

**Agriturismo Fattoria La Prugnola**

<http://www.laprunola.it>



---

## **Il Pane**

Secondo la legge italiana "è denominato Pane il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune", a cui si possono aggiungere altri ingredienti come olio d'oliva, burro, latte, spezie o aromi.

Ma il pane è molto di più della somma dei suoi costituenti.

L'origine del pane si può far risalire ai primi rudimentali tentativi di coltivazione dei cereali.

Forse la prima graminacea a convertirsi in pane fu l'orzo che insieme al miglio fu una delle prime scoperte dall'uomo. Anche la segale e l'avena erano conosciute, ma sarà poi il frumento grazie alle sue qualità ad essere impiegato più frequentemente nella panificazione.

Già in epoca preistorica i chicchi di grano venivano abbrustoliti e pestati fino ad essere ridotti in farina, che bagnata con acqua veniva mangiata cruda o scaldata su una pietra rovente. La scoperta del pane, probabilmente casuale, avvenne quando, lasciando questo miscuglio d'acqua e farina vicino al fuoco si vide che s'induriva e cambiava sapore.

I primi panificatori dell'antichità furono gli egiziani, che costruirono i primi forni a cupola per cuocere a temperature più elevate e scoprirono la lievitazione naturale a pasta acida.

E' sì, perché come abbiamo visto uno degli ingredienti fondamentali del pane è proprio il lievito.

I lieviti più usati sono:

Lievito naturale o pasta acida.

Il lievito di birra fresco o secco

Il lievito chimico in polvere.

I lieviti sono dei funghi unicellulari microscopici capaci di produrre la fermentazione e in presenza di acqua e di aria trasformano parte dell'amido della farina in una miriade di prodotti più semplici, tra i quali anche l'anidride carbonica che rigonfia la pasta. Sono proprio questi altri "prodotti" che donano gusto e profumo al pane.

La pasta acida contiene una variegata colonia di lieviti che compie sinergicamente centinaia di reazioni chimiche, portando alla sintesi un enorme spettro di piccole molecole volatili e profumate. Questi purtroppo non vengono creati con gli altri lieviti.

I lieviti chimici, che in realtà non sono veri e propri lieviti, non sono infatti microrganismi, ma sono sostanze (bicarbonato sodico, acidi tartarico e solfato acido di sodio e alluminio) che in presenza di acqua sviluppano bollicine di anidride carbonica che gonfiano la pasta imitandone la lievitazione, ma rendendo il sapore appiattito e il profumo assente.

Il lievito di birra è costituito da un unico microrganismo (*Saccaromyces cerevisie*), selezionato per agire rapidamente, utilizzato anche nella produzione della birra.

Un ingrediente per un pane di qualità quindi non può che essere il TEMPO. La fretta di alcuni panettieri è uno dei motivi per cui il pane che vendono non si può più definire un cibo salutare. Serve pazienza e aspettare i tempi della natura.

Fare il pane è un'arte, la lievitazione naturale è un processo complesso e delicato. Chi segue questa lavorazione ogni giorno mette da parte un po' d'impasto di lavorazione e lo fa lievitare. Questa è la madre che costituisce il lievito del giorno successivo. I tempi sono lunghi, ma necessari per ottenere un prodotto sano dal gusto genuino e naturale come il buon pane di una volta.

Vediamo quali caratteristiche debbono avere gli altri ingredienti del pane per garantirci la miglior qualità:

**FARINA:** integrale macinata di fresco.

Al livello industriale la qualità di una farina è correlata alla sua attitudine a panificare. I fattori che influenzano questa caratteristica sono vari, come il contenuto in proteine (glutine in particolare) o il contenuto in enzimi capaci di scindere l'amido. Questi sono fattori difficili da valutare per il consumatore. Un buon consiglio è di non scegliere pani da farine troppo raffinate. La macinazione del chicco integrale consente di salvaguardare molti nutrienti presenti nel germe di grano e le fibre. In questo caso è importante che la farina sia stata macinata di recente.

