



*Le ricette degli amici  
di [cucinait.com](http://cucinait.com)*

IL PANE - *Natale 2002*

**È** *“buono come il pane”* questo nuovo libрино, il quinto, che la Cucina Italiana On Line regala in occasione del Natale a tutti i frequentatori del sito. Sono 72 modi diversi di prepararlo: versioni classiche, pani dolci e farine speciali, varianti fantasiose e specialità straniere. Le ricette sono proposte dagli amici di *“cucinait.com”* che, sempre più disponibili ed entusiasti, si incontrano e diventano protagonisti nei forum, contribuendo, con consigli e suggerimenti sperimentati, a mantenere viva la cultura e la tradizione alimentare del nostro Paese. Un nuovo libрино, dunque, che mette a confronto tradizioni e culture diverse, ma che al tempo stesso è spunto per preparare in casa prelibatezze e stuzzichini da condividere con gli amici e la famiglia intorno alla tavola delle feste, e di tutti i giorni. Alla redazione il gradevole compito, come sempre, di premiare i suggerimenti dei lettori, e l'occasione per augurare un Felice Natale e un buon Anno Nuovo!

*La redazione di [cucinait.com](http://cucinait.com)*



## LIEVITO MADRE

**P**er favorire la lievitazione, oltre alla farina e all'acqua, conviene utilizzare del succo di frutta zuccherina, per esempio quello dell'uva, filtrato attraverso un canovaccio. In alternativa, si adopera quello di mele, di albicocche oppure lo yogurt. Impastare circa 50 g di succo con 150 g di farina 00 di buona qualità e 50 g di acqua a 24°C; lavorare bene il tutto. Raccogliere l'impasto in una ciotola, coprirlo con pellicola trasparente e lasciarlo riposare a 28°C per 48 ore, finchè sarà raddoppiato di volume. Il lievito così ottenuto, però, non è ancora maturo e deve essere sottoposto a una serie di operazioni dette di rinfresco. Va cioè reimpastato con un uguale peso di farina e metà di acqua e rimesso a lievitare, coperto, per circa 12 ore. L'operazione si ripete allo stesso modo (con farina pari al 10 per cento del suo peso) finchè il volume dell'impasto triplica in sole 4-5 ore, diventando bianco e acquistando il tipico sapore acido-dolciastro. Per purificarne il gusto, la pasta madre va tagliata a fette e messa a bagno per 15' in un litro d'acqua a 20°C con poco zucchero, quindi spremuta.

La pasta di lievito naturale (o pasta madre) purificata in acqua, da conservare per usi futuri, va rilavorata unendovi della farina bianca e acqua. Si conserva da 12 a 24 ore, al fresco, legata, ma non stretta, in un telo pulito; il ciclo dei rinfreschi va ripetuto regolarmente.

Per fare il pane, un pezzo di 250 g di lievito naturale maturo viene posto nell'impastatrice con kg 1 di farina. L'impasto si lavora sulla spianatoia, poi si raccoglie a palla e si lascia lievitare da 45' a un'ora. Si passa nella farina e gli si dà la forma desiderata. Dopo una nuova lievitazione, cuocere nel forno a 200°C per circa 25'.

Nota: Per rendere la preparazione più veloce si può sostituire il lievito madre fresco con quello secco, venduto in bustina in tutti i supermercati.

Tempi di preparazione: Per tutte le ricette qui raccolte considerate in media un'ora di lavorazione più il tempo per la lievitazione.

### CIABATTINE

Ingredienti per 10 ciabattine:

700 g farina bianca - 300 g farina di grano duro - 35 g lievito di birra - olio d'oliva - sale

**C**on 150 g di farina bianca, il lievito e un po' d'acqua tiepida, fare un impasto abbastanza sodo. Ricoprirlo con la restante farina e lasciarlo riposare per circa 3 ore in luogo tiepido. A questo punto, aggiungere 3 cucchiaini di sale e impastare con tanta acqua tiepida (circa 400 g), per ottenere un impasto liscio, ma sodo; lasciarlo lievitare per due ore (oppure fin quando non abbia raddoppiato il proprio volume), quindi sgonfiarlo e formare 10 palline uguali. Con l'aiuto di un matterello, stendere ciascuna pallina a uno spessore di circa 2/3 cm dando una forma leggermente ovale. Far lievitare le ciabattine per circa due ore, poi spennellarle d'olio d'oliva e infornarle a 200/210°C fino a quando non avranno assunto un bel colore dorato; volendo congelarle, sfornarle prima che diventino dorate e passarle subito nel congelatore.

*Si tratta di un pane con pochissima mollica, facilmente digeribile e conservabile nel congelatore. Al momento di consumarlo, estrarlo dal congelatore e metterlo subito nel forno a 200/210°C finché non avrà raggiunto la colorazione dorata.*

### PAGNOTTE

Ingredienti per 8/9 pagnotte:

4 kg farina - 65 g lievito di birra - 60 g sale fino - zucchero - olio d'oliva

**S**ciogliere il lievito con 100 g d'acqua e un cucchiaino di zucchero. Impastare il lievito con la farina, 4 cucchiaini d'olio, il sale e circa 2 litri di acqua "morta" (lasciata riposare per depositare l'eventuale calcare), non aggiungendola tutta subito, ma poca per volta, controllando la consistenza dell'impasto che deve risultare elastico. Impastare bene e mettere a lievitare divisa in 8/9 pagnotte per un'ora circa, cioè fino a quando la pasta raddoppierà di volume. Trascorso il tempo, impastare brevemente ogni pagnotta e, per aiutare la lievitazione, fare con il coltello due doppi tagli incrociati. Lasciare il pane a lievitare per un'ora circa, poi infornarlo nel forno a legna coperto da carta stagnola per 20 minuti circa, togliere la stagnola e proseguire la cottura per altri 15 minuti. Nelle giornate molto umide, potrebbe essere necessario lasciare il pane nel forno aperto per una decina di minuti ancora, sottosopra.

*Volendo, aggiungere all'impasto una o due patate lesate e schiacciate, diminuendo la quantità di acqua.*

### PANE ALL'OLIO

Ingredienti per 2 pagnotte:

1 kg farina - 100 g olio d'oliva - 25 g lievito di birra - latte - sale

**S**temperare il lievito con 2 cucchiaini di latte, poi impastarlo con la farina, un pizzico di sale, l'olio e circa mezzo litro di acqua. Lavorare la pasta molto energicamente sulla spianatoia, finché sarà elastica, lucida e liscia. Farla lievitare per circa 2 ore, poi lavorare di nuovo la pasta, modellarla in 2 pagnotte da far lievitare ancora per un'ora. Cuocerle in forno a 220°C per 45 minuti

*Si possono aggiungere alla pasta lievitata, olive, erbe tritate, ecc.*

### PANE AZZIMO

Ingredienti per 8/10 pagnottelle:

300 g farina 00 - 150 g farina integrale - olio d'oliva - sale

**S**etacciare le farine. Aggiungere acqua tiepida (200 g circa) per ottenere un impasto elastico, abbastanza morbido e farlo riposare per circa un'ora, coprendolo con uno strofinaccio umido. Assottigliare l'impasto formando delle pagnottelle dello spessore di circa 2 cm. Spennellarle con olio, bucherellarle con i rebbi di una forchetta, quindi

inforarle a 220/240°C per circa 20 minuti o fino a quando le pagnottelle non avranno assunto una bella colorazione bruno-dorata.

*Abbinare a marmellata o a fettine di salumi, queste pagnottelle sono eccellenti. Si possono preparare e congelare prima di cuocerle.*

### PANE BIANCO

Ingredienti per 2 pagnotte:

800 g farina 0 - 200 g farina di grano duro - 80 g olio di semi di soia - 30 g zucchero - 25 g lievito di birra - 20 g sale

Far sciogliere il lievito in mezzo litro d'acqua tiepida, con lo zucchero e la farina di grano duro; far lievitare per circa 30 minuti al caldo. Disporre la farina 0 a fontana, unire tutti gli altri ingredienti e per ultimo il composto lievitato. Lavorare molto bene sino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Farlo riposare per 30 minuti, coperto. Preparare 2 pagnotte, lasciarle lievitare di nuovo finché saranno raddoppiate di volume, quindi inforarle a 200°C per 30/40 minuti circa.

### PANE CASERECCIO

Ingredienti per 2 pagnotte:

1,100 kg farina bianca - 15 g lievito di birra disidratato - zucchero - sale grosso

Impastare energicamente per circa 10 minuti 100 g di farina con il lievito e 2 cucchiaini di zucchero, aggiungendo acqua tiepida non troppo calcarea (100 g circa), per ottenere un impasto elastico, non troppo duro. Metterlo a riposare tutta la notte a riparo da correnti d'aria, spolverizzato con un poco di farina. Il mattino successivo impastare il panetto con tutta la farina rimasta e circa mezzo litro di acqua tiepida in cui sciogliere 10 g di sale grosso. Far lievitare la pasta in luogo tiepido per circa 4 ore, quindi sgonfiarla e modellarla in 2 pagnotte da lasciare lievitare ancora per un'ora e mezza circa. Nel frattempo, portare il forno alla temperatura massima e infornare le pagnotte per circa un'ora, avendo l'accortezza di porre all'interno del forno una ciotola con acqua per creare vapore. Sfnare e porre a raffreddare le pagnotte su di una gratella.

### PANE CASSETTA

Ingredienti per 2 forme di pane:

1 kg farina 00 - 75 g fecola di patate - 50 g burro più un poco per gli stampi - 35 g lievito di birra - 25 g latte in polvere - 25 g zucchero - 25 g sale

Sciogliere il lievito in circa mezzo litro di acqua tiepida, aggiungerlo alla farina disposta a fontana in una ciotola e cominciare a mescolare. Unire poco per volta gli altri ingredienti e, per ultimo, il sale. Se si ha una macchina impastatrice impastare dai 10 ai 15 minuti a velocità media, altrimenti a mano con molta forza. Lasciare lievitare in luogo tiepido per 40 minuti. Dividere l'impasto in due. Imburrare 2 forme rettangolari (cassetta da sandwich con il coperchio) e sistemarvi l'impasto in modo che arrivi a metà forma. Coprire con l'apposito coperchio ma non del tutto. Far lievitare ancora per circa un'ora oppure fino a che l'impasto non avrà raggiunto il bordo della forma. A questo punto chiudere del tutto le forme e infornarle a 220°C per circa 45 minuti.

