

## G A S T R O N O M I A

# Il pane fatto in casa

La grande comodità della macchina per il pane e i suoi due piccoli inconvenienti

**Allan Bay**

Farsi il pane a casa non è difficile: basta avere due braccia allenate, un termometro per il forno, una bilancia al grammo e un pizzico di esperienza per gestire al meglio la lievitazione. Il pane fatto in casa, in linea di massima, ha il vantaggio che dura senza problemi per 1 settimana, cosa che capita meno di quanto vorremmo col pane comprato nei negozi - e per 1 mese e più se conservato in freezer. Se le braccia non sono toniche, possono essere sostituite da un'impastatrice. Se si è pigri, ma è un tipo di pigrizia più che accettabile, si può ricorrere a una macchina per il pane, un attrezzo oggi di gran moda. Conosciamolo meglio.

La macchina del pane è una piccola impastatrice che include funzioni di lievitazione e di cottura. Permette di preparare il pane in casa, avendolo fresco in qualsiasi momento.

Le macchine per il pane si distinguono sia per la quantità di pane prodotto (da 500 g a oltre 1 kg), sia per i diversi programmi che si differenziano per i tempi di impasto, lievitazione e cottura. Alcune macchine dispongono di un programma che esclude la lievitazione, per preparare i dolci, mentre tutte hanno sia il programma che permette di preparare il pane e sfornarlo all'ora desiderata, sia quello

per determinare il grado di doratura della crosta.

Si versano contemporaneamente nel contenitore gli ingredienti di base - lievito, farina, acqua e sale - e la macchina li amalgama poi li fa lievitare a una temperatura ottimale. A lievitazione terminata si possono aggiungere altri ingredienti per arricchire il pane: olive, noci, rosmarino, sesamo o pancetta. Infine, sempre all'interno dello stesso cestello, il pane viene cotto.

Si possono utilizzare vari tipi di farina (anche di cereali, integrale, di farro o di riso), ma quella di base è la farina bianca 0 miscelata con farina Manitoba. Questo abbinamento è necessario perché per panificare serve una farina ricca di proteine: più sono più la farina ha la consistenza adatta a trattenere i gas della lievitazione. L'uso della farina Manitoba necessita solo di maggior tempo per la lievitazione, ma garantisce un pane ben lievitato e leggero. Il lievito di birra può essere sia fresco sia disidratato. L'acqua è quasi sempre presente tra gli ingredienti. Può essere sostituita o integrata da latte, uova o altri liquidi, sempre nella proporzione corretta perché l'impasto non risulti troppo molle o troppo duro. La giusta misura è quando i ganci per impastare fanno girare l'impasto e questo, aderendo alle pareti, si stacca subito. In tutte le ricette biso-



gna aggiungere una piccola quantità di zuccheri (zucchero semolato, miele o malto) necessari a rendere attiva la lievitazione e ad ottenere una crosta dorata. A piacere possono essere aggiunte anche piccole dosi di olio o di burro per rendere più morbido il prodotto finito.

Senza nulla togliere all'indiscutibile comodità della macchina per il pane, vanno segnalati alcuni suoi limiti. Il prodotto finito ha una unica forma a cassetta, si può ovviare all'inconveniente togliendo l'impasto per poi plasmarlo nelle forme desiderate - pani,

treccie, filoni, pizza o biscotti - e cuocerle nel forno.

Il secondo, piccolo, riguarda la lievitazione: procedendo con quella acida, è necessario separare gli elementi preparando dapprima il panetto lievitato per poi aggiungere i restanti ingredienti.

## B A L L A N D O C O I G U S T I

## La pasta con le verdure maturate nell'orto e...

“Oggi due paste semplici e ghiotte, che ha senso fare se gli ingredienti, soprattutto zucchine e pomodoro, ma ovviamente anche i gamberi, sono veramente buoni.”

### Pasta con pomodoro e gamberi

**Ingredienti per 4 persone:**

pasta a piacere g 320, gamberi kg 1, 3 o 4 pomodori cuore di bue, 1 cipollotto, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, olio extravergine di oliva, sale e peperoncino.

