

Panettone di Kamut al Cioccolato



- **Difficoltà:** media
- **Peso del prodotto finito:** 3 panettoncini da 100g cadauno (come da foto).
- **Tempo necessario:** 16,5 ore (15 ore di lievitazione + 40 min. di cottura + 25 min. primo impasto, 25 min. secondo impasto).
- **Caratteristiche:** senza uova, senza latticini e senza lievito di birra.

Ingredienti 1° Impasto.

- 155g di farina di Kamut bianca
- 25g di zucchero integrale di canna
- 45g di pasta madre
- 70ml di succo di mela normale
- 25g di margarina vegetale non idrogenata (+ 5g di farina di Kamut)*
- 1 pizzico di acido ascorbico (vitamina C)

Elite
Bongiovanni

BiBioNa

Ingredienti 2° Impasto.

- 55g di farina di Kamut bianca
- 10g di zucchero integrale di canna
- 20ml di succo di mela normale
- 25g di margarina vegetale non idrogenata
- 45g di cioccolato fondente in gocce
- un pizzico di vaniglia in polvere
- la scorza di un' arancia bio grattugiata



bioagri^{cert}



- un pizzico di sale marino
- un pizzico di acido ascorbico

Procedimento.

Sciogliere la pasta madre nel succo di mela, successivamente aggiungere lo zucchero e la farina. Impastare per bene alcuni minuti e non appena gli ingredienti si rapprendono, aggiungere la margarina ammorbidita (un po' alla volta) e impastare nuovamente (in questo passaggio l'impasto tenderà a sfaldarsi). Non appena avrà preso nuovamente forma, lavorarlo ancora alcuni minuti finché diventerà liscio, omogeneo ed elastico. Chiudere quindi il contenitore con della pellicola trasparente e lasciarlo riposare in una zona calda per una notte (12 ore circa).

Il giorno successivo riprendere l'impasto e aggiungere gli ingredienti previsti (ad esclusione delle gocce di cioccolato e della margarina); lavorare per bene e, quando tutto si sarà inglobato, aggiungere le gocce e la margarina ammorbidita (un po' alla volta); lavorare ancora per qualche minuto (fino a quando l'impasto sarà perfettamente liscio, omogeneo ed elastico).

Dividerlo in tre parti uguali e, con le mani unte di margarina, disporli nei pirottini, coprirli con della carta da forno anch'essa unta. Lasciar riposare in una zona calda per 3 ore e cuocere successivamente a 220° per 2 min., poi a 180° per 10 min. ed infine a 160° per altri 20 min.

Elite
Bongiovanni

GiBioNa


Premio
Artigiano Radioso


Piemonte
Eccellenza Artigiana




bioagri cert

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovi . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it

Panettone di Farro



- **Difficoltà:** media
- **Peso del prodotto finito:** 1 panettone da 100g circa (come da foto).
- **Tempo necessario:** 16,5 ore (15 ore di lievitazione + 40 min. di cottura + 25 min. primo impasto, 25 min. secondo impasto).
- **Caratteristiche:** senza uova, senza zucchero, senza latticini e senza lievito di birra.

Elite
Bongiovanni

Ingredienti 1° Impasto.

- 165g di farina di farro tipo 0
- 50ml di succo di mela concentrato
- 70g di pasta madre
- 40ml di succo di mela normale
- 20ml di succo di limone fresco
- 40g di margarina vegetale non idrogenata
- 2g di farina di fave (o soia)



bioagri cert



Ingredienti 2° Impasto.

- 90g di farina di farro tipo 0
- 20ml di succo di mela concentrato (o d'agave o d'acero)
- 20ml di succo di mela normale
- 10ml di succo di limone fresco
- 35g di margarina vegetale non idrogenata
- 60g di uvetta
- 1g di farina di fave (o soia)
- mezzo cucchiaino (molto scarso) di vaniglia in polvere
- la scorza di un' arancia bio grattugiata
- un pizzico di sale marino
- 1g di farina di fave (o soia)

Procedimento.

Sciolgo la pasta madre nel succo di mela normale, successivamente aggiungo quello concentrato, la farina e il succo di limone. Impasto per bene alcuni minuti e non appena gli ingredienti si rapprendono, aggiungo la margarina ammorbidita (un po' per volta) e impasto nuovamente (in questo passaggio l'impasto tenderà a sfaldarsi). Non appena avrà preso nuovamente forma, lo lavoro ancora alcuni minuti finchè sarà liscio, omogeneo ed elastico.

Chiudo quindi il contenitore con della pellicola trasparente e lo lascio riposare in una zona calda per una notte (12 ore circa).

Il giorno successivo riprendo l'impasto e aggiungo gli ingredienti previsti (ad esclusione dell'uvetta e della margarina), lavoro tutto per bene e quando tutto si sarà inglobata, aggiungo l'uvetta e la margarina ammorbidita (un po' per volta); lavoro ancora per qualche minuti (fino a quando l'impasto sarà perfettamente liscio, omogeneo ed elastico). Con le mani unte (di margarina), lo dispongo nel pirottino e lo copro con della carta da forno anch'essa unta. Lascio riposare in una zona calda per 3 ore e cuocio successivamente a 180° per 10 min., poi a 170° per 10 min. ed infine a 150° per altri 20 min.

Elite
Bongiovanni



Panettone di Farro con Uova



Peso del prodotto finito: 2 panettoni da 500g come quello dell'immagine.

Difficoltà: media

Caratteristiche: senza zucchero, con lievito naturale e senza latticini.