## PANE TOSCANO

Ingredienti per una pagnotta:

700 g farina 00 - 15 g lievito di birra - olio extravergine d'oliva

Il primo giorno, impastare 300 g di farina con 200 g d'acqua leggermente tiepida in cui sciogliere metà del lievito. Fare riposare per 12 ore. Il secondo giorno, aggiungere all'impasto lievitato 100 g di farina e impastare unendo acqua sufficiente (circa 100 g), per ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso. Ungere l'impasto con un po' d'olio e farlo riposare per 24 ore. Il terzo giorno, sciogliere il lievito rimasto in un po' di acqua tiepida (50 g) e versarlo nella farina rimanente aggiungendovi anche l'impasto lievitato. Impastare per almeno una quindicina di minuti e formare una pagnotta un po' oblunga e metterla a lievitare per un'ora e mezza circa. Cospargere la superficie del pane lievitato con un po' di farina, massaggiando la massa. Infornare in forno caldo a 220°C per i primi 10 minuti e, successivamente, abbassare la temperatura a 180/190°C continuando la cottura per circa altri 40 minuti. Sforare e far intiepidire su di una gratella.

*Questo pane è ottimo come base per crostini di vario genere, in quanto l'assenza del sale accentua i sapori dei cibi.*

## PANE TOSCANO

Ingredienti per una forma di pane:

1° lievito: 300 g farina 0 - 5 g lievito di birra

2° lievito: 100 g farina 0 - una bustina di estratto di pasta acida in polvere (lievito madre secco)

Impasto: 250 g farina 0 - 2 g lievito di birra - farina per spolverare

Preparare il 1° lievito: impastare il lievito con la farina e 180 g di acqua, per ottenere un impasto ben amalgamato, lavorandolo il meno possibile. Coprire e lasciare riposare per 24 ore. 2° lievito: impastare velocemente il primo lievito con il lievito madre secco, la farina, 50 g di acqua e lasciare riposare per 24 ore. Impasto: mescolare la farina con il lievito di birra, il secondo lievito, 150 g di acqua e impastare bene il tutto lavorando il meno possibile. Con l'impasto fare un filone, appoggiarlo su di un canovaccio molto infarinato, spolverarlo di farina e farlo lievitare per almeno un'ora e mezza. Quando sarà pronto, la sua superficie si sarà coperta di crepe e smagliature; trasferirlo su un vassoio infarinato, senza fare bruschi movimenti, quindi farlo scivolare sulla pietra o su di una teglia già rovente in forno a 220°C per 10 minuti, poi abbassare a 180°C per 40 minuti. Se si cuoce il pane nella teglia, ricordarsi di toglierlo e depositarlo sulla griglia almeno 15 minuti prima di sfornarlo.

### PANE UMBRO

Ingredienti per 2 grosse pagnotte:

1 kg farina - 200 g strutto - 200 g formaggio di Norcia fresco - 75 g lievito di birra - 60 g formaggio di Norcia stagionato - 10 uova - olio d'oliva - sale

Impastare la farina con il lievito sciolto in 200 g di acqua tiepida, tutto il formaggio grattugiato, le uova, 2 cucchiai di olio, 150 g di strutto, un pizzico di sale e tanta acqua per ottenere una pasta elastica. Lavorarla energicamente sulla spianatoia, poi dividerla in due pezzi da mettere in altrettanti stampi unti di strutto, riempiendoli solo per metà. Fare lievitare in luogo tiepido finché la pasta sarà raddoppiata di volume, quindi cuocere in forno a 220°C per circa 50 minuti.

*Con questo impasto si possono fare dei panini più piccoli, cuocendoli negli appositi stampi tondi alti. Fondamentale è la lievitazione: la pasta deve raddoppiare il suo volume.*

### PANINI AL LATTE

Ingredienti per 12 panini:

500 g farina - 200 g latte - 125 g burro - 40 g zucchero - 12 g lievito di birra - 2 uova - sale

Nell'impastatrice lavorare per circa 10 minuti la farina con il lievito di birra, le uova intere, il burro sciolto e freddo, il latte tiepido, lo zucchero e un pizzico di sale, poi lasciare riposare la pasta almeno due ore. Preparare con la pasta lievitata 12 panini della forma desiderata e infornarli per almeno 30 minuti in forno a 200°C.

### PANINI AL LATTE

Ingredienti per 12 panini:

500 g farina - 150 g latte - 30 g burro - 20 g lievito di birra - 10 g zucchero - sale fino - latte e burro per pennellare

Mescolare nell'impastatrice il latte con 100 g d'acqua, il burro fuso, il lievito, un pizzico di sale, lo zucchero, poi aggiungere tutta in una volta la farina e lavorare con le fruste a gancio, finché l'impasto sarà morbido e omogeneo. Lasciarlo lievitare finché raddoppierà di volume, poi formare 12 piccoli panini da far lievitare su una placca coperta da carta da forno ancora un poco. Pennellarli infine con una miscela di latte, burro, sale e infornarli a 200°C per circa 10 minuti.

---



### PANINI AL VAPORE

Ingredienti per 30 panini:

500 g farina - 60 g burro - 2 uova - una bustina di lievito di birra disidratato - zucchero - latte - olio - sale

**M**ettere nella ciotola dell'impastatrice la farina, il lievito, un cucchiaino di zucchero, una presa di sale e mescolare bene con una forchetta. Aggiungere le uova, il burro molto morbido e impastare con le fruste a gancio versando, via via, circa 250 g di latte tiepido. Deve risultare una pasta liscia e setosa. Coprire la ciotola con la pellicola e far lievitare la pasta in luogo tiepido per 60 minuti, quindi sgonfiarla, stenderla tra due fogli di carta da forno a due centimetri di altezza e, con un bicchiere, tagliarla in 30 dischi da lasciare lievitare per mezz'ora. Intanto foderare il fondo di una pesante pentola di acciaio (o di ghisa) con carta forno bagnata e strizzata, ungerla con un filo d'olio e disporvi alcuni dischi lievitati, distanti tra loro. Porre la pentola sul fuoco, versarvi un dito d'acqua, incoperchiare e, al bollore, far cuocere i panini per 30 minuti a fuoco minimo, quindi passarli in forno a 180°C per 10 minuti.

*Sono buoni per accompagnare confetture e creme, paté e formaggi, ma anche salame o mortadella!*

### PANE CASSETTA

Ingredienti per una forma di pane:

500 g farina 00 - 110 g burro - 25 g lievito di birra - zucchero - latte - olio d'oliva - sale

**P**reparare con 100 g di farina, il lievito e 100 g di latte tiepido una pastella morbida e metterla a lievitare per un'ora. Aggiungere il resto della farina, 100 g di burro morbido, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di sale e lavorare aggiungendo tanto latte tiepido (circa 200 g) fino a ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso. Ungere d'olio uno stampo a cassetta, disporvi l'impasto e farlo lievitare fino a quando il pane non avrà raggiunto un po' più dei tre quarti dello stampo. Pennellarlo con latte e burro fuso e infornarlo a 180°C fino a quando il pane non sarà dorato: circa 50 minuti.

### PANE PUGLIESE

Ingredienti per una pagnotta:

800 g farina di grano duro - 20 g lievito di birra - zucchero - sale

In una tazza d'acqua tiepida sciogliere il lievito con un cucchiaino di zucchero; quando si sarà formata la schiumina, unire la farina e tanta acqua per formare un impasto morbido da mettere a riposare coperto in un luogo riparato per non meno di un'ora e mezza. Passato il tempo, lavorare l'impasto, dargli la forma di pagnotta, incidere la superficie con due tagli, inumidirla con le mani bagnate e metterla nel forno spento ancora per un'ora e mezza, quindi cuocere in forno a 200°C per circa 40/50 minuti.

### SPACCATELLA

Ingredienti per 7/8 pagnotte:

2,250 kg farina 0 - 50 g lievito di birra - sale

Impastare la farina con il lievito sciolto in un litro e un quarto d'acqua tiepida e 2 cucchiaini di sale, lavorando l'impasto per circa mezz'ora, quindi lasciarlo riposare in luogo fresco per 20 minuti. Suddividere quindi l'impasto in 7/8 pagnotte e colpirne con forza, col taglio della mano, la parte superiore, in modo da imprimere un solco. Lasciarle lievitare per un'ora poi infornarle a 200°C per circa un'ora.

### PANE AL RADICCHIO

Ingredienti per 12 panini:

800 g farina 00 - 350 g radicchio - 200 g mandorle tostate - 40 g lievito di birra - latte - sale

**P**reparare con 100 g di farina, il lievito e un po' di latte tiepido (circa 100 g) una pastella molto morbida. Fare riposare per una notte in luogo tiepido. L'indomani, unire alla pastella tutti gli altri ingredienti eccetto il radicchio e le mandorle. Lavorare il tutto fino a ottenere un impasto un po' sostenuto, ma elastico, aggiungendo ancora latte tiepido (circa 300 g). Fare lievitare per un paio di ore circa. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo e su di un piano bene infarinato e stenderlo, ricavandone 12 dischi dello spessore di circa cm 3 e della larghezza di circa cm 10. Cospargervi sopra le mandorle tostate e sminuzzate e porvi qualche foglia di radicchio. Arrotolare ciascun disco su se stesso, formando i panini. Farli lievitare per altre due ore circa. Preriscaldare il forno a 200°C, infornare i panini e cuocerli fino al raggiungimento di una bella colorazione dorata.

### PANE AL ROQUEFORT

Ingredienti per un pane:

400 g farina - 100 g farina Manitoba - 100 g formaggio roquefort - 100 g prosciutto cotto - 15 g lievito di birra - prezzemolo - un uovo - olio d'oliva - burro e farina per lo stampo - sale

**V**ersare in una ciotola le due farine e unire lievito di birra sciolto con circa 300 g di acqua tiepida e impastare con un pizzico di sale e un filo d'olio. Far lievitare per 45 minuti, poi rimpastare aggiungendo il roquefort a pezzetti, un pizzico di prezzemolo tritato e il prosciutto cotto tagliato a cubetti. Imburrare uno stampo (diametro cm 22) e infarinarlo, poi mettere dentro l'impasto, fare una croce sopra e lasciarlo lievitare per 30 minuti. Spennellare la superficie con uovo sbattuto e cuocere in forno a 190°C per 45 minuti. Servire il pane freddo.

## PANE AL SESAMO

Ingredienti per un filone:

700 g farina di grano duro - 35 g lievito di birra - semi di sesamo - olio extravergine - sale fino

La sera precedente, in un contenitore dai bordi alti, impastare 100 g di farina con il lievito sciolto in circa 100 g d'acqua tiepida, per ottenere una pastella morbida. Farla riposare per l'intera notte coperta, al riparo da correnti d'aria. Il mattino successivo, riprendere la pastella lievitata e unirla alla restante farina, aggiungendo 2 cucchiaini di sale e circa 200 g di acqua. Lavorare energicamente per almeno 20 minuti, fino a ottenere un impasto morbido, ma molto elastico da far riposare per almeno altre due ore, coperto. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo, rilavorarlo energicamente per altri 10/15 minuti, quindi formare un filone su cui effettuare dei tagli laterali per tutta la lunghezza e dei piccoli tagli trasversali sulla superficie (almeno tre paralleli). Far lievitare altre due ore fino al raddoppio del volume, pennellare quindi il pane con un filo d'olio, cospargerlo abbondantemente di semi di sesamo e infornarlo a 200/220°C fino al raggiungimento di una bella colorazione dorata.