Spesso molte farine integrali dei pani in commercio sono costituite da farine raffinate a cui viene aggiunta di crusca. Purtroppo questo processo priva la farina di molte sue qualità, perciò è bene prestare attenzione all'etichetta.

**ACQUA:** a basso residuo fisso.

I sali disciolti nell'acqua, soprattutto calcio e magnesio, influiscono sulla panificazione. Per questo l'acqua per l'impasto deve essere possibilmente minerale. Non deve contenere cloro ed avere una temperatura di 20-25 gradi, per favorire l'azione dei lieviti.

**SALE:** marino integrale.

Oltre a insaporire il pane, aiuta a rendere l'impasto più lavorabile, conferisce alla crosta un colore più marcato e la rende più croccante. A volte è aggiunto a parte per evitare che blocchi la lievitazione.

**OLIO:** Extra Vergine di Oliva ovviamente!

### **COME SI FA IL PANE**

Adesso sappiamo come dobbiamo scegliere il nostro panettiere di fiducia, ma potremmo sempre cimentarci in cucina e fare il proprio pane, magari con ingredienti particolari, per la gioia dei nostri ospiti o dei nostri familiari.

### **COME SI FA LA PASTA ACIDA**

Per quanto dettagliatamente uno possa descrivere il procedimento, niente potrà sostituire la pratica. Ogni cucina, ogni farina, la mano di ogni cuoca sono diverse e questi fattori si potranno valutare solo con l'esperienza. Non fatevi scoraggiare quindi da qualche insuccesso. Fare una buona pasta acida non è facile, ma siccome si fa in fretta si possono fare anche diverse prove. Per questo a partire da pochi ingredienti esistono tanti pani diversi, per questo fare il pane è un'arte!

Si fa una pastella piuttosto liquida con 50 gr di farina e acqua quanto basta. Si copre con uno straccio umido e si lascia riposare in un luogo con temperatura costante (intorno ai 20°) senza correnti d'aria per un paio di giorni. Il tempo varia in base a molti fattori. Comunque diciamo che la pastella è pronta quando inizia a fare qualche bollicina e ad avere un profumo leggermente acidulo (non bisogna aspettare troppo altrimenti comincerà a sapere d'aceto). Ora bisogna rinforzare la nostra pastella aggiungendo acqua e farina (100 gr) fino ad ottenere una pagnotta piuttosto consistente. Si lascerà riposare tutto per 24 ore sempre sotto lo straccio umido (altrimenti si secca troppo). E' il momento del secondo rinforzo (200 gr di farina) e acqua. La nostra pasta può ora riposare per 12 ore prima di finire nell'impasto del pane.

Le dosi sono indicative per fare circa 1 kg di pane. Modificarle non influenza la buona riuscita, anzi, l'occhio aiuta più della bilancia. L'importante è il profumo della pasta acida (impareremo presto a riconoscere quando va bene per evitare che il sapore del pane sia troppo acido.).

In teoria si segue questo procedimento solo la prima volta, fortunatamente dato che è la parte più delicata della preparazione del pane, ed in seguito si recupera l'impasto del pane.

## FARE IL PANE

La pasta acida che abbiamo fatto va sciolta in acqua (accuratamente, in modo che l'impasto successivo sia omogeneo). Si aggiunge quindi la farina (600 gr). Il pane va impastato a lungo con movimenti regolari, dolci ma decisi. In questo modo il glutine si dispone nella maniera giusta per formare la rete che intrappolerà le bolle di gas. Dopo aver lavorato la pasta (anche per 20-30 minuti) bisogna ricordarsi di metterne da parte un pezzetto (un pugnetto) da utilizzare come lievito la prossima volta. Si conserva in frigorifero in un vasetto (grande almeno il doppio della pasta) chiuso fino a una settimana. Si aggiunge poi all'impasto un po' di sale e dell'olio extra vergine di oliva.

