ammuflirà, ma dopo pochi giorni sarà troppo duro per poter essere mangiato. Viceversa, se dopo la cottura il nostro pane è molto umido rischia di ammuflire facilmente (mai mangiare pane ammuflito).

Se il pane è ben lievitato, la omogenea formazione di bolle all'interno della pagnotta permette al calore del forno di raggiungere anche il centro del pane, garantendo una cottura ottimale.

Consiglio di conservare il pane su di un tagliere riposto in una credenza, così da tenerlo al riparo da polvere ed insetti permettendogli, allo stesso tempo, di respirare. Certo, se la vostra casa è molto secca, è consigliabile preservare l'umidità del pane avvolgendolo in un canovaccio.

9 Madre

La preparazione della madre richiede alcuni giorni.

Prendete una tazza e metteteci un pugno di farina, mezzo cucchiaino di miele ed acqua tiepida fino a formare una pastella della densità della maionese. Lasciate riposare il tutto per tre giorni a temperatura ambiente, coperto con un canovaccio. Aggiungete acqua e farina così da raddoppiare la quantità, mantenendo la stessa consistenza. Lasciate riposare per due giorni. Sulla superficie dell'impasto dovrete vedere alcune bolle salire in superficie, segno della fermentazione in atto con relativa formazione di gas. Aggiungete solo farina, così da arrivare ad un impasto della consistenza tipica dell'impasto da pane e lasciate riposare, al caldo (25-30 gradi), per sei ore. Ecco pronta la madre.

La prima volta che la utilizzerete forse la lievitazione non sarà perfetta, non scoraggiatevi, la volta successiva, probabilmente, andrà meglio. I lieviti avranno avuto modo di moltiplicarsi maggiormente.

Se fa molto caldo, come in Luglio ed Agosto, accorciate i tempi rispettivamente a due ed un giorno.

Questo è un sistema estremamente domestico per preparare la madre, se da una parte è semplice, dall'altra non garantisce di ottenere sempre un risultato soddisfacente: se durante la sua preparazione la madre dovesse ammuffire, o se sentite odore di aglio, buttate via tutto e riprovate.

Come già scritto, la madre si conserva circa una settimana al fresco (comparto della verdura in frigorifero).

Conviene tenerla in un barattolo coperto da un tovagliolo.

Ne deriva che dovrete prendere l'abitudine a panificare almeno una volta alla settimana. Se una volta volete saltare, non c'è nessun problema. Allo scadere della settimana rinfrescate la madre raddoppiandone il volume aggiungendo nuova acqua e farina, lasciate riposare il tutto a temperatura ambiente per un paio d'ore e poi rimettete la madre in frigorifero. In questo modo avrete dato ai lieviti nuovo cibo e, visto che stanno al fresco e quindi il loro metabolismo è rallentato, questo li terrà in vita per un'altra settimana.

Ed ora

BUON DIVERTIMENTO!