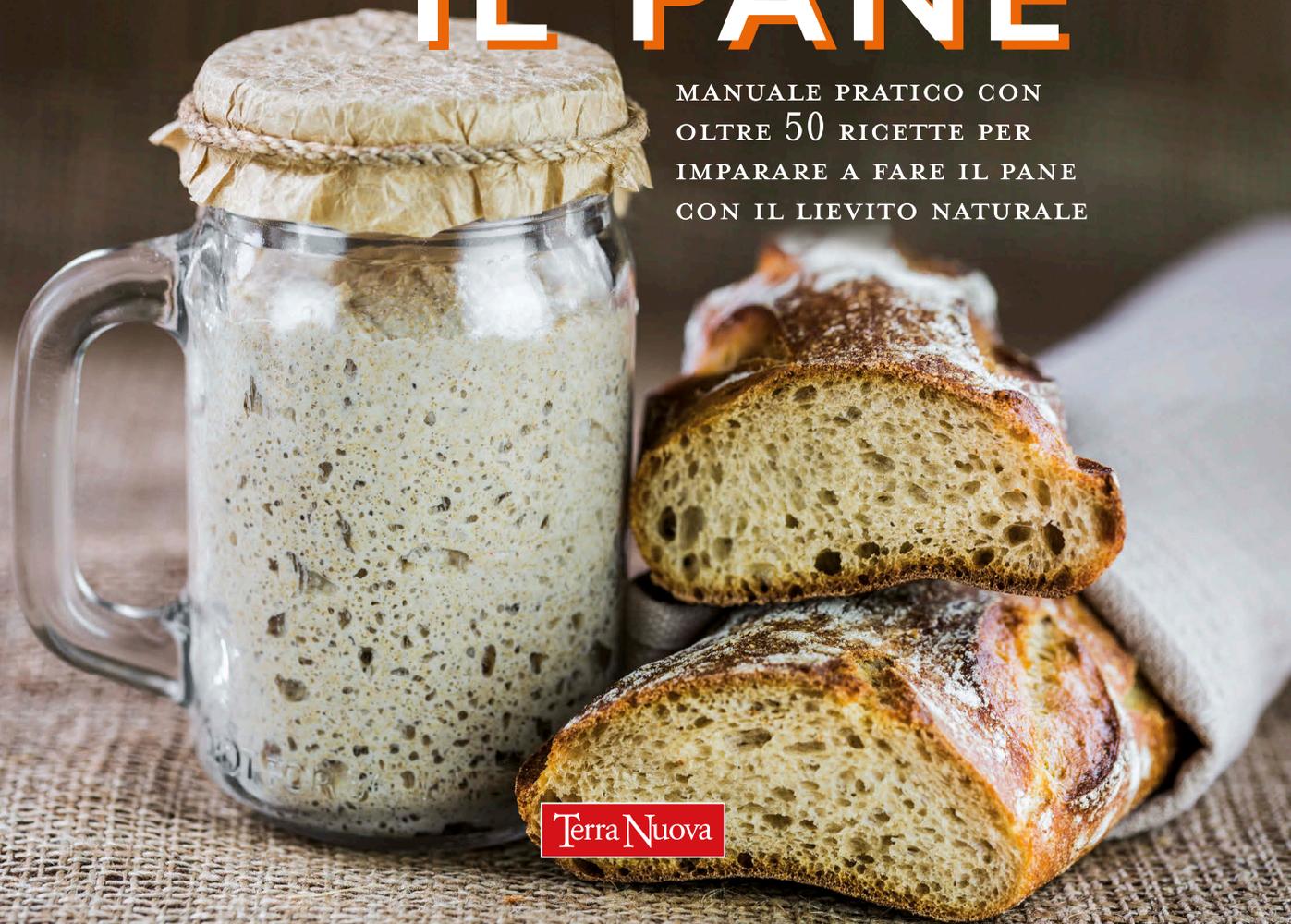


Annalisa De Luca

FACCIAMO IL PANE

MANUALE PRATICO CON
OLTRE 50 RICETTE PER
IMPARARE A FARE IL PANE
CON IL LIEVITO NATURALE



Terra Nuova

Annalisa De Luca

Facciamo il pane

**Manuale pratico con oltre cinquanta ricette
per imparare a fare il pane con il lievito naturale**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autore: Annalisa De Luca

Editing: Cristina Michieli

Foto: Giancarlo Gennaro www.giancarlo.gennaro.com

Progetto grafico: Andrea Calvetti

Copertina: Marco Veneri

Impaginazione: Sabrina Scrobogna

©2022, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: luglio 2011

Nuova edizione aggiornata: aprile 2022

Ristampa

V IV III II I 2026 2025 2024 2023 2022

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*A Beatrice e a tutte le bimbe,
donne, madri, nonne e "zie"
in onore del loro coraggio,
forza e solidarietà.*

Grazie

Prefazione alla nuova edizione

La prima edizione del libro che hai fra le mani è del 2008, poi ne è seguita un'altra nel 2011 e da allora ci sono state undici ristampe. Quando per la prima volta nella redazione di Terra Nuova parlammo di un libro sul pane a lievitazione naturale, in Italia non ne erano ancora stati pubblicati e anche su internet non si trovavano informazioni. A riparlare oggi sembra impossibile, come se stessimo scavando nella memoria alla ricerca di una realtà superata da secoli, tanto che potrebbe anche sembrare insensato mettere nuovamente le mani su un manuale dedicato alla pasta acida con tutti i ricettari, i siti web, i gruppi su Facebook, i tutorial, i corsi, i laboratori e anche le grandiose artigiane che custodiscono e diffondono una sapienza antica.

Eppure ancora oggi ci sono misteri da svelare, esperienze da fare, azzardi da non lasciare intentati, miscugli da provare e un sacco di ricette e indicazioni in giro che, semplicemente, non funzionano oppure sono immaginate e sperimentate su farine che in termini tecnici hanno prestazioni professionali, ma con scarse qualità nutrizionali. Così in una primavera di risveglio dopo un anno di pandemia mi è venuto in mente di utilizzare gli strumenti che siamo state costrette a imparare a usare, come le videochiamate di gruppo, per raccogliere un gruppo di spavalde avventuriere della pasta acida e buttarci a capofitto in una serie di esperimenti di cui è documentata la riuscita solo con farine di forza... noi, disperse in ogni angolo d'Italia, avremmo usato farine deboli, magari di grani antichi, e ci saremmo raccontate i risultati con attenzione e cura.