Elite
Bongiovanni

BiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri cert

Ingredienti 1° impasto.

- 170g di Farina di farro tipo 0
- 85g di lievito madre
- 60ml di succo di mela (o acqua)
- 40g di sciroppo d'acero (o uno sciroppo costituito da zucchero e 20% di acqua)
- 40g di margarina vegetale non idrogenata (o burro) a temperatura ambiente
- 2g di farina di fave (o ceci o soia)
- 1 tuorlo



- acido ascorbico (la punta di una biro, scarsa)

Ingredienti 2° Impasto.

- 100g di farina di farro tipo "0"
- 40g di margarina vegetale non idrogenata (o burro) a temperatura ambiente
- 10g di miele
- 20g di sciroppo d'acero (o uno sciroppo costituito da zucchero e 20% di acqua)
- 2 tuorli
- 3g di sale marino
- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 100g di gocce di cioccolato (oppure uvetta sultanina)
- acido ascorbico (la punta di una biro, scarsa)

Procedimento.

Scioglio la pasta madre nel succo di mela normale, dopo di ch  aggiungo l'acido ascorbico, lo sciroppo e la farina di fave; agito la soluzione aggiungo il tuorlo e la farina di farro. Inizio ad impastare e, nel frattempo, aggiungo la margarina ammorbidita. Appena l'impasto inizia ad incordarsi, lo lavoro ancora alcuni minuti finch  diventa perfettamente liscio, omogeneo ed elastico. Lo dispongono in una ciotola a bordi alti, lo sigillo con una pellicola trasparente e lo lascio fermentare per una notte (10-12 ore) in un luogo caldo (28  circa); in ogni caso finch  raddoppia il volume iniziale.

Il giorno successivo lavoro gli ingredienti previsti per il 2  impasto: sciroppo, sale, miele, acido ascorbico, la farina e i tuorli; inizio ad impastare e aggiungo nel frattempo la margarina. Se l'impasto dovesse presentarsi asciutto, aggiungo 5-10ml di succo di mela normale. Appena inizia a formarsi aggiungo il primo impasto, la scorza d'arancia e lavoro i due impasti fino a quando si incordano insieme. Dopo di ch  aggiungo le gocce di cioccolato e lavoro finch  si sono unite per bene; attendo 15 min. e dispongo l'impasto nei pirottini.

Li metto nel forno spento (ma con la luce accesa e un contenitore di acqua bollente sul fondo) e lascio fermentare fino a quando raggiunge i bordi (circa 3-4 ore). Cuocio infine a 180  per 10 min., poi a 160  per altri 10 min. ed infine a 150  per 25 min.

Consigli di massima (validi per tutti):

- Per questa dolci suggerisco l'utilizzo dell'**impastatrice**.
- La superficie andrebbe sempre ricoperta con della **carta da forno** non appena comincia a diventare leggermente scura (lo diventa

Elite
Bongiovanni

GiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagricert



abbastanza velocemente, in ogni caso dipende dal forno).

- Prima di cuocerli è importante praticargli un **taglio a croce** in superficie e mettere al centro una **noce di burro** (o margarina).
- La farina di fave serve per **rafforzare il glutine** di queste farina che è molto debole, ma può anche **non essere aggiunta**. Anche le farine di legumi diversi (ceci, soia...) svolgono un effetto simile, seppur più blando rispetto a quella di fave.
- L'impiego della vitamina C (acido ascorbico), come la farina di fave, è **facoltativo** (serve al medesimo scopo). **Se ne usa pochissima !!! appena 2-3g x quintale !!**
- A cottura ultimata vanno **infilzati** con uno stecchino da spiedini (in legno o in ferro, non cambia) e appesi al contrario per almeno **3 ore** (in una zona fredda).
- La margarina andrebbe aggiunta a **metà impasto** e in più riprese, ma per le farine deboli come queste è molto meglio farlo immediatamente per non allungare eccessivamente il processo produttivo e rischiare di "snervare il glutine".
- I tempi di cottura sono molto eterogenei e vanno modulati **in base al forno** che si possiede. Conviene tuttavia forarli con uno **stecchino** verso gli ultimi minuti di cottura e controllare che l'interno non sia umido (lo stecchino deve uscire pulito e asciutto).
- Nel secondo impasto, se si vuole ottenere uno sviluppo maggiore, si può aggiungere **5g di lievito di birra fresco** (consente una produzione maggiore di CO2 che compensa quella non trattenuta dal glutine debole).

Elite
Bongiovanni



Conclusione !

Come si può notare le uova migliorano molto il risultato, di conseguenza, se non si hanno particolari problemi ad utilizzarle (vegani, intolleranti, ipercolesterolemia...), è buona cosa impiegarle. L'ultima ricetta è la più collaudata: provata più volte e perfezionata. Per massimizzare il risultato, se si opta per le prime due ricette, è buona cosa leggere attentamente l'ultimo procedimento e cercare di adeguarlo alle prime ricette.





- **Ti serve una ricetta per il panettone classico ma con lievito di birra ?**
Visita questa pagina:
<http://www.lacucinadimarble.it/rec.php?id=334>
oppure guarda questo video:
<http://www.lacucinaitaliana.it/default.aspx?idPage=2412>
(devi cliccare sotto alla pagina per vedere i video successivi, c'è ne sono 3).
- **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 gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**
http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&ucts_id=1213

Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsleeter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte e non modifichi o prelevi parte** del contenuto !

Elite
Bongiovanni

TiBioNa

Premio
Artigiano Radioso

Piemonte
Eccellenza Artigiana



bioagri^{cert}

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovì . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it