

Pane comune

Ingredienti

1 kg di farina di tipo 0

25/30 g di lievito di birra

600 g circa di acqua

17 g di sale fino

15 g di zucchero o malto

Preparazione

Per il polish



1. Versare g 250 di farina in una bastardella, sbriciolare il lievito nella farina, unire lo zucchero ed aggiungere poco alla volta g 250 di acqua tiepida (circa 30°C).



2. Girare con un cucchiaio fino a quando il composto non diventa liscio.



3. Coprire il recipiente con pellicola o con un canovaccio e porre a lievitare in un luogo tiepido (circa 28°C) fino a quando non raddoppia il suo volume, occorreranno circa 15'.

Per l'impasto



1. Versare la restante acqua tiepida nel poolish.

2. Aggiungere la farina, il sale ed incorporare il tutto con l'ausilio di un cucchiaio.



3. Versare il composto così ottenuto su una spianatoia ed iniziare ad impastare.



4. Lavorare l'impasto fino a quando diventa compatto, liscio e si stacca dalle mani. Occorreranno circa 10-15'.



5. Dare all'impasto la forma di un panetto e con un coltello fare un taglio a croce per facilitare la lievitazione.



6. Trasferire l'impasto in una bastardella, coprire con pellicola o con un canovaccio e porre a lievitare in un luogo tiepido tra i 28°C fino a quando non raddoppia il suo volume, occorrerà circa 1 ora, un'ora e mezza.



7. Passare alla foggatura delle forme: con l'aiuto di una spatola dividere l'impasto in più pezzi e dargli la forma prescelta, cercando di non rompere troppo la lievitazione.



8. Incidere le forme per creare delle decorazioni e spolverare con poca farina, aiutandosi con un setaccio.

9. Coprire con un canovaccio ed effettuare la seconda lievitazione ad una temperatura di circa 28 °C per 25'.



10. Cuocere in forno ad una temperatura di circa 210-220°C per i primi 10-15' di cottura, poi abbassare la temperatura a 180-190 °C e continuare la cottura per altri 15-40' a secondo della pezzatura.

11. Togliere dal forno e porre il pane su una griglia in modo che si possa raffreddare più rapidamente.



Note e... Sonia consiglia

a) I risultati migliori si ottengono utilizzando una farina di **media forza** (W 250-300). In questi casi occorre aumentare le dosi di acqua indicate nella ricetta perché le farine ricche di glutine assorbono circa il 65 - 75% del loro peso in acqua. Un'altra opzione sarebbe quella di sostituire una parte della farina debole con altrettanta farina di **forza** (es. Manitoba - 350 W o oltre).

b) Usare recipienti in plastica o vetro e cucchiai di legno o plastica. Gli utensili di metallo danno un retrogusto metallico e fanno lievitare l'impasto troppo rapidamente, essendo ottimi conduttori di calore.

c) L'impasto può essere preparato con una impastatrice planetaria a spirale o a forcella o a braccia tuffanti. La velocità della macchina deve essere a minimo.

d) La cottura può avvenire in forno a legna, in forno statico o a termo convezione. In base al tipo di forno utilizzato, le temperature di cottura possono variare dai 200 °C ai 250 °C. Se si utilizza un forno a termo convezione è consigliabile, nella prima parte, cuocere il pane con il sistema misto (convezione-vapore), per favorire il rigonfiamento dell'impasto.

e) I tempi di cottura variano a seconda della pezzatura che viene data al pane. Più il pane è di piccole pezzature e minore sono i tempi di cottura (15-60').

f) Utilizzando il poolish o la biga si ottiene un pane dal sapore più acidulo, dalla consistenza più fragrante e che si conserva più a lungo.

g) L'impasto del pane può essere reso più saporito e fragrante, aggiungendo all'impasto 40 g di strutto.

h) In mancanza del lievito fresco, si può utilizzare il:

o lievito attivo secco (in granuli o a bastoncini);

o lievito madre o naturale (a base di impasto acido spontaneo o impasto madre o colture starter).

i) Per ottenere un maggiore aumento di volume del pane la prima parte della cottura deve avvenire in forno umidificato. In questi casi si può utilizzare il forno a termo convezione oppure mettere in forno una teglia con acqua, che dopo 10' verrà tolta.

Altri modi di preparare il pane comune:

Variante 1: metodo indiretto con la biga

Ingredienti

Per la biga

450 g di farina di tipo 0

270 g di acqua

3 g di lievito di birra fresco

Per l'impasto

450 g di farina di tipo 0

300 g circa di acqua

20 g di sale fino

5 g di zucchero o malto

4 g di lievito di birra fresco

Procedimento

Per la biga italiana

1. Sciogliere il lievito di birra nell'acqua.
2. Aggiungere la farina ed impastare fino a quando il composto risulta omogeneo.
3. Coprire con pellicola e porre a lievitare a temperatura ambiente (circa 18-20°), occorreranno circa 12 ore. E' possibile ritardare la lievitazione fino a 24-30 ore, conservando la biga in frigorifero a 6-8 °C. La biga è pronta quando inizia a sgonfiarsi al centro.