Avrei potuto limitarmi a raccontare cosa ho imparato in questi anni di pani mensili nei forni a legna, di riduzione nell'uso della pasta acida per compensare il rallentamento del metabolismo dovuto all'età (mia, non della pasta), anni in cui mi sono affezionata ad alcuni grani e ad alcuni mulini e avrei potuto cedere di fronte all'idea della fatica di rimettermi di nuovo in gioco, preferendo invece affidarmi a ciò che ormai è tanto conosciuto da essere diventato parte della famiglia. Ho raccolto la sfida e ne sono felice. E il merito è in primo luogo delle donne che mi hanno accompagnata con un entusiasmo straordinario nel viaggio di riscoperta della pasta acida, soprattutto alla prova delle farine deboli e dei grani antichi, nel percorso #rimettiamocilemani. Ringrazio quindi con tutto il cuore Veronica, Isabella, Marco, Ilaria, Silvia, Antonella e Maria coi quali, settimana dopo settimana, con un atteggiamento che senza timore di esagerare definirei di devozione, abbiamo provato tutto ciò che di nuovo troverai raccontato nelle pagine di questa nuova edizione. Grazie alle loro scrupolose osservazioni, possiamo dare indicazioni utili sia a chi si avvicina alla pasta acida per la prima volta, sia a chi se l'è fatta amica già da tempo.

Questa nuova edizione contiene anche una parte a cui tengo molto, che abbiamo un po' nascosto in fondo al libro perché, pur essendo fortemente connessa a tutte le altre, ha una sua preziosità che merita uno spazio a sé stante; si tratta di un approfondimento sui pani delle feste, tradizionali e non. In varie parti del libro ci sono richiami al collegamento fra la scelta di fare il pane e quella di collegarsi agli elementi essenziali della vita e alla naturale ciclicità che ne è caratteristica. Nel capitolo intitolato "Il pane rituale", a una premessa su motivi e significati di celebrare le feste anche facendo pani particolari e caratteristici, si abbinano le ricette che, insieme ad altre donne, abbiamo sperimentato in un anno, quello fra l'autunno del 2020 e l'estate del 2021, che ha segnato le vite, gli occhi, i corpi, le menti e i cuori. Con Giorgia, Isabella, Maria, Paola, Valentina, Barbara, Rossella, Linda, Francesca, Elena, Federica, Silvia e Mara siamo passate da entusiasmi a disperazioni, da risate a preoccupazioni, attraverso attese piene di speranza e stupore, lontane eppure vicine. Senza di loro e di Monica Maddiona, coautrice del capitolo, molta della meraviglia che è racchiusa in questo libro non sarebbe così splendente.

Ho scelto di mettere nel testo tutti i riferimenti a persone al femminile per sostenere la difficile attività delle donne in quest'ambito, come in molti altri.



Fare il pane in casa

Molte passioni che percorrono la nostra vita, scomparendo e riemergendo in tempi e modi diversi, nascono nell'infanzia; anche la mia per il pane fatto in casa. Niente nonne o zie immerse nella farina, niente madie o case di campagna, ma un numero di Topolino in cui l'eroe si ritrovava a vivere un'avventura ambientata in tempi antichi e, stufo di mangiare cialde non lievitate, faceva fermentare acqua e farina per fare il pane. Ricordo ancora chiaramente i disegni che riportavano un Topolino d'altri tempi affacciato nella preparazione e nella cottura di splendide pagnotte che "magicamente" lievitavano scatenando l'entusiasmo degli attoniti osservatori.

Più probabilmente la tradizione del pane lievitato naturalmente è frutto di una semplice dimenticanza: una parte di impasto lasciata in un angolo e ritrovata "gonfia". Però in me è rimasto sempre un misto di

curiosità e soggezione verso una preparazione che comunque ritenevo molto difficile e sicuramente non alla mia portata.

Anni dopo cominciai a percepire la forza dell'insostenibile pressione psicologica a cui tutti siamo sottoposti, cioè l'onnipresente e continuo "suggerimento" a lasciar fare agli esperti e ad acquisire a nostra volta una specializzazione da cui trarre il denaro necessario ad acquistare tutto il resto; una specializzazione in cui rinchiuderci e da difendere a spada tratta. Fu in quel momento che compresi che il pane, elemento fondamentale della mia alimentazione, poteva essere il primo passo verso la riappropriazione della mia autonomia produttiva e di scelta, l'inizio della ricostruzione di una forma di libertà non basata sulle mie capacità di consumo (e quindi sulla possibilità di comprare il pane anziché farlo) ma sul legame con gli altri e con la terra su cui vivo.

Col tempo allargai sempre di più gli ambiti di sperimentazione della “autoproduzione”, dai detersivi al feltro, dai cosmetici alle feste e a molte attività di ricostruzione sociale, perché mi sentivo oppressa da esperti pronti a darmi indicazioni che troppo spesso sentivo non orientate al mio effettivo interesse ma ai guadagni di chi produce migliaia di merci in buona parte inutili o che potevo facilmente realizzare in casa con spese molto più contenute, con risultati qualitativamente migliori e con una maggiore rispondenza a quelle che sono le mie reali esigenze e i miei gusti (oltre a farmi divertire).

Mentre scrivo mi accorgo che in fondo anch’io, in questo momento, potrei apparire come l’esperta di turno e così metto subito le mani avanti: in questo libro non si trova “l’unica e sola verità” ma un’esperienza, o meglio la sintesi di una serie di esperienze che ho avuto modo di raccogliere leggendo libri, navigando online, chiacchierando, discutendo e mettendo le mani in pasta insieme a molte persone appassionate alla panificazione a lievitazione naturale.

Una piccola notazione di metodo e poi cominciamo a fare sul serio: scrivendo di chi lavora il pane e di pasta acida utilizzerò desinenze, pronomi e aggettivi al femminile perché sono state donne la stragrande maggioranza delle lettrici di questo libro, di quelle che mi hanno contattata dopo averlo comprato, di quelle che ne hanno fatto una recensione nel loro blog, di quelle che mi hanno scritto per raccontarmi le loro imprese sui passi che ho indicato, di quelle che hanno fatto del pane il loro lavoro e me ne hanno riconosciuta una parte di merito (o di responsabilità...), di quelle che hanno partecipato ai mie laboratori negli anni e al percorso on line di revisione e appro-

fondimento del testo. Per riconoscere me e loro preferisco abbandonare il maschile sovraesteso in favore di un femminile inclusivo anche solo perché statisticamente è più probabile che chi lo legge ci si possa riconoscere. Non si tratta di dare spazio al proprio lato “femminile”, di riconoscere l’importanza di valori solitamente ascritti d’ufficio alle donne (e tendenti a diventare più una gabbia che un’opportunità) come la morbidezza, l’accoglienza, la capacità di cura e simili; si tratta piuttosto di un esercizio di attenzione su cosa si muove dentro di noi nel momento in cui ci vediamo riconosciute pienamente (nel caso di chi si vive come donna) o meno (nel caso di chi si vive come uomo o come altro).

Il mio scopo è dare gli strumenti per iniziare a sperimentare un proprio modo di fare il pane, superando eventuali fallimenti iniziali per arrivare ad ottenere risultati spesso stupefacenti.

Trovare il proprio modo di fare il pane può essere parte di un percorso di autonomia che vi potrà portare ad apprezzare le straordinarie capacità intuitive e manuali nascoste in ognuno di noi.

