



**dimensionidiverse**

spazio di relazione e di pensiero

v. Due Giugno 4 - 20153 Milano Tel. 024598701

e-mail: info@dimensionidiverse.it

C.F.: 09911480151



*Con il finanziamento della*

**Provincia  
di Milano**

**C'era una volta  
il pane...**



**istruzioni per l'uso...**

**..per mettere le mani in pasta!**

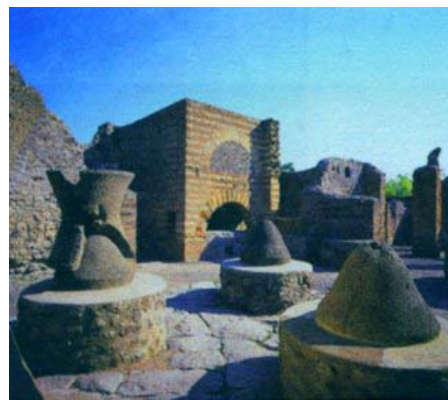


### Alcune notizie storiche ....

In molteplici occasioni e in differenti epoche, la storia del pane è sempre stata legata a Movimenti sia politici sia economici. Il prezzo del pane ebbe un ruolo rilevante al tempo della Rivoluzione francese e durante la politica d'espansione romana. Vespasiano era consapevole che chi distribuiva pane aveva il controllo di una città, tanto è vero che preparò la sua scalata al potere appropriandosi prima dei magazzini e dei silos di grano, poi controllando la distribuzione dei cereali. I fornai hanno sempre avuto fama d'essere rivoluzionari, poiché i forni, dato il loro insolito orario di lavoro, erano luoghi ideali per le riunioni clandestine.

Le origini del pane risalgono al periodo neolitico, quando l'uomo cominciò a coltivare i primi cereali; il prodotto finito, però, più che pane sembrava una poltiglia senza forma. Nel momento in cui gli uomini impararono a macinare il grano con il mortaio, qualcuno osservò che lasciando la miscela vicino al fuoco, questa s'induriva. Si arrivò in tal modo ai primi pani lievitati, la scoperta del lievito si deve agli Egiziani i quali notarono che, lasciando riposare la pasta per un po' di tempo, il pane diventava più leggero e voluminoso. Quando la farina è impastata con acqua, la proteina che si forma contiene il "glutine", una specie di maglia elastica in grado di trattenere le bolle d'ossido di carbonio che si formano e di sviluppare una struttura fissa e spugnosa durante la cottura. I Greci aggiunsero nuovi aromi e sapori nella lavorazione, riuscendo a produrre oltre 72 tipi di pane e di pasta; sono stati però i Romani a dare alla lavorazione del pane un valore artigianale con l'uso di farine bianche e più dolci. A Roma i forni pubblici nacquero nel 168 a.C. e ai tempi di Augusto si contavano circa 400. Da allora si fecero limitati progressi nella lavorazione del pane, fino a circa il 1630, quando fu introdotto l'uso del lievito per accelerare la fermentazione dell'impasto (in precedenza si era soliti aggiungere, al posto del lievito, un impasto fermentato tutta la notte allungando considerevolmente il processo di lavorazione. Tra i secoli XI e XII, il mulino si affermò nell'economia rurale. Furono i ricchi e le classi agiate, le cui preferenze andavano a favore del pane bianco, a consentirne la sua espansione. La qualità del pane consumato dai ricchi era differente da quella consumata dai contadini: questi dovevano mescolare il frumento con l'orzo, la segale o l'avena e il pane così prodotto era pesante e scuro per cui considerato di misera qualità.

Nel XVIII secolo intervenne la prima profonda modificazione nella molitura dei cereali con la sostituzione pressoché totale dei mulini a palmenti con quelli a cilindri d'acciaio. Questi ultimi permisero di ottenere farine super raffinate, bianchissime composte quasi esclusivamente dalla parte centrale amidacea del chicco ma prive completamente delle sostanze nutrienti contenute negli strati della cariosside, quali l'embrione (germe) lo strato proteico (aleurone) e gli strati pericarpi (crusca, venduta a peso d'oro sotto forma di costosissimi prodotti dietetici).



