



Pane 100% Avena

Senza glutine



La farina d'avena non contiene le proteine indispensabili per formare il **glutine** (glutenina e gliadina), di conseguenza una volta impastata con l'acqua genera una massa appiccicosa e poco legata; produrre un pane con questa farina diventa pertanto difficile. Se si opta per il procedimento tradizionale, il risultato finale è un pane compatto, pesante e per nulla morbido. L'unica alternativa è quella di impiegare acqua in quantità maggiore, **oltre il 100%** del peso della farina, e una **lievitazione molto rapida**. In questo modo i deboli legami chimici (e non solo) che si formano per via della rapidità di lievitazione e della consistenza morbida ed elastica, determinano comunque una sufficiente capacità di lievitazione. Rispetto alla



preparazione del pane tradizionale, dove nel forno si ottiene un'ulteriore lievitazione, in questa preparazione è impensabile: la struttura è troppo instabile e l'unica cosa che di cerca di fare è fissarla "così com'è".

La caratteristica primaria di questo pane è il **bassissimo indice glicemico**, l'elevato contenuto di fibra solubile (tra cui i gli importantissimi betaglucani) e grassi nobili.

La ricetta prevede la farina di fiocco d'avena, ovvero la farina ottenuta dalla macinazione dell'avena precedentemente cotta a vapore e laminata tra due rulli. Questo tipo di farina è migliore perchè ha un sapore più gradevole, una capacità di legarsi maggiore (pregelatinizzazione dell'amido) e un conservazione più lunga (inibizione della lipasi). La farina di fiocco d'avena si trova anche sotto un altro nome, ovvero crema di avena: è quella che spesso viene data a bambini per fare le "pappette".

- **Peso del prodotto finito.** 1 pagnotta da 800g circa
- **Difficoltà.** Media
- **Strumenti necessari.** Stampo per plumcake, contenitore a bordi arrotondati (bastardella), frusta, bilancia.

Ingredienti.

- 400g di farina di avena da fiocco.
- 650ml di acqua.
- 1 bustina di lievito di birra essiccato (8/10g).
- 2 cucchiaini di pasta acida essiccata (circa 10g)
- 1 cucchiaino di miele (circa 12-15ml)
- 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine (15ml).



Attivare il lievito di birra e la pasta acida con acqua calda (temp. ottimale: 42°) e il miele.



Lavorare gli ingredienti con la frusta fino ad ottenere una massa omogenea.



Versare il composto nello stampo.



Coprire con della pellicola trasparente e lasciare lievitare per 2/2,5 ore nel forno con la luce accesa.



Un volta lievitato (sarà aumentato del 30% circa), procedere alla cottura: portare il forno a 220°/250°, inserire lo stampo e abbassare a 200°. Cuocere per 1 ora.



Una volta cotto si presenterà con un alveolatura fine, regolare e una consistenza morbidissima.

Alcune note importanti.

1. Questa ricetta può essere preparata anche con il lievito per dolci, con il quale lo sviluppo è maggiore ma il gusto è decisamente meno gradevole. Se si opta per questo tipo di lievito non impiegare il miele (non serve). Il pane non sarà tuttavia dorato in superficie, perchè non essendoci maturazione non si formano gli zuccheri indispensabili alla colorazione della crosta (reazione di Maillard).
2. Il miele impiegato nel processo di attivazione non è comunque particolarmente influente sull'indice glicemico perché viene totalmente trasformato dai lieviti in composti secondari (co₂, alcool, calore).
3. Il procedimento esposto è molto semplice da attuare però allo stesso tempo prevede molto lievito che è nemico del pane buono, una soluzione potrebbe essere quella di preparare un poolish: faremo qualche test e vedremo cosa succede...



4. E' opportuno setacciare la farina perchè solitamente ha molti grumi ed inoltre è importante inserirla nell'acqua con delicatezza, diversamente si formano nuovamente (pena il mancato sviluppo del pane).
5. L'avena, pur essendo un cereale senza glutine, contiene tuttavia alcune prolamine che possono creare problemi ad un celiaco (anche se studi recenti hanno dato pareri contrastanti). Inoltre l'avena ha un elevato rischio di contaminazione con cereali con glutine, in quanto buona parte dei processi a cui è sottoposta (raccolta, decorticatura, macinazione, confezionamento) sono spesso eseguiti su macchine che allo stesso tempo lavorano cereali con glutine.

- *Ti è piaciuta questa ricetta ?*

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

- *Ti occorrono 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

Buon appetito

Aldo Bongiovanni

Puoi distribuire liberamente questa ricetta sul tuo blog, sito web, negozio, portale purchè citi la fonte, non modifichi o prelevi parte del contenuto.