Giusto un ultimo inciso per sottolineare che l’autonomia di cui parlo non è solitudine e isolamento: si può essere veramente consapevoli delle proprie possibilità di essere liberi solo nel momento in cui rendiamo conto di quanto questa libertà dipenda dalla presenza degli altri. Solo il fatto di essere inseriti in una solida rete di relazioni e solidarietà ci permette gradi di autonomia di movimento e di azione altrimenti molto difficili da raggiungere. Il sostegno, il conforto, l’aiuto e anche la critica che ci vengono da chi ci circonda ci aiutano a migliorare e a sentire che ciò che facciamo è importante e ha valore.

Coraggio!



Cosa vuol dire lievitazione naturale?

Come in molti altri ambiti, anche parlando del pane usare il termine "naturale" può dar luogo a fraintendimenti. Cominciamo quindi col chiarire che cosa si intende per lievito: il lievito è una cosa che unita ad un'altra le permette di crescere in volume e serve generalmente per far crescere impasti dolci e salati. Il lievito comunemente usato per fare il pane è il lievito di birra (o lievito compresso), una preparazione che consiste in un concentrato di *Saccaromyces cerevisiae*, un fungo che fa ciò che fanno tutti i

lieviti: consuma carboidrati e li trasforma in alcol e anidride carbonica. Nel pane quest'ultima è il prodotto più importante: le bolle fanno crescere il pane, gli danno leggerezza. L'alcol evapora durante la cottura. Questo tipo di lievitazione si è diffusa nel mondo a partire dalla seconda metà del XIX secolo; per millenni, per fare il pane è stata usata la "pasta acida" o "mamma", un impasto di acqua e farina lasciato fermentare e riutilizzato di giorno in giorno, di famiglia in famiglia.

Già da qualche anno va molto di moda parlare di pasta madre, quasi nessuno parla più di pasta acida (come invece era fino a poco tempo fa). Io continuo a parlare di pasta acida per una scelta che potrei definire ideologica. Prova a dirlo ad alta voce: pasta acida. Ora prova: pasta madre. Ci si accorge subito di come la seconda definizione sia più morbida, accogliente, qualcosa che riporta ad un tempo originario, a qualcosa di dolce, caldo e rassicurante. Beh, la pasta acida per me non è nulla di tutto questo, almeno io la vivo come qualcosa di molto più simile ad una figura eco-femminista: libera, imprevedibile, fortemente collegata alla natura, consapevole delle proprie potenzialità e dei propri limiti, meravigliosamente collaborativa e partecipata, incentrata sull'intelligenza del corpo, attenta alle voci critiche e fuori dal coro, insomma di un'acidità che sa di consapevolezza e impegno. Naturalmente ognuna la può chiamare come vuole, anzi, moltissime danno alla propria pasta acida un nome proprio e la considerano a tutti gli effetti parte della 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 primariamente presenti all'interno di una "madre" insieme ad altre differenti specie microbiche, ricon-

* I batteri sono esseri unicellulari viventi, presenti ovunque in grandissimo numero: se ne possono trovare parecchi miliardi in un solo grammo di sostanza in fermentazione. I batteri sono essenziali per la decomposizione delle materie organiche, il mantenimento della fertilità del suolo e, in sintesi, per il mantenimento della vita sulla terra. Si moltiplicano per divisione cellulare: un batterio si divide e ne nascono due identici. In condizioni favorevoli questo processo può essere estremamente rapido: in 24 ore da un batterio ne possono nascere 285.000.

ducibili in linea di massima a due grandi e ben distinte categorie microbiologiche: i batteri lattici (procarioti) ed i lieviti (eucarioti). Questa variegata compagnia di batteri crea e riproduce un ambiente acido, attiva la fermentazione lattica – caratterizzata dalla produzione di acido lattico (e in misura minore acetico) a partire dal glucosio, dall'amido dei cereali, dal fruttosio della frutta o dal lattosio del latte – e dà 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.

La mia famiglia ha avuto un ruolo nella diffusione del lievito di birra a scapito della pasta acida, e mi scuserete se mi prendo lo spazio per un breve racconto: certe "coincidenze" non possono essere ignorate. Mio nonno, di origini milanesi, al suo ritorno dalla prigionia (1946) fu mandato dalle Distillerie Italiane di Milano a fare il direttore di una grossa distilleria che a Barletta in provincia di Bari produceva alcol e lievito di birra partendo da barbabietole da zucchero, malti e sanse. Vi si trasferì con tutta la famiglia e sosteneva di essere stato il primo produttore e distributore di panetti di lievito di birra da 25 grammi per uso casalingo. Aveva alle sue dipendenze alcune persone (oggi si chiamerebbero "commerciali") che andavano in giro fra Puglia, Basilicata e Calabria a vendere il lievito di birra ai panettieri. Questi ultimi accolsero l'innovazione a braccia aperte: i tempi di lavorazione si riducevano moltissimo e i risultati erano garantiti con qualunque stagione e temperatura. Il problema nasceva al momento della vendita: le per-

PERCHÉ LA CHIAMO PASTA ACIDA

Quanto allo scegliere se chiamarla pasta acida e pasta madre, c'è anche un altro elemento da considerare: è frequente, anche nei detti popolari, nelle perle di saggezza che si passano da padre in figlio, nelle metafore che spesso vengono usate (dai maschi) per descrivere cose che li fanno arrabbiare, paragonare le donne ad oggetti inanimati, soprattutto in caso di cibo o oggetti d'uso (e di servizio). Una mia amica su Facebook, Alessandra Tamburello, ne ha fatto addirittura una rubrica.

Le donne non sono oggetti e non è il caso, io credo, di dare ad un impasto che, per quanto affascinante, viene usato per far lievitare il pane, il nome della fonte della vita che, peraltro, subisce, nella nostra cultura e società, sistematici processi di rimozione in favore del padre, storicamente costruito come strumento di civilizzazione, contrapposto ad una naturalità descritta come selvaggia e irrazionale. Negli stessi termini, anche da un punto di vista psicologico, l'individuazione, la separazione dalla madre, dalla molteplicità indistinta, viene descritta come necessaria allo sviluppo della persona.



Come ben ha sintetizzato un'altra mia amica su Facebook, Alessandra Pi, l'ideale che questo tipo di sistema porta avanti è quello della completa indipendenza dell'individuo dalla madre e della società dalla natura. Tanto più un individuo si allontana dalla madre tanto più è percepito come valido, tanto più una società si separa dalla natura tanto più è ritenuta progredita. Per questo motivo sia le madri che la natura sono fatte oggetto di sopraffazione, sfruttamento, derisione e annientamento.

La rimozione della madre avviene:

- a livello simbolico con la cancellazione della dea dalla sfera religiosa e sostituita dal dio padre (Maria è relegata al livello di santa);
- a livello culturale con la denigrazione dei valori materni di interrelazione e in generale delle caratteristiche ritenute femminili;
- a livello politico con l'esclusione delle donne dalle sfere decisionali e dai ruoli pubblici;
- a livello familiare con l'affermazione della superiorità legale e morale della figura paterna;
- a livello psicologico con la ridicolizzazione degli aspetti empatici, sentimentali e collaborativi per prediligere quelli competitivi, funzionali ed egoici.