## Alcune informazioni relative agli ingredienti da usare per le ricette

### ACQUA

Ha un ruolo importante nella preparazione del pane, infatti è l'acqua che gonfia i grani di amido, assicura l'elasticità e l'allungamento del glutine. Le migliori acque sono quelle di sorgente o di pozzo, la cui reperibilità è praticamente impossibile.

Dovrebbe avere un Ph. 5° o 6 ° gradi francesi e usata a temperatura di rete.

### FARINA

Il *pericarpo* è la parete che circonda il frutto e ha una funzione *protettiva* del seme; il *perisperma* (o *nucella*) è uno strato intermedio, sottilissimo, che protegge l'endosperma; lo *strato aleuronico* è la parte più ricca di micro-nutrienti (vitamine e minerali).

Dopo il processo di macinazione i cereali contengono ancora la crusca (si parla infatti di *farina integrale*); è con la fase successiva, nota con il termine tecnico di *abburattamento*, che la crusca viene quasi del tutto eliminata e si producono i cosiddetti *sfarinati*. In accordo alla legislazione italiana, il livello di abburattamento definisce il tipo di sfarinato: si va dalla farina integrale (più scura, con più crusca), alla farina tipo 00 (bianca, pressoché priva di crusca). Nella tabella sottostante le definizioni del tipo di [farina](#) in relazione al tasso di abburattamento:

Definizione tipo di farina	Tasso di abburattamento
Tipo 00	50%
Tipo 0	72%
Tipo 1	80%
Tipo 2 (integrale)	85%

### Alcuni tipi di farine

Le farine di grano duro sono di colore leggermente giallognolo, più granulose al tatto e sono utilizzate soprattutto per preparare paste alimentari e, limitatamente al meridione, alcuni tipi di pane e pizza (famoso, per esempio, quello di Altamura). Si trovano spesso in vendita con la definizione di "semolato di grano duro" oppure "sfarinato di grano duro".

Quelle di grano tenero, invece, sono di colore bianco, hanno una consistenza quasi "polverosa" e sono sicuramente quelle più usate in pasticceria e nella panificazione.

Anche loro differiscono a secondo del grano da cui vengono estratte: Stati Uniti, il Canada, l'Argentina, sono i paesi con i grani teneri di forza più famosi, come "Manitoba", "Plata" etc. o alcuni grani antichi poco conosciuti del meridione d'Italia, le farine di forza sono importantissime nella panificazione, anche se poco conosciute.

Il valore **\*W\***, serve ad indicare la **\*forza\*** della farina.

Con riferimento a questi dati, la farina viene classificata in queste categorie:

#### 1) Farine deboli - fino a 170 \*W\*

Farine per biscotti, cialde, grissini, piccola pasticceria assorbono circa il 50% del loro peso in acqua.

#### 2) Farine medie - dai 180 ai 260 \*W\*

Farine per impasti lievitati che necessitano di una media quantità di acqua (o altri liquidi) come pane francese, all'olio o alcuni tipi di pizza, assorbono dal 55%-65% del loro peso in acqua e sono

quelle più usate comunemente in panificazione.

### **3) Farine forti - dai 280 ai 350 \*W\***

Farine per impasti lievitati che necessitano di una elevata quantità di acqua (o altri liquidi) come babà, brioches, pasticceria lievitata naturalmente e pizza assorbono circa il 65% 75% del loro peso in acqua. **4) Farine Speciali - dai 350 420 \*W\* circa.**

Farine prodotte con grani speciali, soprattutto Americane, Canadesi (una delle più note tra queste è la Manitoba o altri tipi di farine di forza ricche di GLUTINE) usate soprattutto per tagliar farine deboli o rinforzanti di farine come segale, miglio, avena etc.

Assorbono fino al 90% del loro peso in acqua indicata a lunghissima lievitazione (impasto con biga)

Nella panificazione, le sostanze che svolgono il ruolo fondamentale sono sicuramente gli enzimi. Questi si dividono in amilasi e proteasi. Le prime attaccano l'amido della farina e producono l'alimento fondamentale per i lieviti, le seconde, invece, attaccano il glutine rendendolo più elastico.

Gli zuccheri servono ad alimentare il lievito, facendolo crescere e maturare.

Le proteine più importanti sono di due tipi: solubili e insolubili. Le più importanti sempre nell'ambito di un discorso \*culinario\* sono la gliandina e la gluteina.

