

CATHY YTAK  
FOTOGRAFIE DI DAVID JAPY

# PANE RUSTICO

fatto in casa, senza macchina, nel forno tradizionale



BIBLIOTHECA CULINARIA







## Sommario

---

### PASSO PER PASSO

<i>Ingredienti e attrezzatura</i> . . . . .	4
<i>Fare il pane in casa, la demo</i> . . . . .	10
<i>Impastare</i> . . . . .	12
<i>Dare la forma</i> . . . . .	14

### I PANI CLASSICI

<i>Pane bianco - ricetta di base</i> . . . . .	16
<i>Pane in cocotte</i> . . . . .	18
<i>Pane integrale</i> . . . . .	20
<i>Pane bigio</i> . . . . .	22
<i>Pane alle tre farine</i> . . . . .	24
<i>Pane ai semi</i> . . . . .	26
<i>Pane di segale</i> . . . . .	28

### I PANI PER LA MERENDA

<i>Pane multi-cereali all'uvetta</i> . . . . .	30
<i>Pane di grano saraceno con noci</i> . . . . .	32
<i>Pane al muesli</i> . . . . .	34
<i>Pane pecan-uvetta</i> . . . . .	36
<i>Pane al cacao</i> . . . . .	38
<i>Pane al latte fermentato</i> . . . . .	40

### I PANI DA APERITIVO

<i>Parini al formaggio</i> . . . . .	42
<i>Pane con pancetta affumicata</i> . . . . .	44
<i>Pane alle olive</i> . . . . .	46
<i>Pane al papavero, cumino, sesamo</i> . . . . .	48
<i>Pane alla frutta secca</i> . . . . .	50

### I PANI SPECIALI

<i>Pane rapido</i> . . . . .	52
<i>Pane senza glutine</i> . . . . .	54
<i>Pane al poolish</i> . . . . .	56
<i>Pane di farina di castagne</i> . . . . .	58
<i>Pane di granoturco</i> . . . . .	60
<i>Pane di Kamut e nocciole</i> . . . . .	62
<i>Pane alla «polenta»</i> . . . . .	64
<i>Pane di semolino (in padella)</i> . . . . .	66

### BRIOCHE

<i>Parini al latte</i> . . . . .	68
<i>Brioche della tradizione</i> . . . . .	70



# Panini al formaggio

*Dei panini da servire con un antipasto di verdure crude o da portarsi dietro per il picnic.*

*20 minuti  
da 2 a 3 ore  
30 minuti*



## INGREDIENTI

### (A TEMPERATURA AMBIENTE)

400 g di farina di grano tipo 0  
100 g di farina di farro \*  
310 ml d'acqua  
20 g di lievito madre disidratato\*\*  
7 g di sale  
150 g di formaggio comté  
(o emmenthal)

\*Nei negozi bio.

\*\*Oppure 150 g di lievito madre fresco o 20 g di lievito di birra fresco o 10 g di lievito di birra disidratato

Tagliare il formaggio a dadini.

**IMPASTATURA A MANO.** Mescolare tutti gli ingredienti, ad eccezione dei dadini di formaggio, aggiungendo l'acqua, poco per volta, poi lavorare l'impasto per 10 minuti con i palmi delle mani fino a quando diventa elastico e si stacca dalle dita (vedere p. 12).

**IMPASTATURA IN PLANETARIA.** Mettere tutti gli ingredienti, ad eccezione dei dadini di formaggio, nella ciotola della planetaria munita di gancio impastatore e impastare per 3 minuti a bassa velocità, poi per 7 minuti alla massima velocità (vedere p. 13).

Trasferire l'impasto infarinato in un'insalatiera profonda e infarinata, coprire con un panno umido e mettere da parte in un ambiente tiepido (tra 22 e 26 °C) al riparo dalle correnti d'aria. Lasciare riposare da 1 ora a 1 ora e 30 minuti. Togliere l'impasto e lavorarlo delicatamente per 1 minuto, quindi suddividerlo in due parti uguali. Tagliare di nuovo in due ciascuna porzione (si ottengono così quattro parti), poi ancora in due, fino ad ottenere otto porzioni dello stesso peso. Modellare in modo da creare delle pagnottine (vedere p. 15), poi farcirle con i dadini di formaggio. Collocarle sulla placca da forno infarinata, al riparo dalle correnti d'aria. Lasciare riposare di nuovo da 1 ora a 1 ora e 30 minuti.