Le azioni matrifobiche operate oggi dalla psicologia forense nei nostri tribunali minorili in caso di non sotmissione al padre ("parentectomia"), così come la minimizzazione sistematica della violenza maschile nei tribunali ordinari e nel senso comune rispondono in pieno a questo filone ideologico che trova ampia risonanza nella tradizionale psicologia, ma anche nella scienza e nella cultura.

In questo quadro cosa vogliamo dire, cosa sentiamo, quando decidiamo di chiamarla pasta madre?

sone non volevano comprare il pane fatto con “la medicina”. Mio nonno racconta di quanta fatica dovettero fare i commerciali (e di quanti soldi l’azienda dovette spendere in promozione) per far capire a questi contadini “retrogradi” le opportunità offerte dalla modernità.

Quei contadini avevano ragione e questo libro vuole rendergli giustizia! Il gusto e le qualità nutrizionali

del “pane di prima” erano migliori e ne vedremo il perché.

Basta prendere una manciata di impasto prima della cottura per avere in mano un universo di biodiversità microbica che ci permetterà di dare al pane il sapore di casa nostra, generazione dopo generazione, come è stato sempre fatto. È di questo che si parla in questo libro.



Perché fare il pane in casa

Il pane fatto in casa

- è buono;
- fa bene;
- costa poco;
- non avanza (perché dura a lungo ed è talmente buono che non ne resta mai);
- permette un controllo totale degli ingredienti utilizzati;
- coinvolge tutta la famiglia nella preparazione di uno degli elementi fondamentali dell'alimentazione quotidiana;
- è rivoluzionario.

Il pane fatto in casa è buono

Ho riflettuto e ricercato a lungo delle basi "scientifiche" che giustificassero questa affermazione. Ho trovato un'amplissima bibliografia sulle virtù salutistiche del pane a lievitazione naturale ma in effetti gli unici elementi che avrei potuto portare a sostegno di questa tesi sono le testimonianze dei miei familiari (che notoriamente non hanno alcun valore probatorio) e gli sguardi estasiati degli amici quando vengono a mangiare a casa nostra o lo ricevono in regalo.

Fortunatamente, almeno alle nostre latitudini, il cibo che viene preparato in casa viene ancora ritenuto migliore, diversamente da molti altri generi di consumo. La pubblicità vuole spesso farci credere che dietro i prodotti industriali ci sono persone che studiano, provano e assaggiano come si farebbe nella cucina di casa.

In effetti c'è chi fa tutto questo, ma con lo scopo di conciliare l'inconciliabile: basso costo, assenza di tossicità e buon sapore.

Esaminiamo quest'ultimo punto, in particolare: ci sono fior di professionisti, molto ben pagati, che lavorano alla definizione di additivi in grado di riprodurre i sapori "naturali" e anche di rendere appetibili al palato e al naso cibi tipicamente di bassa qualità in termini di materie prime. Per il pane, in particolare, sono stati condotti studi approfonditi sugli ingredienti volatili (che spesso non si è nemmeno obbligati a riportare in etichetta), che diffondono intorno al pane appena sfornato un profumo straordinario, quello che si sente nei supermercati all'uscita del pane "fresco".

Il pane fatto con ingredienti di qualità è buono senza bisogno di aggiungere altro.

Il pane fatto in casa fa bene

La pratica della fermentazione degli alimenti ha accompagnato tutta la storia dell'umanità sia perché agevola la conservazione dei cibi sia perché attua un miglioramento nutrizionale che ha ricevuto nel tempo numerose conferme a livello scientifico: gli alimenti fermentati sono generalmente più nutrienti e assimilabili delle materie prime dalle quali provengono. Gli effetti dei fenomeni fermentativi sono

molteplici: alcune sostanze che rendono difficoltosa la digestione vengono distrutte, altre vengono rese più digeribili, inoltre aumenta il tenore vitaminico ecc.

Riguardo ai cereali, in particolare, va citata la capacità di limitazione dell'attività dell'acido fitico da parte di fermentazioni lente e, almeno parzialmente, lattiche. L'acido fitico, notevolmente presente nel rivestimento dei cereali (crusca), una volta nell'organismo si combina con calcio, ferro, magnesio,

IL PH

Il pH ("pondus hydrogeni", concentrazione di ioni idrogeno) è l'unità di misura dell'acidità di una soluzione acquosa (da un massimo di 0 ad un minimo di 7 per l'acidità e da un minimo di 7 ad un massimo di 14 per l'alcalinità). Nel caso della lievitazione naturale il pH è un fattore cruciale che però è molto difficile da tenere sotto controllo. Dal grado di acidità dipendono le attività dei batteri e dei lieviti presenti nella pasta acida, più o meno attivi nelle diverse fasi di lavorazione. Il valore ottimale di pH per tutti i prodotti da forno (compresi i dolci come il panettone) è intorno a 4,8. Questo valore si raggiunge in tempi diversi a seconda della temperatura: oltre i 30° sono i batteri lattici ad essere favoriti, e si rischia una sovrapproduzione di acido lattico che lascia al pane un sapore acido poco gradevole; temperature intorno ai 25° favoriscono invece l'attività dei lieviti ma rallentano molto i tempi di lievitazione. Né la cartina tornasole né il pHmetro riescono a monitorare con precisione l'andamento del pH dell'impasto. Gli strumenti migliori restano l'occhio e l'esperienza di chi fa il pane.

zinco e forma composti insolubili che l'organismo non riesce ad assimilare. In pratica, se l'impasto non è fatto fermentare correttamente, chi mangia molto pane integrale non solo non riesce ad assimilare tutti gli oligoelementi presenti nella crusca, ma rischia di subire un processo di demineralizzazione. La fermentazione con lievito di birra, infatti, rapida e a predominanza alcolica, decompone l'acido fitico solo in parte perché il processo completo necessita di pH ridotti e tempi lunghi, caratteristici della fermentazione lattica.

La fermentazione facilita inoltre la digestione degli amidi, una parte dei quali si decompone in maltosio e glucosio, che danno un gusto leggermente zuccherino agli alimenti e favoriscono la loro digestione.

Il glucosio formato si trasforma parzialmente in acido lattico (e acetico) e in alcol.

C'è chi sostiene che nel giro di 24 ore dalla cottura il pane verrebbe ripopolato da fermenti che integrano la flora batterica intestinale di chi, con gusto, se lo mangia. In effetti, però il tempo di completamento della cottura si riduce proporzionalmente al ridimensionamento della pezzatura, il che sembrerebbe dimostrare che la temperatura di cottura va comunque raggiunta ed è la stessa indipendentemente dal peso della pagnotta.