## PANE ALLA CIPOLLA

Ingredienti per una forma di pane cassetta:

350 g farina Manitoba - 150 g farina integrale di grano tenero - 130 g cipolle bianche soffritte nell'olio - 25 g burro - zucchero - una bustina di lievito di birra disidratato - olio d'oliva - sale - pepe

Preparare l'impasto per il pane: nell'impastatrice lavorare le 2 farine con il burro morbido, 3 cucchiaini di sale, uno di zucchero, un pizzico di pepe e il lievito sciolto in circa 250 g di acqua, unendo la cipolla con il suo olio di cottura, quando l'impasto avrà già preso consistenza. Disporre l'impasto in uno stampo da plum cake unto con olio, e lasciare lievitare per 45 minuti. Infornare a 190°C per 45/50 minuti, o finché il pane non sarà ben cotto e dorato.

*Mettere una scodellina d'acqua nel forno, per evitare che la crosta del pane diventi troppo secca. Se verso la fine della cottura il pane si scurisce eccessivamente, coprirlo con un foglio d'alluminio, per evitare che i pezzetti di cipolla si bruciacchino.*

*Questo pane è ottimo tagliato a quadratini, servito con l'aperitivo. Volendo, con l'impasto si possono fare dei piccoli panini, scavarli ricavandone delle scodelline e farcirli con una spuma di tonno.*

## PANE ALLA RICOTTA

Ingredienti per una pagnotta:

800 g farina Manitoba - 300 g ricotta piemontese - 250 g cipolle fresche - 35 g lievito di birra - noce moscata - latte - olio extravergine d'oliva - sale

**P**reparare con 150 g di farina, il lievito e circa 150 g d'acqua tiepida, una pastella morbida, da far lievitare per circa 2 ore. Nel frattempo, rosolare molto bene le cipolle affettate in un filo d'olio, poi scolarle su carta da cucina. Appena la pastella lievitata sarà pronta, mescolarla con il resto della farina, le cipolle rosolate, la ricotta stemperata con un goccio di latte, una presa di sale, una generosa grattugiata di noce moscata e impastare il tutto con tanta acqua tiepida (circa 200 g), per ottenere un impasto morbido, elastico e non appiccicoso: nel caso aggiungere gradatamente altra farina. Formare una pagnotta, farla lievitare fino al raddoppio del volume, quindi infornarla a 200°C fino a quando non avrà assunto una colorazione dorata.

## PANE ALLA ROSA CANINA

Ingredienti per 2 pagnotte:

200 g farina integrale di grano tenero - 150 g farina Manitoba - 100 g farina d'avena - 50 g tritello di frumento - 50 g frutti di rosa canina a pezzetti - una bustina di lievito di birra disidratato - crusca - zucchero - latte - sale

**I**mpastare nell'impastatrice le 3 farine con il tritello, i frutti di rosa canina, il lievito sciolto in circa 350 g di acqua, 2 cucchiaini di zucchero e mezzo cucchiaino di sale. Fare lievitare l'impasto coperto per 45 minuti, quindi sgonfiarlo e formare due pagnotte da sistemare sulla placca del forno, cosparsa di crusca. Incidere a croce le pagnotte, pennellarle con un poco di latte e lasciarle lievitare altri 20 minuti, prima di infornarle a 190°C per 40 minuti circa.

## PANE ALLE ERBE

Ingredienti per una pagnotta:

400 g farina di frumento - 100 g farina di segale - 50 g burro - 30 g lievito di birra - trito aromatico (basilico, erba cipollina, coriandolo) - un uovo - burro e crusca per lo stampo - latte - sale

**P**reparare il panetto con 50 g di farina, 100 g di latte e il lievito. Fare lievitare poi unire, nella ciotola dell'impastatrice, il resto della farina, una presa di sale, mezzo cucchiaino di trito aromatico, circa 150 g di latte e lavorare con la frusta a gancio, a bassa velocità, per 15 minuti. Far lievitare in un luogo caldo. Impastare di nuovo per qualche minuto, versare l'impasto in uno stampo imburrato e cosperso di crusca e lasciare lievitare nuovamente. Pennellare la pagnotta d'uovo e cuocerla in forno molto umido a 200°C per circa 30 minuti.

## PANE ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti per una forma di pane cassetta:

300 g farina di frumento tipo 0 - 200 g farina di segale - 50 g margarina - 40 g lievito di birra - trito aromatico (prezzemolo, erba cipollina, aneto, crescione, cerfoglio) - latte - sale - farina per la spianatoia

**S**pezzare il lievito in una ciotola e scioglierlo in 125 g d'acqua. Aggiungerlo alle farine setacciate e cominciare a lavorare, quindi unire un cucchiaino di sale, la margarina sciolta, aromatizzata con 2 cucchiaini di trito aromatico e circa 200 g di latte; lavorare energicamente per 8-10 minuti. Porre l'impasto in una ciotola, cospargerlo di farina, coprirlo con un panno umido e lasciarlo lievitare fino a che il volume non sarà raddoppiato (circa un'ora). Lavorare di nuovo la pasta su una spianatoia ben infarinata e formare un rotolo da porre in una forma tipo pane a cassetta. Incidere la superficie con un motivo a rombi e lasciar riposare per circa 15-30 minuti (finché l'impasto raggiunge quasi i bordi dello stampo). Nel frattempo scaldare il forno a 200°C e porre una tazza d'acqua sul fondo. Infornare nella posizione bassa del forno e far cuocere per circa 40 minuti.

## PANE ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per due pagnotte:

1 kg farina Manitoba - 45 g lievito di birra - 3 bustine di zafferano - brodo di carne - sale

**P**reparare con 150 g di farina, il lievito e un po' d'acqua tiepida la solita pastella morbida e farla riposare per circa tre ore. Impastare il resto della farina con la pastella lievitata, lo zafferano, un pizzico di sale e tanto brodo sufficiente a ottenere un impasto morbido, ma elastico (circa mezzo litro). Formare due pagnotte e farle riposare per circa due ore, poi infornarle a 200°C fino a quando non saranno dorate.

## PANE CON I CICCIOI

Ingredienti per una ciambella:

1 kg farina 00 - 350 g ciccioli di maiale - 35 g lievito di birra - 4 uova - strutto - un uovo - sale - pepe nero in grani

**I**mpastare la farina con il lievito sbriciolato, 2 cucchiaini di strutto, 2 cucchiaini di sale, uno di pepe macinato, le uova e tanta acqua tiepida per ottenere un impasto abbastanza sodo, da porre a lievitare per circa due ore. Riprendere quindi l'impasto, sgonfiarlo, aggiungervi i ciccioli, modellarlo come una ciambella e farla lievitare fino al raddoppio del volume, quindi pennellarla d'uovo e infornarla a 190°C fino a quando non sarà ben dorata.

## PANE ALLO SPECK

Ingredienti: per una forma di pane cassetta

350 g farina 0 - 200 g speck - 150 g farina Manitoba - 30 g strutto - una bustina di lievito di birra disidratato - zucchero - olio d'oliva - sale - pepe in grani

**M**ettere nell'impastatrice le due farine con lo speck macinato, 3 cucchiaini di sale, uno di zucchero, lo strutto, il lievito sciolto in circa 250 g di acqua, una generosa macinata di pepe e lavorare l'impasto per almeno 15 minuti. Trasferirlo in uno stampo da plum-cake unto d'olio e lasciarlo lievitare al caldo per un'ora, quindi infornarlo a 190°C per 40/50 minuti, finché sarà ben dorato.

*È un pane molto profumato e saporito, che si può mangiare da solo, oppure con i formaggi (anche messi sul pane e fusi sotto il grill). Ricavandone dei piccoli crostini tostati, invece, si sposa magnificamente con le zuppe di legumi.*

## PANE CON LE OLIVE

Ingredienti per 5 pagnottelle:

800 g farina Manitoba - 200 g olive miste snocciolate - 70 g burro - 30 g lievito di birra - un uovo - zucchero - latte - sale

Con 150 g di farina, 3 cucchiaini di zucchero, il lievito sbriciolato e un po' di latte tiepido, preparare la solita pastella morbida e farla lievitare per circa 45 minuti in luogo riparato da correnti d'aria. Quindi unire il resto della farina, il burro fuso, 2 cucchiaini di sale e tanto latte tiepido (circa 300 g) versato a filo, per ottenere un impasto morbido, ma elastico. Porre a lievitare in una capace ciotola per circa un'ora e mezza. A questo punto, sgonfiare l'impasto e unire le olive, precedentemente tenute a bagno nell'acqua fredda e risciacquare accuratamente per togliere il sale. Formare 5 pagnottelle; metterle a lievitare per circa 50 minuti e, prima di infornarle a 180°C, spennellarle delicatamente con dell'uovo sbattuto. Farle cuocere per il tempo necessario finché il pane assuma una bella colorazione dorata scura.

## PANE DEL BOSCAIOLO

Ingredienti per 12 panini:

650 g farina 00 - 350 g farina di castagne più un poco per spolverare i panini - 40 g lievito di birra - una bustina di funghi porcini secchi - zucchero - malto - bacche di ginepro - olio extravergine d'oliva - sale

La sera precedente preparare con 150 g di farina bianca, il lievito, 2 cucchiaini di zucchero e un poco di acqua tiepida, un panetto sodo, ma elastico. Ricoprirlo con la rimanente farina bianca, quella di castagne e porlo in una ciotola, al caldo, per tutta la notte. La mattina successiva, riprendere il panetto e sgonfiarlo. Nel frattempo, far rinvenire i funghi in acqua calda; strizzarli delicatamente e rosolarli in mezzo bicchiere d'olio, con 4 bacche di ginepro schiacciate, poi filtrare l'olio, scartare le bacche di ginepro, tritare i funghi e aggiungerli alle farine con il panetto lievitato, incorporando anche l'olio e 3 cucchiaini di sale. Lavorare energicamente, unendo l'acqua tiepida necessaria per ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso; metterlo in una ciotola unta di olio e lasciarlo riposare in luogo tiepido per almeno tre ore. A questo punto, sgonfiare l'impasto, lavorarlo per altri 10 minuti, quindi ricavare una dozzina di panini da far lievitare fino al raddoppio del volume. Pennellarli infine d'olio, spolverizzarli con poca farina di castagne e infornarli a 180°C finché saranno dorati.



