



Cucinare
nelle
Dolomiti

Pane

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Tradizionale, sano e integrale,
con raffinate creme da spalmare

ATHESIA

IL PANE È UN PEZZO DI GIOIA E DI VITA.

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann



Cucinare
nelle
Dolomiti

Pane

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

Tradizionale, sano e integrale,
con raffinate creme da spalmare

 **ATHESIA** VERLAG

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

siamo felici che abbiate scelto questo libro. Per poter soddisfare ancor meglio i vostri desideri, per noi è importante conoscere la vostra opinione. Per questo vi preghiamo di inviarci i vostri pareri, le vostre critiche, il vostro apprezzamento e anche le vostre domande relative ai nostri libri. Siamo in attesa dei vostri messaggi!

info@cucinare-nelle-dolomiti.it · www.cucinare-nelle-dolomiti.it · fax +39 0471 081079



www.facebook.com/sokochtsuedtirol

DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, moltiplicata o diffusa in qualsivoglia forma (come fotocopia, stampa, microfilm, CD-ROM, in internet ecc.) senza autorizzazione scritta dell'editore. Il contenuto di questo libro è stato elaborato secondo scienza e coscienza. Quindi né l'editore, né gli autori sono responsabili per eventuali danni che dovessero risultare da informazioni contenute in questo libro.

IMMAGINI DI COPERTINA

Pane alla ricotta (pagina 60), Ciabatta al farro (pagina 132), Burro alle erbe aromatiche (pagina 154)

AUTORI DELLE IMMAGINI

Helmut Bachmann: pagina 94; Udo Bernhart: pagina 17; Capture: copertina anteriore destra; fotolia©: pagina 10/1 (Moving Moment), 10/2 (Luis Echeverri Urrea), 10/3 (Bernt Hofacker), 10/4 (TwilightArtPictures), 16 sfondo (Yaruniv-Studio), 19 (naltik), 20 in alto (kab-vision), 20 in basso (Monster), 21 in alto (AboutLife), 21 in basso (Jenny Sturm), 22 (unpict), 57 (Printemps), 77 (Zerbor), 97 (aitormmfoto), 129 (karaidel), 152 (beats_), 169 (dariaustiugova), 170 (tostphoto), 173 (Barbara Pheby); Heinrich Gasteiger: pagina 16 in basso; HLPhoto: copertina anteriore in mezzo; Küppersbusch: pagina 15 in basso; PantherMedia: pagina 9 (Aje), 13 in basso (iluziaa); Marco Parisi: pagina 11; Josef Pernter: pagina 33; Tim UR: copertina anteriore sinistra. Tutte le altre immagini sono di Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

COLOFONE

2019

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Titolo dell'edizione originale: "So kocht Südtirol – Brot"

Traduzione dal tedesco: Nicoletta De Rossi

Design di copertina: ganeshGraphics, Lana

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-6839-415-8

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

 **designed + produced**
IN ALTO ADIGE

Basta eseguire la scansione del codice QR e informarsi sul nostro sito.





Il pane – come companatico o da solo – è sempre un piacere!

Quando il profumo del pane appena sfornato invade la cucina, viene subito a tutti l'acquolina in bocca. E non è un caso che il pane sia sempre in tavola e con qualsiasi pasto, perché il pane è e rimane – anche secondo i moderni dettami della scienza dell'alimentazione – un importante alimento base. Prova ne è, per esempio, la grande varietà di pane. Provate a guardarvi intorno nel vostro panificio di fiducia e vi renderete conto di quanti differenti tipi ce ne siano: pane bianco, nero, misto, integrale, pane speciale e tanti panini, al papavero, al sesamo o al farro, soltanto per citarne alcuni.

Il pane non è però tutto uguale! Per questo desideriamo mostrarvi con questo libro come poter preparare e cuocere il pane in casa, senza usare conservanti o aromi artificiali. Per farlo avete bisogno soltanto di farina, acqua, lievito o pasta acida e sale.

Seguendo le ricette di questo libro vi riusciranno in un battibaleno, per esempio, gustosi panini per la domenica o pagnotte di pane rustico. Vi diamo molti suggerimenti sugli ingredienti di base, sulla preparazione dell'impasto e sulla cottura del pane. Serve davvero poco per trasformare la vostra cucina in un piccolo panificio!

Prendete ispirazione dalle nostre ricette e provate anche qualcosa di nuovo: non deve essere sempre per forza pane bianco!

Parlare soltanto del pane non ci pareva tuttavia abbastanza. Così abbiamo provato anche una serie di creme da spalmare che si abbinano particolarmente bene alle nostre ricette di pane: in questo libro trovate anche le migliori ricette per le classiche creme spalmabili così come per quelle un po' più insolite.

Vi auguriamo buon divertimento nel preparare e gustare il vostro pane!

Helmut Bachmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Bachmann'.

Gerhard Wieser

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Wieser'.

Heinrich Gasteiger

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Gasteiger'.