Separate teste e code dei gamberi, sgusciate le code e privatele del budellino nero. Spezzettate teste e gusci e fateli cuocere in un paio di bicchieri di brodo vegetale per 30', poi filtrate e riducete il brodo sino ad averne 1 mestolo. Mondate il cipollotto, stufatelo con poca acqua per 15' e frullatelo. Lavate e spezzettate i pomodori, stufateli con poco brodo per 15' e frullatene la metà. Rosolate le code in una padella con 1 filo d'olio e 1 spicchio di aglio mondato e leggermente schiacciato per 1', scolatelo e tenetelo in caldo. Unite nella padella i pomodori e il cipollotto. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata al bollore, scolatela al dente, versatela nella padella e saltatela per 2' aggiungendo le code, 1 filo d'olio, il mestolo di brodo di crostacei, poco peperoncino e 1 manciata di prezzemolo tritato.



FOTO MANUELA VANNI

### Pasta con zucchine fritte

**Ingredienti per 4 persone:**

pasta a piacere g 320, zucchine g 200, formaggio grana g 50, formaggio tipo emmental g 50, ricotta dura g 50, prezzemolo, olio extravergine di oliva, olio di semi di arachidi, sale e pepe.

Spuntate le zucchine, tagliatele a dischi e frigeteli in abbondante olio di arachidi, scolatelo e tamponatelo su carta assorbente da cucina. Grattugiate i formaggi. Sbollentate la pasta per 3' in abbondante acqua salata al bollore. Scolatela, mettetela in una bastardella, unite le zucchine e i formaggi e portatela a cottura a bagnomaria aggiungendo l'acqua di cottura della pasta necessaria, mestolo a mestolo. Alla fine regolate di sale e di pepe, profumate con poco prezzemolo tritato, irrorate con 1 giro di olio di oliva e servite.



FOTO MANUELA VANNI

## C S F ( C O M E S I F A )



Ecco come si fanno due mitici dolci che più mitici non si può, a base di mele, della tradizione anglosassone. Ovviamente ciascuno ha innumerevoli varianti.

**Apple cake.** Per 6 persone. Sbucciate e tagliate a fette 1,2 kg di mele e mettetele in una pentola. Unite 130 g di zucchero, 1 presa di cannella in polvere, 1 cucchiaino di succo filtrato di limone, 1 punta di chiodi di garofano in polvere, 2 cucchiaini di farina, 1 noce di burro e 1 bicchierino di acqua e cuocete per 5' rimestando con un cucchiaino. Lasciate raffreddare e intanto stendete 350 g di pasta frolla su un piano spolverizzato di farina fino ad avere 2 sfoglie sottili. Imburrate una tortiera e adagiate la prima sfoglia facendola aderire bene con le dita. Con una forchetta bucherellate il fondo della torta. Versate tutta la composta di mele, ricoprite con la seconda sfoglia e saldatele assieme con le dita. Con l'aiuto di un coltellino affilato, ricavate un camino facendo dei piccoli fori al centro della torta e cuocete in forno a 160° per 20'. A metà cottura spennellate la superficie con una glassa di albumi e zucchero o albumi, burro, acqua.

**Apple pie.** Per 6 persone. Stendete 350 g di pasta frolla su un piano spolverizzato di farina fino a che sia alta 5 mm. Imburrate una teglia per crostata e adagiate la pasta facendola aderire bene con le dita. Con una forchetta bucherellate il fondo della crostata. Copritela con un foglio di carta da forno e riempitela di fagioli secchi. Cuocete in forno a 160° per 20', poi toglie i fagioli e la carta. Sbucciate 8 mele verdi, tagliatele in quarti e toglie il torsolo. Affettatele fini e, in una ciotola, mescolatele a 100 g di zucchero aggiungendo cannella a piacere. Distribuite le mele e cuocete la torta per altri 30' a 180°. Servite calda o fredda accompagnando con custard o gelato, sciropo o crema. In Gran Bretagna è una crostata di mele, cioè sopra le mele non c'è niente, negli Stati Uniti invece è sempre chiusa con un secondo strato di pasta.