## PANE DEL GOLOSO

Ingredienti per una pagnotta:

900 g farina Manitoba - 200 g gorgonzola morbido - 50 g parmigiano grattugiato - 50 g lievito di birra - uovo - latte - sale - pepe nero in grani

**S**minuzzare il gorgonzola, versarlo in 450 g di latte insieme con il parmigiano grattugiato e tenerlo in frigorifero per 6 ore, quindi riscaldare il composto a 30°C, mescolarlo con la farina, il lievito sbriciolato, un pizzico di sale e impastare il tutto energicamente, per ottenere un impasto morbido, ma elastico. Farlo lievitare fino al raddoppio del volume (circa 2 ore), quindi sgonfiarlo e modellarlo in forma di pagnotta da lasciar riposare per altri 50/60 minuti. Spennellare la pagnotta con uovo sbattuto, cospargerla di pepe nero macinato e infornarla a 180°C finché non avrà assunto il colore dorato scuro.

*Il pane ottenuto sarà molto delicato, da gustare al meglio con prosciutto cotto e formaggi molli.*

## PANE DEL MARINAI

Ingredienti per un filone:

700 g farina Manitoba - 200 g acciughe salate - 150 g olio extravergine - 40 g lievito di birra - 4 spicchi d'aglio - origano

**P**reparare con 150 g di farina, il lievito e un po' di acqua tiepida un impasto molto morbido leggermente più sostenuto di una comune pastella. Farla riposare per una nottata al riparo da correnti d'aria. Il mattino seguente, diliscare le acciughe, passandole sotto l'acqua e asportando il sale in eccesso. Mettere i filetti d'acciuga nell'olio insieme con gli spicchi d'aglio e far soffriggere fino al quasi completo scioglimento delle acciughe. Rimuovere gli spicchi d'aglio e fare intiepidire l'olio. Impastare il resto della farina con l'olio alle acciughe, la pastella lievitata, 2 cucchiaini di origano e circa 200 g di acqua, lavorando fino a ottenere un impasto morbido ma decisamente elastico; farlo lievitare per altre quattro ore, quindi sgonfiarlo e formare un filone; lasciarlo riposare per un'ora e, infine, inciderlo per il lungo da entrambi i lati e infornarlo a 200°C, finché non avrà assunto una colorazione bruna.

## PANE DEL SAMURAI

Ingredienti per 20 panini:

800 g farina Manitoba - 200 g alghe - 40 g lievito di birra - grappa cinese alle rose - latte - sale

**S**minuzzare nel mixer le alghe (reperibili nei negozi alimentari di specialità orientali). Preparare con 150 g di farina, il lievito e 150 g di latte tiepido una pastella morbida da fare riposare per un'ora in luogo ben riparato, quindi impastarla con il resto della farina, 3 cucchiaini di sale, le alghe e circa un quarto di litro di latte; lavorare fino a ottenere un impasto morbido, elastico e non appiccicoso; farlo lievitare per due ore. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo e ottenere dei piccoli panini (circa 20) da lasciare lievitare fino al raddoppio del volume, quindi spennellarli di grappa di rose e infornarli a 180°C finché non avranno assunto una bella colorazione dorata.

*Sono ottimi abbinati con creme di pesce o con gamberi alla griglia...*

## PANE DI PERE E NOCI

Ingredienti per una forma di pane cassetta:

250 g farina - 120 g noci - 20 g burro - lievito istantaneo in polvere - un uovo - zucchero - 2 pere non troppo mature - vino bianco - latte - sale

**S**bucciare le pere, tagliarle in 4 spicchi e cuocerle con 200 g di vino bianco e uno di acqua finché non si saranno ammorbidite. Scolarle e lasciarle raffreddare. Riunire in una ciotola il burro morbido, l'uovo, 2 cucchiai di zucchero e una presa di sale. Lavorare il tutto con un cucchiaio di legno, fino a ottenere un composto cremoso, poi unire la farina setacciata con un cucchiaino di lievito istantaneo, le noci spezzettate, 250 g di latte a temperatura ambiente, le pere cotte e impastare per qualche minuto. Rivestire con carta da forno uno stampo per plumcake, disporvi l'impasto e cuocere in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti. Sformare, lasciar raffreddare il pane, avvolgerlo in un canovaccio pulito e farlo riposare 12 ore prima di servirlo con qualsiasi formaggio saporito.

## PANE FANTASIA

Ingredienti per 2 pagnotte:

1 kg farina Manitoba - 350 g polpa di zucca cotta al forno  
- 40 g lievito di birra - aglio - peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

**P**assare la zucca cotta al mixer per ottenere una purea fine. Con 500 g di farina e 20 g di lievito di birra, preparare un impasto abbastanza sostenuto, ma elastico aggiungendo 200 g di acqua tiepida con un po' di sale disciolto a filo. Mettere a riposare in luogo tiepido. Infridere gli altri 500 g di farina con la polpa di zucca ed un po' di sale, aggiungendo il rimanente lievito disciolto in circa 200 g di acqua tiepida e lavorare fino a ottenere un impasto di giusta consistenza (né troppo duro, né troppo appiccicoso). Porre a lievitare. Intanto, in una padellina, rosolare in 100 g di olio, tre spicchi di aglio e un po' di peperoncino. Quando le due paste avranno raddoppiato il rispettivo volume, sgonfiarle e stendere ciascuna in 2 sfoglie di cm 3/4 di spessore; spennellare abbondantemente le sfoglie con l'olio aromatizzato all'aglio, quindi sovrapporle (una alla zucca su una semplice) e arrotolarle insieme ottenendo una pagnotta; formare una seconda pagnotta con le 2 sfoglie rimaste; lasciare lievitare le pagnotte ancora per un'ora poi pennellarle con olio aromatizzato e infornarle a 190°C finché non avranno assunto una colorazione rosso scura.

## PANE POLENTONE

Ingredienti per 24 panini:

400 g farina Manitoba - 300 g farina di mais macinata sottile - 200 g fontina - 40 g lievito di birra - zucchero - sale

**P**reparare con 100 g di farina bianca, il lievito circa 150 g di acqua tiepida una pastella molto morbida da far fermentare per non meno di due ore al riparo dalle correnti d'aria. Trascorso il tempo di fermentazione, sgonfiare la pastella con un cucchiaino di legno. Impastare quindi il resto della farina bianca, quella di mais con la pastella lievitata, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di zucchero e circa 200 g di acqua tiepida. Lavorare il tutto a lungo fino a ottenere un impasto morbido, ma elastico, da lasciare riposare per circa 3 ore, quindi sgonfiarlo e aggiungervi la fontina tagliata a dadini. Formare 24 piccoli panini della forma desiderata, farli lievitare fino al raddoppio del loro volume, infine inciderli con un taglio a croce e cuocerli in forno a 200°C, fino a quando non avranno raggiunto una colorazione bruno-dorata.

*È un pane molto saporito, che si presenterà non troppo mollicoso e abbastanza compatto. È ottimo tostato, accompagnato da formaggi un po' stagionati.*

## PANE SETTEMBRINO

Ingredienti per una pagnotta:

800 g farina Manitoba - 700 g fichi non troppo maturi - 35 g lievito di birra - miele - latte - alcune foglie di fico - sale

**M**ettere in una pentola i fichi con mezzo litro d'acqua e, da quando comincia a bollire proseguire la cottura per circa 20 minuti. Scolare tutta l'acqua di cottura dei fichi e tenerla da parte. Mescolare la farina sulla spianatoia con un cucchiaino di miele, il lievito sciolto in un dito di latte tiepido e impastare aggiungendo gradatamente l'acqua di cottura dei fichi fino ad ottenere un impasto abbastanza morbido, ma elastico. Aggiungere un pizzico di sale e far lievitare per circa un paio d'ore l'impasto, che sarà un poco appiccicoso. A questo punto aggiungere 200/250 g di fichi. Sbollentare per circa due minuti le foglie di fico, scolarle e asciugarle delicatamente con uno strofinaccio. Sgonfiare l'impasto lievitato e formare una pagnotta; spennellarla con un po' di acqua di cottura dei fichi, farla riposare ancora circa 40 minuti e infornarla a 200°C per circa 50/60 minuti, ma non appena il pane comincia a colorarsi, sfornarlo, ricoprirlo con le foglie di fico, chiuderlo in un foglio di alluminio e proseguire la cottura; dieci minuti prima di sfornarlo, togliere le foglie, l'alluminio e farlo colorire.

## PANE SOFFICE DI ZUCCA

Ingredienti per 2 filoncini:

550 g farina bianca - 500 g zucca già mondata - 150 g latte circa - 100 g zucchero - una bustina di lievito di birra disidratato - un uovo - sale - farina per la spianatoia

**T**agliare la zucca a pezzi e cuocerla in acqua salata per 10 minuti. Scolarla, lasciarla raffreddare, quindi passarla al passaverdure. Setacciare la farina in una terrina larga e mescolarvi il lievito. Al centro del mucchio praticare una buca e versarvi lo zucchero, un cucchiaino di sale e il passato di zucca. Amalgamare il tutto con l'aiuto di una forchetta, aggiungendo poco per volta il latte tiepido in quantità sufficiente per ottenere un impasto liscio. Lavorare l'impasto sulla spianatoia infarinata per almeno 10 minuti, allargandolo con i pugni chiusi, riavvolgendolo e sbattendolo sul tavolo. Rimettere l'impasto nella terrina infarinata, coprirlo con un canovaccio umido e porlo a lievitare in luogo tiepido fino a quando il suo volume sarà raddoppiato (50 minuti circa). Quando l'impasto sarà ben lievitato, dividerlo in due filoncini, disporli sulla placca del forno infarinata e incidervi in superficie con un coltello, quindi porre nuovamente a lievitare in luogo tiepido per 15 minuti circa. Terminata la seconda lievitazione, spennellare il pane con l'uovo sbattuto. Cuocere nella parte media del forno preriscaldato a 200°C per 25 minuti circa.

## BRIOCHE SALATA RIPIENA

Ingredienti per una brioche:

Pasta brioche: 350 g farina - 150 g burro - 25 g lievito di birra - 4 uova - zucchero - sale - farina e burro per la spianatoia e lo stampo

Ripieno: 100 g prosciutto cotto - 100 g mortadella - 50 g prosciutto crudo - 5 fettine di formaggio fondente - 3 rossi d'uovo - sale - pepe

**P**reparare la pasta brioche impastando la farina con il lievito sciolto in 100 g di acqua tiepida, le uova, un cucchiaio di zucchero, un cucchiaino di sale e 150 g di burro morbido; lasciare riposare per 2 ore l'impasto che deve raddoppiare il volume, coprirlo con un tovagliolo infarinato e metterlo in frigo per 12 ore. Preparare il ripieno: tritare tutti gli ingredienti e amalgamarli con i rossi, salare e pepare. Stendere la pasta in un grande rettangolo e dividerla in 2 per il lungo. Infilare un rettangolo nello stampo a rotolo bene imburrato, stendere al centro il ripieno, coprirlo con l'altro strato di pasta e far lievitare la brioche fino a quando avrà riempito lo stampo, quindi infornarla a 180°C per 45 minuti; lasciare raffreddare, sformare, tagliare a fette e servire.