Al termine dell'impastatura il pane va posto a riposare per alcune ore (da 4 a 8) in un posto tranquillo, senza correnti e a temperatura intorno ai 20°-25°. La pasta deve scaldarsi leggermente, indice che la fermentazione sta avvenendo.

Le pagnotte possono essere formate come si vuole. E' meglio farne una piuttosto voluminosa in modo che non si secchi in superficie. Sulla parte superiore bisogna fare una o più incisioni che con la lievitazione si apriranno (dicono che farci su una croce porti sfortuna...). Alla fine della lievitazione (anche qui serve occhio, lasciandolo troppo il pane inizia a rammollirsi, lasciandolo poco non lievita...) Il pane va infornato. L'ideale sarebbe il forno a legna. In mancanza vanno bene anche quello a gas o quello elettrico.

In ogni modo il forno va regolato sui 220° e acceso almeno 15 minuti prima di infornare. In questo modo il pane entra nel forno già ben caldo. Dopo una decina di minuti si può abbassare la temperatura sui 180° e lasciar proseguire la cottura per altri 40, 50 minuti. Usando il forno a gas, dopo 30 minuti di cottura conviene girare il pane. Il calore, infatti, salendo dalla placca rischia di far bruciare la parte inferiore e lasciare quasi cruda quella superiore.

Il pane sfornato deve essere posto a raffreddare su di un graticcio o dentro un cestino o avvolto in un telo, in modo che l'umidità possa uscire. Il pane va consumato quando è freddo, meglio ancora se il giorno dopo. Il pane lievitato naturalmente, inoltre, dura molti giorni e quando è diventato troppo duro si può utilizzare per fare una ottima zuppa (oppure si può grattugiarlo).

Bisogna dire che non è assolutamente comparabile con il pane bianco che si compra (e nemmeno con quello integrale). E' un alimento completo, ricco di vitamine e di proteine. E' privo di additivi, emulsionanti, conservanti, ecc.

Una raccomandazione: quando lo si mangia bisognerebbe masticare ogni boccone molte volte, prendendosi il tempo di gustare il sapore straordinario (e inusuale) che la nostra pazienza ci ha regalato.

## PASTA DA PANE CON LIEVITO DI BIRRA

Come abbiamo visto si tratta di un compromesso, ma sicuramente con il poco tempo a disposizione è già un buon inizio per affacciarsi all'affascinante mondo del pane fatto in casa.

Per ottenere circa  $\frac{1}{2}$  kg di pasta servono circa 400 gr di farina. E qui si può dare spazio alla fantasia. Si può usare farina tipo 0 o semintegrale, o una miscela delle due; si può aggiungere una parte di farina di grano duro o farine di altri cereali come orzo, segale o farro. L'importante è che la prevalenza sia di frumento, altrimenti non si ha una buona lievitazione.

$\frac{1}{2}$  panetto di lievito di birra fresco o un cucchiaino di quello secco, 3 cucchiaini d'olio extra vergine, un cucchiaino di sale integrale e circa 250-300 gr d'acqua.

Versate sulla spianatoia la farina e fate la fontana. Mettete al centro il lievito sciolto in poca acqua. Soprattutto se si usa quello secco lasciare che si scioglia bene e aggiungere un cucchiaino di malto d'orzo o di altro cereale. Versate nella fontana l'acqua tiepida nella quale avrete fatto sciogliere il sale. Impastate con le mani in modo da incorporare il lievito alla farina e a rendere la pasta morbida e liscia. Sollevate ogni tanto la pasta dalla spianatoia e sbattetela con forza. La Pasta deve rimanere morbida ma staccarsi facilmente dalla spianatoia e dalle mani e presentarsi liscia ed elastica. A questo punto fatene una palla, praticate sulla superficie dei tagli per facilitare la lievitazione e mettetela in una larga terrina infarinata, copritela con un tovagliolo e tenetela in luogo tiepido. Per la lievitazione occorrono circa 2 ore, comunque la pasta è al punto giusto quando avrà raddoppiato il suo volume.