

ricevere

Bread & breakfast

Il pane fatto in casa? Un rito ancestrale di grande tendenza. Per colazioni in famiglia o cene social

STYLING EMMA THOMAS - FOTO LAURA EDWARDS/IPC + SYNDICATION
TESTI DANILO ASCANI

Vuoi mettere una padrona di casa che snobba il fornaio di fiducia e ti esibisce in tavola, tra fiori e *vol-au-vent*, un fantastico, fragrante filone di pane impastato con le sue mani? O una mamma/moglie/fidanzata (declinabile anche al maschile), che di mattina ti guida come un sonnambulo fino al tavolo della prima colazione, sulla scia olfattiva di una baguette appena uscita dal forno? Il pane fatto in casa è un piacere da gourmand, ma anche la soluzione per chi è colpito da allergie o intolleranze alimentari. Basta scegliere farine senza glutine se si soffre di celiachia o usare la pasta madre se si è intolleranti al lievito. Chiunque troverà pane per i propri denti nelle mosse suggerite da Gualtiero Villa, chef della scuola di cucina Teatro 7 di Milano. «Il pane va preparato in ambienti con una discreta umidità e un buon tepore, utilizzando un forno statico o ventilato, purché ben preriscaldato. Quasi tutti i tipi di pane richiedono una cottura di circa 20 minuti a 220°-230°.

Per ottenere buoni risultati è meglio limitarsi a un'unica infornata; in questo modo l'aria circolerà meglio. Una teglia con un dito d'acqua, posizionata sul fondo del forno, garantirà invece la giusta umidità». Come indicazione generale per le ricette delle prossime pagine lo chef consiglia di usare circa 25/30 grammi di lievito di birra per ogni chilo di farina; la migliore è quella 0 tipo Manitoba, di facile lievitazione. Come procedere? «Si parte mescolando farina, lievito e un pizzico di zucchero. Poi si impasta il tutto con un po' d'acqua e solo quando il composto risulta ben amalgamato si possono unire il sale (15/20 grammi ogni chilo di farina) o le uova (per le ricette che le prevedono). L'impasto va quindi fatto lievitare, ma la pasta del pane può andare anche in frigo se la si prepara il giorno prima: basterà solo rilavorarla un po'. Se è più abbondante del necessario, la si può congelare prima della lievitazione per rimpastarla quando ci servirà. È il modo più pratico per fare il pane tutti i giorni».



home 69

ricevere



► Pane per tutti i giorni

Dosi per 4 persone:
500 g farina 0 tipo Manitoba,
20 g lievito di birra,
1 uovo intero,
20 g zucchero,
8 g sale, 20 g burro,
10 ml latte intero,
10 ml olio extravergine di oliva.

Intiepidite leggermente il latte, aggiungete lievito e zucchero fino a farli sciogliere. Poi impastate la farina con il latte e successivamente con acqua tiepida. Unite il sale, il burro, l'uovo e l'olio fino a ottenere un panetto morbido e liscio. Fate lievitare facendo raddoppiare di volume, quindi lavorate di nuovo l'impasto dandogli una forma allungata. Lasciate lievitare ancora e poi create delle pezzature da 40 g. Fate cuocere a 220° per circa 10 minuti e poi a 180° per altri 10 minuti.

ricevere



► Pane di segale

Dosi per 4 persone: Impastate 100 g di farina di segale con l'acqua e 5 g di lievito. Fate lievitare l'impasto coperto con la pellicola forata per almeno 10 ore a temperatura ambiente. Impastate con il resto delle farine e del lievito. Unite lo zucchero, l'acqua tiepida e - solo a metà lavorazione - il sale. Fate lievitare in una ciotola coperta con un panno umido e, quando il volume sarà raddoppiato, ripiegate l'impasto un paio di volte lasciandolo rigonfiare. Fate cuocere a 220° per 10 minuti e poi a 185° per 35/40 minuti.