## FOCACCIA ALL'UVA

Ingredienti per una focaccia:

1 kg uva nera da vino - 500 g pasta di pane - un rametto rosmarino - zucchero - 4 cucchiaini olio d'oliva

**S**offriggere il rosmarino nell'olio, poi filtrarlo e impastarlo nella pasta di pane. Dividere quindi la pasta in due parti, stenderle allo spessore di un centimetro e allargarne una in una teglia unta di olio. Ricoprirla con metà chicchi di uva, appoggiarvi sopra l'altro pezzo di pasta e sigillare bene; bucherellare la superficie e cospargere con il resto dell'uva. Spolverizzare con zucchero semolato e cuocere per circa 40 minuti in forno 190°C. Servire tiepidi.

## PANINI RUSTICI

Ingredienti per 20 panini:

400 g farina - 100 g gherigli di noce, tritati - 80 g pecorino sardo fresco, a dadini - 50 g vino bianco secco - 25 g lievito di birra - un cucchiaio olio d'oliva - sale - pepe nero

**I**mpastare la farina con il lievito sciolto in 200 g di acqua, l'olio, un pizzico di sale: far lievitare 40 minuti. Impastare con il resto degli ingredienti e una generosa macinata di pepe. Lasciare riposare la pasta, per circa 30 minuti, poi dividerla in 20 parti sistemate in 20 stampini oleati a bordo alto. Lasciare lievitare ancora 60 minuti, poi infornarli a 200°C per circa 40 minuti.

## PANE INTEGRALE CON CRUSCA

Ingredienti per 2 pagnotte:

500 g farina integrale - 100 g crusca biologica circa - 200 g noci sgusciate e spezzate - 50 g latte in polvere - 30 g burro - 20 g lievito di birra - malto - uovo per pennellare - farina e burro per la spianatoia e la ciotola - sale

In una ciotola sciogliere il lievito con circa g 300 di acqua, poi unire un cucchiaio raso di malto, il burro, il latte in polvere e la crusca; unire un poco di farina, poi mettere 2 cucchiaini di sale, amalgamare e far riposare qualche minuto. Controllare la consistenza e unire eventualmente ancora un dito d'acqua quindi lavorare la pasta sulla spianatoia per 4/5 minuti, poi rimetterla nella ciotola unta di burro, coprirla e farla riposare in luogo tiepido circa un'ora. Trasferirla di nuovo sulla spianatoia infarinata, schiacciarla e spianarla in ovale; spargere la pasta con metà delle noci, piegarla a metà, spianarla di nuovo e cospargerla con le rimanenti noci, poi arrotolarla, tagliarla a metà, e formare due pagnotte. Farle riposare, coperte, in luogo tiepido per 40/45 minuti, poi inciderle a croce, pennellarle d'uovo e infornarle a 200°C per 30/40 minuti.

*Lavorare la pasta in fretta, in senso rotatorio, eventualmente con le mani infarinate. Le noci possono essere sostituite, in tutto o a metà, da uva sultanina.*

## PANE SENZA GLUTINE

Ingredienti per 2 piccole forme di pane cassetta:

250 g farina biaglut (Plasmon) - 250 g maizena - un cubetto di lievital - bicarbonato di sodio - un albume - burro - latte - un cucchiaio olio - sale

Sciogliere il lievital in acqua calda, far riposare circa un'ora, poi impastare con la farina, la maizena, un pizzico di bicarbonato, l'olio, l'albume, un pizzichino di sale e tanto latte per ottenere un composto cremoso. Dividerlo in 2 stampi piccoli da plum cake ben imburrati e far lievitare per un'ora. Infornare a 150°C per un'ora, coprendo gli stampi con un foglio di alluminio se i pani dovessero scurirsi troppo.

## PANE AL MAIS E UVETTA

Ingredienti: per 8 pagnottelle

470 g farina Manitoba - 100 g uvetta passa - 80 g farina di mais finissima - un cubetto di lievito - zucchero - sale

Sciogliere il lievito in 300 g di acqua tiepida, con un cucchiaino di zucchero. Impastare con la farina bianca e gialla, e un cucchiaino di sale. Aggiungere l'uvetta e formare 8 pagnottelle, direttamente sulla carta da forno disposta sulla placca. Far lievitare in forno tiepido (40°C) per 45 minuti. Cuocere le pagnottelle a 150°C per 20 minuti, poi a 200°C per 10 minuti e infine a 220°C, finché non saranno dorate.

## PAGNOTTELLE CON SEMI DI PAPAVERO

Ingredienti per 9 pagnottelle:

350 g farina Manitoba - 100 g farina di segale setacciata (non integrale) - una bustina di lievito di birra disidratato - una bustina di estratto di pasta acida in polvere (lievito madre secco) - semi misti: coriandolo in polvere e cumino - semi di papavero - sale

**M**escolare in una ciotola le due farine, 2 cucchiaini di semi misti, il lievito disidratato, l'estratto di pasta acida e impastare con 300 g di acqua. Aggiungere per ultimo un cucchiaino di sale e lavorare energicamente almeno per 10 minuti: deve risultare un impasto liscio, omogeneo e piuttosto elastico. Coprirlo con un telo e metterlo a lievitare per circa un'ora. A questo punto l'impasto avrà raddoppiato il volume. Dare un pugno all'impasto (nel senso letterale della parola): questa tecnica la usano in America, si chiama "punch down" e serve per stimolare la produzione dei gas; lasciare riposare la pasta altri 10 minuti, quindi lavorarla brevemente e formare 9 pagnottelle, da far lievitare per altri 30 minuti prima di pennellarle d'uovo stemperato con un cucchiaino d'acqua, e cospargerle di semi di papavero. Infornare le pagnottelle a 220°C, per circa 25 minuti: per ottenere una crosta bella croccante, spruzzare il forno per i primi due minuti con acqua tiepida a intervalli di 30 secondi.

## PANE AI TRE CEREALI

Ingredienti per 2 forme di pane cassetta:

Per la biga: 400 g semola integrale di segale - miele - sale  
Per l'impasto: 300 g farina di frumento integrale - 300 g farina di farro integrale - 40 g lievito di birra - miele - crusca per gli stampi

**B**iga: sciogliere un cucchiaino di miele e un cucchiaino di sale in 600 g d'acqua scaldata a 40°C, quindi unire il tutto alla semola in modo da ottenere un impasto piuttosto appiccicoso. Coprire con un panno e lasciare riposare a temperatura ambiente per 18-24 ore. Impastare la farina di frumento con quella di farro e aggiungerla alla biga. Sciogliere il lievito e un cucchiaino di miele in 100 g d'acqua e aggiungerlo all'impasto, lavorando energicamente. Coprire con un panno e far lievitare per circa un'ora, o finché non avrà raddoppiato il volume, quindi dividere la pasta in due pezzi uguali e porli negli stampi da plum-cake spolverizzati di crusca. Coprire e far lievitare finché l'impasto raggiungerà il bordo dello stampo, quindi infornare a 225°C per 75 minuti. Per ottenere una crosta bella croccante e spessa, spruzzare spesso le forme con acqua fredda per i primi 15 minuti di cottura.

*Ha un gradevole sapore di noci (per via del farro) e si accompagna con insaccati affumicati, salamini e formaggi piccanti.*

## PANE AL GERME DI GRANO

Ingredienti per 2 pagnotte:

300 g farina di frumento con germe di grano - 300 g farina Manitoba - 100 g crusca di frumento - 50 g lievito di birra - olio extravergine - sale

**S**briciolare il lievito e scioglierlo con un poco d'acqua tiepida; aggiungere la crusca, le 2 farine e un cucchiaio d'olio. Impastare un poco e poi aggiungere 2 cucchiaini di sale sciolto nella restante acqua tiepida (in tutto circa mezzo litro). Far lievitare per un'ora, poi formare 2 pagnotte e lasciarle lievitare un'altra mezz'ora. Incidere i pani per tutta la lunghezza e cuocerli per 30 minuti a 225°C.

*La farina di frumento con germe di grano è reperibile nei negozi specializzati*

## PANE ALLE CASTAGNE

Ingredienti per 10/12 panini:

350 g farina Manitoba - 300 g latte - 250 g farina di castagne - zucchero - strutto - una bustina di lievito secco - gherigli di noci - un uovo - olio d'oliva - sale

**I**mpastare le 2 farine con il latte tiepido, il lievito, 2 cucchiaini di zucchero, 3 di sale, 2 di strutto, 2 cucchiaiate d'olio e lavorare a lungo l'impasto che deve risultare morbido ma non appiccicoso. Lasciare lievitare per un'ora, poi sgonfiare l'impasto e formare un salametto da tagliare in 10/12 parti uguali. Arrotolare ogni pezzo di pasta sotto il palmo della mano, formando così dei panini a pallina da disporre sulla placca rivestita con carta da forno. Pennellarli con uovo battuto e lasciarli lievitare per 40 minuti in luogo tiepido, poi inserire nei panini dei mezzi gherigli di noce e infornarli a 180°C per 15/20 minuti, a seconda della loro grossezza.



## PANE ALLE PATATE

Ingredienti per 2 pagnotte:

700 g farina - 300 g patate - 60 g burro - 30 g lievito di birra - 2 uova - noce moscata - latte - sale

**C**uocere le patate al forno, avvolte in un foglio d'alluminio, quindi pelarle e passarle allo schiacciapatate. Mescolare 2 cucchiaini di sale alla farina, poi unirvi le patate passate ancora calde, il lievito di birra sciolto in un bicchiere di latte tiepido, il burro fuso, le uova, una grattugiata di noce moscata e impastare unendo eventualmente ancora un poco di latte, fino a ottenere un impasto morbido e sufficientemente elastico. Farlo lievitare per circa 2 ore in luogo riparato. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo e modellarlo formando 2 pagnotte. Rimettere a lievitare su di una teglia ricoperta con carta da forno, per circa un'ora e 30 minuti. Preriscaldare il forno a 190/200°C, spennellare le pagnotte con olio d'oliva e infornarle fino a quando avranno assunto una bella colorazione dorata scura.