Per funzionare bene l'intestino ha bisogno di: un buon transito (fibre) e una ricca flora batterica, che hanno lo scopo di attivare la digestione di glucidi e proteine, sintetizzare le vitamine dei gruppi B e K,

ELEMENTI NUTRITIVI CONTENUTI NELLA FARINA

Sostanze	Contenuto approssimativo	
	in 100 g di farina integrale	in 100 g di farina bianca
proteine	12-14 g	8-9 g
vitamine liposolubili A, D, E	2,3%	1%
sali minerali totali	2,2%	1%
calcio	50 mg	14 mg
fosforo	450 mg	85-90 mg
magnesio	150 mg	50 mg
vitamina B ₁	0,6 mg	0,1 mg
vitamina B ₂	0,34 mg	0,04 mg
vitamina B	3 6 mg	0,6 mg
vitamina B ₆	0,7 mg	0,2 mg

Fonte: C. Aubert, La fermentazione tradizionale, 1990

acidificare il tratto intestinale per inibire lo sviluppo di germi patogeni, produrre sostanze antibiotiche, decomporre composti cancerogeni. I protagonisti di tutte queste attività sono i lattobacilli (*Lactobacillus acidophilus* e *L. bifidus*). Gli alimenti lattefermentati sono particolarmente ricchi di questi batteri, e la loro ingestione permette di mantenere in buona salute o ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale.

La possibilità di utilizzare, per fare il pane, farine macinate fresche, integrali (o semintegrali), ci permette di acquisire con l'alimentazione molti oligoelementi che possono avere un ruolo importante nel mantenimento di una condizione di salute. Studi recenti, ad esempio, hanno dimostrato la correlazione fra aumento di peso e mancanza di magnesio nella dieta. I cereali integrali contengono sufficienti quantità di magnesio per mantenere l'armonia biologica. La farina integrale contiene un complesso di acido ascorbico naturale chiamato "provitamina C", abbastanza stabile da resistere a temperature di 150° C e in grado quindi di superare (nella parte interna del pane) anche la cottura in forno. La farina integrale vede presenze consistenti anche di vitamine B₁, B₂ (presenza incrementata dalla fermentazione lattica) e B₃.

E per chiudere una notazione "culturale": in tempi in cui siamo assillati da bombardamenti pubblicitari sulla necessità di essere sempre pulitissimi, che i nostri pavimenti e le nostre piastrelle siano sempre disinfettati, che i batteri al solo nostro avvicinarsi scappino terrorizzati, una mistura andata a male di acqua e farina può essere guardata con sospetto. In realtà, come ho già accennato, fra le funzioni dei lattobacilli (fortemente presenti nella pasta acida)

c'è proprio l'inibizione dei batteri patogeni. Una pasta acida ammuffita va comunque buttata via, ma un impasto dal profumo acido e dall'aspetto vitale non può nascondere alcuna insidia.

Il pane fatto in casa costa poco

Nelle precedenti versioni di questo libro questo paragrafo era dedicato a descrivere nel dettaglio perché farsi il pane in casa fosse conveniente anche dal punto di vista economico. In questi tempi di incertezza (pandemia, gelate primaverili, guerra, siccità, impennate dei costi dei carburanti/dell'energia) ancora maggiore di quanto già ci sembrassero i precedenti, tempi in cui il presidente del consiglio annuncia possibili razionamenti e in cui sembra che ci manchi solo un attacco di locuste per superare in bellezza le sette piaghe d'Egitto, per immaginare quali potrebbero essere in futuro le condizioni di acquisto della farina e dell'energia necessaria per cuocere il pane ci vorrebbe la sfera magica (e forse preferisco non averla).

Sicuramente uno degli insegnamenti essenziali della pandemia, almeno per me, è che un elemento essenziale non solo o non tanto di sopravvivenza fisica ma soprattutto psichica in tempi difficili sono le capacità di autoproduzione. Chi non ricorda, nel marzo 2020, la letterale sparizione di ogni tipo di farina dagli scaffali dei supermercati, il lievito di birra che diventa un bene di prima necessità, senza peraltro che ci fosse mai stata penuria di pane già pronto da acquistare. Ricordo, in particolare, un commesso che di fronte alle richieste dei clienti disperati commentava con un collega: "Fino a ieri tutti celiaci..." L'idea di potersi fare da sé un ali-



mento essenziale come il pane, anche in termini simbolici, aveva più una valenza, io credo, psicologica che funzionale. Quanti in questi mesi non si sono chiesti, come non avevamo mai fatto in vita nostra: e se restassimo senza elettricità? Come potrei scaldarmi se non ci fosse più il gas (o non me lo potessi più permettere)? Io intanto mi sono comprata una pentola per cuocere il pane sul fornello, a gas o a legna che sia (e anche su questo ho aggiunto qualche indicazione in questa edizione). Esiste anche il chapati (la ricetta è nella sezione sui pani senza lievito) che si cuoce su una piastra incandescente, anche di pietra. Se non bastasse ho un mulino a manovella: finché ci sarà terra ci sarà farina e ci sarà legna, ci sarà pane, “finché l’erba cresce, il vento soffia e il cielo è blu”, come dicono

i Lakota Sioux; di più, ora, non si può dire, e non si poteva forse dire nemmeno prima, solo che non ci pensavamo abbastanza.

Mi sembra già di sentire l’urlo dal profondo: “Ma io non ho tempo!”. La questione dell’analisi del nostro uso del tempo, in termini di miglioramento della nostra salute e della qualità della vita, è troppo grande per affrontarla in questa sede. Io mi accontento dell’entusiasmo delle mie bambine alla vista dell’asse per impastare, della gioia che provano nel maneggiare la pasta e nell’alzare nuvole di farina, nel poter raccontare a scuola di aver portato una focaccia fatta con le loro mani, e soprattutto spero che acquisiscano la consapevolezza che le cose essenziali, quelle davvero importanti per la nostra vita, bisogna conoscerle bene e sapere come sono fatte in modo da poter giudicare con equità e riconoscere il valore di ciò che si trova sul mercato.

Il pane fatto in casa non avanza

Già all’aspetto i due pani sono diversi: quello a lievitazione naturale “pesa” di più perché ha una maggiore consistenza, ha crosta spessa, alveolatura fine, sapore leggermente acidulo e si conserva per una settimana.

Quello fatto con lievito compresso ha crosta sottile, ampia alveolatura, nessun sapore acido e pochi aromi. Decisiva è la “prova minestra”: immerso in una zuppa calda, il pane a lievitazione naturale non perde forma e consistenza, mentre quello fatto col lievito di birra tende a formare una massa gelatinosa. La “durata” del pane dipende da molti fattori di cui alcuni sono totalmente controllabili da chi fa il pane da sé: il tipo di farina utilizzata, il tipo di lievi-



Farina di frumento macinata di fresco



Miele locale



Un frutto di campagna

▲ Ingredienti base per la pasta acida

tazione, la quantità d'acqua, l'"inquinamento" dell'area di lavoro.

Le farine più povere di glutine danno un pane che si conserva più a lungo perché tende a mantenere di più l'umidità fissata in cottura. I lunghi tempi che caratterizzano la lievitazione naturale permettono una maggiore semplificazione del tessuto e un corrispondente aumento del tempo di conservazione. Inoltre la minore alveolatura (la presenza cioè nella mollica di buchi più piccoli e più fitti) permette una minore circolazione dell'aria e quindi una maggiore "resistenza" al processo di rafferma-

mento. Anche il pane a lievitazione naturale, se la percentuale di acqua utilizzata è stata troppo alta rispetto alla farina, dopo tre o quattro giorni può presentare al suo interno una muffa nera. Basterà ridurre la presenza di acqua nell'impasto: l'inconveniente sparirà immediatamente e potrete continuare a mangiare il vostro pane per una settimana.