SOMMARIO

- 8 Piccola enciclopedia
- 8 Il nostro pane quotidiano – storia e significato
- 9 Dal grano al pane
- 11 La farina
- 13 Le spezie portano nuovi sapori nel pane
- 14 A cosa prestar attenzione nella preparazione del pane?
- 17 I tipi di pane
- 19 Il pane – un alimento salutare
- 21 Comprare il pane è una questione di fiducia
- 22 Cosa mettere sul pane?
- 26 **Treccia lievitata**
- 27 **Dar forma alla baguette**
- 28 **Preparare le mantovane**
- 29 **Fare porzioni con la pasta pane**
- 29 **Fare i grissini**

- 30 **Pane contadino**
- 56 **Pane integrale**
- 76 I classici
- 96 **Pane speciale**
- 128 **Pane mediterraneo**
- 152 **Creme spalmabili**

- 168 **Glossario**
- 169 **Gli autori**
- 172 **Ringraziamenti**
- 174 **Indice A-Z**





PANE INTEGRALE

56



76

I CLASSICI



96

PANE SPECIALE

Piccola enciclopedia

IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO – STORIA E SIGNIFICATO

Il pane non è un alimento qualsiasi, bensì da tante migliaia di anni uno dei nostri più importanti alimenti base. Quanto importante sia il pane nella nostra cultura, lo testimoniano anche alcuni modi di dire di uso quotidiano come “buono come il pane”, “non è pane per i tuoi denti”, “per un pezzo di pane”, “dire pane al pane e vino al vino” oppure “guadagnarsi il pane con il lavoro” o “assicurarsi il pane per la vecchiaia” – in quest’ultimo la parola pane diviene addirittura sinonimo di sostentamento.

I cereali, o meglio i chicchi dei cereali, facevano parte della dieta dell’uomo già nell’età della pietra. Sbriciolati, venivano mescolati con l’acqua e mangiati come purea. Una volta un po’ di questa poltiglia cadde per caso sopra una pietra calda o rimase sotto il sole solidificandosi: **era nata la focaccia**. La focaccia più antica risale, è provato, al IV secolo a. C.

Nell’antico Egitto il pane **non era soltanto un alimento, bensì anche un mezzo di pagamento**. Così gli impiegati dello stato egiziano ricevevano lo stipendio in forma di pane e pagavano le tasse con questa “moneta”. Ritrovamenti archeologici testimoniano che già a quell’epoca c’era pane lievitato e non lievitato. Ciò significa che gli Egiziani conoscevano già il metodo della lievitazione del pane, grazie alla quale

si formano una mollica bella soffice e una crosta croccante.

Gli antichi Romani migliorarono la preparazione del pane attraverso **l’invenzione** di mulino, impastatrice e **forno a cupola**. Con il declino dell’Impero Romano la conoscenza intorno alla preparazione della pasta acida e alle varietà di pane cadde nell’oblio. E così fino al Medioevo l’alimento base dell’uomo divenne la purea fatta con cereali. Dopo che grazie allo studio di antichi scritti romani nei conventi si riscoprì la pasta acida, si utilizzarono diverse farine per fare il pane. Il pane fatto con la farina bianca era però molto caro e riservato soltanto ai più ricchi. I contadini dovevano accontentarsi del pane di avena e di segale.

In molte regioni il pane ha ancora oggi un ruolo importante come simbolo divino. In occasione di particolari celebrazioni religiose si preparava un tempo pane dalle forme speciali. Al pane si attribuì anche una particolare funzione protettiva e ancora oggi, per esempio in Germania, c’è l’uso di regalare pane e sale per l’inaugurazione di una nuova casa.

Tutto quello che serve per fare il pane...



L'OSTIA

Secondo la fede cattolica il pane non lievitato nella forma di ostia è il simbolo del corpo di Cristo che è spezzato nella festa dell'eucaristia. E milioni di cristiani pregano nel Padre Nostro: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano."



Campi di grano a San Valentino sopra Siusi – sullo sfondo il massiccio dello Sciliar con la cima Santner.

DAL GRANO AL PANE

Anche se ognuno di noi ha il proprio tipo di pane preferito, ci possiamo accordare tutti su un paio di criteri di qualità per definire un buon pane.

Il pane dovrebbe avere un buon sapore e un buon aroma, essere appetibile esteticamente e **non contenere conservanti artificiali**. Sulla scelta di un particolare tipo di pane incidono la qualità della mollica, il colore e la consistenza della crosta.

Un buon pane contiene in realtà soltanto quattro ingredienti: farina, acqua, sale e agenti lievitanti (lievito o pasta acida). Con questi ingredienti base il panettiere crea sempre nuovi tipi di pane variando il tipo di cereali, il tipo di farina, gli agenti lievitanti e altri ingredienti come chicchi, semi, noci, frutta secca, spezie ed erbe aromatiche.

I cereali

Tipici cereali per fare il pane sono il grano e la segale. Si distinguono per le loro qualità particolarmente buone per la cottura al forno, e per questo sono lavorati nei panifici in svariati modi.

