

IL DIARIO DEL FORNAIO

Promemoria per preparare in 24 ore la vostra forma di pane da circa 1 kg.

Gli orari sono indicativi, utili per avere un'idea della scansione temporale, ovviamente ognuno può iniziare all'ora che preferisce.

Questa scansione prevede la doppia lavorazione della "biga". Il secondo passaggio può essere necessario in inverno o se la pasta acida non è abbastanza forte o viene utilizzata poco. Altrimenti le quantità d'acqua e farina complessive (120 gr d'acqua e 280 di farina) possono essere aggiunte direttamente all'impasto finale.

Ore 21.00 – prima attivazione del lievito

Ingredienti: 50 gr di pasta acida, 100 gr farina, 50 gr acqua

In una ciotola mescolare la pasta acida con l'acqua (a temperatura ambiente o tiepida). Aggiungere la farina fino a ottenere un impasto morbido. Coprire con un canovaccio e lasciar riposare in luogo tiepido (p.e. forno spento) tutta la notte.

Ore 8.00 – rinforzo della lievitazione

Ingredienti: 200 gr dell'impasto precedente, 180 gr farina, 70 gr acqua

Aggiungere all'impasto ottenuto l'acqua e la farina. Coprire e lasciare riposare.

Ore 15.00 – impasto finale

Ingredienti: 300 gr di biga (vedi sopra), 600 gr farina, 300 gr acqua, un cucchiaino raso di sale fino integrale

Porre 300 gr di biga in una ciotola capiente (il resto si tiene da parte come madre per la panificazione successiva), aggiungere l'acqua a temperatura ambiente o tiepida e lasciare riposare coperto per 30 minuti. Unire metà della farina e mescolare, aggiungere il sale e continuare a incorporare la farina finché si riesce a mescolarla nel recipiente e poi passarla sulla spianatoia. Lavorare una decina di minuti fino a ottenere un impasto omogeneo e abbastanza sodo da non incollarsi alle mani, ma non troppo duro. A questo punto si può scegliere se proseguire con la lievitazione lenta in frigorifero (consigliata soprattutto in estate – in questo caso si andrà al giorno dopo o alla sera) o se lasciare lievitare l'impasto a temperatura ambiente 20-25°, coperto da un panno pulito e al riparo da correnti d'aria.

Ore 17.00 – 22.00 – rilavorazione e rimessa in forno

nota: questa parte di lievitazione ha tempi molto variabili

Quando l'impasto comincia a "spaccarsi", "impacchettare" brevemente l'impasto con poca farina, estrarre una noce di impasto, fare la forma e rimettere a lievitare, eventualmente in una teglia o comunque in modo tale da evitare il più possibile successivi spostamenti. Mettere la pallina di impasto in un bicchiere d'acqua, quando salirà a galla il pane sarà quasi pronto per essere infornato, probabilmente la lievitazione non sarà completa ma perlomeno a buon punto. Prima di infornare scaldare il forno a 200° e inserire un pentolino con un po' d'acqua. Infornare per 15 minuti a 200°, abbassare a 180° e lasciar cuocere altri 30 minuti. Togliere la forma dalla teglia e accertarsi che il pane sia cotto anche sotto (bussare: è cotto se suona vuoto), altrimenti rimettere in forno altri 10 minuti. Finita la cottura mettere la pagnotta inclinata sulla spianatoia, coperta da un panno leggero. Dopo un po' spostarla.

MI E' VENUTO UNA SCHIFEZZA... COSA E' SUCCESSO?

1. **FORTE SAPORE ACIDO:** un minimo di sapore acido è fisiologico, soprattutto all'inizio, ma un'acidità troppo forte può essere causata dal fatto che l'impasto sia stato lasciato lievitare troppo prima di essere cotto, il lievito ha esaurito la propria capacità espansiva e hanno preso il sopravvento le componenti acide. Anche una eccessiva presenza di pasta acida rispetto all'impasto finale può determinare un sapore acido.
2. **IL PANE E' MOLTO COMPATTO E POCO LIEVITATO:** può essere dovuto a una eccessiva presenza di farina rispetto all'acqua (impasto duro che lievita con difficoltà) oppure ad una scarsa presenza di pasta acida rispetto alla totalità, o ad una percentuale troppo alta di farine poco o nulla glutinose.

COME CONSERVARE LA PASTA ACIDA

La modalità di conservazione dipende dalla frequenza con la quale viene usata la pasta acida.

1. **A TEMPERATURA AMBIENTE** dentro a un contenitore coperto da un telo pulito. Si conserva per un massimo di due giorni poi la crosta diventa troppo dura e c'è il rischio di contaminazione da muffe, è un buon metodo per chi fa il pane tutti i giorni.
2. **IN FRIGORIFERO** in un contenitore in vetro con coperchio non sigillato o con piatto. Al freddo i batteri rallentano la loro attività ma non muoiono. La chiusura impedisce la formazione della crosta ed evita una eccessiva contaminazione da parte dei batteri che si trovano nel frigo. È il metodo preferibile per chi fa il pane una volta la settimana.

COSA VUOL DIRE LIEVITAZIONE NATURALE?

Il lievito comunemente usato per fare il pane è il lievito di birra, che consiste in un concentrato di *Saccaromyces cerevisiae*, un fungo che fa ciò che fanno tutti i lieviti: consumano carboidrati e li trasformano in alcool e anidride carbonica. Nel pane quest'ultima è la più importante: le bolle fanno crescere il pane e gli danno leggerezza. L'alcol evapora durante la cottura. Questo tipo di lievito si è diffuso a partire dal XX secolo, prima per fare il pane si usava la "pasta acida" o "mamma", un impasto di acqua e farina lasciato fermentare e riutilizzato di giorno in giorno, di famiglia in famiglia. Il termine acido deriva dal fatto che rispetto al lievito compresso il lievito naturale presenta caratteristiche organolettiche acide. L'acidità che si percepisce deriva dal metabolismo dei batteri lattici e dei lieviti. Questi batteri attivano la fermentazione lattica (con produzione di acido lattico a partire dal glucosio, dall'amido dei cereali) e da al pane un sapore caratteristico e inconfondibile oltre a renderlo più digeribile. Il pane fatto con lievito di birra e quello fatto con la pasta acida sono molto diversi in termini di metodo di produzione, aspetto, conservabilità e proprietà organolettiche.

Tutti gli alimenti fermentati sono generalmente più digeribili delle materie prime dalle quali provengono. Gli effetti dei fenomeni fermentativi sono molteplici: alcune sostanze che rendono difficile la digestione vengono distrutte, altre vengono rese più digeribili, aumenta il tenore vitaminico. Riguardo i cereali, soprattutto integrali, bisogna ricordare che l'acido fitico notevolmente presente nel rivestimento (crusca), una volta nell'organismo si combina con calcio, magnesio, ferro e zinco e forma composti insolubili che l'organismo non riesce ad assimilare. In pratica se l'impasto non è fatto fermentare correttamente, l'organismo non riesce ad assimilare tutti gli oligoelementi presenti nella farina. La fermentazione con lievito di birra, rapida e a predominanza alcolica, decompone l'acido fitico solo in parte perché il processo necessita di tempi lunghi, caratteristici della fermentazione lattica. La fermentazione inoltre facilita la digestione degli amidi, che vengono decomposti in maltosio e glucosio.