

MATTEO CUNSOLO

# IL PANE

IN 101 DOMANDE E RICETTE



GUIDA PRATICA ALL'ARTE  
DELLA PANIFICAZIONE ARTIGIANALE

italiangourmet

# SOMMARIO

PREFAZIONI	5	LATTE E MIELE	116
L'AUTORE	10	BIO	121
<b>CAPITOLO 1</b>		BLU PANTONE	122
<b>LA MATERIA PRIMA - GLI INGREDIENTI</b>	13	PANE ALLA ZUCCA	125
CIABATTA	24	PANE CONDITO	126
PANE CON FARINA DI RISO NERO	27	TORTA DI PANE	129
PANE SENZA SALE	30	BAGUETTE	131
MATTONELLA	32	<b>CAPITOLO 5</b>	
PANE A LIEVITAZIONE MISTA	35	<b>LA COTTURA</b>	135
PANE CON LIEVITO MADRE A LUNGA		MICHETTA	136
FERMENTAZIONE	36	PANE AL LATTE	139
PANE CON FARINE MISTE E LIEVITO MADRE		IL PANE BUONO DELLA NONNA	140
LIQUIDO	41	<b>CAPITOLO 6</b>	
QUADROTTI DI GRANO DURO	45	<b>IL FREDDO</b>	147
TRECCIA AL BURRO	46	PANI DA RINFRESCO	151
PANI DOLCI	49	<b>CAPITOLO 7</b>	
PANE CON MAIS INTEGRALE	55	<b>L'ANALISI ORGANOLETTICA</b>	157
PANE ALL'UVA	56	GRANO SPEZZATO	163
PANE INTEGRALE CON NOCI E MIELE	59	<b>CAPITOLO 8</b>	
<b>CAPITOLO 2</b>		<b>GLI ALTRI PRODOTTI</b>	165
<b>IL LABORATORIO - LE ATTREZZATURE</b>	63	FOCACCIA CON UVETTA	166
<b>CAPITOLO 3</b>		E CIPOLLE DI TROPEA	169
<b>L'IMPASTO</b>		FOCACCIA GENOVESE	170
FILONCINO CON POOLISH	80	FOCACCIA ALLA PALA	172
FRANCESINO A MANO	84	FOCACCIA ALLA PALA FARCITA	175
PANE IN CASSETTA	87	PIZZA DEL FORNAIO	179
PANE BIOLOGICO CON ACQUA DI MARE	91	GRISSINI	180
PANE A LUNGA FERMENTAZIONE		TORTA DELLA NONNA	183
A BASSA TEMPERATURA	92	CROSTATA PERE E CIOCCOLATO	184
FILONCINO A LUNGA FERMENTAZIONE	93	BISCOTTI DI FROLLA MONTATA	187
<b>CAPITOLO 4</b>		BACI DI DAMA	189
<b>FERMENTAZIONE, FORMATURA,</b>		PASTA BRIOCHE	190
<b>LIEVITAZIONE</b>	101	CROISSANT	192
PANE DI SEGALE	102	CORNETTO ALL'ITALIANA	197
PASTA DURA SARDA 'COCCOI'	105	<b>CAPITOLO 9</b>	
PANE DEL SUD	106	<b>LA COMUNICAZIONE</b>	201
PANE E CAROTE	108	PANE DI PARABIAGO	211
PANE TIPO SICILIANO	111		
PANE TIPO 2 CON SEMI FERMENTATI	115		

# 05.

## COS'È IL W?



È l'indice con il quale si misura la cosiddetta forza della farina, ovvero la concentrazione delle proteine in essa contenute. Tali proteine sono la gliadina e glutenina. A contatto l'una con l'altra, una volta impastate, insieme all'acqua e attraverso la forza dell'attrito dell'impastamento, vanno a formare la maglia glutinica.

Possiamo dire che maggiore sarà il doppio W nella farina, ovvero il contenuto di proteine, più si ot-

terrà una farina di forza, che necessita di un tempo di fermentazione e lievitazione molto più lungo rispetto a una farina con meno glutine. Una farina con un W intorno a 160 è indicata, per esempio, per la lavorazione di biscotti o per la preparazione della frolla.

Questo perché, avendo meno proteine, ha una maglia glutinica più debole e, di conseguenza, il pane avrà meno tenuta.

### IL GLUTINE E LA FORZA DELLA FARINA

Il glutine si forma a partire da gliadina e glutenina. Le due proteine sono presenti in frumento, orzo, segale e avena quando vengono idratate e lavorate nel processo di impastamento. Il glutine crea una rete, o maglia glutinica, che conferisce all'impasto elasticità e plasticità. Il glutine ha un ruolo molto importante nella panificazione perché ha la capacità di trattenere i gas prodotti dai lieviti durante la fermentazione dell'impasto e permette alla massa di aumentare di volume. Un'altra funzione del glutine è quella di trattenere l'amido durante la cottura della pasta. Quindi, senza glutine non è possibile avere lievitazione dell'impasto. La forza della farina, cioè la capacità di esprimere le caratteristiche del glutine, si rappresenta con una W. La W è compresa tra 90 e 380. La forza della farina è proporzionale alla percentuale di proteine presenti: più è bassa la percentuale di proteine e minore è la forza. Per esempio, farine che contengono 8-9% di proteine hanno una forza compresa tra 90 e 180 W. Farine con percentuale di proteine tra 15 e 18% hanno una W compresa tra 320 e 380. Più è alto il valore della forza, maggiore sarà la capacità dell'impasto di sopportare la pressione della lievitazione e mantenere elasticità e forma. Farine con forza minore sono destinate a impasti dove la lievitazione è breve o limitata. Il grado di raffinazione non è correlato al contenuto proteico e quindi nemmeno alla W dello sfarinato.



# 12. QUAL È IL RUOLO DELL'ACQUA?

L'acqua è un altro ingrediente fondamentale e molto importante per la produzione di pane. Con l'acqua si stabilisce la temperatura finale dell'impasto che, per essere buono e corretto, deve avere una temperatura finale di 26-27°C. Si userà dun-

que acqua fredda nel periodo estivo mentre in inverno, al contrario, alzeremo la temperatura dell'acqua ottenendo un impasto più caldo e più vicino ai 26-27°C (con il tempo e l'esperienza ogni panificatore acquisisce maggiore dimestichezza).

## MATTONELLA

### — RICETTA

#### INGREDIENTI

##### Biga

farina 00 (W350) 1000 g  
acqua 450 g  
lievito compresso 10 g

##### Impasto finale

biga +  
semola di grano duro 300 g  
sale 25 g  
olio extra vergine oliva 50 g  
malto 10 g  
acqua 400 g

#### PROCEDIMENTO

##### Biga

Impastare poco e lasciar riposare a 16°C per 18-20 ore.

##### Impasto finale

Impastare la biga con la farina, il malto, il lievito e gran parte di acqua. A metà impasto, aggiungere il sale, la restante acqua a filo e infine l'olio extravergine d'oliva. Lasciare riposare in massa per 50-

60 minuti. Rovesciare su un tavolo infarinato, schiacciare leggermente per spostare le bolle d'aria formatisi all'interno. Tagliare delle strisce di pasta e, successivamente, delle "mattonelle". Riporre su assi infarinate con la parte del taglio rivolta sul fianco. Lasciare lievitare per altri 50-60 minuti e infornare con vapore a 240°C per circa 24 minuti, gli ultimi 5 minuti con valvola aperta.

# 15. COME SI CURA E COME SI ALIMENTA?

## IL LIEVITO MADRE

Il lievito madre è una miscela di acqua e farina fermentata.

Per facilitare o, meglio, accelerare questa fermentazione si può utilizzare uno starter: yogurt, miele, succo di frutta o frutta fresca.

I lieviti e i batteri già presenti nella farina, nell'aria e nell'ambiente circostante, alla presenza di acqua e farina, inizieranno a moltiplicarsi in modo costante.



1

Prendiamo un paio di mele non trattate, laviamole e sbucciamole. Riempiamo un contenitore con 200 g di acqua e lasciamo macerare le bucce per 48 ore.



4

Prendiamo un coltello pulito e incidiamo la parte superiore della pallina di impasto. L'incisione sarà a croce. A questo punto mettiamo l'impasto in un contenitore.



5

Copriamo il contenitore con l'impasto tagliato con un telo di stoffa umido per 24 ore a 26-28°C. La stoffa umida serve a far formare la pelle sulla superficie.



**2**

Filtriamo l'acqua che verrà utilizzata per la preparazione dell'impasto. Impastiamo 200 g di farina (W330-340) con 100 g di acqua filtrata dalla fermentazione delle mele.



**3**

Una volta che avremo ultimato l'impasto, potremo rimuoverlo dall'impastatrice. A questo punto formiamo una palla.



**6**

Il giorno dopo, impastiamo di nuovo con altri 200 g di farina e 100 g di acqua del rubinetto. Formiamo a palla e incidiamo con il coltello. Copriamo con un panno di stoffa bagnata e lasciamo lievitare per 24 ore a 26-28°C.



**7**

Questa procedura si ripeterà per i 5 giorni successivi. Poi faremo 2 o 3 rinfreschi al giorno finché l'impasto avrà triplicato il suo volume. A questo punto il lievito sarà pronto.



## PANE TIPO 2 CON SEMI FERMENTATI

— RICETTA

### INGREDIENTI

Semi fermentati  
semi di lino 150 g  
semi di chia 150 g  
malto tostato 100 g  
lievito compresso 3 g  
finocchio polvere 3 g  
acqua calda 500 g

### Impasto

farina tipo 2 5000 g  
acqua 2750 g  
sale 75 g  
lievito madre 10 g  
acqua 1250 g  
semi fermentati 906 g

### PROCEDIMENTO

#### Semi fermentati

Mescolare tutti gli ingredienti insieme il giorno precedente. Lasciate riposare almeno 2 ore e dopo mettere in frigo per almeno 16 ore.

#### Impasto finale

Iniziare l'impasto con autolisi, dopo mezz'ora aggiungere il lievito e una parte d'acqua. Al suo assorbimento, aggiungere il sale e, un po' per volta, aggiungere i semi fermentati e poi il resto dell'acqua. Una volta terminato l'impasto, mettere in un contenitore, lasciar puntare 30 minuti. Dare una piega e, dopo altri 30 minuti a temperatura ambiente, mettere in frigorifero a 4-6°C per circa 20 ore. Trascorso questo tempo, spezzare in ciabatte medio-lunghe e attorcigliare su se stesse nella farina. Lasciare riposare circa 60 minuti e infornare con vapore iniziale.

# 74.

## COME SI PREPARA UNA FOCACCIA ALLA PALA (E LA FARCITURA)?

### FOCACCIA ALLA PALA

#### — RICETTA

#### INGREDIENTI

##### Biga

2700 g farina forte W350  
300 g farina segale  
1350 g acqua  
30 g lievito compresso

##### Impasto finale

900 g acqua 38°C  
60 g sale  
30 g malto  
9 g lievito compresso

#### TEMPERATURA FINALE IMPASTO

28-30°C

#### PROCEDIMENTO

##### Biga

Impastare per circa 3 minuti e lasciare riposare per circa 20 ore a 16°C.

##### IMPASTO FINALE

Impastare la biga, il malto, il lievito e parte dell'acqua. Aggiungere gradualmente il restante liquido e a metà il sale. Lasciare riposare in un contenitore unto per circa 40-50 minuti. Rovesciare sul tavolo infarinato, preferibilmente con semola di grano duro, e tagliare a mano con una raspa, tenendo la parte del taglio verso l'alto. Mettere su assi infarinate. Fare lievitare per 40-50 minuti a 26-27°C. Caricare su un telaio o su teglie con carta forno. Con le dita, allargare la pasta facendo in modo da spostare l'aria allineando in maniera uniforme. Cospargere la superficie con sale e olio a filo. Cuocere a 230-240°C. Terminare con valvola aperta. Il tempo di cottura varia in base alla pezzatura.





