

Pane con semi e farine salutari

*Oltre 40 ricette per tutti i gusti:
con semi oleosi, farine multicereali, gluten free...*

Ricette di Cécile Decaux

Introduzione e consigli di Florence Solsona, medico nutrizionista

Fotografie e styling di Delphine Amar-Constantini

red!

SOMMARIO



• IL PANE, UN ALIMENTO ESSENZIALE	4
• PANE CON LIEVITO MADRE O CON LIEVITO DI BIRRA	
Gli ingredienti.....	6
L'attrezzatura.....	7
L'impastamento.....	9
La modellatura.....	11
Preparare il lievito madre.....	12
• IL PANE SENZA GLUTINE: NUOVI SAPORI DA SCOPRIRE	14
Il glutine: che cos'è?.....	14
La "panificazione" senza glutine.....	14
Una molteplicità di ingredienti.....	15
Le farine.....	15
Fecole e amidi.....	16
Gli agenti strutturanti.....	16
Il lievito di birra.....	17
I semi oleosi.....	17
L'attrezzatura.....	17
• PANI CON LIEVITO DI BIRRA	
Pane con frutta secca.....	18
Filoncini di farina bigia.....	20
Pane con curcuma e paprica.....	22
Pane multicereali ai semi.....	24
Pani polari svedesi.....	26
Biscotti leggeri al muesli.....	28
Pane in cocotte con farro e tè matcha.....	30
Pane di segale.....	32
Panini al latte di mandorle.....	33
Pan brioche con olio di oliva, miele e limone.....	34
Panini semintegrali al cacao.....	36
Naan indiano rivisitato.....	38
Pan brioche leggero con crusca di avena.....	40

• PANI CON LIEVITO MADRE	
Pane multisapore.....	42
Panini di farro.....	44
Pan brioche della Vandea.....	46
Pane bigio con semi di zucca.....	48
Pane pita con segale.....	50
Pane con crusca di avena, semi di lino e di girasole.....	52
Panini ai semi.....	54
Pane di Kamut® con frutta oleosa.....	56
Panini con le noci e l'uva passa.....	58
Pane integrale.....	60
Pane ai cereali.....	62
Focaccia al rosmarino.....	63
• PANI SENZA GLUTINE	
Pagnotta di quinoa.....	64
Filoncini con poolish.....	66
Pane al latte di mandorle con zenzero candito.....	68
Schiacciatine mais-cocco-castagna.....	70
Pane alle castagne.....	71
Pane con grano saraceno e farina di ceci.....	72
Focaccine di mais con semi di papavero.....	74
Pane con semi di chia e teff.....	76
Pane con amaranto e semi di girasole.....	78
Pane in cassetta soffice.....	80
Fette biscottate con farina di teff.....	82
Panini al latte con agrumi.....	84
Grissini due sapori.....	86
Pasta per pizza.....	88
Pan brioche di mais.....	89
Fiori di brioche al cioccolato e uva passa.....	90
Blinis di grano saraceno.....	92
Pane al gruviera.....	94

IL PANE

un alimento essenziale



Il pane è una miscela di acqua, sale, farina, lievito di birra o lievito madre. Cosa c'è di più semplice? Cosa di più sano?

