

# L'angolo del Pane

*Piccolo manuale sull'autoproduzione del pane in casa.*

Cooperativa agricola "Che Guevara" - Torano Castello (CS)

## **Combinazioni di semole (già collaudate) per la preparazione del pane integrale lievitato naturalmente**

Prima tipologia:

- 20% di crusca (raffinata a piacimento);
- 50% di semola integrale di terzo livello (la più scura);
- 30% di semola integrale di secondo livello (mediamente scura: tra la più bianca e la più scura)

Seconda tipologia:

- 30% di crusca (raffinata a piacimento);
- 50% di semola integrale di terzo livello (la più scura);
- 20% di semola integrale di secondo livello (mediamente scura: tra la più bianca e la più scura)

Terza tipologia:

- 20% di crusca (raffinata a piacimento);
- 70% di semola integrale di terzo livello (la più scura);
- 10% di semola integrale di secondo livello (mediamente scura: tra la più bianca e la più scura)

Quarta tipologia:

- 40% di crusca (raffinata a piacimento);
- 50% di semola integrale di terzo livello (la più scura);
- 10% di semola integrale di secondo livello (mediamente scura: tra la più bianca e la più scura)

## Comparazione tra semola integrale e raffinata (media per 100 g)

	<b>semola integrale</b>	<b>semola raffinata</b>
Proteine (g)	13,0	9,0
Sali minerali (%)	2,2	0,5
Calcio (mg)	50,0	14,0
Fosforo (mg)	450,0	90,0
Magnesio (mg)	150,0	50,0
Vitamina B <sub>1</sub> (mg)	0,6	0,1
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,3	0,04
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	0,7	0,2

### Preparazione del lievito naturale

Ingredienti base	100 g di farina macinata di recente (in ogni caso non più vecchia di 3-4 mesi), acqua q.b., 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di miele
Esecuzione della ricetta	Impastare la farina con un po' di acqua tiepida e aggiungere l'olio e il miele. Manipolare l'impasto affinché raggiunga una consistenza tale da non risultare appiccicoso. Dare al composto la forma di una palla, riporlo – in luogo tiepido e riparato – dentro una ciotola e coprirlo con un panno pulito da mantenere costantemente umido (per evitare la formazione di una crosta sull'impasto) per un tempo di 48 ore. Passato questo periodo, aggiungere un paio di cucchiai d'acqua tiepida (meglio se bollita) e la farina necessaria per ottenere una nuova pagnotta che abbia la stessa morbida consistenza della precedente. Riporre questo secondo impasto in una ciotola, eventualmente più grande in quanto il suo volume sarà maggiore. Tenerla coperta per altre 48 ore con un canovaccio mantenuto costantemente umido, sistemarla in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria. A questo punto è pronto il ceppo di pasta sul quale ci si attaccherà con l'aggiunta di ingredienti freschi (nuova farina, acqua e sale) per iniziare a preparare il pane.
Suggerimenti	È molto importante che la lievitazione avvenga in un luogo la cui temperatura sia piuttosto elevata (intorno ai 25°C) e costante. Sbalzi di temperatura anche minimi possono compromettere il buon esito dell'operazione. Anche la temperatura dell'acqua non deve essere troppo bassa: in inverno sarà bene intiepidirla un poco.
Conservazione	Per tenere in vita la pasta-madre basterà fare il pane almeno una volta alla settimana. Sarà sufficiente staccare dal blocco dell'impasto finale del pane, prima di introdurlo in forno, un pezzo grosso all'incirca quanto un pugno: esso costituirà la base per la panificazione successiva. Il lievito naturale dovrà essere conservato in un contenitore a chiusura ermetica (per es. un barattolo di vetro) in un luogo fresco e poco luminoso fino a nuovo uso. Bisogna solo tenere presente che la durata del lievito naturale difficilmente potrà superare la settimana. Col passare dei giorni, infatti, perderà di potenza fermentativa e si degraderà progressivamente.

## Preparazione del pane integrale

**Ingredienti:** semola integrale (di grano duro, diversamente e a piacimento miscelata, senza eccedere eccessivamente con la crusca, che ostacola la consistenza della pasta), lievito naturale, acqua tiepida q.b., sale (a piacimento). Le proporzioni di semola e di lievito sono di 6-7 a 1: ciò significa che per impastare 6-7 kg di semola occorre un kg di lievito naturale.

**Esecuzione:** riporre la farina nella madia e, fatto un incavo al centro, versarvi dell'acqua tiepida nella quale sarà stata sciolto il lievito naturale. Cominciare ad impastare dunque il tutto, aggiungendo il sale e premurandosi di lavorare bene la pasta, fino a renderla morbida, ma non appiccicosa e soprattutto, ben compatta al proprio interno, dunque non soggetta a sfaldarsi o sbriciolarsi. Lasciare lievitare in un luogo tiepido-caldo l'impasto per alcune ore, nella madia dove è stato lavorato, ricoperto di una spruzzata di farina e di un canovaccio. Una volta che la pasta lievitata è pronta, occorre dare forma alle pagnotte, procedendo con un lieve ennesimo impasto. Un'ora o due ancora di lievitazione (doppia lievitazione) delle pagnotte già pronte, consentono alla pasta di divenire ancora più soffice. Sulle singole pagnotte, di forma tonda o sfilata, si tracceranno dei solchi con un coltello (3-4); e le si infornerà poi in un forno (possibilmente a legna) portato alla temperatura di 180-200°C. Si rammenti che le forme di pagnotta da un kg. necessitano, alla suddetta temperatura, di circa un'ora di cottura. Forme più grandi necessitano di una temperatura più bassa e di un tempo di cottura più lungo. Forme più piccole necessitano di una temperatura più alta e di un tempo di cottura più breve.

**Conservazione:** Il pane fatto in casa deve essere consumato preferibilmente a partire da uno o due giorni dopo la cottura. Si conserva in un luogo asciutto, magari in un canestro e in un canovaccio, anche fino a 10-12 giorni.