L'apice dell'effimero viene raggiunto dal pane parzialmente cotto e surgelato che viene venduto nei supermercati previo completamento della cottura. Se fate caso alla data di scadenza noterete che, come è logico, corrisponde allo stesso giorno di produzione; i surgelati infatti vanno consumati entro 24 ore dallo scongelamento e lo stesso vale per il pane.

Uno dei motivi per cui ho deciso di cominciare a fare il pane in casa è stato perché non sopportavo di vedere ogni giorno gli avanzi di pane buttati via, mi sembrava un sacrilegio. Col tempo questa convinzione è stata rafforzata dalle considerazioni sullo spreco di energia necessario per trasportare ogni giorno quintali di pane in giro per l'Italia sapendo

già che una buona parte verrà buttata via, per non parlare dei rifiuti e di quanto tempo devo perdere per andare a comprare il pane!

Il pane fatto in casa permette un controllo totale degli ingredienti

Gli obblighi di legge nella descrizione degli ingredienti utilizzati per la produzione di alimenti ci possono dare un'idea abbastanza precisa della differenza fra quanto viene prodotto industrialmente e ciò che esce dalle nostre mani.

Nel caso del pane potremmo illuderci che il danno sia lieve; leggiamo: acqua, farina tipo 0, sale. Ma come vengono utilizzati questi semplici ingredienti? Il processo industriale di lavorazione del pane ha subito nell'ultimo secolo delle profonde trasformazioni tecnologiche.

La panificazione è stata uno dei primi ambiti in cui ha trovato spazio il processo di meccanizzazione industriale: l'esodo dalle campagne alle città industriali è stato possibile grazie alle opportunità produttive connesse alla meccanizzazione della produzione alimentare.

I primi significativi cambiamenti riguardarono la macinazione del frumento: il grano cominciò ad essere schiacciato e frantumato fra coppie di rulli che permettevano di togliere efficacemente la crusca e il germe, lasciando solo l'endosperma amidaceo nella forma di farina bianca molto raffinata.

Come vedremo nella parte di questo libro dedicata alla macinazione casalinga, una volta macinato il grano è opinione diffusa (ma ci sono pareri autorevoli fortemente discordanti) che la farina lasciata ossidare per almeno un mese (comunque non più

di tre mesi) migliori sia dal punto di vista nutrizionale che della riuscita in termini di pane (regolarizzazione dell'impasto).

In termini produttivi quest'attesa ha un costo e gli stessi effetti possono essere ottenuti istantaneamente tramite "candeggio" con diossido di cloro. Uno degli effetti di questo trattamento è la distruzione di parte notevole della vitamina E. Si formano poi altri composti che non vengono ritenuti pericolosi per la salute umana. L'importante è il risultato finale: un pane bello e di aspetto fresco.

È interessante approfondire anche il tema dei pani "morbidi". Nei paesi anglosassoni, ora anche in Italia, si trovano in commercio da anni pani a cassetta molto morbidi, con una durabilità, in confezione chiusa, molto prolungata. Anche una volta aperta la confezione, le fette non esposte all'aria mantengono a lungo la morbidezza: merito di mono- e digliceridi degli acidi grassi che l'industria chiama "ammorbidenti". Il pane morbido e bianco, tramite intense campagne pubblicitarie, viene associato ad integrità, candore, piacere di mangiare un pane fresco tutti i giorni.

Un altro sistema per accorciare i tempi di lavorazione (e quindi ridurre i costi) è l'uso di bromato e iodato di potassio, che induriscono le molecole delle proteine e permettono, con l'uso di potenti fruste per impastare, di "montare" il pane nella forma voluta. L'alternativa "naturale" è servirsi di una quantità maggiore di lievito di birra; se una parte del lievito non ha il tempo di completare la fermentazione, resta attiva nell'organismo; c'è chi sostiene l'esistenza di una correlazione tra alto consumo di lievito e diffusione di allergie e infezioni da lieviti come la candidosi.

Altri “ingredienti” spesso usati nella panificazione industriale per aumentare la percentuale di acqua, impedire al pane di sgonfiarsi, prolungarne la durata e migliorare la struttura della mollica sono: grassi frazionati, coadiuvanti della lavorazione, emulsio-nanti e agenti antimicotici.

Il pane fatto in casa coinvolge tutta la famiglia nella preparazione di uno degli elementi fondamentali dell'alimentazione quotidiana

Fare il pane in casa è una festa, è trovarsi intorno ad un tavolo a mettere le mani in un impasto che non può non dare piacere ed allegria a chiunque ci abbia a che fare.

I bambini adorano impastare: basta un pezzettino di impasto per vederli impegnarsi a lungo nel dargli le forme più improbabili e finire felici e pieni di farina da capo a piedi brandendo il loro “pane” pronto per la cottura.

Fare il pane in casa è educazione al consumo, conoscenza degli ingredienti essenziali dell'alimentazione, prima esperienza di cucina che, diversamente da tutte le altre, si può fare anche in età molto precoce, oltre ad un ottimo strumento di rafforzamento della fiducia in se stessi: anch'io posso fare da mangiare e posso realizzare uno degli alimenti fondamentali. Il fatto che una cosa importante come il pane si possa fare in casa rafforza l'idea che anche molto altro di ciò di cui abbiamo bisogno si possa fare da sé e che possa anche essere meglio di ciò che si compra.

Per le persone anziane fare il pane è un'occasione per tornare indietro con la memoria: le azioni, le

sensazioni tattili, gli odori fanno riaffiorare ricordi straordinari, racconti e favole incantevoli.

In fondo si tratta di un passaggio semplice ma di-rompente: dalle pratiche di consumo alle pratiche di relazione, dalle merci ai beni*. Cosa succede se invece di comprare il pane tutti i giorni si fa in casa una volta a settimana? Si evita di andare dal panet-tiere (e questo potrebbe essere un peccato rispetto al rapporto col panettiere), si evita di andare al su-permercato: niente auto, niente parcheggio, niente coda alla cassa. È vero, anche la farina va comprata, ma se ne può acquistare in quantità per evitare co-munque numerosi “viaggi”. A questo punto ci si mette al tavolo e si comincia a lavorare il pane. Tutta la famiglia, in genere, è irresistibilmente at-tratta dalla novità. Il tempo prima passato ad in-nervosirsi al supermercato diventa spazio di gioia e divertimento comune. Il pane condiviso genera cu-riosità e voglia di provare. Chiunque lo assaggi ten-terà a sua volta di farlo, e “passare” la pasta acida vuol dire anche rafforzare il legame fra le persone. Per me la più grande gioia viene dal fare il pane in-sieme perché è un'attività che rafforza l'identità del gruppo, si tratti della famiglia o di un altro gruppo allargato (associazione, cooperativa, volendo anche gruppo di lavoro); è un'esperienza che assume (e riassume in sé) le caratteristiche del gruppo che lo

* La distinzione fra merci e beni è opera di Maurizio Pallante: le merci sono gli oggetti che vengono scambiati tramite intermediazione mercantile; i beni sono gli oggetti che vengono scambiati senza passaggi di denaro e quindi senza che questo transito venga conteggiato nel calcolo del PIL, la cui crescita è oggi generalmente assunta come misura dell'aumento del benessere di una società. Pallante vuole dare spazio ai beni nella definizione di “crescita” riducendo quello delle merci per apportare reali miglioramenti alla qualità della vita in tutte le sue forme e degli ecosistemi. www.decescitafelice.it

ha prodotto, qualcosa che si può dividere fra i partecipanti in modo che ognuno possa portare con sé a casa un pezzo di identità comune, qualcosa che non resta a prendere polvere su uno scaffale ma, non solo simbolicamente, diventa parte di noi, condivisione profonda.

