

Categoria: Ricette di Base - Salati



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min **Cottura:** 30 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Molto Basso **Difficoltà:** Media

Nota Aggiuntiva: + 2 ore e 1/2 di lievitazione

La **pasta per il pane** è una di quelle ricette senza tempo che affondano le loro origini nella notte dei tempi. La preparazione di questo meraviglioso impasto, che i Greci definivano "il cibo degli dei", ha origine addirittura nella **Preistoria** quando l'uomo si rese conto che poteva ottenere un impasto lavorabile, dalla **polvere delle ghiande** schiacciate unite a dell'acqua.

La sua meraviglia crebbe ancora di più quando imparò a cuocere questo impasto sulle **pietre roventi** ottenendo un prodotto più duro ma sicuramente più gustoso: il primo tentativo di pane. Naturalmente, col passare del tempo, le tecniche per preparare la pasta per il pane si affinarono, in particolar modo nella scelta più accurata degli ingredienti: la "**farina**" di ghianda venne presto soppiantata dai **cereali macinati**, come l'**orzo** o l'**ifarro**.



I primi a rendersi conto dell'importanza che rivestiva questo miracoloso impasto furono, senza dubbio, i **Babilonesi** e gli **Egiziani** seguiti a ruota dai Greci che aggiunsero all'impasto di base, fatto di acqua e farina, anche altri ingredienti. Ma furono i **Romani** coloro che fecero conoscere la pasta per il pane, e la resero una ricetta popolare. Al contrario, nel **Medioevo**, la preparazione del pane e il suo consumo, divennero un lusso riservato solo ai nobili e signori mentre il popolo doveva accontentarsi di un semplice impasto ottenuto dall'orzo o dalla **segale**. Fu solo nel **Rinascimento** che il pane ridivenne un alimento popolare e, proprio in questo periodo di grande rinascita, la ricetta venne rivisitata assumendo quelle caratteristiche a noi care che mantiene ancora oggi. I fornai rinascimentali, infatti, introdussero l'utilizzo dell'innovativo **lievito di birra** e della farina di **grano duro** di alta qualità.

La grande svolta nel mondo della panificazione si ebbe, però, nel **XVIII secolo** grazie all'invenzione della **macchina impastatrice** ed alla crescente produzione di **lieviti artificiali** che resero la preparazione del pane più semplice e rapida. Anno dopo anno, secolo dopo secolo, l'impasto per il pane ha mantenuto le stesse caratteristiche di un tempo e, come allora, ancora oggi è una delle ricette maggiormente utilizzate forse anche per la sua versatilità.

Con l'**impasto base per il pane**, infatti, si possono realizzare una grande quantità di preparazioni tra cui **pizze**, **focacce** e **torte salate** oltre ad una enorme varietà di pane e panini.



Ingredienti

>> Acqua tiepida 250 ml	>> Olio 5 cucchiaini
>> