



Questa ricetta l'ho elaborata grazie ai preziosi consigli di un grande chef e amico, ovvero il titolare del **Ristorante dal Sem** ad Albissola Superiore Sv (<http://www.ristorantedasem.it/>). Uno sguardo al suo sito e vi renderete conto della bravura di questo artista !

Pane 100% farina di grano saraceno

Le farine senza glutine come il grano saraceno ma anche il mais, il riso ecc. ecc. possono sostituire completamente la farina di frumento nella preparazione di prodotti da forno, ad alcune condizioni però: che ci siano le uova (tipo pan di Spagna) o che ci sia un addensante (guar, xantano...), diversamente l'impasto non genera una "trama" in grado di contenere i gas durante la fermentazione.

Esiste però un metodo di panificazione che permette ugualmente di generare un pane ben lievitato, affidandosi unicamente ad alcuni processi fisici.

Questo metodo di panificazione funziona indipendentemente dalla limitata capacità del grano saraceno di trattenere i gas di fermentazione. Però, affinché questo accada, è necessario fare un impasto semi-liquido, generare una fermentazione / lievitazione quanto più veloce (per questo non si usa il sale nel primo impasto e si impiega invece il destrosio per "dopare" i lieviti). Inoltre si cuoce alla massima temperatura, nella parte alta del forno i primi dieci minuti perché, grazie a ciò, si ottiene velocemente la formazione della crosta ed inoltre si "fissa" la struttura. Infatti, diversamente dalla cottura del pane tradizionale dove nel forno si ottiene un ulteriore aumento della massa, in questo processo, il pane tende a ritrarsi. Di conseguenza il volume del pane cotto sarà leggermente minore di quello prima della cottura (di poco però, non deve collassare !).

Difficoltà. Facilissimo

Quantità di pane. Circa 700g

Accessori. Forma per plum-cake, cucchiaio, cucchiaino, caraffa (oppure un contenitore a bordi alti), pellicola trasparente, forno.

Facoltativo. Setaccio per farina, bilancia.

Legenda. Bc (bicchiere), Cuc. (cucchiaio), Cc (cucchiaino).

Ingredienti. 500g di farina di grano saraceno integrale, 1 busta di lievito di birra essiccato (circa 10g), 1 **cuc.** di pasta acida di segale, 3 **bc.** colmi di acqua, 1 **cuc.** di sale integrale, 3 **cuc.** di olio di oliva extravergine, 2 **cc.** di destrosio.

Procedimento.



bongiovanni



Attivo il lievito di birra con un bicchiere d'acqua calda e il destrosio.



Trascorsi 30 minuti, unisco gli ingredienti ad esclusione del sale.



... fino a quanto l'impasto avrà un aspetto omogeneo; dopo di ch  copro con della pellicola trasparente e lascio lievitare 2 ore.



Una volta lievitato, tolgo la pellicola.



bongiovanni



Aggiungo il sale e miscelo tutto per bene (l'impasto perderà totalmente il volume iniziale).



Verso quindi il composto nella forma per plumcake oliata.



Copro con della pellicola trasparente e lascio lievitare 2 ore.



La tolgo e lascio lievitare ancora 30 min.



bongiovanni



... fino a che l'impasto abbia raggiunto il bordo.



Con molta attenzione, lo metto nel forno scaldato alla massima temperatura e più vicino possibile alla resistenza superiore. Dopo 10 minuti lo porto nel livello più basso del forno e imposto la temperatura a 180°.



Trascorsi 40 min. tolgo il pane dalla forma e lo lascio cuocere sulla griglia per ancora 10 min.



Pronto !!!! ovvio che per fare la foto ho aspettato che fosse freddo ;)



A cottura ultimata si presenta morbido come un muffin



L'alevolatura si presenta fine e abbastanza regolare. Il sapore è delizioso.

Alcune note importanti.

- Tagliare il pane solo quanto è freddo.
- Attenzione alla consistenza dell'impasto, è fondamentale ! Attenzione inoltre alla tipologia di farina, alcune sono integrali altre no. In questa ricetta si è utilizzata quella integrale che è la migliore (le fibre hanno una modesta capacità di legare l'impasto).
- Il destrosio è sostituibile con un miele cristallino (tipo tarassaco o colza), in ogni caso il destrosio è più efficace del miele.
- La pasta acida di segale è facoltativa, serve esclusivamente a migliorare il sapore del pane, ovvio che per un celiaco non va assolutamente impiegata.
- L'acqua utilizzata per attivare il lievito è comprensiva nei tre bicchieri necessari. Uno è quello con cui si attiva il lievito e due sono quelli che si aggiungeranno dopo.
- La temperatura dell'ambiente dove si è svolta la lavorazione era 22°.

- Ti è piaciuta questa ricetta ?

Puoi consultarne altre sul il mio blog www.fysis.it

- Ti occorrono alcuni di questi ingredienti ?

Vai su www.tibiona.it

- Vuoi conoscere le nostre attività ?

Via su www.bongionatura.it

- Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?

Scrivimi a info@fysis.it

Ciao **Aldo Bongiovanni**

Puoi distribuire liberamente questa ricetta, purché citi la fonte.