In fondo non c'è niente di nuovo, la condivisione del pane è un rito che i cristiani ripropongono da secoli e in alcune comunità, in occasione della Pasqua, il percorso grano-farina-pane-eucarestia viene rivissuto ogni anno in tutto il suo straordinario fascino.

Il pane fatto in casa è rivoluzionario

Nei secoli scorsi i panettieri erano guardati con sospetto dai tutori dell'ordine pubblico, perché il loro lavoro notturno era occasione per riunioni "sediziose". Anche oggi fare il pane in casa può essere un atto di "disobbedienza" e di autonomia, di riacquisizione della libertà di gestione del proprio tempo e della propria alimentazione fuori da schemi che sembrano obbligati.

In un'epoca di continua delega per ogni aspetto della nostra vita, prendersi l'impegno di fare da sé sistematicamente, con regolarità e buoni risultati un alimento basilare come il pane ha un che di stupefacente. Me ne accorgo dagli sguardi attoniti di molti che mi chiedono: "E tu in casa mangi solo il tuo pane?". Lo stupore non viene tanto dal fatto che il pane mi riesca bene, molti fanno in casa ogni tanto cibi anche straordinari, quando si concedono il tempo di farlo. Ciò che stupisce è la regolarità, il mancato affidarsi al sistema produttivo industriale, il "trovare il tempo" per qualcosa che con pochi soldi (ultimamente nemmeno più tanto pochi) puoi comprare già fatto.

Il farlo, il riuscirci, il divertirsi, il goderselo settimana dopo settimana è una testimonianza, la prova che si può fare anche se si lavora, anche se non si ha la donna di servizio, anche se si hanno due figli, un cane e un gatto: si può fare!

Come se non bastasse si può fare anche di più: si può "remare contro" l'attuale sistema di produzione e distribuzione del cibo. La globalizzazione consiste in buona parte in una redistribuzione del lavoro a livello mondiale. Cercherò di essere sintetica: a parte la Cina che produce tutto (o ci prova), alcune parti del pianeta si stanno specializzando nella produzione di cereali, altre di carne, altre di frutta, altre di tecnologia, altre di lana ecc. Il fatto che alcuni terreni o alcuni climi siano più adatti di altri a certe coltivazioni (oltre alla presenza di forti differenze nel costo e nella tutela del lavoro) rendono i relativi prodotti molto concorrenziali sul mercato, nonostante i costi di trasporto. In teoria sarebbe perfettamente logico: perché coltivare pomodori in Toscana quando se ne può produrre di più e a prezzi inferiori in Cina? Il ragionamento non fa una piega ma le conseguenze quali sono?

La direzione dovrebbe essere questa (e lo sarebbe già da tempo se non ci fossero i sostegni comunitari all'agricoltura): se in Italia non conviene produrre pomodori, gli agricoltori smettono di farlo, una ricchezza in termini di varietà viene persa (e già le coltivazioni sono molto allineate sulle varietà più produttive in termini quantitativi), i terreni vengono abbandonati, con i relativi rischi in termini idrogeologici, il paesaggio cambia e si devono disperdere in atmosfera tonnellate di CO₂ per trasportare i pomodori cinesi fino in Europa, senza alcuna garanzia su come e da chi quei pomodori siano stati prodotti,



quali colture precedenti abbiano soppiantato, quali impatti ci siano stati in Cina sull'ambiente, sul paesaggio e sulla popolazione.

Ognuno di noi nelle scelte di ogni giorno può rifiutarsi di essere complice di questa strategia autodistruttiva: il primo passo è rinunciare ad acquistare merci che hanno fatto il giro del pianeta per arrivare fino a noi, preferendo prodotti provenienti dalla propria regione e contattando quei produttori che sul nostro territorio, generalmente con molta passione (altrimenti avrebbero già smesso) continuano a coltivare la terra per trarne frutti straordinari. Purtroppo queste persone non si trovano sulle

pagine gialle; spesso un buon punto di partenza può essere il GAS (Gruppo di Acquisto Solidale*) della vostra zona. Ogni Gruppo di Acquisto ha un elenco dei produttori di riferimento, spesso molto particolareggiato, disponibile anche per chi non vuole acquistare tramite il gruppo.

* Un Gruppo d'Acquisto Solidale (GAS) è un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare direttamente dai produttori beni alimentari o di uso comune, da ridistribuire tra loro, e si definisce solidale nel momento in cui decide di utilizzare il concetto di solidarietà come criterio guida nella scelta dei prodotti. Solidarietà che parte dai membri del gruppo e si estende ai piccoli produttori che forniscono i prodotti, al rispetto dell'ambiente, ai popoli del Sud del mondo e a coloro che - a causa della ripartizione ingiusta delle ricchezze - subiscono le conseguenze inique del modello di sviluppo predominante.

Bibliografia

- AA.VV. (2004) *Pane & C.* Milano: RCS Libri.
- AA.VV. (2005) *Fare il pane in casa.* Firenze: Giunti editore.
- AUBERT C. (1990) *La fermentazione tradizionale.* Padova: Meb editore.
- BERIA M. (2019) *The home bakery. Milano: Enea Edizioni*
- BISIO A. (1997) *Come fare il pane in casa.* Milano: De Vecchi editore.
- CARRAI B. (2001) *Arte bianca. Materie prime, processi e controlli.* Bologna: Calderini Edagricole.
- DE LAURO S. (2004) *Tante idee con il pane.* Cuneo: Savignano.
- MELDOLESI A. (2007) *Il libro del pane. Storia, profumi e ricette.* Milano: Ponte alle Grazie.
- OREHEK I. (1994) *Cucina integrale nelle Dolomiti.* Bolzano: Athesia editore.
- PRINCIPI M. GIACCAGLIA D. (a cura di) (1985) *Il pane.* Roma: Stampa alternativa.
- POKORNY A. (2000) *Pane gustoso e salutare.* Alassio (SV) Natura e Cultura edizioni.
- SIMILI M. (2003) *Pane e roba dolce.* Milano: Vallardi editore.
- ZAMMATARO P. (2006) *Bioricettario.* Firenze: Terra Nuova Edizioni.

