





Oltre 1400 articoli biologici e naturali

TiBioNa Italia

Elite Bongiovanni CIBUS CURIOSI Premio Artigiano Radice

Ministero Eccellenza Artigiana (G) bioagri cert

•Panificare senza lievito

Con questa tecnica Vi illustro come ottenere un pane di ottima qualità, senza l'ausilio del lievito. Un metodo di panificazione ideale per chi ad esempio è *intollerante ai lieviti*.



Alcune premesse:

- L'acqua impiegata deve essere assolutamente *freddissima* (l'anidride carbonica è più *solubile* se l'acqua è fredda).
- Durante la formatura è indispensabile evitare *strappi e pieghe* sulla superficie.
- L'impiego di *farina di fave* è *facoltativo* ma, siccome per questo tipo di tecnica è indispensabile un glutine forte e resistente, la farina di fave ha un ruolo positivo in questo senso.
- Il sapore, rispetto ad un prodotto ottenuto con la fermentazione, è nettamente più *blando*: i lieviti generano (oltre all'alcool e la CO₂) molte *sostanze aromatiche* che nel nostro caso vengono a mancare.

Si può tuttavia sostituire l'acqua gasata con della *birra*, del *vino* (frizzante) o del *sidro di mele*; il sapore sarà migliorato nettamente.

Bisogna però verificare se, impiegandoli, gli intolleranti ai lieviti, presentano la medesima incompatibilità del pane lievitato tradizionalmente.

- Sulla teglia di cottura è molto importante stendere un foglio di **alluminio** (sigilla la base del pane).

Ingredienti. 200g di Farina di Kamut semintegrale, 115ml di acqua gasata, 6g di olio di oliva extrav., 6g di sale integrale, 3g di farina di fave.



Dispongo le farine a fontana sul piano di lavoro.



Verso al centro l'acqua (salata) e l'olio.



Unisco gli ingredienti.



Lì lavoro energicamente per 10 minuti e fino a quando l'impasto sarà liscio e omogeneo.



Formo un filone come questo e lo lascio riposare coperto per 30 minuti.



Taglio successivamente il filone in piccoli quadrati di 2-3cm.



Li allungo prima da un lato



E poi dall'altro, facendo attenzione a non formare crepe e tagli.



Dopo altri 10 minuti di riposo, li cuocio in forno pre-riscaldato (250°), nella sezione più alta. Appena si formerà qualche macchiolina scura in superficie, apro, li ruoto e aspetto che accada la medesima cosa sul lato apposto.



Ecco come si presenta a cottura ultimata, gonfio e dorato su entrambi le superfici.

N.b. La tecnica illustrata vuole solo mostrare il ruolo *funzionale* del processo: non si tratta dell'unico modo per eseguirla .

- Condividi **alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ?** Visita il mio blog www.fysis.it
- Vuoi conoscere la mia **attività ?** www.bongionatura.it
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ?** www.tibiona.it
- Vuoi **conoscere a fondo tutti i prodotti biologici e naturali ?** Acquista il mio libro "Alimenti Naturali dalla A alla Z" http://www.tibiona.it/shop/tibiona-product_info-n-Alimenti_Naturali_dalla_A_alla_Z_Aldo_Bongiovanni-pId-1213.html