

Un pane soffice ed arioso.... da sogno!

Fatto di farro integrale e di farina di farro bianco



Ingredienti per 6 piccoli pani da 450 g ciascuna:

825 g di farina di farro integrale macinata il giorno precedente

825 g di farina di farro bianco

1323 g di acqua (idratazione 80%)

33 g di sale

Cumino e coriandolo macinati a piacere

1. Pre-impasto la sera

500 g di farina di farro integrale

50 g di farina di farro bianco

550 g di acqua (circa 30°)

55 g di BackNatur fermento (a base di miele e sale con farina di farro e acqua)

Mettere il BackNatur fermento in una ciotola e mescolarlo con l'acqua, quindi aggiungere la farina e mescolare brevemente per formare un impasto omogeneo. Coprire la ciotola con un coperchio ermetico o con una pellicola in modo che la superficie dell'impasto non si asciughi e lasciarlo fermentare per tutta la notte (9 - 12 ore) a circa 28° C.

Poiché di solito i pani di farro sono piuttosto secchi, ho cercato di far entrare nell'impasto quanta più acqua possibile, utilizzando un **impasto gelatinizzato** e della **crusca inzuppata** di acqua bollente.

Perché avevo intenzione di preparare l'impasto principale già alle 6 del mattino, ho preparato l'**impasto gelatinizzato** e la **crusca inzuppata** alla sera. Se non avete intenzione di preparare l'impasto principale prima delle 10, potete anche prepararli al mattino, lasciarli raffreddare e poi aggiungerli all'impasto principale.

2. Crusca inzuppata:

56 g di crusca setacciata dalla restante farina di farro integrale

112 g di acqua bollente aggiunti alla crusca e mescolati bene

Coprire, lasciare raffreddare e, se fatto alla mattina aggiungere all'impasto principale, oppure come ho fatto io, metterlo nel frigorifero per tutta la notte.

3. Impasto gelatinizzato di farro:

Nell'impasto gelatinizzato una quantità relativamente piccola di farina può assorbire fino a cinque volte l'acqua (simile al budino). Usare al massimo il 5% della quantità totale di farina.

80 g della restante farina di farro integrale setacciata

400 g di acqua

Mescolare la farina con una piccola quantità di acqua e portare a ebollizione l'acqua rimanente. Aggiungere la miscela di acqua e farina, in modo che non si formino grumi, e portare brevemente a ebollizione. Versare quindi in una ciotola e coprire la superficie direttamente sopra il budino con un foglio di cellophane o di carta da forno per evitare che si formi una pellicina. Una volta raffreddato, aggiungetelo all'impasto principale (o, nel mio caso, mettetelo in frigo durante la notte).

4. Impasto principale al mattino:

Se l'impasto gelatinizzato e la crusca inzuppata vengono preparate al mattino conviene iniziare circa 2 ore prima della preparazione dell'impasto principale e lasciarle raffreddare. (Se sono già state preparate la sera prima e messe in frigorifero per tutta la notte, tiratele fuori dal frigo 2 ore prima di preparare l'impasto principale, in modo che possano riscaldarsi a temperatura ambiente).

Il mio pre-impasto era ben fermentato dopo 10 ore con una notevole formazione di bolle e un aumento di volume. Il pre-impasto fermentato è ora più liquido rispetto alla sera, grazie ai processi enzimatici.

Mettere in una ciotola sufficientemente grande
il pre-impasto
110 g di acqua,
l'impasto gelatinizzato
e la crusca inzuppata
e mescolare con un cucchiaino di legno o a mano fino a ottenere un impasto cremoso;
mescolare la farina rimanente con
il **sale** e
le **spezie**
e aggiungere e mescolare il tutto fino a formare un impasto.

Poi mettetelo su un piano di lavoro e lavoratelo con le mani in modo che la maglia glutenica si formi. Tirare l'impasto ripetutamente verso l'alto per far inglobare aria, perché i batteri di acido lattico, che sono i principali responsabili della fermentazione, possono lavorare più attivamente con una quantità sufficiente di ossigeno. Inoltre, nell'impasto si formano visibilmente sempre più fili di glutine e l'intero impasto diventa più elastico, uniforme e omogeneo.

Quindi bagnare ripetutamente le mani nei restanti 150 g di acqua e lavorarla gradualmente nell'impasto. L'impasto diventa più elastico e allo stesso tempo molto morbido. Dopo un totale di circa 15 minuti, rimettere l'impasto nella ciotola e lasciarlo riposare, ben coperto (in modo che non si secchi in superficie), per mezz'ora a circa 28°.

Quindi fare un giro di pieghe all'impasto con le mani bagnate e lasciarlo riposare per un'altra mezz'ora.

Nel frattempo, ungere con il burro 6 teglie piccole.

Dividere l'impasto con una spatola in 6 pezzi da 500 g ciascuno, fare le pieghe con le mani bagnate e disporli nelle teglie. Cospargere a piacere con semi di sesamo, semi di papavero, semi di zucca, fiocchi d'avena ecc. e spruzzare la superficie con acqua. Coprire le teglie con coperchi o fogli di alluminio e lasciare fermentare l'impasto per 2 - 3 ore a circa 30°.

5. Cottura al forno

Appena l'impasto si è raddoppiato, infornare le teglie coperte nel forno preriscaldato (possibilmente a 250°) e cuocere per 10-20 minuti a questa temperatura. Quindi abbassare a seconda del forno a 200° - 175°.

Dato che le teglie per plumcake con rivestimento scuro trasferiscono il calore all'impasto più rapidamente, la temperatura iniziale può essere già abbassata dopo soli 10 minuti. Per le teglie in acciaio inox, abbassare dopo circa 20 minuti, in questo modo i pani otterranno una bella doratura anche sui lati.

Dopo 30 minuti di cottura totale, togliere i coperchi o i fogli di alluminio in modo che i pani formino una bella crosta dorata.