Preriscaldare il forno non ventilato a 220 °C per 10 minuti.

Incidere le pagnottine a croce. Infornare immediatamente, spruzzare un po' d'acqua bollente sulla leccarda per creare del vapore all'interno del forno, poi chiudere la porta del forno. Far cuocere per 30 minuti circa, senza aprire il forno. Lasciare raffreddare i panini su una gratella.





# Pane di granturco

*Attenzione a non confondere farina di granturco tipo fioretto (molto fine) e la farina di granturco bramata (per polenta). Questo pane tradizionale del Portogallo è buono come una torta.*

*20 minuti  
da 2 a 3 ore  
40 minuti*



## INGREDIENTI

### (A TEMPERATURA AMBIENTE)

250 g di farina di granturco fine, tipo fioretto\*  
250 g di farina di grano tipo 0  
da 290 a 310 ml d'acqua  
20 g di lievito madre disidratato\*\*  
8 g di sale  
farina di granturco  
bramata (facoltativo)

\*Nei negozi bio.

\*\*Oppure 150 g di lievito madre fresco o 20 g di lievito di birra fresco o 10 g di lievito di birra disidratato.

IMPASTATURA A MANO. Mescolare tutti gli ingredienti aggiungendo l'acqua, poco per volta, poi lavorare l'impasto per 10 minuti con i palmi delle mani fino a quando diventa elastico e si stacca dalle dita (vedere p. 12).

IMPASTATURA IN PLANETARIA. Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola della planetaria munita di gancio impastatore e impastare per 3 minuti a bassa velocità, poi per 7 minuti alla massima velocità (vedere p. 13).

Trasferire l'impasto ben infarinato in un'insalatiera profonda e infarinata, coprire con un panno umido e mettere da parte in un ambiente tiepido (tra 22 e 26 °C) al riparo dalle correnti d'aria. Lasciare riposare da 1 ora a 1 ora e 30 minuti. Togliere il composto e impastarlo delicatamente per 1 minuto, poi modellarlo a treccia: suddividere l'impasto in tre parti uguali e con queste realizzare tre pani lunghi (vedere p. 14), quindi intrecciarli non troppo stretti (deve rimanere molto spazio tra una treccia e l'altra, questi spazi verranno colmati durante la lievitazione del pane). Deporre la treccia sulla placca da forno infarinata e lasciare riposare di nuovo da 1 ora a 1 ora e 30 minuti, al riparo dalle correnti d'aria e in un ambiente tiepido.

Preriscaldare il forno non ventilato a 220 °C per 10 minuti. Spennellare la superficie del pane con dell'acqua, poi spolverizzare con la farina di granturco bramata. Infornare immediatamente e spruzzare un po' d'acqua bollente sulla leccarda. Far cuocere da 30 a 40 minuti, senza aprire il forno. Lasciare raffreddare su una gratella.

## DA SAPERE

La quantità d'acqua da aggiungere varia secondo le farine di mais. Aggiungerla gradualmente nella fase di impastatura in modo da ottenere un impasto elastico e non coloso.

*60 - I pani speciali*







## PANE FATTO IN CASA SENZA MACCHINA

Una guida preziosa che elimina i timori verso gli impasti lievitati e permette anche ai neofiti di cimentarsi con il pane fatto in casa. Le ventotto ricette comprendono le dosi per diversi agenti lievitanti (lievito madre, lievito di birra, ecc.) permettendo a ognuno di scegliere la tipologia più adatta ai suoi gusti e alle sue necessità. Non mancano consigli per sperimentare con farine alternative (segale, castagne, mais, grano saraceno, kamut), per ottenere forme diverse e per preparare anche pani dolci con aggiunta di frutta secca, formaggio, olive o semi vari.

**Cathy Ytak**, romanziera e traduttrice, appassionata di cucina, da tempo si fa il pane in casa. Lei ama prima di tutto le cose naturali e semplici ... come del buon pane.

ISBN : 978-88-97932-39-0



9 788897 932390

[www.bibliothecaculinaria.it](http://www.bibliothecaculinaria.it)

€ 5,90