I tipi di grano

Il **grano tenero** ha un **alto contenuto di glutine** che fa in modo che gli impasti di frumento risultino molto elastici e quindi ben plasmabili. Il pane di farina di frumento è molto amato per la sua mollica particolarmente soffice e leggera.

Il **piccolo farro** è il **grano primordiale**. I chicchi hanno glume molto dure che vanno eliminate prima della macinatura. Contiene più minerali e amminoacidi del grano tenero. Il colore giallo del piccolo farro macinato deriva dal contenuto di beta-carotene.

Anche il **farro dicocco** è un grano primigenio. Nonostante le sue scarse qualità agglutinanti è utilizzato anche per fare il pane. Dà al pane integrale un sapore nocciolato.

Il **kamut®** (grano khorasan) è un tipo di antico grano estivo coltivato in colture biologiche in America settentrionale. Il kamut® è un **grano duro** con un **alto potere agglutinante**.

Il **farro** ha glume che vanno eliminate prima della macinatura e che proteggono i chicchi di questo tipo di cereale molto antico da funghi e infestazioni di parassiti, ma anche dagli agenti atmosferici.

Il farro raccolto non maturo ed essiccato è chiamato **farro verde**. È molto digeribile, ma non ci si può fare il pane, perciò è usato, per esempio, cotto per preparare zuppe o risotti.



I cosiddetti pseudo-cereali (da sinistra a destra) quinoa e amaranto così come i tipi di grano primordiale kamut® e il farro dicocco si possono utilizzare in svariati modi.

La segale

La segale è un tipo di cereale molto resistente. Ha meno pretese del frumento e può crescere persino a 1800 metri di altezza. Fino al XX sec. inoltrato la segale era in Germania il più importante cereale per fare il pane. A differenza del frumento la segale contiene meno proteine, ma ha un contenuto maggiore di enzimi e pentosani. Quando si prepara il pane con la segale, è sempre necessario usare la pasta acida che impedisce la riduzione degli amidi attraverso gli enzimi.

L'orzo

L'orzo, uno dei cereali più antichi, è adatto alla preparazione del pane soltanto in abbinamento con altri cereali a causa del suo scarso contenuto di glutine. Dall'orzo si ricava il malto per pane da forno.

L'avena

Anche l'avena può essere utilizzata per fare il pane soltanto in miscele. Si tratta

del tipo di cereale europeo più pregiato dal punto di vista della fisiologia alimentare. L'avena viene soltanto mondata, non decorticata, in modo da mantenerne intatte le vitamine nella parte esterna del chicco. I chicchi sono utilizzati soprattutto come fiocchi appiattiti. L'avena conferisce ai prodotti da forno un sapore nocciolato.

Miglio, riso e mais

Questi tipi di cereali sono senza glutine e sono quindi adatti alla produzione di prodotti da forno appunto privi di glutine. Non contenendo glutine, gli impasti realizzati con questi cereali sono liquidi e quindi non plasmabili, perciò devono essere sempre versati in uno stampo per essere cotti in forno.

Gli pseudo-cereali

Con questa denominazione si intendono quelle piante contenenti carboidrati che sembrano cereali e sono utilizzate nei prodotti da forno in loro sostituzione.

A questo gruppo appartengono le Amaranthaceae **amaranto** e **quinoa**: entrambi hanno origine nel territorio andino e sono spesso definiti "cereali degli Incas". Uno pseudo-cereale indigeno è il **grano saraceno** della famiglia delle Polygonaceae.

IL GRANO SARACENO: IDEALE PER UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE

Il grano saraceno ha un sapore nocciolato, leggermente amaro. Lo si trova in chicchi, farina, fiocchi o tritello. I chicchi di grano saraceno si possono utilizzare per insalate, zuppe o contorni, con la farina si realizzano crepes o waffle. Poiché il grano saraceno non contiene glutine, da solo non si può cuocere al forno, ma conferisce agli impasti di frumento, farro o segale un aroma nocciolato.

LA COLTIVAZIONE DEI CEREALI IN ALTO ADIGE

Il progetto "Regiokorn" nato nel 2011 ha l'obiettivo di rianimare la coltivazione di cereali in Alto Adige. Oggi circa 60 coltivatori in Val Venosta, Val Pusteria e Valle Isarco coltivano su circa 70 ettari segale e farro. I cereali sono macinati sul territorio e lavorati in circa 40 panifici altoatesini. Il pane preparato con i cereali del "Regiograno" non contiene esaltatori di sapidità né conservanti e altri additivi chimici.

LA FARINA

Il nostro corpo non riesce a digerire i chicchi dei cereali interi. Per questo motivo vanno macinati in un mulino, dove sono sottoposti a diverse fasi di molinatura, durante le quali si ottengono anche dei sottoprodotti, come la **crusca**, il **cruschello**, il **semolino** e la **migliarola**.