## PANE DELLA FORESTA NERA

Ingredienti per un filone:

400 g farina integrale - 300 g farina di castagne - 200 g castagne secche - 100 g burro - 40 g lievito di birra - 30 g malto - zucchero semolato - alloro - latte - olio d'oliva - sale

**C**on 150 g di farina integrale, il lievito, 3 cucchiaini di zucchero, il malto e un poco di latte tiepido, preparare un panetto morbido, ma elastico. Farlo lievitare per tre ore circa. Nel frattempo, far rinvenire nell'acqua tiepida le castagne per circa un'ora, quindi scolarle e metterle a lessare in acqua fredda con 2/3 foglie d'alloro, facendole cuocere per circa 20 minuti da quando l'acqua prende l'ebollizione. Successivamente, scolare le castagne e farle asciugare su di un canovaccio. Prendere il panetto lievitato, romperlo in pezzi piccoli e mescolarlo con il resto della farina integrale, quella di castagne, 3 cucchiaini di sale, il burro fuso e lavorare energicamente, aggiungendo tanto latte tiepido necessario per ottenere un impasto morbido, elastico, non appiccicoso. Farlo riposare in una capiente ciotola unta d'olio per almeno 3 ore, oppure fin quando non avrà raddoppiato il volume, quindi sgonfiare l'impasto e incorporarvi, delicatamente, le castagne. Formare un filone e farlo lievitare per altre 2 ore, prima di infornarlo, a 200°C, finché non sarà dorato.

## PANE DI FARINA DI CASTAGNE CON NOCI

Ingredienti per una pagnotta:

350 g farina di castagne - 250 g farina bianca - 250 g gherigli di noce - 30 g lievito di birra - olio - sale

Impastare una manciata di farina di castagne con una di farina bianca e con il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, per ottenere un panettino che deve essere ben lavorato; metterlo quindi a riposo dopo averlo inciso con un taglio a croce, finché sarà raddoppiato di volume. Mescolare poi le due farine rimaste e impastarle con il panetto lievitato, un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e circa un quarto di litro d'acqua. Lavorare ancora, rifare la croce e lasciar riposare 2 ore almeno. Riprendere a lavorare l'impasto e inserirvi, un poco alla volta, le noci, quindi formare una pagnotta. Infornarla a 200°C e farla cuocere per un'ora circa, coprendola eventualmente con carta da forno, se dovesse diventare troppo scura.

*Questo è un pane originario della Lunigiana, grande terra dove si fondono le tradizioni della Toscana, dell'Emilia e della Liguria. Si può utilizzare a fette per accompagnare formaggi piccanti poiché ha un gusto rustico con una punta dolce.*

## PANE DI RISO

Ingredienti per 8/10 pagnottine:

500 g farina di riso - 180 g fecola di patate circa - 45 g lievito di birra - zucchero semolato - olio d'oliva - sale

Stemperare il lievito in un po' di acqua tiepida con 3 cucchiaini rasi di zucchero e farlo riposare per circa 2 ore. A questo punto, unire la farina di riso, la fecola, 4 cucchiaini di olio e lavorare unendo tanta acqua tiepida per ottenere un impasto morbido e sufficientemente elastico. Fare riposare per circa 40/50 minuti, poi formare delle pagnottine di piccole dimensioni (circa 10); lasciare riposare per circa 50 minuti, poi spennellare le pagnottine d'olio e infornarle a 180°C fino a quando assumeranno una colorazione dorata (non troppo scura).

*È fondamentale spennellare generosamente questo tipo di pane, con olio o altri grassi, poiché durante la cottura tende ad asciugarsi; particolarmente saporito e leggero, è adatto a chi ha problemi di intolleranze al glutine di frumento.*

## PANE DI SEGALE

Ingredienti per un filone:

400 g farina di segale - 350 g latte - 100 g farina Manitoba - 30 g lievito di birra - 10 g sale - malto - lecitina di soia - zucchero - un uovo - olio d'oliva - semi di finocchio

Mescolare le due farine e mettere nel centro il lievito sbriciolato, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di lecitina di soia sciolta in poca acqua, 2 cucchiaini di malto e cominciare a versare a filo l'acqua (circa 100 g) e il latte, per ottenere un impasto abbastanza consistente, allora aggiungere il sale. È importante impastare almeno per 15 minuti, poiché è importante che si sviluppi il glutine, fondamentale per una buona lievitazione. A questo punto, mettere a lievitare per almeno un paio d'ore, lontano da correnti d'aria. Trascorse le 2 ore (anche 2 ore e mezza), riprendere l'impasto, sgonfiarlo e formare un filone; praticarvi dei tagli profondi con le forbici sulla superficie e lungo i fianchi; pennellarlo d'olio di oliva e farlo lievitare per altre 2 ore e mezza. A questo punto, prima di infornare, spennellarlo con l'uovo e cospargerlo con semi di finocchio. Cuocere il pane in forno preriscaldato a 200°C per circa 35/40 minuti. Farlo raffreddare su di una gratella.

*Lecitina di soia e malto si acquistano al supermercato, oppure in erboristeria.*

## PANE DI SEGALE E SEMI

Ingredienti per 2 pani:

Pasta acida: 150 g farina di segale - latticello

Pane: 500 g farina di segale - 50 g semi di girasole - 50 g semi di sesamo - pasta acida - coriandolo macinato - sale

Pasta acida: mescolare, in un contenitore non di metallo 100 g di farina di segale con 100 g di acqua appena tiepida (37°C); aggiungere 120 g di latticello e amalgamare bene. Trasferire poi il tutto in un barattolo, chiudere con il coperchio e mettere a riposare in un luogo tiepido per tre giorni, mescolando la mattina e la sera. Il terzo giorno bisogna fare un rinfresco, unendo al composto ancora 50 grammi di farina di segale e 25 g d'acqua (sempre a 37°C). Amalgamare con cura e far riposare ancora per 24 ore, sempre in luogo tiepido e la pasta acida è pronta. Pane: mettere la farina in una ciotola con la pasta acida, un cucchiaino di sale, i semi misti, un cucchiaino di coriandolo macinato e impastare aggiungendo tanta acqua tiepida, per ottenere una pasta morbida come quella per la pizza. Coprirla e lasciarla riposare per 40 minuti, quindi lavorarla brevemente e formare due pani della stessa grandezza. Metterli su una teglia coperta di carta forno e lasciarli riposare ancora per 35 minuti, sempre coperti. Infine cuocerli nel forno a 220°C per 40 minuti.

## PANINI INTEGRALI

Ingredienti per 8/10 panini:

700 g farina integrale - 35 g lievito di birra - malto - lecitina di soia granulare - miele grezzo - semi misti (lino, coriandolo, girasole, sesamo, cumino) - albume - sale marino integrale

**P**reparare una pastella morbida con 100 g di farina, tutto il lievito e un po' d'acqua tiepida. Far riposare per circa due ore in luogo tiepido e riparato, oppure anche tutta la notte, coperto da un canovaccio molto umido. Amalgamare il lievito così ottenuto con il resto della farina, 2 cucchiaini di malto, 3 di lecitina di soia, 2 di miele, 2 di sale, 3 cucchiainate di latte e impastare con acqua tiepida fino ad ottenere un impasto morbido, ma elastico. Farlo riposare per circa due ore e mezza. A questo punto, sgonfiare il tutto e formare dei panini della forma desiderata, ponendoli a lievitare per un'ora circa sopra una teglia infarinata. Spennellare i panini con dell'albume, cospargerli con i semi, quindi infornarli per circa 40/50 minuti a 200°C, appoggiando nella parte più bassa del forno una ciotola d'acqua per evitare che la crosta del pane diventi troppo consistente.

*Il malto e la lecitina di soia granulare favoriscono la lievitazione del pane di farina integrale, conferendogli una maggiore fragranza. Questo pane ha un peso spe-*

*cifico superiore di quello ottenuto con la comune farina bianca, ma presenta un contenuto maggiore di proteine e di fibre. I tempi di lievitazione sono più lunghi proprio per la presenza delle fibre. Se si desidera un pane più leggero, è possibile diminuire la farina integrale e mescolarla con 250 g di farina Manitoba.*

## BAGELS

Ingredienti per 10 pezzi:

500 g farina - 100 g burro - 60 g zucchero - 30 g lievito di birra - 2 uova - sale

**R**idurre a crema zucchero e burro, poi unire i due tuorli e il lievito sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Mescolare il tutto e quando il composto sarà omogeneo, aggiungere gli albumi montati a neve, mescolando dal basso verso l'alto per non "smontarli". Unire la farina a pioggia, sempre mescolando cautamente, e lasciar riposare per circa due ore. Dare un'altra impastata veloce e fare dei salicciotti; successivamente formare delle ciambelline. Metterle ben distanziate su di un panno pulito, leggermente infarinato e lasciarle riposare in luogo tiepido per un'altra ora, quindi buttarle in una pentola d'acqua bollente (2 o 3 alla volta); scolarle appena verranno a galla e farle asciugare su di un canovaccio pulito. Quando saranno asciutte, metterle su una placca, nella parte alta del forno a 200°C per circa 40 minuti, o fino a quando saranno ben dorate.

*Prima di andare in forno, le ciambelline si possono spolverizzare con semi vari; oppure si può modificare l'impasto aggiungendo una cucchiata di zucchero, uvetta, un pizzico di cannella. Sono buonissime con il formaggio fresco morbido, oppure con il mascarpone.*

## BAGELS CON SEMI DI PAPAVERO

Ingredienti per 10/12 pezzi:

farina - 25 g lievito di birra - zucchero - burro - 2 tuorli - latte - semi di sesamo (o papavero) - olio - sale

**I**n una ciotola mischiare 2 cucchiaini di burro sciolto con una tazza di latte, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaino e mezzo di zucchero (il latte non deve essere troppo caldo). Aggiungere il lievito dopo averlo sciolto con un dito di acqua, un tuorlo d'uovo, 3 tazze e mezza di farina. Mischiare. Lasciare lievitare per un'ora. Fare i bagels dando loro la caratteristica forma a ciambella e lasciarli lievitare in un piatto infarinato per circa 10 minuti. Scottarli in acqua bollente per 2 minuti, scolarli, spennellarli con il rimanente tuorlo d'uovo e decorarli con semi di sesamo o di papavero. Cuocerli in forno a 180°C per 15/20 minuti.

