

PANE INTEGRALE

Il grano è il cibo dell'amore,
d'oro è il suo colore
che come il sole riscalda le fredde terre del cuore.

Per ottenere un buon pane dai vari sapori, potete utilizzare farine di cereali tra i più indicati sono: farro, kamut o frumento, oppure a vostro piacere potete miscelare le farine che avete a disposizione, in piccole percentuali mais, segale, orzo ecc.

Ingredienti:

1 kg di farina integrale
650 ml di acqua tiepida
30 gr di lievito di birra fresco o 2 bustine di lievito disidratato
20 gr di sale fino
5 gr di zucchero oppure: miele, malto o melassa
1-2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Preparazione:

In un pentolino contenente 200 ml di acqua tiepida, sciogliere il lievito con lo zucchero o altri dolcificanti che favoriscono l'azione del lievito e lasciar riposare per 5 minuti col coperchio. Quando si sarà formato uno strato di schiuma, sarà l'indicazione che è pronto per essere unito alla farina.

In una ciotola unire alla farina il lievito sciolto in acqua, il sale e l'olio e gradualmente l'acqua tiepida rimasta.

Impastare per alcuni minuti, fino ad ottenere un impasto omogeneo, deporlo nella ciotola e coprire con un panno da cucina, lasciar lievitare per circa 30-40 minuti in posto riparato da correnti d'aria e al caldo.

Rimpastare, donando poi la forma e la pezzatura che preferite alla o alle vostre pagnotte.

Lasciar lievitare ancora per circa 40 minuti (deve raddoppiare di volume) prima di infornare a 220° nel forno preriscaldato, controllare periodicamente trascorsi 30 minuti.

Sfornare e lasciar raffreddare su una gratella per favorire la fuoriuscita dell'umidità.

FOCACCIA

Ingredienti:

500 gr di farina tipo 0
280 ml di acqua
20 gr di lievito di birra fresco
35 di olio extra vergine d'oliva
20 gr di sale
5 gr di zucchero oppure: miele, malto o melassa

Preparazione:

In un pentolino intiepidire a circa 35°C (un eccessivo calore annulla l'azione del lievito), i 280 ml di acqua e sciogliere il lievito con 5 gr di zucchero, lasciar riposare per 5 minuti col coperchio. Quando si sarà formato uno strato di schiuma, sarà l'indicazione che è pronto per essere unito alla farina.

In una ciotola unire la farina col lievito sciolto, 10 gr di sale fino e 20 ml di olio extra vergine d'oliva.

Impastare per alcuni minuti, deporre l'impasto nella ciotola, coprire con un panno da cucina e lasciar lievitare per circa 30 minuti in un posto riparato da correnti d'aria e al caldo.

In una teglia da forno spennellata d'olio, stendiamo il nostro impasto di circa ½ cm di spessore, aiutandoci anche con le mani bagnate, poi distribuire l'olio e il sale rimasti sulla superficie dell'impasto e lasciar lievitare ancora per 10 minuti circa.

Prima di infornare fare dei buchi con la punta delle dita sulla superficie e spruzzarli di acqua tiepida infornare a 200° per 30 minuti, nel forno preriscaldato.

VARIANTI

Aggiungere all'impasto 100 gr di patate bollite e schiacciate, lavoratelo come la focaccia classica. Sulla superficie mettete pomodorini tagliati a metà, sale e origano.

Sempre sulla superficie potete mettere insieme o separati: cipolla tagliata fine, olive e rosmarino.

FOCACCIA ALLA PROVENZALE

Ingredienti:

350 gr farina OO
100 gr farina integrale
50 gr farina di segale
30 gr lievito di birra fresco
50 gr burro
200 ml latte
5 gr sale fino
15 gr zucchero oppure: miele, malto o melassa
2 gr (1 cucchiaino raso) di prezzemolo, cumino, erba cipollina, basilico e lavanda
35 gr olio extra vergine d'oliva

Preparazione:

In un pentolino intiepidire a circa 35°C (un eccessivo calore annulla l'azione del lievito), i 280 ml di acqua e sciogliere il lievito con 5 gr di zucchero, lasciar riposare per 5 minuti col coperchio. Quando si sarà formato uno strato di schiuma, sarà l'indicazione che è pronto per essere unito alle farine e le erbe aromatiche.

In una ciotola unire la farina col lievito sciolto, 10 gr di sale fino, 50 gr di burro e 15 ml di olio extra vergine d'oliva.

Impastare per alcuni minuti, deporre l'impasto nella ciotola, coprire con un panno da cucina e lasciar lievitare per circa 30 minuti in un posto riparato da correnti d'aria e al caldo.

In una teglia da forno spennellata d'olio, stendiamo il nostro impasto di circa ½ cm di spessore, aiutandoci anche con le mani bagnate, poi distribuire l'olio e il sale rimasti sulla superficie dell'impasto e lasciar lievitare ancora per 10 minuti circa.

Prima di infornare fare dei buchi con la punta delle dita sulla superficie e spruzzarli di acqua tiepida infornare a 200° per 30 minuti, nel forno preriscaldato.

PANE ALLE NOCI

Ingredienti:

300 gr di farina integrale
300 gr di farina bianca
250 ml di acqua
250 di noci sgusciate
25 gr di burro
30 gr di lievito di birra fresco
5 gr di zucchero oppure: miele, malto o melassa
5 gr di sale fino
10 ml di olio extra vergine d'oliva

Preparazione:

In un pentolino contenente 250 ml di acqua tiepida, a circa 35°C (un eccessivo calore annulla l'azione del lievito), sciogliere il lievito con lo zucchero o altri dolcificanti che favoriscono l'azione del lievito e lasciar riposare per 5 minuti col coperchio. Quando si sarà formato uno strato di schiuma, sarà l'indicazione che è pronto per essere unito alle farine.

In una ciotola unire alle farine il lievito sciolto in acqua, il sale, il burro e l'olio poi gradualmente l'acqua tiepida rimasta.

Impastare per alcuni minuti, fino ad ottenere un impasto omogeneo, deporlo nella ciotola e coprire con un panno da cucina, lasciar lievitare per circa 30-40 minuti in posto riparato da correnti d'aria e al caldo.

Aggiungere i 250 gr di gherigli di noce e rimpastare, donando poi la forma e la pezzatura che preferite alla o alle vostre pagnotte.

Lasciar lievitare ancora per circa 30 minuti (deve raddoppiare di volume) prima di infornare a 220° nel forno preriscaldato, controllare periodicamente trascorsi 30 minuti.

Sfornare quando è dorato e lasciar raffreddare su una gratella per favorire la fuoriuscita dell'umidità.