Queste proteine, durante l'impasto, si legano assieme formando il GLUTINE.

## **LIEVITI**

### **Lievito di birra**

Ottenuto attraverso la coltura di ceppi di microrganismi, essendo formata da cellule vive, possiede tutte le caratteristiche degli esseri viventi (respirazione, riproduzione etc.) e deperisce rapidamente.

### **lievito secco**

e' certamente più stabile del lievito di birra; avendo un tenore di umidità più basso e si scioglie in acqua dai 30 ai 40 gradi a secondo dei tempi di lievitazione.

### **Lievito naturale**

Il lievito naturale è sicuramente il modo migliore per poter gustare un impasto ricco di cariche vitali e sostanze enzimatiche. Con i saccaromiceti, particolarmente importanti sono i saccaromices e lysoideus e l'acido lattico che hanno la proprietà di produrre un fattore antimicrobico che serve a combattere e a contenere i diversi fattori patogeni (come la salmonella). La maggior parte di tutte queste sostanze enzimatiche, in seguito alla cottura del pane, vengono distrutte dal calore, rimane attivo solo il cuore o pulcino. Una volta sfornato il pane, i saccaromiceti presenti nel pulcino iniziano a moltiplicarsi ed arricchendo il pane, aumentano la popolazione: ecco perchè il pane con lievito madre andrebbe consumato 24 ore dopo essere sfornato...

a questo punto il pane è davvero vivo!

## **IL SALE**

Questo ingrediente viene usato in quantità pari a 1-2 % per kg. di farina.

Il sale deve essere sciolto in acqua tiepida prima di essere incorporato alla massa, ha la proprietà di aumentare la plasticità della pasta, di migliorare il sapore e di allungare i tempi di conservazione e nonché rallentare la velocità del processo fermentativo. Per meglio panificare è consigliabile usare il sale marino integrale.

## Ricette di base

### *BIGA (rinforzo per pane e pizza)*

#### **Ingredienti:**

gr. 500 di farina di forza (almeno W.350 - Manitoba)  
gr. 5 di lievito di birra (1 %)  
ml. 225 di acqua a temperatura di rete (45-50% )

#### **Procedimento:**

miscelare e NON impastare gli ingredienti  
ungere un contenitore e posizionare l'impasto coperto da nylon a temperatura ambiente (da 20 a 27 gradi) per 12/15 ore.

### **POOLISH (rinforzo per pane e pizza )**

#### **Ingredienti:**

gr. 500 farina di forza  
Lt. 1/2 acqua  
dosi lievito:  
1-2 ore 15 gr.  
4-5 ore 7 gr.  
7-8 ore 3 gr.  
10-12 ore 2 gr.  
24 ore 1 gr.

#### **Procedimento:**

Mescola gli ingredienti velocemente in una bastardella molto capace, copri e lascia lievitare



### **PASTA MADRE ACIDA (METODI SEMPLICI)**

I metodi più semplici ed efficaci per ottenere in casa una buona pasta acida da usare per la panificazione sono tre. **Il primo** è cercare di produrre da sé un lievito naturale, da usare per ottenere una pasta madre acida. Si basa sul fatto che nell'aria esistono dei microrganismi e che, esponendo alla sua azione acqua e farina mescolate, questi tendono a crearvi una colonia. Per ottenere questa madre, si mescolano (più o meno) 100 grammi di farina e 100 grammi di acqua. Si impastano velocemente e si mette il composto a riposare per una notte intera in piatto (ricoprendolo con una ciotola capovolta una più grande dell'impasto in modo da coprire senza "soffocare", lasciando cioè respirare il composto). Il giorno seguente si aggiungono un altro po' di acqua e di farina e si ripone di nuovo in luogo tiepido.