*Tipico pane ebraico di New York a forma di ciambella. Lo si mangia per colazione (o brunch) con mascarpone (cream cheese) e salmone affumicato.*

## CHALLA

Ingredienti per 2 pagnotte:

950 g farina più un poco per la spianatoia - 120 g zucchero - 70 g burro - 20 g lievito di birra - 10 g sale - 4 uova - olio  
Per la glassa: un uovo - semi di sesamo (o papavero) - latte

In una ciotola setacciare 250 g di farina, aggiungere il lievito sbriciolato, il sale e lo zucchero; mescolare bene, fare una fontana e versarvi a filo 400 g di acqua calda, mescolando continuamente con una frusta o con un cucchiaio di legno. Aggiungere poi le uova leggermente sbattute, il burro fuso, raffreddato e la rimanente farina. Continuare a lavorare con la frusta fino a quando si può, poi versare l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavorarlo per una decina di minuti: se l'impasto fosse troppo molle, aggiungere poca alla volta, senza esagerare, altra farina setacciata. Alla fine l'impasto dovrà essere elastico, ma consistente. Ungerlo con dell'olio e metterlo a lievitare per un'ora in un recipiente coperto con pellicola: dovrebbe raddoppiare il suo volume. Trascorso il tempo, "prendere a pugni" l'impasto fino a che si sgonfia, poi trasferirlo sulla spianatoia leggermente infarinata e tagliarlo in due parti uguali. Arrotolare ogni parte in un grosso, unico rotolo, quindi a spirale su se stesso. Coprire con un panno e lasciare lievitare per altri 40 minuti. Sbattere leggermente l'uovo con un goccio di latte e spennellare i due pani, poi cospar-

gerli con una manciata di semi di papavero, o di sesamo. Cuocerli per 40 minuti in forno a 180°C. Appena i challa saranno ben dorati, sfornarli con attenzione perché sono friabili e farli raffreddare su una gratella.

*In Israele il challa è cucinato per festeggiare il sabato.*

## ENSAIMADA (PANE DI MAIORCA)

Ingredienti dose per 20 pagnottelle:

500 g farina - 75 g zucchero - 50 g burro - 10 g lievito di birra - 2 uova - burro - olio d'oliva - sale

Preparare la biga con 100 g di farina, il lievito, circa 100 g d'acqua e far lievitare 12-18 ore. Mettere in una ciotola capiente il resto della farina, le uova sbattute, 100 g d'acqua tiepida, un cucchiaino di sale e lo zucchero. Aggiungere la biga e impastare, unendo 4 cucchiaini d'olio, un po' per volta. Dividere l'impasto in 20 pezzi e spianarli con il matterello su un piano unto d'olio, dando alle pagnottelle uno spessore di mezzo centimetro; pennellarle con burro fuso, poi ripiegare la pasta e stenderla di nuovo. Ripetere 3 volte. Dopo aver spianato le pagnottelle per l'ultima volta, rotolarle a forma di cilindro e ripiegarle a spirale. Coprirle e farle lievitare per 12 ore. Cuocerle a 220°C per circa 20 minuti.

## NAAN (PANE INDIANO)

Ingredienti per 12/15 focaccine:

500 g farina 00 più un poco per la spianatoia - 300 g yogurt bianco - 70 g farina di cocco - un cubetto di lievito di birra - zucchero - olio - sale

**S**ciogliere il lievito in un bicchiere scarso d'acqua tiepida, con un cucchiaino di zucchero. Mettere la farina nell'impastatrice, aggiungere il lievito sciolto, lo yogurt, la farina di cocco e un cucchiaino di sale. Impastare il tutto, formare una palla e metterla a lievitare per un'ora. Prendere la palla e formare delle palline, stenderle con il matterello all'altezza di mezzo centimetro circa (tipo focaccine); lasciarle riposare sul piano infarinato per 10 minuti. Intanto, scaldare una piastra e ungerla pochissimo. Cuocere le focaccine su entrambi i lati per 2 minuti circa, facendo attenzione che non si scuriscano troppo e avendo premura di eliminare le bolle di aria, premendole delicatamente con una paletta di legno.

*Si accompagnano con curry indiano, chutney e altre salse, ma sono squisite anche con i nostri salumi e formaggi, un po' come la piadina.*

## PANE AMERICANO SUPERVELOCE

Ingredienti per un pane:

200 g farina integrale - 100 g farina bianca 00 - 100 g farina gialla fine - una bustina di lievito per torte salate - 150 ml latte - olio - sale

**S**etacciare i tre tipi di farina in una ciotola. Unire 2 cucchiaini rasi di sale e 100 ml di acqua, versandola gradatamente insieme con il latte per ottenere un impasto morbido. Aggiungere il lievito e mettere l'impasto in una teglia per microonde, unta d'olio. Sistemarla nella parte più bassa del microonde e cuocere alla massima potenza per 7/8 minuti. Sforare e fare riposare il pane per circa 10 minuti. Servirlo leggermente tiepido.

## PANINI AMERICANI

Ingredienti per 15/20 panini:

800 g farina circa - 60 g burro - 20 g lievito di birra - 20 g sale - zucchero - 3 uova - latte

**S**ciogliere il lievito in 1/2 tazza di latte tiepido e lasciare riposare 5 minuti. Riscaldare una tazza di latte con 2 cucchiaini di zucchero e 50 g di burro. Lasciare intiepidire. Mettere la farina in una ciotola (incominciare con 600 g), fare un buco nel mezzo, mettere il sale tutto intorno, lontano dal buco dove si verserà il lievito sciolto nel latte, il miscuglio di latte, burro, zucchero e 2 uova sbattute. Fare una pasta appiccicosa. Passarla su un piano di lavoro e aggiungere il resto della farina necessaria per avere una pasta morbida, brillante ed elastica; lavorarla per 10 di minuti. Trasferirla allora in una ciotola imburata e lasciarla lievitare per un paio d'ore. Sbatterla e lasciarla riposare 10 minuti, quindi preparare forme differenti di panini (15/20). Lasciarli lievitare altri 15/20 minuti, pennellarli con uovo sbattuto con un goccio di latte, cospargerli con semi differenti e cucinarli a 200°C per circa 10 di minuti.

*I panini si possono preparare in anticipo, cucinare e congelare, ancora tiepidi; toglierli dal freezer un'ora prima di servirli e riscaldarli in forno, avvolti nell'alluminio. Servono anche per fare dei sandwich.*

## PANE FRANCESE

Ingredienti per un filone:

farina - 25 g lievito di birra - albume - sale

**I**mpastare il lievito di birra con 1/4 di tazza d'acqua bollita e raffreddata e 1/2 tazza di farina. Fare una palla, praticarvi un taglio a croce, metterla in un recipiente contenente 2 tazze di acqua bollita e raffreddata e, quando la pasta galleggerà, aggiungere 2 cucchiaini scarsi di sale e 6 tazze di farina. Lavorare per 15/20 minuti. Far lievitare fino al raddoppio. Sgonfiare la pasta coi pugni, impastare di nuovo e modellare a forma di bastone. Incidere un taglio su tutta la lunghezza del filone e lasciarlo lievitare coperto per ancora un'ora. Infornare a 200°C per 10 minuti e, a 180°, per altri 50 minuti. A fine cottura, spennellare il pane con albume e rimetterlo in forno per un paio di minuti, in modo che si formi una crosticina dorata.



## PANE INDIANO

Ingredienti per 12 focaccine:

farina - zucchero - lievito - panir (yogurt intero) - ghee (burro chiarificato) - latte - sale

Guarnizione: semi di anice - kalonji (semi di cipolla) - semi di papavero - zafferano - latte

**S**etacciare 3 tazze di farina e mescolarla con 4 cucchiaini di zucchero e un cucchiaino e mezzo di sale; aggiungere 2 cucchiaini rasi di lievito e mezza tazza di panir (o yogurt intero), poi lavorare bene l'impasto aggiungendo mezza tazza di latte e acqua; unire 5 cucchiaini di ghee (burro chiarificato) e lavorare ancora bene. Poi lasciare riposare l'impasto per 3 ore sotto un panno bagnato. Stendere la pasta in forme rotonde (focaccine). Decorarle con i semi misti e lo zafferano sciolto nel latte, quindi cuocerle nel forno molto caldo, facendo attenzione che non si scuriscano troppo.

*È il tipico pane da servire con tutti i piatti della cucina indiana, anche se per i piatti di riso, a volte, si preferiscono i pappadum, che però sono impossibili da fare in casa.*

## PANE ARABO

Ingredienti per 2 pagnotte:

900 g farina - 50 g lievito di birra - zucchero - semolino - latte - olio di semi - sale

**I**mpastare la farina con il lievito sciolto in mezza tazza di latte, mezza tazza d'olio, un cucchiaino di zucchero, una presa di sale e tanta acqua tiepida per ottenere un impasto molto morbido. Farlo lievitare per un'ora, quindi formare 2 grosse pagnotte, abbastanza piatte, larghe circa cm 30. Spolverizzarle sopra e sotto di semolino e farle lievitare ancora per un'ora. Cuocerle a 220°C finché la crosta sarà ben dorata, quindi girare il pane e cuocerlo dall'altra parte.

*Invece di due pagnotte grosse, si possono fare delle pagnottelle.*

## PANBRIOCHE

Ingredienti per una forma di pane cassetta:

500 g farina - 175 g burro - 80 g zucchero - 15 g lievito di birra  
- 15 g sale - 3 uova - latte - burro e farina per lo stampo

**S**ciogliere il lievito in poca acqua tiepida e impastarlo con la farina, 50 g di zucchero, le uova e circa 100 g d'acqua, quindi aggiungere il burro fuso e il sale. Lavorare la pasta per 15/20 minuti e farla riposare una notte in frigo poi metterla in uno stampo da plum-cake imburrato e infarinato, e tenerlo in un luogo tiepido fino a quando la pasta crescerà di tre volte il suo volume; spennellarla quindi con un goccio di latte, cospargerla con il resto dello zucchero e cuocerla in forno a 180°C per 30/40 minuti.

*In frigo, l'impasto può durare fino a tre settimane.*

## PANINI BRIOSCIATI AI SEMI VARI

Ingredienti per 32 panini:

1 kg farina 00 - 150 g burro - 100 g zucchero - 75 g lievito di birra - 50 g strutto - 3 tuorli - 15 g sale - semi di papavero, girasole, sesamo - mandorle sfilettate - latte e uovo per pennellare

**S**ciogliere il lievito e 300 g di farina con dell'acqua tiepida (circa 150 g), coprire l'impasto e lasciarlo lievitare per circa 2 ore. Formare quin-

di la fontana con la farina rimasta, unire circa 200 g di acqua, i tuorli, il burro a tocchetti, lo strutto, lo zucchero, il lievito preparato e il sale, poi lavorare l'impasto per 10 minuti e formare una palla; inciderla con un taglio a croce e lasciarla lievitare per 2 ore, quindi formare dei rotoli dividendoli in 32 pezzetti; pennellarli di uovo e latte e cospargerli di semi di sesamo, papavero, girasole e mandorle sfilettate: formare 8 "S" con le mandorle, 8 "bauletti" con i semi di sesamo, 8 "cornetti" con i semi di girasole, 8 "panini ovali" con i semi di papavero. Lasciarli lievitare per un'ora e cuocerli a 230°C per circa 10/15 minuti.