- **Farina:** massimo grado di frantumazione, le particelle sono inferiori a 0,15 mm (150 µm)
- **Migliarola:** a grana fine, è un sottoprodotto tra la farina e il semolino (0,15-0,3 mm)
- **Semolino:** a grani (senza scorza), i chicchi non sono frantumati così fortemente come nella migliorola o nella farina (particelle = 0,3-1 mm)
- **Cruschello:** chicchi con e senza scorza frantumati grossolanamente; in base

alla frantumazione si distingue tra cruschello a grana grossa, media o fine

- **Crusca:** definizione generale per le componenti del chicco di cereale che rimangono dopo la molinatura; ricca di fibre, minerali e proteine, può essere aggiunta agli impasti, cioè è usata per la loro lavorazione

I tipi di farina

La farina, l'ingrediente principale del nostro pane, si divide da un lato in base al tipo di cereale e dall'altro in base al tasso di estrazione. **Nei Paesi germanofoni le farine di colore chiaro hanno nella loro denominazione un numero più basso: più alto è il numero nella denominazione del tipo, più scura è la farina**, proprio per l'alto contenuto di tegumento, ricco di minerali e di fibre. La distinzione comune in Austria tra farina

Quando si lavora l'impasto, bisognerebbe infarinare il piano di lavoro.



a grana fine, media o grossa si riferisce alla grandezza del chicco. **La farina a grana fine è la più sottile.** La farina a doppia grana grossa si vende anche come "Wiener Grießler" e si usa per preparare impasti piuttosto elastici. **In Alto Adige il mulino Rieper**, per esempio, **distingue la farina tipo oo anche attraverso i colori** (in confezioni nei colori blu e giallo). Il colore giallo indica che la farina è particolarmente adatta per prodotti da forno.

CHE COS'È LA FARINA INTEGRALE?

La farina integrale è ricavata dal chicco intero (indifferentemente che sia di frumento, segale o farro). Poiché l'endosperma, la scorza e il germe sono macinati insieme, la farina integrale è particolarmente ricca di minerali, fibre e vitamine. La farina integrale non è definita in tipologie.



- 1 Pasta acida senza glutine di farina di castagne e quinoa (vedi pag. 51)
- 2 Pasta acida alla mela (vedi pag. 80)
- 3 Pasta acida di segale (vedi pag. 51)

IL LIEVITO SECCO IN POLVERE

Il lievito secco in polvere è composto di cellule viventi (funghi). Per la sua preparazione si elimina l'acqua dal lievito fresco. A differenza del lievito fresco quello secco si conserva più a lungo. Quando si cuoce al forno con il lievito secco bisognerebbe comunque prestare attenzione a un paio di cose.

- Ha il suo massimo effetto lievitante a una temperatura tra i 27 e i 29 gradi.
- Anche il lievito secco andrebbe conservato al fresco.
- Una bustina di lievito in polvere (da 7 grammi) ha la stessa efficacia di un panetto di lievito fresco di 20 grammi.
- L'impasto dovrebbe lievitare per circa 1 ora, ma non troppo a lungo altrimenti l'effetto lievitante del lievito in polvere diminuisce.

IL LIEVITO FRESCO

In Germania, Austria e in Svizzera un panetto di lievito pesa 42 grammi. In Italia si vendono panetti di lievito da 25 grammi.

I DIVERSI TIPI DI DENOMINAZIONE DELLA FARINA

La tabella è il tentativo di spiegare e comparare le diverse denominazioni dei vari tipi di farina. Siamo consapevoli che non si tratta di una suddivisione completa.

ITALIA	GERMANIA	AUSTRIA	SVIZZERA
Farina di frumento			
Tipo 00 (giallo, blu)	Type 405	Type W480/fine	Spezialmehl = farina speciale
Tipo 0 (rosso)	Type 550	Type W480/media o grossa	Weißmehl = farina bianca
Tipo 2	Type 1050	Type W1600	Ruchmehl = tipica farina svizzera
Integrale (rosso scuro)	Vollkornmehl = farina integrale	Vollkornmehl = farina integrale	Vollkornmehl = farina integrale
Farina di segale			
Tipo 0 (verde)	Type 997	Type R500	-
Tipo 1	Type 1150	-	Type 1100
Integrale	Vollkornmehl = farina integrale	Type R2500	Type 1900

LIEVITO, PASTA ACIDA & CO

Il lievito, la pasta acida o un mix di entrambi fanno fermentare e lievitare, in qualità di agenti lievitanti, l'impasto. Altri agenti lievitanti sono i fermenti naturali: si tratta di una polvere composta di microorganismi naturali inattivi che vengono attivati con l'aggiunta di farina e acqua. L'aggiunta di **funghi del**

lievito microscopici (lievito per prodotti da forno) ovvero di **batteri acidi lattici** (pasta acida) causa un processo di fermentazione e acidificazione, durante il quale i carboidrati dei cereali vengono fermentati. I gas di anidride carbonica rilasciati fanno lievitare l'impasto. Il pane preparato con farina di frumento si fa normalmente con il lievito.

