



Il pane

Ricetta base con lievito naturale

Nel blog ci sono molte ricette ma, nonostante ciò, c'è probabilmente una carenza di ricette base, ovvero **preparazioni semplificate** per la preparazione del pane.

Questa ricetta è probabilmente ciò che mancava: semplice, veloce e con pochi ingredienti. Tuttavia, per chi desidera **migliorare ulteriormente il risultato** finale, è consigliabile attenersi ai suggerimenti indicati alla fine della ricetta. In particolar modo è importante effettuare più di una "**piega**" affinché il glutine non collassi, dato che questa farina è molto debole e, dopo pochissimo tempo di lievitazione, l'impasto si "**siede**".

Difficoltà. Facile

Tempo necessario. 40 min.

Tempo di lievitazione. 12h+1h

Quantità. Circa 1,5kg di prodotto finito

Accessori. Impastatrice, forno.

Ingredienti impasto. [1Kg di farina tipo 2 di frumento](#), 530ml di acqua, 30ml di [olio extravergine di oliva](#), 20g di [sale integrale](#), 300g di lievito naturale idratato al 100%.

Procedimento.



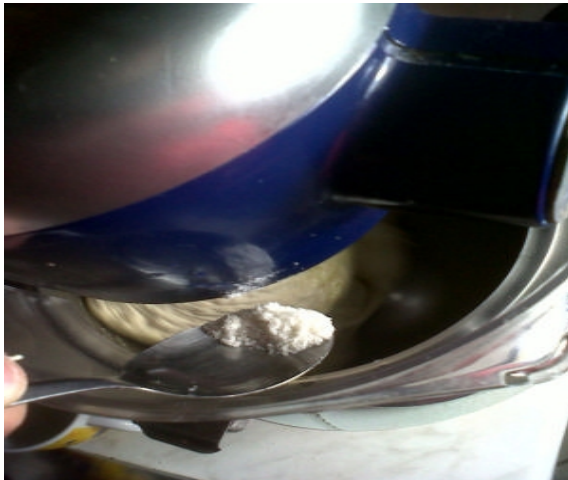
Unire la farina e il lievito madre.



Iniziare a lavorare l'impasto in prima velocità.



bongiovanni



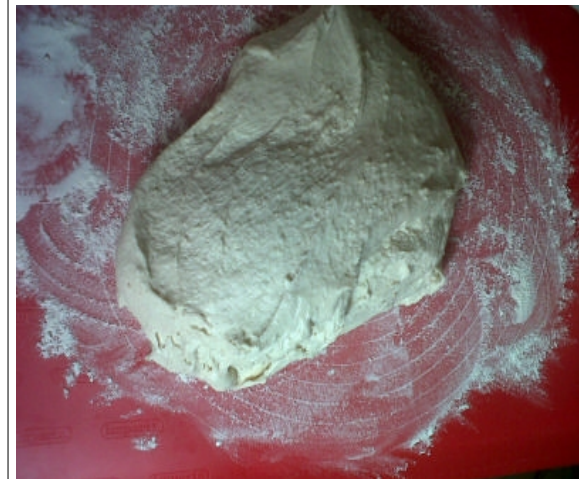
e aggiungere il sale a metà impasto.



insieme all'olio. Una volta assorbiti avviare in seconda velocità.



Appena l'impasto è incordato sospendere.



Capovolgere sul piano di lavoro.



Dare alcune pieghe di rinforzo (portare l'estremità al centro, chiudendo l'impasto come se fosse un cacciocavallo).



Ruotarlo su se stesso (li pieghe sono sotto).



bongiovanni



Coprire con del nylon e un panno; lasciare lievitare per 12 ore (dando possibilmente ancora una piega ogni 4 ore).



Spezzettare della grandezza desiderata.



Formare la pagnotta portando le estremità al centro (come si è fatto sull'impasto principale).



Capovolgere e spolverare di farina.



Coprire con nylon e panno, lasciando lievitare per 60 min.



Una volta lievitate (se non si sono e ulteriori formature, l'impasto più che lievitato sarà un pò "seduto").



bongiovanni



Procedere quindi alla cottura (200° per 40 min. circa).



Una volta dorate, sfornare e lasciare raffreddare.



A cottura ultimata, sezionando la pagnotta, si vedranno dei grossi alveoli.

Alcune note importanti.

- Praticando nuovamente la formatura della pagnotta gli ultimi 15 min. di lievitazione il pane si svilupperà maggiormente in **altezza**. Si può ad esempio arrotolare su se stesso, come un salame, ma con delicatezza.
- La cottura su **piani molto caldi** (teglia o meglio ancora pietra refrattaria) genera un maggior sviluppo e un alveolatura più grande.
- Gli ultimi dieci minuti di cottura è opportuno inserire un coltello nello sportello affinché il **vapore esca** e si formi la crosta.
- Tutte le pieghe e i folding che si eseguono vanno praticati **sempre nello stesso senso** e mai invertiti: pena il ridotto sviluppo del pane.
- L'acqua non andrebbe inserita **tutta insieme** ma bensì un 20% successivamente (si ottiene così una maggiore idratazione).
- La farina se viene precedentemente **setacciata** è meglio (se non si riesce con il setaccio, si può areare facendo girare la stessa nell'impastatrice a velocità sostenuta per 1 minuto).
- L'olio è **facoltativo** ma se aggiunto migliora il sapore e la morbidezza.



- E' opportuno **ruotare il pane** gli ultimi 10 minuti di cottura affinché la cottura sia omogenea.
- Il lievito naturale impiegato ha un **idratazione del 100%**, ovvero 50% di sostanza secca (farina) e 50% di acqua. Impiegando un lievito più asciutto andrà impiegata più acqua nella ricetta..
- Nel corso della cottura è opportuno inserire un **pentolino d' acqua** affinché produca vapore, lo stesso andrà però tolto gli ultimi 10 min. di cottura (quando il forno si mette in fessura).

- **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 ?**

Vai su www.bongionatura.it

- **Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?**

Scrivimi a info@fysis.it

- **Desideri approfondire queste tematiche ?**

Acquista i [miei libri](#).

Ciao

Aldo Bongiovanni

Copyright 2011 - Aldo Bongiovanni.

Puoi distribuire liberamente questo files suo tuo sito, blog, portale, purché citi la fonte e non modifichi o prelevi parte del contenuto.