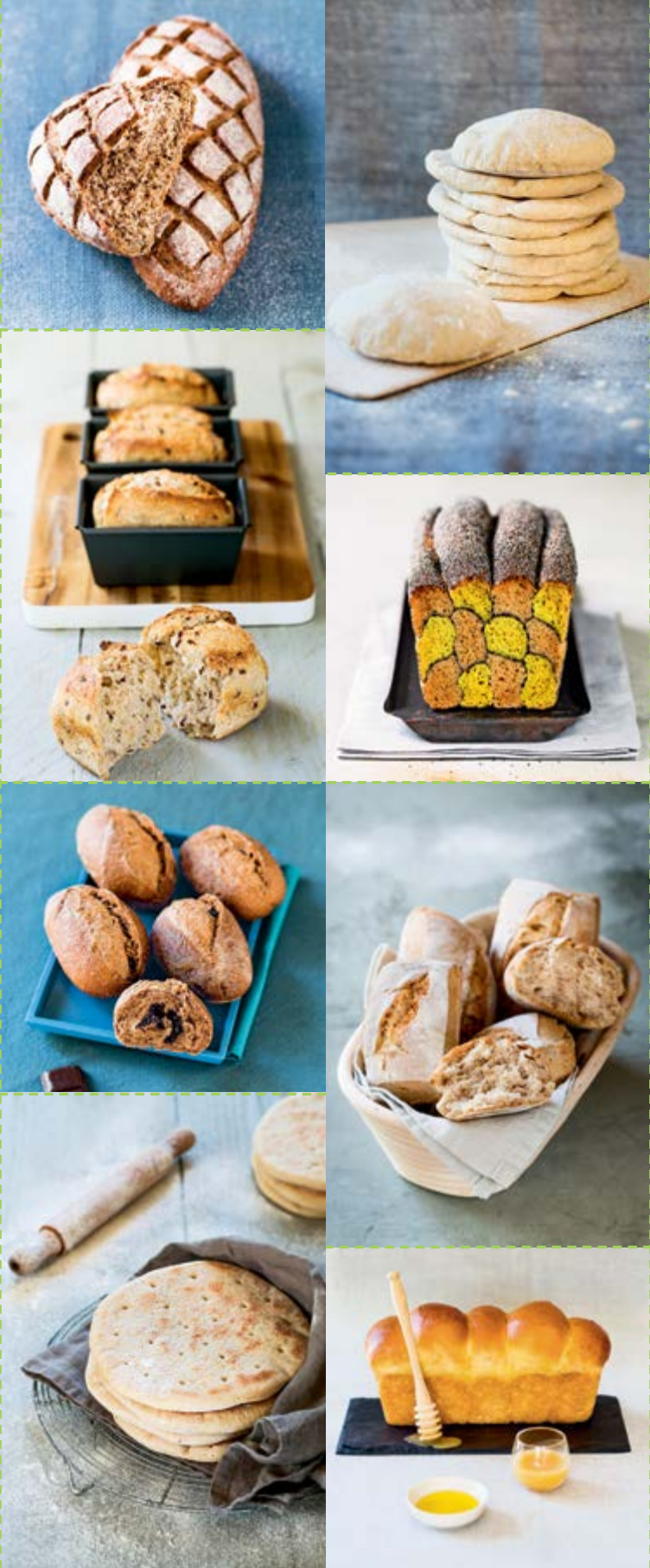
• La ricomparsa delle farine integrali •

Nonostante nell'ultimo secolo il suo consumo sia andato diminuendo in Italia, il pane rimane comunque un alimento fondamentale, che compare tutti i giorni sulle tavole del 90% circa degli italiani. Un tempo il pane bianco, a base di farina molto raffinata, era un cibo di lusso in confronto al "pane dei poveri", dalla mollica scura, ma oggi si osserva un'inversione di tendenza: i pani integrali, a base di cereali diversi, spesso sono decisamente più costosi dei tradizionali pani dalla mollica candida!

• I glucidi complessi mancano all'appello •

La nostra alimentazione dovrebbe comporsi al 50% di glucidi complessi (di cui il pane fa parte se non è costituito soltanto da farina bianca), sempre più carenti invece nelle nostre diete rispetto a proteine (carne, pesce, uova), lipidi (grassi) e zuccheri semplici (dolciumi, prodotti molto raffinati). Si può facilmente stabilire un collegamento tra questa disaffezione e la diffusione dei problemi di peso. Gli effetti perversi dell'assenza di fecolanti nell'alimentazione sono gli attacchi di fame e il consumo di fuori pasto. Alcuni regimi alimentari di moda suggeriscono la soppressione dei glucidi, che è una cosa insensata dal punto di vista nutrizionale perché siamo onnivori e quindi dobbiamo mangiare di tutto per restare in buona salute.

Le persone che hanno applicato scrupolosamente questo tipo di regime all'inizio hanno perso peso, ma presto ne hanno ripreso altrettanto. L'organismo, infatti, quando viene privato dei glucidi complessi sviluppa strategie per procurarsene, che possono dare origine a compulsioni verso il cibo. È quindi indispensabile consumare regolarmente



alimenti a base di glucidi complessi: pane di farina integrale, riso integrale, pasta integrale, quinoa, legumi secchi.

• Pane con o senza glutine •

Le ricette presentate in questo libro vi permetteranno di scoprire i molteplici vantaggi che offre la preparazione casalinga del pane, permettendovi tra l'altro di ridurre la quantità di sale o di scegliere il tipo e la qualità della farina.