# INDICE DELLE DOMANDE



# INDICE DELLE DOMANDE

01. COS'È IL PANE?	15	28. CELLA DI LIEVITAZIONE E ABBATTITORE. COME SI USANO?	71
02. COME VIENE CLASSIFICATO IL PANE SECONDO LA LEGGE?	16	29. COME SI IMPASTA IL PANE?	76
03. CHE TIPO DI FARINA SI USA IN PANIFICAZIONE?	19	30. QUALI SONO I TIPI D'IMPASTAMENTO?	76
04. COME SI CLASSIFICA LA FARINA DI FRUMENTO?	20	31. COS'È UNA BIGA?	79
05. COS'È IL W?	22	32. COS'È UN POOLISH?	80
06. QUALI SONO LE PROPRIETÀ DEL KAMUT®?	23	33. QUANTO È IMPORTANTE LA TEMPERATURA FINALE DELL'IMPASTO?	82
07. CHE TIPO DI FARINA È LA MANITOBA?	23	34. QUANTO È IMPORTANTE IL RIPOSO DELLA PASTA?	83
08. COSA S'INTENDE PER GRANI ANTICHI?	24	35. QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELL'IMPASTO DIRETTO?	84
09. QUALI ALTRE FARINE SI USANO IN PANIFICAZIONE?	27	36. QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELL'IMPASTO SEMI-DIRETTO?	84
10. QUAL È IL RUOLO DEL SALE NEL PANE?	28	37. QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELL'IMPASTO INDIRETTO?	87
11. COME INCIDE IL SALE SULLA SALUTE UMANA?	28	38. COS'È L'AUTOLISI E PERCHÉ SI UTILIZZA?	88
12. QUAL È IL RUOLO DELL'ACQUA?	32	39. COS'È LA FERMENTAZIONE?	91
13. QUALI SONO I TIPI DI LIEVITO UTILIZZATI IN PANIFICAZIONE?	35	40. COS'È L'IMPASTO DIRETTO LUNGO?	92
14. IL LIEVITO MADRE: COS'È E COME SI PRODUCE?	36	41. COSA SI PUÒ FARE SE L'IMPASTO È TROPPO CALDO?	94
15. COME SI CURA E COME SI ALIMENTA IL LIEVITO MADRE?	37	42. COSA PUÒ ACCADERE QUANDO L'IMPASTO È TROPPO FREDDO?	95
16. COS'È IL LIEVITO COMPRESSO?	43	43. ...E SE UTILIZZO UNA FARINA CON POCO GLUTINE?	95
17. QUALI SONO I GRASSI UTILIZZATI NELLA PRODUZIONE DI PANE?	46	44. COS'È L'ACRILAMMIDE?	97
18. QUAL È LA FUNZIONE DEGLI ZUCCHERI?	48	45. QUANTI TIPI DI PANE ESISTONO?	102
19. COSA SONO GLI ENZIMI E QUAL È IL LORO RUOLO?	51	46. QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELLE PEZZATURE GRANDI?	108
20. COS'È IL MALTO E QUAL È LA SUA FUNZIONE?	52	47. QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELLE PICCOLE PEZZATURE?	111
21. COSA SONO I MIGLIORATORI E QUAL È IL LORO RUOLO?	53	48. QUANTO È IMPORTANTE LA PREFORMA?	112
22. QUALI ALTRI INGREDIENTI SI USANO NELLA PRODUZIONE DEL PANE?	55	49. QUANTO È IMPORTANTE LA LIEVITAZIONE FINALE?	113
23. FRUTTA SECCA ED ESSICCATA SONO LA STESSA COSA?	56	50. QUANTO È IMPORTANTE LA FERMENTAZIONE?	114
24. COME SI CREA UNA RICETTA?	59	51. I TAGLI SUL PANE RAPPRESENTANO SOLO UN FATTORE ESTETICO?	116
25. QUALI SONO LE ATTREZZATURE FONDAMENTALI IN UN LABORATORIO DI PANIFICAZIONE?	64	52. LA FORMATURA: MEGLIO A MACCHINA OPPURE A MANO?	118
26. QUALI SONO LE DIFFERENZE TRA LE VARIE IMPASTATRICI?	67	53. COS'È LA SHELF-LIFE?	121
27. CHE TIPI DI FORNO ESISTONO E QUALI SONO LE LORO DIFFERENZE?	68		