Per il pane di segale invece è necessario usare la pasta acida, perché la segale soltanto dopo l'acidimento può essere

usata per fare il pane. L'uso della pasta acida necessita di **una lunga lavorazione dell'impasto**, cioè di lunghe pause durante le quali l'impasto può lievitare. La fermentazione dell'acido lattico garantisce che questo cereale sia ottimo per la digestione. Per questo motivo **il pane fatto con la pasta acida è molto digeribile**. Inoltre durante la lievitazione con la pasta acida si spriego-

nano oltre 300 differenti aromi che assicurano al pane un sapore incomparabile. **La pasta acida inoltre rimane più a lungo fresca e non ammuffisce così velocemente.**

IL LIEVITO MADRE

Un tipo speciale di pasta acida è il lievito madre, preparato completamente senza lievito. Oltre a farina e acqua contiene miele e olio d'oliva. Lo si può usare per preparare prodotti da forno lievitati, pane bianco, pizza o paste sostitutive alla pasta acida per pane integrale. In commercio (p. es. in negozi di alimentari bio) si può trovare anche il lievito madre secco.

LE SPEZIE PORTANO NUOVI SAPORI NEL PANE

Già nel Medioevo si aggiungevano agli impasti svariate spezie. Si voleva in questo modo coprire il sapore di muffa del pane vecchio. Oggi, laddove il pane è preparato e consumato sempre fresco, le spezie servono a creare una piacevole variazione di gusto.

In Germania settentrionale al pane si aggiunge tradizionalmente soltanto sale, in Germania meridionale, Austria e Alto Adige si insaporisce l'impasto con cumino, anice, coriandolo, semi di finocchio, pimento o trigonella.

Oltre alle tipiche spezie per il pane ci sono molti ingredienti con cui si possono aromatizzare gli impasti per il pane.



Il tradizionale Schüttelbrot (pane croccante) dell'Alto Adige

- I semi come quelli di lino, di papavero, di girasole e di zucca e il sesamo sono un arricchimento per il pane. Bisogna però prima dell'uso farli ammolare per più ore in acqua fredda (ma anche nel brodo o nell'acqua bollente), perché altrimenti assorbirebbero troppa umidità, rendendo troppo secco l'impasto.
- Anche noci, frutta secca (fichi, mele, pere o uvetta), olive, formaggio, verdura (cipolle, pomodori e peperoni) o speck e altri salumi danno sapore al pane.
- Con l'aggiunta di curcuma, succhi di verdure (di spinaci o barbabietole), concentrato di pomodoro, purea di zucca, carbone attivo o nero di seppia si può colorare l'impasto del pane.

LA TRIGONELLA

In Alto Adige la saporita trigonella (Trigonella caerulea), che favorisce anche la digestione, è particolarmente amata: utilizzata in cucina, diventa un ingrediente prezioso per la preparazione del pane. Essiccata e sminuzzata, la trigonella conferisce il tipico sapore al pane tradizionale della Val Venosta (Vinschgerlen), al pane contadino della Val Pusteria (Pusterer Bauernbreatln) e al pane croccante (Schüttelbrot). A dire il vero questa pianta deriva dal Mediterraneo orientale, in particolare dall'Asia Minore. In Alto Adige cresce fino a 1200 metri di altezza sul livello del mare, soprattutto nell'Alta Val Pusteria e in Val Venosta. Qui si usano le foglie e gli steli essiccati della pianta. In Svizzera si condisce con i semi della pianta il formaggio "Schabziger Käse". La trigonella si conserva – chiusa ermeticamente, al buio e al fresco – molto a lungo, senza perdere il suo tipico aroma. A causa del suo sapore intenso si dovrebbero usare per l'impasto del pane soltanto piccolissime quantità (circa 4–7 g per chilo di farina di segale).

La trigonella si raccoglie in estate. Se ne utilizzano le foglie e gli steli essiccati.



A COSA PRESTAR ATTENZIONE NELLA PREPARAZIONE DEL PANE?

Preparare e cuocere il pane necessita di un po' d'esercizio e d'attenzione ad alcune regole. Per questo le tre fasi di lavorazione del pane – la preparazione dell'impasto (**impastare**), il **riposo/la** lievitazione dell'impasto e la **cottura in forno** –, necessarie per la riuscita del pane, dovrebbero essere eseguite con molta cura.

La preparazione dell'impasto (impastare)

Il panettiere mescola farina, sale, agente lievitante e acqua servendosi di differenti impastatrici. Per l'uso domestico va bene anche un **buon robot da cucina** con la funzione "impastare" regolabile. La possibilità di scegliere differenti velocità è importante perché gli impasti composti di svariati tipi di pasta hanno bisogno di essere impastati con velocità diverse e con tempi differenti.

Gli **impasti di farina di frumento** hanno una mollica stabile se impastati a lungo e velocemente. Gli **impasti di farina di segale** invece devono essere impastati piuttosto lentamente. Chi non ha un robot da cucina può **impastare** la pasta per il pane anche **a mano**, ma questa procedura è molto più stancante e dura più a lungo.

Il riposo/la lievitazione

Il riposo/la lievitazione dell'impasto influenzano in modo decisivo la qualità del pane. Nel momento della lievitazione avvengono processi biochimici responsabili della qualità di mollica e crosta.