Potete anche fare pane senza glutine. Oggi, sempre più persone presentano sintomi che scompaiono o si attenuano quando decidono di eliminare il glutine dalla loro dieta. Attenzione però, eliminate il glutine solo se da questo ricavate un beneficio reale, perché i cereali panificabili (che quindi contengono glutine) presentano un indiscutibile interesse nutrizionale. Potete comunque provare pani senza glutine per scoprire nuove consistenze e nuovi sapori.

Scoprirete il pane fatto con lievito madre (o lievito naturale), prezioso per le persone diabetiche o per chi è facilmente soggetto ad attacchi di fame, perché ha un indice glicemico più basso di quello del pane con lievito di birra (questo indice mostra l'impatto di un alimento sull'innalzamento del tasso di glucosio nel sangue). Il lievito madre, inoltre, favorisce l'assimilazione dei sali minerali contenuti nelle farine integrali.

Infine, grazie ad alcuni pani golosi, potrete preparare merende sane e gustose per i vostri figli, evitando così, o almeno limitando, i dolci industriali. Cercate di far partecipare i bambini alla realizzazione di questi pani: saranno fieri di mangiare durante la ricreazione la merenda che hanno preparato loro stessi, e ciò compenserà largamente il fatto di non avere a disposizione le merendine portate dai compagni.

Florence Solsona
medico nutrizionista



• Impastare con la macchina del pane •

* Scegliete un programma che inizi con l'impastamento, senza attesa preliminare. La durata dell'impastamento varia in base al modello. L'impasto è pronto quando è diventato liscio, elastico e le pareti del cestello sono pulite. In genere, dovrete impastare 10-15 minuti per il pane e 20-30 minuti per la brioche.

* Lasciate lievitare l'impasto nella macchina spenta, con il coperchio chiuso. Durante la lievitazione, dovrete rilavorare l'impasto. Selezionate lo stesso programma di prima e fermatelo dopo 1 o 2 minuti, quando l'impasto forma di nuovo una palla.

* Lasciate lievitare l'impasto nella macchina spenta fino a quando il suo volume non avrà raggiunto il livello indicato nella ricetta.

• Impastare con il robot •

* Riunite gli ingredienti nella ciotola del robot. Impastate 3 minuti a velocità 1, passate alla velocità 2 e impastate 6 minuti per il pane e 15 minuti per la brioche. L'ideale sarebbe proseguire l'impastamento a mano per 2 o 3 minuti (vedi p. 9).

* Coprite la ciotola con un canovaccio umido o con pellicola bucherellata, poi lasciate lievitare. Durante la lievitazione, dovrete rilavorare l'impasto. Impastate 30 secondi a velocità 1: l'impasto si sgonfierà e riformerà una palla. Lasciatelo poi lievitare fino a quando il suo volume abbia raggiunto il livello indicato nella ricetta.



LA MODELLATURA



• Dare una forma allungata •

1. Appiattite leggermente il panetto.
2. Piegatelo in due verso di voi, poi sigillate bene i bordi. Ripetete entrambe le azioni.
3. Eventualmente fate rotolare il panetto sino alla lunghezza desiderata.



• Modellare una grossa pagnotta •

1. Congiungete le mani sotto il panetto e tendetene la superficie.
2. Ripetete il movimento attorno al panetto, facendolo girare su se stesso.
3. Rovesciate il panetto e sigillate la giuntura sopra.



• Modellare un panino arrotondato •

1. Ponete il panetto nella mano infarinata (o sulla spianatoia) e appiattitelo.
2. Piegatelo verso il suo centro. Ripetete il gesto tutto attorno al panetto.
3. Quando la pallina è bella liscia sotto, pinzate per sigillare la giuntura.



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Questo pane è buono come un dolce... ma senza grassi né zucchero! La frutta secca apporta una nota di dolcezza e le fibre contenute nel pane lo rendono un alimento molto saziante. È quindi

ideale per la prima colazione o per uno spuntino goloso nel corso della giornata. Chi soffre di infezioni urinarie ricorrenti apprezzerà la presenza del cranberry (mirtillo rosso americano).

PANE *con frutta secca*

PER 1 GROSSA PAGNOTTA · IMPASTAMENTO: 10-15 MINUTI · PRIMA
LIEVITAZIONE: 2 H 30 MIN · SECONDA LIEVITAZIONE: 1 H · COTTURA: 40 MIN



- * 1 cucchiaino di lievito di birra istantaneo
- * 500 g di farina di frumento tipo 1
- * 350 g di acqua a temperatura ambiente
- * 2 cucchiaini da tè colmi (9 g) di sale marino fino
- * 80 g di albicocche secche tagliate a pezzi
- * 50 g di cranberries
- * 50 g di pistacchi sgusciati
- * 30 g di mandorle tagliate a metà

1 Mescolate tutti gli ingredienti tranne la frutta secca, poi impastate (vedi pp. 9-10). Al termine dell'impastamento incorporate le albicocche, i cranberries, i pistacchi e le mandorle.