Si continua così fino a quando il composto non prenderà un odore di acido e al tempo stesso di lievito **Il secondo** è, invece, un modo \*facilitato\* di produrre un lievito ugualmente naturale aiutando la fermentazione con l'azione di fermenti aggiunti (in questi casi, quelli dello yogurt). Si parte, anche in questo caso, con due tre cucchiainate di farina, ma invece che con l'acqua la si mescola con un'analogia quantità di yogurt. Al mattino si aggiunge ancora farina e yogurt; si rim-pasta e si rimette a riposare

.Dopo circa ventiquattro ore, il lievito dovrebbe dare i suoi primi segnali di risposta: se tutto è andato bene, cioè, si presenta leggermente gonfio e inizia a "profumare" leggermente di lievito, ancora uno o due rimpasti (solo con farina e acqua, stavolta) e il lievito dovrebbe pronto. Il **terzo** è, invece, un approccio "abbreviato": consiste nell'usare nel composto iniziale **POCHISSIMO** lievito di birra, in modo da favorire il lavoro dei lieviti "aerei".,per accennarne poi l'effetto si può aggiungere (ma non è necessario) un cucchiaino di yogurt. Per ottenere questo lievito, quindi, si mescola la farina con acqua a cui è stata aggiunta la punta di un cucchiaino di lievito di birra e un cucchiaino di yogurt. E procedendo come per il secondo modo. La conservazione:Il lievito madre va conservato in frigo e riattivato spesso. Nella conservazione,vanno rispettate alcune regole fondamentali.

1) il contenitore in cui è conservata la madre deve essere di vetro. La plastica, infatti, potrebbe assorbire i microrganismi prodotti dalla fermentazione e ridurre quindi la vitalità dei lieviti. Il metallo potrebbe, invece, essere corrosivo dagli acidi prodotti dai lactobacilli.  
2)Va effettuato **ALMENO** un rinfresco alla settimana. Il contenitore va sostituito e lavato una volta al mese

Al momento dell'uso, si preleva la parte di pasta acida necessaria e si rinfresca la parte avanzata aggiungendo un paio di cucchiaini di farina e uno di acqua (anche in questa fase, si può facilitare il lavoro dei fermenti aggiungendo un cucchiaino di zucchero o di miele), impastando il tutto e lasciando lievitare in luogo tiepido. Una volta raddoppiato il volume, si impasta per interrompere la lievitazione e si rimette in frigo fino al rinfresco o uso successivo. Per essere perfettamente sicuri del risultato, è opportuno - prima dell'utilizzo - controllare la qualità del lievito madre verificandone il livello di acidità con una cartina al tornasole.

Il lievito può essere considerato **MATURO** se la sua pasta ha un aspetto bianco e soffice (con alveoli ben allungati), all'assaggio rivela un sapore leggermente acido e la cartina al tornasole indica un ph intorno al 5, va, invece, considerato **TROPPO FORTE** se il suo sapore è acido-amaro, il suo colore è grigiastro, i suoi alveoli sono di forma rotonda e il suo ph inferiore a 5 (intorno ai 3 o 4. In questo caso, il lievito va tagliato a fette e messo a bagno in acqua a 20-22°C, aggiungendo circa 2 g di zucchero per litro d'acqua. Lo si lascia a bagno per 10-15 minuti, lo si sprema e si procede ad un paio (o più) di rinfreschi successivi (fino, cioè, ad ottenere un lievito che fermenti in quattro ore circa). Ancora, il lievito è da considerarsi **TROPPO DEBOLE** se il suo sapore è acido dolciastro, si presenta di colore bianco, la pasta appare poco alveolata e il ph ha un valore superiore al 5 (6 o 7). In questo caso, si procede ad un rinfresco del lievito aggiungendo però un paio di cucchiaini di zucchero. Si impasta fino ad ottenere una pasta e piuttosto asciutta e lo si mette a lievitare. Si procede poi a rinfreschi successivi, fino a quando non si ottiene una pasta che lievita di forza "giusta" (che fermenti in quattro ore. Infine, è sicuramente **INACIDITO** se il suo sapore ricorda l'aceto, l'odore è formaggioso, colore grigio, la pasta vischiosa e il suo ph è molto basso.

Preparare la pasta madre partendo da un frutto maturo, da una pasta madre molto efficace, ma richiede una preparazione laboriosa e lunga, circa un mese e non sempre riesce al primo tentativo!



## PANE AI 5 CEREALI

### Ingredienti:

gr. 500 di polish  
gr. 500 di farina ai 5 cereali  
gr. 15 di lievito  
3 cucchiaini di oli di oliva  
gr. 15 di sale.



Nella bastardella dove avrete preparato il polish, aggiungete il lievito sciolto in 1/2 bicchiere d'acqua, la farina e il sale sciolto in 1/2 bicchiere di acqua, lavorare bene l'impasto che deve essere morbido, lasciarlo lievitare per circa 1 ora.