Bighe e paste acide devono essere preparate già il giorno prima per fare in modo che si inneschino questi processi. Anche l'impasto del pane necessita, tra le singole fasi della lavorazione, di momenti di riposo in cui poter lievitare. Dopo che tutti gli ingredienti sono stati ben impastati e l'impasto ha riposato lo si divide in porzioni e gli viene data la forma. **Questa fase si chiama formatura.**

Per fare in modo che tutte le pagnotte cuociano in modo uniforme, è necessario che i panetti siano della stessa dimensione e dello stesso peso.

Anche la formatura comprende una fase di lievitazione, cioè di fermenta-



Dopo aver fatto riposare/lievitare l'impasto una prima volta, lo si ripiega e stende facendo molta attenzione.

IL CESTINO DA LIEVITAZIONE

Poiché durante la lievitazione i panetti "perdono la forma", bisognerebbe utilizzare un cestino da lievitazione.

Questi cestini in rattan o legno si trovano in molte misure e forme. Se non lo si ha a portata di mano, si può usare anche una ciotola foderata con un telo infarinato.

Mettere il panetto di forma arrotondata nel cestino in modo che la parte superiore del pane sia in basso. Prima della cottura in forno estrarre con molta cautela il panetto e adagiarlo su una placca da forno bollente o metterlo in una pentola bollente di ghisa.

zione, durante la quale il volume dei panetti aumenta visibilmente. In questa fase l'impasto ottiene la sua definitiva morbidezza.

Temperatura e tempo

Fattori molto importanti per la panificazione del pane sono la temperatura e il tempo. Tanto più a lungo dura la preparazione dell'impasto, tanto meglio i microorganismi sono in grado di scomporre i carboidrati e tanto più digeribile diventa il pane. Poiché il tempo di riposo/lievitazione non dipende soltanto dalla



Gli impasti più sodi si fanno lievitare prima della cottura in un cestino da lievitazione, gli impasti più morbidi invece vanno cotti in uno stampo.

BUONO A SAPERSI

Per definire il grado ottimale di lievitazione, premere leggermente con il dito sulla superficie dell'impasto.

- Se la fossetta nell'impasto torna su immediatamente, significa che l'impasto non è lievitato a sufficienza.
- Se invece l'affossamento rimane ben

visibile, allora bisognerebbe mettere subito l'impasto in forno, perché altrimenti passa di lievitazione e durante la cottura si potrebbe sformare.

- L'ideale punto di cottura è quando la fossetta torna su lentamente, in questo caso il panetto è "quasi pronto".

temperatura dell'ambiente, ma anche dalla composizione e dalla consistenza dell'impasto (quantità di lievito, tipo di farina, agenti lievitanti), lo si dovrebbe sempre adeguare alle condizioni, di volta in volta. Secondo la regola empirica: bisognerebbe far lievitare l'impasto **finché il suo volume non sarà aumentato di due terzi**.

Per non perdere il momento giusto per la cottura, è necessaria un po' di esperienza. Se la cottura viene interrotta troppo presto, il pane **si sbriciola**, cioè

non risulta soffice. Se invece l'impasto cuoce troppo a lungo, il pane **si sgonfia** durante la cottura.

Cuocere al forno

Per fare in modo che il pane abbia un bell'aspetto, cioè che la crosta si ingrossi, si incide la superficie **con un coltello affilato**. In questo modo migliora anche la qualità della mollica.

In base al tipo di pane, prima della cottura pane e panini vanno **spruzzati con**

Molti forni – come quelli dell'azienda Küppersbusch – hanno un programma specifico per la cottura del pane. Il pane è particolarmente buono, se il forno non è soltanto ventilato, ma è dotato anche della funzione "cottura a vapore". Così il pane risulta con una bella crosta marrone e una mollica ariosa.



Treccia lievitata

Con un terzo della stringa formare un'asola.



1

Lavorare i panetti per la treccia lievitata con i palmi delle mani fino a ottenere delle stringhe di pasta lunghe 30 cm.

2



Girare l'asola passando l'estremità della pasta attraverso l'asola.

3



4



5

Girare un'altra volta la treccia ottenuta e passare di nuovo l'estremità della pasta attraverso l'asola.

Premere bene l'estremità finale della pasta nella parte inferiore della treccia.



6

Ecco qui la treccia lievitata

Dar forma alla baguette

Ricetta vedi pagg. 79 e 80



1 Suddividere l'impasto in tre parti uguali e lavorarle con tanta farina fino a ricavare delle baguette.



2 Adagiare le baguette su un telo infarinato, tirandolo un po' su in modo che le baguette non si tocchino.



3 Sistemare le baguette lievitate su una placca da forno.

Con una forbice fare dei tagli su ciascuna baguette, alternativamente, a sinistra e destra.