2 Lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il suo volume sia raddoppiato (2 h 30 circa), effettuando la ripiegatura di rinforzo dopo 1 ora e 30 minuti (vedi pp. 9-10).

3 Posate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e dategli una forma allungata con le mani infarinate (vedi p. 11). Mettete il panetto, con la giuntura sotto, su un robusto canovaccio ben infarinato e ripiegate sopra i due lati del tessuto, per consentire al panetto di mantenere la sua forma mentre lievita. Lasciate lievitare per 1 ora circa a temperatura ambiente (ricordate di accendere il forno prima della fine della lievitazione).

4 Collocate la leccarda in basso e preriscaldate il forno a 230 °C, con modalità "cottura ventilata". Togliete dal suo involucro il panetto e fatelo rotolare delicatamente su una placca di cottura ricoperta di carta forno, in modo che la giuntura resti sotto.

5 Incidete il panetto sull'intera lunghezza e infornate subito. Versate un po' di acqua (30 ml) sulla leccarda e abbassate la temperatura a 200 °C. Fate cuocere il pane per 40 minuti, poi lasciatelo raffreddare su una gratella.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il miele è costituito principalmente da zuccheri semplici, molto digeribili, ma è povero di vitamine e sali minerali. È comunque interessante per la sua ricchezza di antiossidanti che

proteggono le nostre cellule dai radicali liberi, causa di invecchiamento, e per il suo indice glicemico più basso di quello dello zucchero bianco.

PAN BRIOCHE

con olio di oliva, miele e limone



PER 2 PAN BRIOCHE · IMPASTAMENTO: 20-30 MIN · PRIMA LIEVITAZIONE: 2 H 30
RIPOSO: 15 MIN · SECONDA LIEVITAZIONE: 1 H 30 · COTTURA: 25 MIN



- * 3 uova
- * 100 g di latte circa
- * 2 cucchiaini da tè di lievito di birra istantaneo
- * 500 g di farina di frumento tipo 00
- * 80 g di olio di oliva
- * 80 g di miele liquido
- * 2 cucchiaini da tè quasi colmi (7 g) di sale marino fino
- * la scorza grattugiata di 1 limone bio
- * 10 gocce di estratto di mandorle amare

Per dorare

- * 1 uovo
- * 1 pizzico di sale
- * 2 cucchiai di acqua
- * 2 stampi da plumcake da 26 x 10 cm

1 Pesate le uova e aggiungete latte fino a ottenere 250 g. Mescolate tutti gli ingredienti, poi impastate (vedi pp. 9-10).

2 Lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il suo volume sia triplicato (2 h 30 circa), facendo la ripiegatura dopo 1 h e 30 minuti (vedi pp. 9-10).

3 Posate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e dividetelo in 10 porzioni da 90 g circa. Date loro una forma arrotondata. Copritele con un telo umido e fatele riposare per 15 minuti.

4 Modellate 10 panetti arrotondati (vedi p. 11). Collocatene 5 in ogni stampo foderato di carta forno. Gli stampi devono essere riempiti per non oltre un terzo del loro volume.

5 Preparate la miscela per dorare, sbattendo l'uovo, il sale e l'acqua. Spennellate gli impasti con la miscela. Lasciateli lievitare nel forno tiepido (30 °C) fino a quando superano di 4 o 5 cm i bordi degli stampi (1 h 30).

6 Estraete gli stampi e preriscaldate il forno a 160 °C, con modalità "cottura ventilata". Dorate di nuovo e infornate per 25 minuti. Aspettate 5 minuti prima di sformare. Lasciate raffreddare le brioche su una gratella.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Questi panini permettono di sfruttare tutti i benefici del cacao e del cioccolato - soprattutto la ricchezza di magnesio - senza avere gli inconvenienti dei grassi

saturi che spesso sono presenti nei saccottini al cioccolato industriali. Sono quindi non soltanto molto buoni, ma decisamente più sani e meno calorici.

