

IL MIO PANE FATTO IN CASA

Queste note sono volutamente semplici e schematiche e non pretendono certo di essere esaustive di un argomento così vasto come quello della pianificazione. Spero servano a chi ha voglia di iniziare per farsi un'idea di cosa significa fare il pane in casa. Anche se sembra assai complicato e lungo, il procedimento si rivela, poi, con l'abitudine, molto naturale. Per me è diventato un rito così piacevole da non poterci più rinunciare ed il privilegio di gustare un pane casalingo ripaga di tutti i piccoli sacrifici.

LA PASTA MADRE: il modo più semplice per ottenere una madre è quello di farsene regalare un po' da un vicino o un amico che ce l'ha: è questo un bellissimo modo di iniziare a fare il pane, condividendo l'esperienza con altre persone che lo fanno. Se non avete questa opportunità potete ottenere la madre con un procedimento abbastanza semplice: versate un po' d'acqua (meglio se non è clorata) in una tazza di farina fino a che non ottenete una pallina elastica e morbida e lasciatela coperta con uno straccio bagnato, dai 3 ai 6 giorni fino a che non vedete che si creano delle bollicine d'aria e che l'impasto "prende vita". Conclusa questa fase togliete la crosta che si è formata sopra e aggiungete un po' di farina e un po' d'acqua in modo da ottenere un composto assai morbido. Ecco che, trascorse circa 24 ore in frigo (a 4°C) la vostra madre è pronta.

La madre io la conservo in frigo. Poi procedo così:

- Se non la uso per più di una settimana, la rinfresco comunque allo scadere dei 7-8 giorni dall'ultimo utilizzo. Ci metto un po' di farina bianca e poca acqua ottenendo una pallina consistente e la rimetto in frigo nel suo barattolo di vetro.
- Se la uso per fare il pane inizio due giorni prima e la rinfresco almeno due volte a distanza di 12 ore se la tengo in frigo, a distanza di 6-8 ore se la tengo fuori dal frigo o se, comunque, è molto caldo. I due rinfreschi consistono nell'aggiungere farina e acqua in modo tale che al secondo rinfresco si ottenga una quantità di madre sufficiente a fare il pane che voglio + una quantità di circa 70- 80 gr di madre da conservare per le panificazioni successive.

I principi base di cui tener conto sono, schematicamente, i seguenti:

- Più acqua aggiungo e più la madre matura velocemente
- Più farina integrale aggiungo e più la madre matura velocemente
- Se voglio che il processo di fermentazione rallenti (perché magari non ho intenzione di panificare per qualche settimana), aggiungo più farina bianca, metto pochissima acqua e la tengo in frigo sotto forma di una pallina abbastanza dura

PROCEDIMENTO PER L'IMPASTO: IL MIO CALENDARIO DEL PANE

Prendiamo un esempio concreto: voglio fare il mio pane.

Io, di solito, lo faccio una volta a settimana e procedo così:

Lunedì sera ore 20.00: rinfresco la madre e la metto in frigo

Martedì mattina ore 8.00 : rinfresco la madre un'altra volta e con farina e acqua raggiungo il peso di madre di 210 gr (quella che mi servirà per il pane) + 80 gr (futura madre) : circa 290-300 gr e la rimetto in frigo

Martedì pomeriggio ore 18.00 : impasto il mio pane

600 gr farina bianca

100 gr farina di grano duro (semola)

300 gr farina integrale

210 gr madre

600 gr acqua appena tiepida non clorata

18 gr sale

Semi vari (di solito metto semi di girasole, zucca e pochi semi di sesamo)

Metto la madre e l'acqua tiepida (mi raccomando non troppo calda perché brucerebbe il lievito) in una insalatiera e con la punta delle dita mescolo per una decina di minuti dinamizzando con energia. Questo è il momento in cui maggiormente posso rilassarmi a pensare al mio futuro pane e trasmettere all'impasto tutte le energie positive che possiedo. Aggiungo, poi, la farina e il sale e, portando l'impasto sulla spianatoia in legno, lo lavoro con entrambe le mani fino a che il composto non risulta omogeneo. Tendo a tenere l'impasto sempre molto morbido, tanto che un po' si appiccica alla spianatoia e alle dita, ma così deve essere altrimenti il pane risulterebbe troppo denso; mi aiuto con una spatola da panettieri per staccare la pasta dalla spianatoia. Dunque metto la palla dell'impasto nella insalatiera e la copro con uno straccio bagnato (e ben strizzato) e la depongo in frigo.

Mercoledì mattina alle 6.00. Appena mi alzo tolgo dal frigo l'impasto, lo depongo sul legno della spianatoia e lo lascio a riposare e a riprendere la temperatura per una mezz'ora coperto da uno straccio asciutto. Poi lo prendo, lo divido in due palline, vi inserisco i semi che mi piacciono, faccio tre o quattro "pieghe" ed infine il cosiddetto "boulissage" ossia un movimento rotatorio con entrambe le mani che mi permettono di ottenere le palline più tonde e compatte. Uso, poi, due cestini in ognuno dei quali ho messo uno straccio asciutto in cui ho passato della farina. All'interno dello straccio infarinato inserisco la pallina e la deposito nel cestino. Chiudo lo straccio attorno all'impasto come una sorta di "fagottino" e bagno leggermente la parte superiore dello straccio spruzzandoci un po' d'acqua. Così per entrambi i cestini che poi metto in frigo.

Mercoledì pomeriggio alle ore 18.00-19.00 Tiro fuori dal frigo i cestini con le palline dei pani e dopo averle fatte stare una mezz'ora fuori dal frigo (in inverno, se sono a casa, le tolgo dal frigo verso le 16.00 e le faccio lievitare un paio d'ore fuori frigo) le metto su un vassoio, faccio una incisione a forma di spiga o a croce con un coltello appuntito sulla superficie della pagnotta e le inforno. Il forno deve essere bello caldo (circa 220-230 °C). Le tengo a questa temperatura per circa 25 minuti poi abbasso a 180°C per altri 20 minuti. Nel forno, durante la cottura, inserisco un piccolo contenitore con acqua che darà il giusto grado di umidità.

Ciò che ottengo è, più o meno, questo:



NOTE SUI TEMPI DI LIEVITAZIONE:

più o meno per i tempi di lievitazione io mi attengo a queste regole:

- 12 ore in frigo a 4°C corrispondono a 6-8 ore fuori dal frigo, a seconda della temperatura esterna (tra i 18 e i 20°C), oppure 4 ore con più di 20°C
- Le farine integrali lievitano prima di quelle bianche