5 Le baguette appena sfornate



PANE CONTADINO



Pusterer Bauernbreatln

Pane contadino della Val Pusteria

Per 4 pagnotte
(circa 1,5 kg d'impasto)

INGREDIENTI

- 400 ml **acqua tiepida**
- 200 g **pasta acida di segale**
(vedi pag. 51)
- 10 g **lievito**
- 150 g **farina di frumento**
- 200 g **farina integrale di segale**
- 350 g **farina di segale**
- 1/2 c **trigonella**
- 15 g **sale**
- 1 c **coriandolo pestato**
- 1 C **semi di finocchio**
- 1 C **cumino**

ALTRO

farina di frumento
per cospargere

 Tempo di cottura e temperatura:
30 minuti circa
180 gradi

 Tempo di cottura e temperatura:
35 minuti circa
200 gradi

Durata della preparazione:
1 ora e 1/2 circa

Preparazione

- Mescolare l'acqua con la pasta acida e il lievito.
- Insieme alla farina, alla farina integrale di segale, alla farina di segale, alla trigonella, al sale, al coriandolo, ai semi di finocchio e al cumino impastare nell'impastatrice fino a ottenere una pasta liscia. Coperta con la pellicola trasparente o un telo, farla lievitare per circa 20 minuti a una temperatura massima di 35 gradi.

Per ultimare

- Impastare di nuovo la pasta ben bene e dividerla in quattro porzioni della stessa dimensione.
- Da ogni panetto ricavare una pagnotta piatta, cospargerla con la farina e farla lievitare per circa 20 minuti, poi cuocerla nel forno preriscaldato.

Suggerimenti

In Val Pusteria si preparano anche delle piccole pagnotte chiamate "**Pietschen**". Aggiungere all'impasto 200 g di frutta secca (uva sultanina, uvetta, fichi o pere). Poi si ricavano dall'impasto delle piccole pagnotte ovali.

Se non volete preparare la pasta acida in casa, richiedetela al vostro panettiere.



La particolarità
L'originale

La particolarità

Questo pane bianco saporito e soffice
è il partner ideale per formaggio e salumi.



Pane Tirolese “Knüppelbrot”

Pane alla brace tirolese

Per 2 pagnotte
(circa 1 kg d'impasto)

INGREDIENTI

BIGA 1

- 150 g **farina di frumento**
- 150 ml **acqua** tiepida
- 9 g **lievito**

BIGA 2

- 150 g **farina di frumento**
- 150 ml **acqua** tiepida
- 9 g **malto da forno**

IMPASTO PRINCIPALE

- 170 g **farina di frumento**
- 5 g **anice** macinato
- 3 g **cumino** macinato
- 12 g **sale**

🕒 Tempo di cottura e temperatura:
25 minuti circa
180-220 gradi

🕒 Tempo di cottura e temperatura:
30 minuti circa
200-250 gradi

Durata complessiva della preparazione: **15-18 ore circa**
Durata della preparazione il giorno della cottura: **3 ore circa**

Biga 1

- In una ciotola mescolare bene l'acqua, la farina e il lievito. Coprire la ciotola con della pellicola trasparente e far riposare l'impasto a temperatura ambiente (18-20 gradi) per 2 ore.
- Mettere la ciotola in frigorifero per 12-15 ore.

Biga 2

- In una ciotola mescolare bene la farina con l'acqua e il malto. Far riposare l'impasto a temperatura ambiente per circa 40 minuti.

Impasto principale

- Impastare entrambe le bighe con la farina, l'anice e il cumino nell'impastatrice per circa 4 minuti a velocità bassa.
- Poi impastare aumentando di un livello di velocità per altri 3 minuti.
- Aggiungere il sale e impastare ancora una volta (prima per 2 minuti lentamente, poi per 2 minuti più velocemente). L'impasto dovrebbe avere poi una temperatura di 26-27 gradi.
- Coprire l'impasto con un telo e farlo lievitare per circa 2 ore a temperatura ambiente.

Per ultimare

- Ricavare dall'impasto due pagnotte e farle lievitare per circa 10 minuti. Inciderne la superficie con un coltello affilato.
- Spruzzare le pagnotte con dell'acqua e infornarle a 🕒180 | 🕒200 gradi e cuocerle per circa 3 minuti.
- Aprire un po' lo sportello del forno in modo che fuoriesca il vapore.
- Alzare la temperatura a 🕒200 | 🕒250 gradi.
- Dopo 22 minuti di cottura riaprire il forno e spruzzare nuovamente il pane. Continuare a cuocere per 5 minuti con lo sportello aperto.
- Sfnare il pane e adagiarlo su una griglia per farne uscire completamente il vapore.

Suggerimenti

Per spruzzare il pane usare uno spruzzino per la biancheria o per le piante.

Il pane è più buono il giorno dopo.

Potete amalgamare all'impasto dei semi di girasole o delle noci.

Con l'impasto potete preparare anche dei piccoli panini.

