

IL PANE

Ingredienti di base per fare il pane:

- farina – acqua – lievito – sale.



Farina: deriva dai chicchi macinati di un cereale (oggi il più usato per fare il pane è il **grano o frumento**). La piantina del frumento ha un lungo gambo e, in alto, una spiga con i chicchi.

Lievito: è costituito da una specie di funghi microscopici che fanno **lievitare** (cioè “gonfiare”) l’impasto di farina e acqua, per rendere soffice il pane. Senza lievito il pane rimane sottile e secco come un biscotto (pane azzimo).

COME SI FA IL PANE?

Il **processo di panificazione** nei secoli è rimasto essenzialmente lo stesso:

1. impasto della farina con acqua tiepida, lievito e un pizzico di sale
2. lievitazione naturale
3. preparazione delle forme dei pani da infornare
4. cottura nel forno

1. Metti la **farina** su una tavola di legno, sbriciola il **lievito di birra** (ne servono 20 grammi per ogni mezzo chilo di farina) e fai sciogliere con acqua tiepida, aggiungendo un pizzico di **sale**. Inizia ad impastare, aggiungendo altra acqua se necessario. Lavora la pasta sbattendola con forza sulla tavola. All’inizio si attaccherà sia al piano di lavoro che alle dita. Impasta fino a quando diventa molto elastica: a questo punto forma una **palla di pasta di pane** che metterai in un contenitore molto grande e infarinato.

2. Lascia lievitare la pasta di pane, coperta da un telo, fino a quando avrà raddoppiato la sua grandezza (ci vorranno circa due ore).

3. Passate queste ore, metti la pasta lievitata sulla tavola di legno, lavorala nuovamente con forza. Poi suddividi l’impasto in parti e dai forma ai tuoi pani: lasciali riposare e lievitare altri 20 o 30 minuti, o anche di più, se il formato è grande.

4. Mettili in forno caldissimo (a circa 220 gradi) e cuocili per circa 20 minuti e poi abbassa leggermente la temperatura per altri 5 o 10 minuti di cottura (dipende dalla grandezza dei pani). E’ meglio mettere in forno anche una ciotola piena d’acqua, per mantenere l’umidità e far diventare morbido il pane.

TIPI DI PANE

Il pane è un alimento antico, usato già 10.000 anni fa dagli uomini preistorici.

Nella sua storia è stato preparato con diversi cereali (miglio, segale, frumento, ecc.) e in diverse forme e misure, spesso aggiungendo anche altri ingredienti (semi, olio, olive, uvetta, fichi, latte, ecc.).

Oggi i tipi di pane sono tantissimi e ogni regione d’Italia ne ha diversi. Anzi, ne vengono inventati sempre di nuovi!

Ecco alcuni tipi di pane che si trovano dai panettieri:

ROSETTA – MICHETTA – MAGGIOLINO – TARTARUGA – MANTOVANA – BIOVA – BANANA – CAROTA – CIABATTA – BAGUETTE – PAGNOTTA – MAFALDA – ALTAMURA – PUGLIESE – PANE NERO – PANE DI SEGALE – PANE INTEGRALE – FOGLIA – TARTINA – STELLA – FILONE – ARABO – CASERECCIO – FRANCESE – SFILATINO – TOSCANO – TRECCIA – SICILIANO – CIAMBELLA – CORNETTO – PANE AL LATTE – PANE ALL’OLIO – ecc. ecc.