

I METODI, LE TECNICHE E GLI STRUMENTI

METODO DIRETTO E INDIRETTO

Gli impasti preparati con il lievito madre possono essere lavorati in due modi. Il metodo cosiddetto diretto, quello più semplice, prevede la miscela di tutti gli ingredienti insieme. Ne risulterà un prodotto ottimo da un punto di vista nutrizionale, ma meno saporito e meno duraturo di quello che si ottiene, invece, con il metodo indiretto. Quest'ultimo consiste nell'aggiunta all'impasto di un preimpasto che, dopo qualche ora di riposo, viene unito al resto degli ingredienti. Il pane avrà così una maggiore digeribilità e si conserverà più a lungo. Ecco quali sono i preimpasti più diffusi.

Il poolish

È un metodo di panificazione chiamato anche 'biga liquida'. Si tratta di un composto semiliquido ottenuto dall'unione di acqua e farina in parti uguali, alle quali viene aggiunto pochissimo lievito. Deve essere preparato diverse ore prima dell'impasto definitivo.

La biga

Si tratta di un impasto 'grezzo', poco idratato e composto da farina, acqua (40-50% rispetto alla farina) e lievito in piccolissime quantità, da utilizzare il giorno dopo averlo impastato in sostituzione del lievito.

Il lievito

Si prepara sciogliendo il quantitativo di lievito richiesto nella ricetta in un po' d'acqua dolcificata con zucchero, miele o malto.



Lo si lascia riposare per mezz'ora in un luogo caldo. Quando si formerà una leggera schiuma in superficie sarà pronto per essere usato.

La pasta di riporto

Si intende una porzione ricavata dall'impasto lievitato del giorno prima, utilizzata insieme con un piccolo quantitativo di lievito di birra. Si conserva in un panno sino al suo utilizzo (che deve avvenire entro 48 ore). È quello che viene solitamente usato nelle pizzerie.

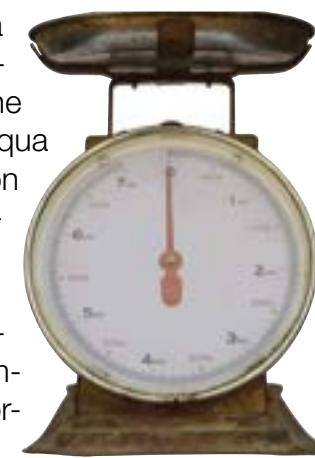
L'autolisi

È una tecnica che prevede la miscelazione iniziale della farina con parte dell'acqua prevista dalla ricetta seguita da una fase di riposo, che può durare da 20 minuti a 24 ore, a seconda della farina usata (più è forte, più si allungheranno i tempi).

L'IMPASTO

È una delle fasi decisive nella realizzazione del pane. In primis si scioglie il lievito madre con parte dei liquidi, quindi si unisce la farina e in seguito gli altri ingredienti. Più acqua si riesce ad aggiungere all'impasto, più il pane ottenuto sarà idratato e soffice, sebbene il composto sarà difficile da lavorare. In questi casi è bene aiutarsi con una spatola, con la quale si solleva l'impasto per poi sbatterlo sul piano di lavoro. L'energia delle mani e delle braccia aiuta la formazione della maglia glutinica, che cattura le particelle di acqua presenti nell'impasto. Man mano che si procede con la manipolazione, l'impasto acquista struttura, diventando sempre meno appiccicoso.

Per compiere questa operazione manualmente sono necessari almeno 15 minuti, mentre con una planetaria occorrerà meno tempo. Ci si accorgerà che l'impasto è pronto quando, in termine tecnico, sarà incordato, cioè si sarà formata la maglia glutinica che fa



GRISSINI DI KAMUT® AL SESAMO

INGREDIENTI

500 g di farina bianca di Kamut®
250 g di acqua tiepida
370 g di lievito madre rinfrescato
10 g di sale marino integrale
70 g di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino raso di malto d'orzo
100 g di semi di sesamo
1 cucchiaio di semola di Kamut®

Formate una fontana con la farina, amalgamate al centro prima l'acqua e il lievito madre, poi il malto, l'olio e infine il sale. Impastate per 10 minuti circa. Create un filone e stendetelo sull'asse di lavoro, cosparso di semola e semi di sesamo (precedentemente sciacquati sotto acqua corrente), in modo da formare un rettangolo di circa 30x10 cm. Pennellate la superficie con l'olio, quindi cospargete con la semola e altri semi di sesamo. Coprite a campana e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume. Tagliate dal lato corto dei bastoncini di circa 1 cm. Assottigliateli tirandoli delicatamente e facendoli rotolare sull'asse. Cuocete in forno caldo a 200 °C per 20 minuti circa.

I semi di sesamo sono composti da circa il 5% di acqua, 50% di grassi, 25% di carboidrati e il restante 20% di proteine. Contengono molti minerali e vitamine del gruppo B. Da sottolineare la presenza dell'acido oleico e linoleico (omega 3), due sostanze con proprietà protettive nei confronti del cuore e del sistema circolatorio.

