

Cultura del pane
Corso di panificazione senza lievito di birra
Con BackNatur Ferment
Pane e focaccia di grano duro

Con uno splendore dorato e una mollica elastica e soffice ci viene incontro irradiando. Le immagini del pane soffice e dal colore marrone-dorato ci accompagnano nei seguenti passi pratici.

Pre-impasto alla sera

Sciogliere 20 g di BackNatur Ferment in 200 g di acqua tiepida (ca. 35 °C), aggiungere 200 g di farina di grano duro fino ad ottenere un composto morbido.

Coprire bene e far fermentare per 12 – 15 ore ad una temperatura attorno ai 28 °C. Potete panificare il pane anche con farina di farro o di kamut - bianco o integrale.



Al mattino seguente le bollicine sottili e il volume aumentato indicano la fermentazione avvenuta. Il pre-impasto ha un profumo fresco-acido.

Impasto principale al mattino

200 g di farina di farro bianco
100 g di farina integrale di farro
50 g di farina integrale di segale
50 g di farina di grano duro
ca. 12 g di farina d'orzo maltata bianca
ca. 190 g d'acqua tiepida (ca. 35 °C)
ca. 15 g di sale, spezie a piacere



Mescolare il pre-impasto dapprima con dell'acqua e quindi con tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido. Lavorare decisamente a mano con un mestolo o con l'impastatrice per 10 – 15 minuti.

Con movimenti ritmici lavorare l'impasto sollevandolo col mestolo dal basso verso l'alto per arieggiarlo bene. Se si impasta vigorosamente il glutine va a formare una maglia glutinica. Si vedono come dei filamenti e l'impasto diventa sempre più elastico. Nella maglia glutinica i gas della fermentazione vengono trattenuti e fanno gonfiare l'impasto. E l'impasto iniziale non omogeneo diventa un tutto omogeneo, che si stacca sempre di più dal mestolo. Impasti

morbidi si lavorano più facilmente e rendono il pane arioso e soffice. Se l'impasto è troppo solido si ottiene un pane abbastanza compatto.

Coprire bene l'impasto in modo che non passi l'aria e che non si asciughi in superficie. Lasciar riposare per un'ora alla temperatura di circa 28 °C. Nel frattempo imbrattare la teglia.

Dopo un'ora di riposo lavorare l'impasto morbido, informe e appiccicoso. Con semplici movimenti delle mani e leggeri movimenti rotatori senza aggiungere troppa farina il panettiere dà all'impasto una forma nuova e plastica. Ora lo si può lavorare ancora con facilità.

Le "pieghe circolari" fatte precedentemente hanno aumentato la forza dell'impasto; è molto corposo tanto che a stento si lascia appiattire. Ora si mantiene bene nella sua nuova forma in modo armonico.

Coprire la teglia con un foglio d'alluminio e lasciare fermentare alla temperatura di 28 ° - 30 °C finché il volume sia raddoppiato e si vedano le bollicine anche sotto la superficie. Prima della cottura cospargere con dei semi a piacere.

Coprire la teglia nuovamente con il foglio d'alluminio, mettere nel forno preriscaldato a 250 °C e cuocere per 15 minuti. Quindi abbassare a 175 °C. Dopo altri 15 minuti togliere il foglio d'alluminio, per far dorare la crosta. Dopo 35 – 40 minuti in totale togliere il pane dal forno. Se spruzzato subito con dell'acqua ottiene un aspetto brillante ed attraente. Soffice ed elastico il pane rallegra gli amici e tutta la famiglia.



Acquistare il BackNatur Ferment direkt dal negozio:

Bio Cesta del Gusto

via dei Solteri 41/2, Trento-Gardolo (TN)

Naturarco Supermercato Biologico

Via S. Caterina 40 - 38062 Arco (TN)



© Sigrid Königseder
sito internet: alimentazione-salutare.com

BackNatur Ferment direkt:

www.backferment.de