PANINI SEMINTEGRALI al cacao



PER 8 PANINI - IMPASTAMENTO: 10-15 MIN - PRIMA LIEVITAZIONE: 2 H 30
RIPOSO: 15 MIN - SECONDA LIEVITAZIONE: 1 H - COTTURA: 15 MIN



- * 1 cucchiaino da tè di lievito di birra istantaneo
- * 500 g di farina di frumento tipo 2
- * 350 g di acqua a temperatura ambiente
- * 2 cucchiaini (11 g) di cacao in polvere non zuccherato
- * 10 g di zucchero
- * 2 cucchiaini da tè colmi (9 g) di sale marino fino
- * 100 g di gocce di cioccolato fondente

1 Mescolate tutti gli ingredienti tranne le gocce di cioccolato, poi impastate (vedi pp. 9-10). Lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il suo volume sia raddoppiato (2 h 30 circa), facendo la ripiegatura dopo 1 h e 30 minuti (vedi pp. 9-10).

2 Posate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata e dividetelo in 8 porzioni da 110 g circa. Date loro la forma di una palla (vedi p. 11). Coprite i panetti con un telo umido e fateli riposare per 15 minuti.

3 Appiattite ogni panetto con il palmo della mano. Distribuite le gocce (12 g per ciascuno) e fatele affondare nell'impasto. Fate rotolare i panetti su se stessi in modo da racchiudere le gocce all'interno. Sigillate bene la giuntura che sarà sotto.

4 Collocate i panetti su 2 placche ricoperte di carta forno. Copriteli con un telo umido e lasciateli lievitare per 1 ora circa a temperatura ambiente.

5 Prima della fine di questa seconda lievitazione, collocate la leccarda nella parte bassa del forno e preriscaldatelo a 230 °C, con modalità "cottura ventilata". Incidete i panetti sull'intera lunghezza e infornateli su 2 livelli. Versate un po' di acqua (30 ml) nella leccarda e fate cuocere per 15 minuti, scambiando di posto le placche dopo 10 minuti. Lasciate raffreddare i panini su una gratella.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

La crusca di avena è l'involucro più esterno del seme, molto ricco di fibre. È ideale per chi desidera perdere peso, perché ha un forte potere saziante. Inoltre, intrappola alcune sostanze

caloriche nel colon, grazie alla sua viscosità. Tuttavia non abusatene, perché può irritare il tubo digerente. Può anche impedire l'assorbimento di vitamine e sali minerali.

PANE CON CRUSCA DI AVENA, *semi di lino e di girasole*



PER 9 PANINI · IMPASTAMENTO: 10-15 MIN · PRIMA LIEVITAZIONE: 5 H
RIPOSO: 15 MIN · SECONDA LIEVITAZIONE: 2 H · COTTURA: 15 MIN



- * 450 g di farina di frumento tipo 1
- * 50 g di crusca di avena
- * 310 g di acqua a temperatura ambiente
- * 160 g di lievito madre rinfrescato (vedi pp. 12-13)
- * 30 g di semi di lino
- * 30 g di semi di girasole
- * 2,5 cucchiaini da tè (10 g) di sale marino fino
- * 9 stampi individuali rettangolari 9 x 6 cm

1 Mescolate tutti gli ingredienti, poi impastate (vedi pp. 9-10). Lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il suo volume sia quasi raddoppiato (5 h circa).

2 Posate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata ed effettuate una leggera ripiegatura (vedi pp. 9-10). Dividete l'impasto in 9 porzioni da 115 g circa. Date loro rapidamente una forma arrotondata (vedi p. 11). Coprite con un telo umido e lasciate riposare per 15 minuti.

3 Modellate 9 panetti allungati (vedi p. 11). Collocateli negli stampi foderati di carta forno. Lasciateli lievitare nel forno tiepido (30-40 °C) fino a quando superano di 1 cm i bordi degli stampi (2 h circa).

4 Estraete gli stampi e preriscaldare il forno alla temperatura di 240 °C, con modalità "cottura ventilata". Collocate in basso la leccarda.

5 Incidete i panetti sull'intera lunghezza e infornateli subito. Versate un po' di acqua (30 ml) nella leccarda e fate cuocere per 15 minuti. Sformate i panini e lasciateli raffreddare su una gratella.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

I semi sono veri e propri concentrati di vitamine, sali minerali e acidi grassi essenziali che svolgono un ruolo nella diminuzione del rischio cardiovascolare. Se non si consumano macinati, è importante

masticarli bene per liberarne tutti i benefici. Grazie alla farina semintegrale, questi panini sono molto sazianti e quindi sono d'aiuto nel prevenire gli attacchi di fame.