*500 g farina di segale setacciata,
100 g farina 0 tipo Manitoba,
25 g lievito di birra,
15 g zucchero semolato,
20 g sale,
50 ml acqua.*

ricevere

► **Pane integrale ai semi**

Dosi per 4 persone:
500 g farina integrale
di grano tenero, 200 g
farina Manitoba, 60 g
lievito di birra, 200 g
semi di lino, zucca,
girasole, saraceno e
sesamo, 10 g sale, 20 g
zucchero, 100 ml latte,
350 ml acqua.

Preparate un primo impasto con 100 g di farina tipo Manitoba, 100 g di farina integrale, 10 g di lievito, 100 ml di acqua e pochissimo zucchero. Fatelo fermentare coperto con la pellicola forata per almeno 6 ore a temperatura ambiente. Procedete a un secondo impasto con il resto delle farine, la metà dei semi triturati, il latte tiepido, il lievito e lo zucchero. Lavorate insieme i due composti unendo il sale e fate lievitare il tutto in un'ampia ciotola coperta con un panno umido. Quando il volume sarà raddoppiato, rimpastate e fate lievitare ancora. Formate dei filoncini di 300 g ciascuno, spruzzateci sopra un po' d'acqua, passateli nel resto dei semi, **incideteli** e metteteli a lievitare in una teglia infarinata, **fino a quando** saranno ben gonfi. Infornateli e fateli cuocere a 200° per 15 minuti, poi a 180° per altri 40 minuti.



ricevere

► Pasta madre

Chiamata anche **pasta acida** o lievito madre, è una base dalla lievitazione molto lunga, che **va avviata** con un po' di yogurt bianco anziché con il normale lievito di birra. Per ottenerla, preparate un impasto morbido con 300 g di farina, 1 vasetto di yogurt naturale e 125 ml d'acqua e lasciatelo fermentare coperto con la pellicola. Ogni giorno, eliminate dal panetto la sua parte superficiale, aggiungete un pizzico di zucchero, l'acqua (q.b.) e una quantità di farina pari al peso del panetto residuo. Dopo tre o quattro giorni, mettete il panetto a bagno in una caraffa molto capiente con acqua a circa 26°-28°. Cambiate l'acqua quotidianamente. A partire dal momento in cui il panetto salirà a galla, togliete tutti i giorni la sua parte superficiale (che può costituire l'avvio di nuove paste madri), pesatela e aggiungete di nuovo la farina. La preparazione della pasta madre richiede circa un mese.



Non c'è pane senza farina. E i *bread lovers* sapranno apprezzare le miscele proposte da Molino Rossetto, a partire dal nuovissimo kamut bio. Ma il risultato è legato anche alla cottura. Dalla piastra hi-tech alla macchina che impasta e cuoce, fino al forno a incasso, voilà una serie mirata di alleati sicuri.

LA GRIGLIA DOUBLE FACE

Lato A per grigliare nel tuo forno; il lato B, liscio, è la base ideale per una perfetta cottura del pane.

Electrolux, Magic Plate, €64,90.

IL BANCOMAT DEL PANE

Facile come un prelievo: inserisci gli ingredienti, digiti la funzione e ritiri il risultato, da spenderti in tavola. Una macchina del pane con 14 programmi (anche senza glutine) e accessorio multiforma.

Philips, Breadmaker, da €95 a 159.

DIETA MEDITERRANEA

Speciale funzione pane, pizze e focacce - cotte a calore modulato come in un forno a legna - per questo nuovo modello da incasso.

Whirlpool, Square, AKP453/IX, prezzo dal rivenditore.

MENU COMPLETO GUIDATO

Dall'antipasto al dolce, cottura contemporanea no problem di 4 piatti. Multifunzione intelligente, gestisce in autonomia 50 ricette. Cottura del pane compresa.

Franke, Smart SM 981 M XS, €901.

LA BAGUETTE, C'EST MOI!