54. COME SI MIGLIORA LA SHELF-LIFE?	121	80. BRIOCHE E CORNETTI POSSONO ESSERE SFORNATI ANCHE IN PANIFICIO?	189
55. IL PANE PUÒ FARE TENDENZA?	122	81. QUAL È LA DIFFERENZA TRA CROISSANT, CORNETTO E BRIOCHE?	190
56. IL PANE HA UNA STAGIONALITÀ?	125	82. I GRANDI LIEVITATI SONO PREROGATIVA DEL PASTICCERE?	194
57. COME SCELGO IL PANE IN BASE ALLE PIETANZE?	126	83. IL PANETTONE: UN MITO O UNA LEGGENDA?	194
58. E SE AVANZO DEL PANE?	128	84. IL LIEVITO MADRE PER IL PANE È UGUALE A QUELLO PER IL PANETTONE?	197
59. PANE VUOL DIRE SALUTE?	131	85. CHE IMPORTANZA RIVESTE LA COMUNICAZIONE IN PANIFICIO?	202
60. A QUANTI GRADI SI CUOCE IL PANE?	136	86. COME SI SCELGONO GLI STRUMENTI PIÙ ADATTI PER UNA COMUNICAZIONE EFFICACE?	203
61. IL FORNO VIENE SCELTO IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI PRODOTTO?	140	87. CHE IMPORTANZA RIVESTE L'IMMAGINE?	204
62. QUANTO È IMPORTANTE IL VAPORE IN COTTURA?	142	88. QUALI SONO I PRINCIPALI SOCIAL DA SFRUTTARE PER LA NOSTRA COMUNICAZIONE?	205
63. COME SI RAFFREDDA IL PANE?	145	89. QUANTO È IMPORTANTE LA FORMAZIONE DEL PERSONALE PER UNA CORRETTA COMUNICAZIONE?	206
64. È MEGLIO ABBATTERE IL PANE CRUDO O COTTO?	148	90. È IMPORTANTE L'AUTOFORMAZIONE?	207
65. COSA DICE LA LEGGE?	151	91. È POSSIBILE COMUNICARE IL PANE IN MANIERA CREATIVA?	208
66. LIEVITAZIONE IN CELLA O A TEMPERATURA AMBIENTE: COSA È PREFERIBILE?	152	92. COME PUÒ UN PANE RACCONTARE UN TERRITORIO?	211
67. COS'È L'ANALISI ORGANOLETTICA?	156	93. QUANTO È IMPORTANTE IL LOGO DELL'AZIENDA?	212
68. LA VISTA: COME DEVE ESSERE LA CROSTA DEL PANE NELL'ANALISI ORGANOLETTICA?	157	94. CHE IMPORTANZA RIVESTE IL PACKAGING?	212
69. CHE PROFUMO DEVE AVERE IL PANE?	159	95. COME SI CALCOLA IL PREZZO DEL PANE?	214
70. COME DEVONO ESSERE GLI ALVEOLI DEL PANE?	159	96. QUANTO CONTA LA QUALITÀ RISPETTO AL COSTO DEI PRODOTTI?	214
71. È POSSIBILE DESCRIVERE IL GUSTO DEL PANE?	160	97. È POSSIBILE VENDERE IL PANE ATTRAVERSO L'E-COMMERCE?	217
72. QUALI SONO GLI ALTRI PRODOTTI DA FORNO?	166	98. COME ALLESTIRE LA VETRINA?	217
73. QUALI SONO LE ORIGINI E LE CARATTERISTICHE DELLA FOCACCIA?	169	99. IL PANE DEVE ESSERE ETICHETTATO?	218
74. COME SI PREPARA LA FOCACCIA ALLA PALA (E LA FARCITURA)?	170	100. COSA DEVO SCRIVERE SULL'ETICHETTA DEI PRODOTTI TIPICI COME PANETTONE E PANDORO?	219
75. QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DELLA PIZZA "DEL FORNAIO"?	175	101. COME SI ETICHETTANO I PRODOTTI INTEGRALI?	219
76. QUALI SONO I PRODOTTI SECCHI DEL PANIFICIO?	176		
77. COME SI CONSERVANO I PRODOTTI SECCHI?	180		
78. QUALI SONO I PRODOTTI DI PASTICCERIA CHE SI POSSONO PRODURRE IN PANIFICIO?	183		
79. FROLLE O BISCOTTI: COSA SI PRESTA DI PIÙ ALLA PRODUZIONE DI UN PANIFICIO?	184		