Formare delle pagnotte e infarinarle senza lavorare la pasta e adagiarle sulla 'placca del forno, lasciar riposare per circa mezz'ora e infornare.

## PANE DI SEMOLA

### Ingredienti:

gr. 500 di biga  
gr. 300 di sfarinato di grano duro  
gr. 200 di farina bianca di forza  
gr. 15 di sale  
gr. 30 di olio di oliva  
ml. 250 circa di acqua  
gr. 15/20 di lievito di birra in granuli.



Stemperare il lievito in acqua a temperatura di rete, sciogliere il sale in mezzo bicchiere d'acqua.

Fare una fontana con le farine miscelate, mettere al centro il lievito sciolto nell'acqua, aggiungere la biga e iniziare a lavorare, aggiungere il sale sciolto e l'olio.

Lavorare l'impasto per circa 10 minuti, (la pasta deve essere molliccia e un po' appiccicosa, mettere l'impasto in una terrina coprire con un telo di plastica e lasciar lievitare fino a quando raddoppia (circa 2 ore) di volume, sgonfiare l'impasto e lavorarlo per 5 minuti, lasciarlo riposare 10 minuti, suddividere l'impasto in pagnotte cosparse di semola, andagiatele sulla placca del forno coperte, per circa 1 ora e 1/2. cuocetele in forno caldo per 30 minuti circa .

## PIZZA AL TRANCIO

### Ingredienti:

$\frac{1}{2}$ kg.	di biga
lt. 1/2	di acqua
gr. 800/900	di farina
cl. 25	di olio extravergine di oliva
gr. 25	di sale
gr. 12,50	di lievito
gr. 180	di pomodoro
gr. 400/500	di mozzarella



## FOCACCIA PUGLIESE

### Ingredienti:

lt. 1/2	di acqua
gr. 800/900	di farina
cl. 25	di olio extravergine di oliva
gr. 25	di sale
gr. 12,50	di lievito
150/200 gr.circa	di patate lesse e schiacciate



### Preparazione:

1° recipiente: lievito sciolto con acqua

2° recipiente: sale sciolto con il sale

Nel 1° recipiente mettere la farina a ventaglio setacciata, a metà lavorazione aggiungere l'olio, e il contenuto del 2° recipiente e terminare l'impasto.

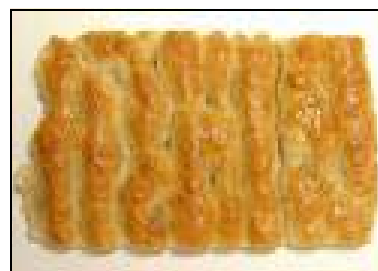
Lavorare la pasta e puntarla per 30 minuti (la puntatura serve per snervare la pasta affinché questa cresca nella teglia), formare 2 pagnotte.

Una volta fatte le pagnotte del peso voluto, fare lievitare fuori dalla teglia. Quando è ben lievitata, stenderla nella teglia unta di olio o burro e far lievitare quanto basta, aggiungere il pomodoro, infornare, a quasi fine cottura aggiungere mozzarella, origano e terminare cottura con cielo forno alto.

## FOCACCIA

Stesso metodo della pizza, a metà lavorazione aggiungere ml. 50 di olio di oliva e tenere la pasta molto morbida, a fine lavorazione procedere come per la pizza.

Prima di metterla in forno, sbattere acqua, olio di oliva e sale facendo una salsina che spennellerete sulla pasta prima di infornare. A secondo del vostro gusto si userà più o meno olio, condire con origano, rosmarino etc. pomodorini crudi.





## I nostri fornitori delle farine:

**Il Mulino Sobrino**  
in via Roma 108.  
La Morra (Cn)  
tel.0173 50118  
[info@ilmulinosobrino.it](mailto:info@ilmulinosobrino.it)



**Mulino Felice Marino**  
Via Caduti per la Patria, 43  
Cossano Belbo (cn)  
tel. 0141-88129  
[info@mulinomarino.it](mailto:info@mulinomarino.it)

**Valli Unite**  
**Soc. Coop. Agricola**  
Cascina Montesoro  
Costa Vescovato (Al)  
tel. 0131-838100  
[www.levalliunite.com](http://www.levalliunite.com)