Lunghezza doc: 80 centimetri. Per cuocere una vera baguette francese serve un forno da 90 cm. Come l'ultimo da incasso di Miele, in competizione con le migliori boulangerie parigine. Cottura a vapore, a basse temperature e molto altro per un gioiello da chef.

Miele, H 5981 BP Pirolisi, €6.720.

F.G.

ricevere



*Pane, grissini, focaccia:
7 corsi su misura per
sperimentare dal vivo.
Con garanzia di successo*

DI FABRIZIA FEDELE

A scuola dagli chef. Tutto quello che avreste sempre voluto sapere/vedere/provare su impasti, lieviti, farine, cotture. Ecco i corsi giusti, per imparare divertendosi.

Torino, Milano, Pavia, Bologna, Firenze. Anice&Cannella (aniceecannella.blogspot.com), blog di cucina e fotografia con il pallino del pane e dei lieviti dolci e salati, offre un fitto calendario di corsi, anche presso agriturismi e b&b fuori città. Tra le lezioni più interessanti: "Tecnica di impasti a lievitazione naturale": tutte le fasi della panificazione. Corso di due giorni, con lievito madre e kit di farine utilizzate in omaggio: €130.

Milano. La scuola di cucina Congusto (www.congusto.it) propone "Buono come il pane", laboratorio dedicato all'arte bianca in due lezioni di tre ore. Corso e degustazione: €116. Di Viole di Liquirizia (www.diviolediliquirizia.it), boutique di alta pasticceria e boulangerie a Brera, organizza corsi personalizzati: dal pan brioche alle trecce con olive, senza dimenticare i panini con semi di papavero e il *quick bread*: da €50 a 70.

Genova. Da Chefpercaso (www.chefpercaso.it) si imparano a fare tanti tipi di pane e grissini, nonché la focaccia genovese classica, alle cipolle e al formaggio. A fine lezione: assaggio dei pani; con salumi e formaggi in abbinamento. Anche stage per celiaci. Corso di tre lezioni di tre ore: €220.

Vicenza. La scuola di cucina Maisazi (www.maisazi.com), a Lonigo, propone un corso di panificazione dove si prepara anche il lievito naturale. E si realizzano pagnotte classiche, baguette, grissini, pane arabo. Su richiesta si può avere un pezzo di lievito madre. Corso pratico di una giornata: €200.

Roma. Tricolore Monti (www.tricoloremonti.it) è un innovativo locale (forno-cucina-negozio-scuola), dove si sforna pane sublime e si servono panini gourmet a pranzo. Intorno a un banco con 15 postazioni si possono seguire corsi di pane e pizza firmati da Gabriele Bonci. Lezione e degustazione: €170.

Napoli. L'affascinante scuola di alta gastronomia Mise en place (www.istanzedellacultura.it/miseenplace/) ha lanciato, tra i corsi amatoriali monotematici, anche quello sul pane. Nome di spicco: Sara Papa, autrice del libro *Tutta la bontà del pane* (Gribaudo). Lezione di quattro ore con degustazione: da €75.

► **Pane con pasta madre**

Dosi per 4 persone:
400 g farina 0 tipo Manitoba,
100 g farina di semola di grano duro rimacinata,
80 g pasta madre,
10 g zucchero,
10 g sale,
300 ml acqua.

Sciogliete lo zucchero in acqua tiepida e in un terzo di quest'acqua immergete la pasta madre. Amalgamate le farine e impastate con il resto dell'acqua, poi con il lievito madre ammorbidente e con la sua acqua. Dopo qualche minuto, amalgamate bene anche il sale. Tirate l'impasto così ottenuto e appiattitelo. Quindi arrotolatelo su se stesso e fatelo lievitare dopo averlo coperto con un panno. Quando il suo volume sarà raddoppiato, mettetelo su una teglia infarinata, incidetelo in superficie e lasciatelo riposare un po'. Infornate a 220° per 40/50 minuti.