PANINI ai semi



PER 10 PANINI · IMPASTAMENTO: 10-15 MIN · PRIMA LIEVITAZIONE: 5 H
RIPOSO: 15 MIN · SECONDA LIEVITAZIONE: 2 H 30 · COTTURA: 15 MIN



- * 350 g di farina di frumento tipo 2
- * 150 g di farina di frumento tipo 0
- * 330 g di acqua a temperatura ambiente
- * 160 g di lievito madre rinfrescato (vedi pp. 12-13)
- * 70 g di semi piccoli (20 g di semi di sesamo tostati, 20 g di miglio, 30 g di lino scuri)
- * 2,5 cucchiaini da tè (9 g) di sale marino fino

1 Mescolate tutti gli ingredienti, poi impastate (vedi pp. 9-10). Lasciate lievitare l'impasto a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il suo volume sia quasi raddoppiato (5 h circa).

2 Posate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata ed effettuate una ripiegatura leggera (vedi pp. 9-10). Dividete l'impasto in 10 porzioni da 105 g circa. Date loro rapidamente una forma arrotondata (vedi p. 11). Copritele con un telo umido e lasciatele riposare per 15 minuti.

3 Modellate 10 panetti allungati (vedi p. 11), poi fateli rotolare per assottigliarne le estremità inclinando le mani in modo che i mignoli tocchino la spianatoia.

4 Disponete i panetti, con le giunture sotto, su un robusto canovaccio ben infarinato, che piegherete a fisarmonica per formare delle scanalature. Ripiegate l'eccesso del tessuto sui panetti per evitare che si formino croste. Chiudete bene il tutto affinché i panetti conservino la loro forma.

5 Lasciate lievitare i panetti a temperatura ambiente (20 °C) fino a quando il loro volume sia quasi raddoppiato (2 h 30 circa).

6 Collocate la leccarda in basso e preriscaldate il forno a 240 °C, con modalità "cottura ventilata". Disponete delicatamente i panetti su 2 placche ricoperte di carta forno, ponendo sotto le giunture.

7 Incidete i panetti sull'intera lunghezza e infornate le placche su due livelli. Versate un po' di acqua (30 ml) nella leccarda e fate cuocere per 15 minuti, scambiando di posto le placche 5 minuti prima della fine della cottura. Raffreddate i panini su una gratella.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

La farina di mais si ricava con la molitura dei chicchi ed è una buona fonte di proteine vegetali. L'amido di mais è l'amido recuperato dopo l'ammollo e la macinazione dei chicchi.

Il suo valore nutrizionale è quindi nettamente meno interessante, ma le sue proprietà fisico-chimiche lo rendono un eccellente legante che può sostituire i grassi in numerose ricette.

FOCACCINE *di mais con semi di papavero*



PER 8 FOCACCINE

PREPARAZIONE: 20 MIN · LIEVITAZIONE: 2 H 15 · COTTURA: 15 MIN



- * 30 g di tapioca
- * 260 g di acqua a temperatura ambiente
- * 160 g di farina di mais
- * 60 g di amido di mais
- * 20 g di farina di ceci
- * 1 cucchiaino da tè di lievito di birra istantaneo
- * 1 cucchiaino da tè colmo (5 g) di sale marino fino

Per il rivestimento

- * 1 uovo
- * semi di papavero

1 In una ciotola, tenete in ammollo la tapioca nell'acqua per 10 minuti, rimestando ogni tanto.

2 Nel frattempo, mescolate con la frusta il resto degli ingredienti in un'insalatiera. Aggiungete il contenuto della ciotola e mescolate con una spatola per eliminare i grumi.

3 Nell'incavo delle mani modellate 8 palline di impasto da 65 g circa. Disponetele su 2 placche ricoperte di carta forno e stendetele, pressandole con il palmo della mano, per ricavare delle focaccine di 5 o 6 cm di diametro.

4 Dorate le focaccine con l'uovo sbattuto e cospargetele di semi di papavero. Lasciatele lievitare nel forno spento (20 °C) fino a quando siano leggermente aumentate di volume (2 h 15 circa).

5 Estraete le placche e preriscaldare il forno a 250 °C, con modalità "cottura ventilata". Collocate in basso la leccarda. Infornate le placche su due livelli e versate un po' di acqua (30 ml) nella leccarda. Fate cuocere per 15 minuti, scambiando di posto le placche 5 minuti prima della fine della cottura. Lasciate raffreddare le focaccine su una gratella.