Vinschger Paarln

Pagnotta venostana accoppiata

Per 10 pagnotte
(circa 1,3 kg d'impasto)

INGREDIENTI

- 400 ml **acqua tiepida**
- 200 g **pasta acida di segale**
(vedi pag. 51)
- 10 g **lievito**
- 150 g **farina di frumento**
- 200 g **farina integrale di segale**
- 350 g **farina di segale**
- ½ c **trigonella**
- 15 g **sale**
- 1 g **coriandolo pestato**
- 1 C **semi di finocchio pestati**
- ½ C **cumino pestato**

ALTRO

farina di frumento
per cospargere

🕒 Tempo di cottura e temperatura:

18 minuti circa

180 gradi

🕒 Tempo di cottura e temperatura:

23 minuti circa

200 gradi

Durata della preparazione:

1 ora circa

Preparazione

- Mescolare l'acqua con la pasta acida e il lievito.
- Aggiungere la farina di frumento, la farina integrale di segale, la farina di segale, la trigonella, il sale, il coriandolo, i semi di finocchio e il cumino e impastare nell'impastatrice fino a ottenere una pasta liscia.
- Coprire l'impasto con una pellicola trasparente o un telo e farlo lievitare per circa 20 minuti a una temperatura massima di 35 gradi.

Per ultimare

- Su un piano di lavoro cospargere la pasta con un po' di farina e con le mani staccare (strappando la pasta) delle piccole pagnotte.
- Sistemarle una accanto all'altra, a coppie, sulla placca ricoperta con carta da forno, in modo che lievitando si attacchino formando una coppia.
- Farle lievitare un'altra volta per circa 20 minuti e poi cuocerle nel forno preriscaldato.

Suggerimenti

Insaporite l'impasto con dell'anice.

Con l'impasto potete anche preparare un'unica grande pagnotta.

La particolarità

Non dovrebbe mai mancare in un tipico spuntino delle Dolomiti.



Panini venostani alle mele

Per 20 panini
(circa 1,5 kg d'impasto)

BIGA

210 g **farina integrale di segale**
210 ml **acqua tiepida**
5 g **lievito**
5 g **zucchero**

IMPASTO PRINCIPALE

100 g **farina di segale**
300 g **farina di frumento**
150 ml **acqua tiepida**
50 ml **latticello**
100 ml **succo di mela**
1/2 c **trigonella**
5 g **cumino asiatico** o *cumino*,
macinato
18 g **sale**

ALTRO

farina di segale per cospargere

🕒 Tempo di cottura e temperatura:
18 minuti circa
210 gradi

🕒 Tempo di cottura e temperatura:
20 minuti circa
230 gradi

Durata complessiva della
preparazione: **16 ore circa**
Durata della preparazione il
giorno della cottura: **1 ora circa**

Biga

- Impastare la farina integrale di segale, l'acqua, il lievito e lo zucchero fino a ottenere una pasta e farla lievitare coperta a temperatura ambiente per circa 15 ore.

Impasto principale

- Impastare la biga, la farina di segale, la farina di frumento, l'acqua, il latticello, il succo di mela, la trigonella e il cumino asiatico nell'impastatrice per 2 minuti ad alta velocità. Poi continuare a impastare a una velocità inferiore per altri 6 minuti.
- Aggiungere il sale e impastare lentamente l'impasto per altri 2 minuti.
- Adagiare l'impasto su un piano di lavoro infarinato con la farina di segale e appiattirlo con le mani. L'impasto dovrebbe essere alto circa 3-4 cm.
- Cospargere la superficie dell'impasto con la farina di segale, coprire con una pellicola trasparente o un telo e far lievitare per circa 10 minuti.

Per ultimare

- Dall'impasto ricavare, servendosi di un anello (Ø circa 5 cm), dei panini e sistemarli su una placca da forno ricoperta con carta da forno.
- Far lievitare i panini per circa 10-15 minuti a circa 35 gradi.
- Infornarli nel forno preriscaldato. Dopo circa 5 minuti aprire un po' lo sportello del forno e completare la cottura del pane tenendo lo sportello leggermente aperto.

Suggerimenti

Potete pestare finemente il cumino asiatico in un mortaio o in un macinino.

Il pane è altrettanto buono anche senza succo di mela.

Con l'impasto potete anche preparare un'unica grande pagnotta.

Potete insaporire ulteriormente l'impasto con dell'anice e dei semi di finocchio.



La particolarità

Un pane dal gusto particolarmente fruttato.



HELMUT BACHMANN
HEINRICH GASTEIGER
GERHARD WIESER



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**

Pane

Il 76esimo libro dalla penna
del team "So kocht Südtirol"

Cuocere un pane profumato a casa con ingredienti freschi è un piacere particolare ed è di nuovo di moda. Questo libro dedicato al pane porta varietà nel paniere e contiene semplici ricette, facili da eseguire, per pane e creme da spalmare. Ricette innovative o tradizionali, dolci, dal sapore forte oppure integrali, veloci o che richiedono tempo – ce n'è davvero per tutti i gusti!



- ▶ L'antico sapere dei panettieri delle Dolomiti e una piccola enciclopedia intorno alla preparazione e alla cottura del pane
- ▶ Oltre 70 ricette per il pane, tutte provate e facili da eseguire, e 15 ricette per delicate e raffinate creme spalmabili
- ▶ Con tanti suggerimenti e trucchi per un'ottima preparazione e una perfetta riuscita

ISBN 978-88-6839-415-8



9 788868 394158
athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)