

## Pane di grano integrale

### Ingredienti in totale per fare due pani:

Farina di grano integrale	900 g
Farina di grano bianco	90 g
Backferment	33 g
Sale	20 g circa
Acqua	685 g
Spezie a piacere (cumino, coriandolo, finocchio, anice singolarmente o mescolandole; anche rosmarino andrebbe bene)	



### Alla sera preparare il pre-impasto con

1/3 della farina di grano integrale	300 g
1/3 della farina di grano bianco	30 g
il Backferment	33 g
Acqua pari alla quantità delle farine	330 g

Mettere il Backferment in una ciotola, versare l'acqua tiepida (circa 30°) e mescolare. Quindi aggiungere le farine e mescolare bene. Coprire la ciotola con un coperchio o una pellicola, che la superficie dell'impasto non si asciughi.

Lasciare riposare il pre-impasto per circa 12 ore a un posto caldo tra 26° - 31° (la temperatura ottima in cui i batteri di acido lattico si sentono molto bene sarebbe 28°)

### Alla mattina fare l'impasto principale aggiungendo gli ingredienti rimasti:

Mescolare le farine (600 g e 60 g) con 20 g di sale e le spezie a piacere. Versare l'acqua (355 g) nel pre-impasto con il suo profumo acido-fresco e mescolare. Quindi unire tutto e impastare per circa 15 minuti con un mestolo o le mani tirando l'impasto sempre in su.

Immaginare che l'impasto venga messo in contatto con la sfera dell'aria e i batteri di acido lattico trovino abbastanza ossigeno per trasformare i carboidrati in acido lattico. L'acido lattico quindi scinde le proteine. Nuove sostanze, come vitamine e sapori nascono.

In questo modo tutta la farina con le sue varie sostanze viene resa più favorevole alla digestione dell'uomo. Un nuovo alimento elevato e nobilitato esce attraverso la fermentazione sulla base di acido lattico.

Dopo i 15 minuti tutti gli ingredienti si sono uniti, la maglia glutinica si è formata e l'impasto appare omogeneo.

Ora coprire l'impasto in modo che la superficie non si asciughi e lasciarlo riposare per 1 ora a temperatura tiepida (circa 26°). Non è necessario, che l'impasto gonfi.

Nel frattempo infarinare i cestini da lievitazione oppure imburrare gli stampi per la cottura del pane. Dopo un'ora dividere l'impasto in due parti e con le mani bagnate fare le pieghe all'impasto per ottenere una maglia glutinica più strutturata e per rinforzare l'impasto. Il volume in altezza aumenta. Se vengono utilizzati i cestini si consiglia di usare farina invece dell'acqua per fare le pieghe. Però evitare di impastare troppa farina nell'impasto, per non renderlo troppo solido o creare dei nidi di farina.

## Pane di grano integrale

Mettere l'impasto nei cestini o negli stampi e coprire, poi farlo lievitare per circa 1 – 2 ore a una temperatura di 30° - 35°. Una borsa di acqua calda potrebbe servire. Il volume dell'impasto dovrebbe aumentare per un terzo o raddoppiarsi.

Preriscaldare il forno a una temperatura relativamente alta (a seconda della possibilità del forno tra 220° e 250°).

Infornare gli **stampi** coperti con un foglio di alluminio con l'impasto ben gonfiato. Dopo 10 minuti abbassare la temperatura a circa 175°. Dopo altri 20 minuti togliere il foglio di alluminio in modo che la crosta possa prendere un colore dorato e diventare croccante. Cuocere il pane per altri 30 minuti. Quindi sfornare e far raffreddare il pane senza stampo su una griglia da forno, che la crosta si asciughi.

Per i **cestini** invece girarli su una teglia rivestita di carta da forno. Per ottenere una crosta croccante e dorata, si può spruzzare il pane con acqua e metterlo in forno oppure metterlo in forno e versare immediatamente una tazza di acqua bollente in una teglia preriscaldata sul fondo del forno, creando molto vapore in cui si formerà la crosta. Dopo 10 minuti, abbassare la temperatura a circa 175° e aprire brevemente la porta del forno per far uscire il vapore. Cuocere per altri 50 minuti, togliere il pane dal forno e lasciarlo raffreddare su una griglia.