Per l'impasto

1. Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida.
2. Aggiungere la farina, lo zucchero ed iniziare ad incorporare, quindi unire il sale.
3. Versare il composto così ottenuto su una spianatoia ed iniziare ad impastare, appena inizia ad amalgamarsi incorporare la biga a pezzettini.

4. Lavorare l'impasto fino a quando diventa compatto, liscio e si stacca dalle mani. Occorreranno circa 10-15', sarà pronto quando la temperatura dell'impasto raggiungerà circa 24 °C.
5. Dare all'impasto la forma di un panetto e con un coltello fare un taglio a croce per facilitare la lievitazione.
6. Coprire con un canovaccio e lasciare lievitare per circa 150' ad una temperatura di circa 26-28°C.
7. Dopo circa 50' rinforzare l'impasto: mettere l'impasto su una spianatoia infarinata e stenderelo schiacciandolo con le mani in modo da dargli una forma rettangolare, eliminare la farina in eccesso con un pennello e ripiegare l'impasto su se stesso creando tre strati, quindi coprire nuovamente e lasciare lievitare per altri 50'. Ripetere l'operazione dopo altri 50' e lasciare lievitare nuovamente, occorreranno circa altri 50-60'
8. Continuare dal punto 7 (metodo con il poolish)

Variante 2: metodo diretto

Ingredienti

1 kg di farina di tipo 0

600 g circa di acqua

20 g di sale fino

10 g di zucchero o malto

Procedimento

1. In una bastardella sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida (circa 28 °C).
2. Dopo qualche minuto aggiungere la farina, lo zucchero ed iniziare ad incorporare gli ingredienti, quindi aggiungere il sale.
3. Versare il composto così ottenuto su una spianatoia ed impastare fino a quando l'impasto diventa compatto, liscio e si stacca dalle mani. Occorreranno circa 10-15'.
4. Dare all'impasto la forma di un panetto e con un coltello fare un taglio a croce per facilitare la lievitazione.
5. Continuare dal punto 6 (metodo con il poolish).

Variante 3: metodo diretto con biga ed autolisi lunga.

L'autolisi è un metodo di lavorazione che consente di migliorare l'elasticità della pasta e di avere un'alveolatura maggiore, grazie ad una maggiore idratazione della farina e ad una migliore formazione del glutine. Questa tecnica viene impiegata principalmente per la preparazione delle baquette.

Ingredienti / procedimento

Impasto 1

300 g di farina w 300 (o manitoba)

190 g di acqua fredda

1 cucchiaino di malto

Lavorare l'impasto lavorandolo per 5' in un'impastatrice planetaria a velocità minima. Coprire con pellicola e conservare a 18-20 per circa 18 ore.

Per la biga

200 g di farina w 300 (o manitoba)

90 g di acqua

2-3 g di lievito fresco

Lavorare l'impasto lavorandolo per 5' in un'impastatrice planetaria a velocità minima. Coprire con pellicola e conservare a 18-20 per circa 18 ore.

Impasto 3

g 500 di farina W 250

8 g di lievito di birra

300-350 g di acqua tiepida

20 g di sale

1. Sciogliere il lievito con circa 200 g di acqua tiepida ed incorporarvi circa 200 g di farina, coprire e porre a lievitare per circa un'ora a 28°C.
2. Aggiungere la rimanente farina e altre 70 g di acqua, il sale ed iniziare ad impastare usando il gancio alla velocità minima.
3. Quando l'impasto si sarà in parte formato, aggiungere la biga spezzettata e subito dopo la massa autolitica con il malto.
4. Impastare alla velocità 1-2 fino a quando l'impasto non si presenterà liscio (4-5').
5. A questo punto si aggiunge lentamente un altro po' di acqua (circa 70 g), fermandosi di tanto in tanto in modo che l'impasto assorba bene l'acqua.
6. Versare l'impasto sulla spianatoia e lavorare con il palmo delle mani fino a quando non risulterà estensibile (4-5').
7. Lasciare lievitare per circa 50' a 28°C coperto con pellicola.
8. Tagliare l'impasto in 4-5 parti uguali, e lasciare riposare per altri 15', coprendo le forme.
9. Stendere l'impasto con le mani, senza rompere troppo ed arrotolarlo su se stesso creando dei piccoli filoncini.
10. Coprire le forme e lasciare lievitare a 28°C per circa 30-40'. Cuocere a 220°C per i primi 10', poi abbassare la temperatura a 180°C e continuare la cottura per altri 10-15'.
11. Per ottenere un maggiore aumento di volume del pane la prima parte della cottura deve avvenire in forno

umidificato. In questi casi si può utilizzare il forno a termo convezione oppure mettere in forno una teglia con acqua, che dopo 10' verrà tolta.

Ricetta, foto e video a cura di Sonia Palermo e Angelo Solillo