## PANINI DOLCI AL LATTE

Ingredienti per 10 panini:

500 g farina - 200 g latte - 50 g zucchero - lievito di birra g 50 - burro g 50 - 5 g sale - 2 uova

**I**mpastare per circa 15 minuti, nell'impastatrice, la farina, il lievito sbriciolato, il burro fuso, le uova, il latte, lo zucchero e il sale, sbattendo bene per far uscire il glutine. Lasciare riposare l'impasto coperto, in frigo, per una notte, quindi tenere la pasta in luogo tiepido per farla raddoppiare di volume; preparare 10 panini e infornarli a 180°C per 30 minuti.

## PIADINA

Ingredienti per 12 piadine:

600 g farina 00 - strutto - bicarbonato di sodio - acqua minerale effervescente - olio d'oliva - sale fino

**D**isporre la farina sulla spianatoia, aggiungere il sale, 3 cucchiaini rasi di bicarbonato, 3 cucchiaini di strutto e cominciare a impastare, versando gradualmente tanta acqua minerale per ottenere un impasto morbido ma elastico, assolutamente non appiccicoso. Farlo riposare in una terrina unta d'olio per circa un'ora, quindi dividerlo in 12 pezzi e stenderli in dischi di circa cm 2 di spessore. Munirsi della classica teggia o testo (disco di terracotta refrattaria) oppure prendere una padella di ferro (o anche antiaderente), farla riscaldare bene a fuoco medio e cominciare a cuocere le piadine, riducendo il fuoco al minimo, rigirandole quando la superficie sarà diventata di colore dorato-bruno. Durante la cottura, punzecchiare la superficie con i rebbi di una forchetta. Man mano che le piadine saranno cotte, metterle negli strofinacci, impilandole per mantenerle calde.

*Esistono moltissime varianti per la realizzazione della piadina; questa è la ricetta che faceva la nonna romana di un mio carissimo amico.*

## TARALLI

Ingredienti per circa 30 taralli:

800 g farina - 350 g strutto - 35 g lievito di birra - mandorle - sale - pepe nero in grani

**P**reparare un panetto morbido ed elastico con 150 g di farina, il lievito e un poco di acqua tiepida. Farlo riposare per circa due ore in luogo tiepido, poi impastarlo con il resto della farina, lo strutto, 4 cucchiaini di pepe appena macinato e, per ultimi, 3 cucchiaini di sale. Lavorare, unendo acqua tiepida fino a ottenere un impasto morbido come quello del pane. Formare dei rotolini della lunghezza di circa cm 25, spessi circa cm 3 e intrecciarli formando delle ciambelline (taralli). Farli lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio del volume quindi, con una pressione decisa, inserire sulla superficie di ciascun tarallo 4 o 5 mandorle sgusciate. Infornare i taralli a 180/190°C fino a quando non saranno di color rosso scuro, friabili e croccanti.

## TIGELLE MONTANARE

Ingredienti per circa 20 pezzi:

500 g farina - 100 g strutto - 25 g lievito di birra - 200 g circa latte - sale

**S**ciogliere il lievito di birra con poca acqua tiepida, quindi impastarlo con la farina, lo strutto, un pizzico di sale e il latte: fare un impasto morbido (come per la pizza) e lasciarlo riposare 2-3 ore, quindi formare delle palline. Scaldare lo stampo (testo) da un lato, girarlo e posare le palline dal lato meno caldo: prenderanno la forma consueta cuocendole col coperchio chiuso.

Girare ogni tanto il testo e controllare la cottura delle tigelle che devono prendere un colore appena rosato. La cottura dura circa 10-12 minuti.

*Le tigelle montanare vanno cotte nel “testo per tigelle” o in alternativa sulla piastra liscia per piadine (non sulla bistecchiera), posto sul fornello più grande a fiamma bassa; vanno farcite caldissime con un pesto di lardo, aglio e rosmarino, spolverizzate di parmigiano grattugiato e richiuse.*

## GRISSINI

Ingredienti per circa 80 pezzi:

1000 g farina - 1 bustina di lievito madre secco - 100 g olio extravergine d'oliva - 20 g sale - 10 g zucchero

**S**ciogliere il lievito madre secco in circa 100 g di acqua tiepida (a 22°C), quindi impastarlo con la farina, 60 g di olio, il sale, lo zucchero, e circa 400 g di acqua per ottenere un impasto morbido e lasciarlo riposare per 2-3 ore. Formare quindi quattro filoncini da pennellare con metà dell'olio rimasto e lasciarli riposare per 30 minuti, coperti con la pellicola. Tagliare ogni filone in circa 20 pezzi e tirarli con le mani per formare dei lunghi grissini grossi circa un dito. Adagiarli su una teglia da forno unta d'olio, lasciarli riposare per altri 30 minuti, e infine infornarli a 200°C per circa 20 minuti. Lasciarli raffreddare prima di servirli.

## PRIMA DI COMINCIARE

Lievito madre pag. 2

## PANE CLASSICO

Ciabattine 3  
 Pagnotte 3  
 Pane all'olio 4  
 Pane azzimo 4  
 Pane bianco 4  
 Pane casereccio 5  
 Pane cassetta 5  
 Pane toscano 6  
 Pane toscano 6  
 Pane umbro 7  
 Panini al latte 7  
 Panini al latte 7  
 Panini al vapore 8  
 Pane cassetta 8  
 Pane pugliese 9  
 Spaccatella 9

## PANE RICCO

Pane al radicchio 10  
 Pane al roquefort 10  
 Pane al sesamo 11  
 Pane alla cipolla 11  
 Pane alla ricotta 12  
 Pane alla rosa canina 12  
 Pane alle erbe 13  
 Pane alle erbe aromatiche 13  
 Pane allo zafferano 14  
 Pane con i ciccioli 14

Pane allo speck 14  
 Pane con le olive 15  
 Pane del boscaiolo 15  
 Pane del goloso 16  
 Pane del marinaio 16  
 Pane del samurai 17  
 Pane di pere e noci 17  
 Pane fantasia 18  
 Pane polentone 18  
 Pane settembrino 19  
 Pane soffice di zucca 19  
 Brioche salata ripiena 20  
 Focaccia all'uva 20  
 Panini rustici 20

## FARINE SPECIALI

Pane integrale con crusca e noci 21  
 Pane senza glutine 21  
 Pane al mais e uvetta 21  
 Pagnottelle  
     con semi di papavero 22  
 Pane ai tre cereali 22  
 Pane al germe di grano 23  
 Pane alle castagne 23  
 Pane alle patate 24  
 Pane della Foresta Nera 24  
 Pane di farina di castagne  
     con noci 25  
 Pane di riso 25  
 Pane di segale 26  
 Pane di segale e semi 26  
 Panini integrali 27

## PANE STRANIERO

Bagels 28  
 Bagels cn semi di papavero 28  
 Challa 29  
 Ensaimada (pane di Maiorca) 29  
 Naan (pane indiano) 30  
 Pane americano superveloce 30  
 Panini americani 31  
 Pane francese 31  
 Pane indiano 32  
 Pane arabo 32

## PANE DOLCE

Panbrioche 33  
 Panini briosciati ai semi vari 33  
 Panini dolci al latte 33

## NON SOLO PANE

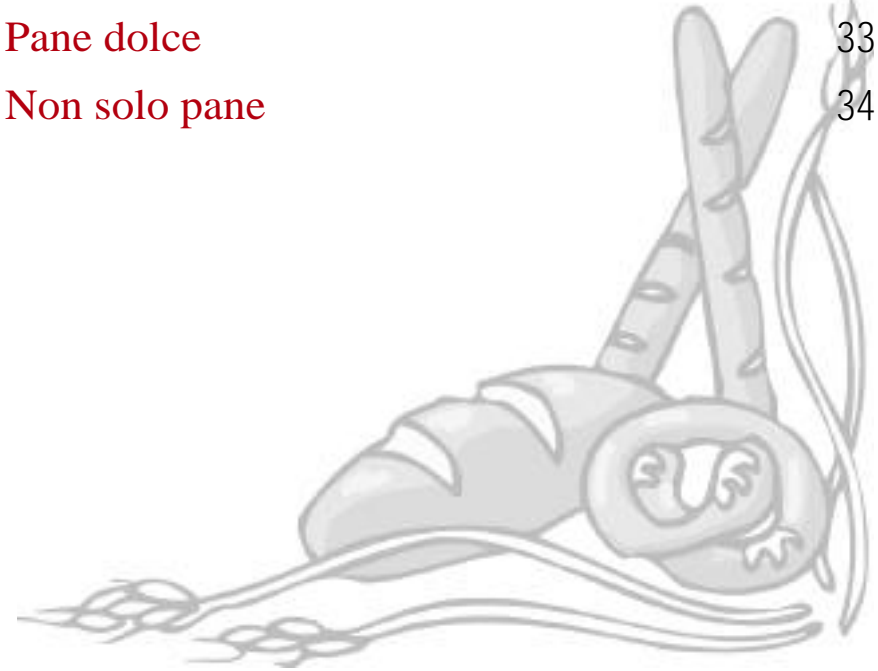
Piadina 34  
 Taralli 34  
 Tigelle montanare 35  
 Grissini 35

*Gli autori delle ricette di queste pagine sono i lettori di “Cucina Italiana On Line”, registrati a [www.cucinait.com](http://www.cucinait.com) e frequentatori del Forum “Parliamo di cibo” del 2001. Le ricette selezionate testimoniano l’esperienza e la cultura gastronomica dei nostri amici on line. Sono state lette, rilette, omologate per stile e caratteristiche grafiche, ma non certo modificate nel contenuto o nello spirito. I lettori qui indicati sono gli autori che hanno autorizzato la pubblicazione del loro nome.*

Alberto Baccani  
Monica Badia  
Dianella Barnocchi  
Roberta Bateman  
Loredana Branchetti  
Clelia Castaldo  
Sabrina Delfanti  
Elena Di Giovanni  
Mariella Di Meglio  
Anna Dolciami  
Sandra Figueroa

Rossella Lazzarini  
Daniela Masina  
Maria Cristina Onofri  
Aurelia Patelli  
Roberto Potito  
Stefania Puxeddu Clegg  
Paola Sambruna  
Alessandra Spizzichino  
Patrizia Taddeo  
Anna Urbani  
Daniela Zuanetti

<b>Prima di cominciare</b>	2
<b>Pane classico</b>	3
<b>Pane ricco</b>	10
<b>Farine speciali</b>	21
<b>Pane straniero</b>	28
<b>Pane dolce</b>	33
<b>Non solo pane</b>	34



Direttore responsabile  
**Vitalba Paesano**

Hanno collaborato:  
**Federica Arpesani**  
**Aurora Cicogna**

Grafica e realizzazione tecnica  
**Julia Sirigatti**

Segreteria di Redazione  
**Annalisa Belluco**

© Quadratum New Media  
Dicembre 2002