Per chi vuole restare in contatto

Il filo che mi tiene legata a farine, forni e pani è fatto anche di lana, pecore, filati e telai; troviamoci fra le une e le altre perché, come sostengono molte popolazioni native, gli spiriti sono tanto più vicini quante più voci cantano con loro, mi farà piacere avere notizia del tuo canto, ecco i riferimenti:

web: <http://www.lacasadellestreghe.it>

FB: @facciamoilpane

IG: @lacasadellestreghe

email: pane@lacasadellestreghe.it

blog: <http://fermentiselvatici.blogspot.com>

Sommario

Prefazione alla nuova edizione	3	Come conservare la pasta acida	52
Fare il pane in casa	5	Fare il pane	54
Cosa vuol dire lievitazione naturale? 7		I "puristi" della pasta acida	59
Perché fare il pane in casa	11	La pasta acida è pronta	59
Il pane fatto in casa	11	Il diario del fornaio	65
Il pane fatto in casa è buono	11	Fare il pane in grandi quantità	67
Il pane fatto in casa fa bene	12	Non ce la farò mai... ma non c'è un modo più semplice?	69
Il pane fatto in casa costa poco	14	Mi è venuta una schifezza... cosa è successo?	71
Il pane fatto in casa non avanza	15	Come ottenere il meglio con tutte le farine	73
Il pane fatto in casa permette un controllo totale degli ingredienti	17	Impasto ad alta idratazione	76
Il pane fatto in casa coinvolge tutta la famiglia nella preparazione di uno degli elementi fondamentali dell'alimentazione quotidiana	18	Impasto con autolisi	77
Il pane fatto in casa è rivoluzionario	19	Impasto a fermentazione lunga	78
		Impasto caldo	79
Storia e tradizioni	21	Pasta di riporto	80
Il pane a lievitazione naturale	25	Uso del freddo	80
Terra	29	Ricette	82
I grani	29	Le 6 condizioni per un buon pane integrale	82
Tipi di cereali	33	Rinfreschi	82
Le farine	37	La pagnotta	83
Acqua	39	L'uso del malto	83
Aria	40	Tipo di farina	83
I lieviti	41	Lievitazione	83
Fuoco	42	Tempi di cottura	83
La cottura nel forno a legna	42	Fantasie del fornaio	84
La cottura del pane nella cucina economica	44	Pane di segale	86
La cottura del pane nel forno di casa	44	Pane di sola segale	86
Impastiamo!	46	Pane ai cereali	87
		Pane di grano saraceno	87
Come fare in casa la pasta acida	47	Pagnotte scure ai semi di girasole	89
		Pane giallo alla zucca	90
		Pane al rosmarino in foglie di castagno	90
		Pane di semola	92

Pane d'orzo	92	Stollen	118
Pane al riso	93	Pane natalizio con frutta secca	120
Pane giallo	93	Colomba	120
Melghino	94	Pane di segale al miele	121
Pane di yogurt	96	Pane al miele con semi di papavero	121
Pane ai semi di lino	96	Kugelhopf	123
Pane alle noci	98	Pane dolce di castagne	124
Pane al germe di grano	98	Cornetti alle noci	124
Pane alle erbe	99	Pane allo zafferano	125
Pan di ramerino	99	Pane al latte	125
Pane alle olive	100	Pane senza glutine	126
Pane alle pere (o mele)	100	Pane di mais	128
Pane irlandese	102	Pane di miglio	129
Pane con la birra	102	Pane senza lievito	130
Pane alle ortiche	103	Pane degli esseni	132
Pane speziato al curry	103	Kicià (Eritrea)	132
Carta da musica	104	Chapati (India)	132
Marocco della Lunigiana	104	Cachapas (Venezuela)	132
Focacce e altre preparazioni	106	Pane azzimo (Israele)	133
Ricetta base per focacce e pizze	108	Maza (Grecia)	133
Focaccia all'aglio	108	Tortillas de maíz (Messico)	133
Focaccia al formaggio	109	Tortillas de harina (Messico)	133
Focaccia con cipolle	109	Il pane rituale	134
Focaccia di patate	110	Rito e sacralità magica della panificazione	136
Fougasse provenzale	110	Solstizio d'inverno. Il dolce della dodicesima notte	141
Cracker di cereali	111	Candelora. Pane intrecciato di Brigida	143
Taralli	111	Equinozio di primavera. Scarcelle	146
Sfogliette croccanti al rosmarino	113	Calendimaggio. Scaccia fiorita	148
Sgabeì	113	Solstizio d'estate. Pagnotte di mais dorate	149
Pani dolci	114	Festa di mezza estate. Focaccia pugliese	150
Pan brioche	116	Equinozio d'autunno. Pain d'épice	151
Pane all'uvetta	116	Ognissanti. Focacce di Ecate	152
Panettone	117		

FACCIAMO IL PANE



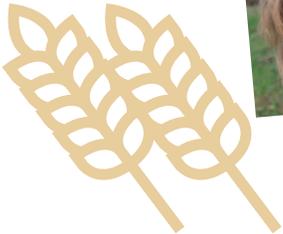
Nel 2008 usciva la prima edizione di questo libro dedicato al pane a lievitazione naturale, seguito da ben undici ristampe. In poco più di un decennio la pasta acida è diventata la padrona incontrastata di innumerevoli blog, siti web, gruppi Facebook, tutorial e corsi. Allora perché impegnarsi nel difficile compito di aggiornare questo manuale? Perché senza dubbio ci sono ancora misteri da svelare, azzardi da non lasciare intentati, miscugli da provare e un sacco di ricette che, semplicemente, non funzionano e meritano di essere messe in discussione.

L'autrice, insieme a un gruppo di "spavalde avventuriere della pasta acida", si è buttata quindi a capofitto in nuove sperimentazioni, che troviamo qui ben documentate e raccontate: pani con farine deboli di grani antichi, pani con una riduzione della pasta acida per compensare quando il metabolismo rallenta, pani con farine di mulini specifici e così via. Il risultato è un manuale ancora più completo, arricchito con la descrizione di nuove tecniche, informazioni e ricette, con una nuova sezione sui pani delle feste e una rinnovata attenzione per le esperienze e la salute di tutti gli attori della filiera, da chi coltiva le farine a chi le lavora e le consuma. Un libro scritto sia per chi si avvicina alla pasta acida per la prima volta, sia per chi se l'è fatta amica da tempo.



Annalisa De Luca

Vive in Toscana nel Valdarno Superiore. Da più di vent'anni è impegnata nella diffusione del consumo critico, degli stili di vita sostenibili e di forme diverse di autoproduzione. Tra queste ultime, il pane a lievitazione naturale è stata la prima e più forte passione. È impegnata nella sperimentazione di mondi possibili, in campi che vanno dalla gestione di un mercato dell'usato a un Gruppo di Acquisto Solidale, dalla promozione delle arti tessili, del recupero e valorizzazione delle lane locali alla realizzazione di spazi di pratiche e studi matriarcali. Si dedica all'organizzazione di giornate di panificazione collettiva con pasta madre, aperte a tutti coloro che vogliono imparare a fare il pane o condividere la propria esperienza.



ISBN 9788866816836



9 788866 816836

€ 15,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it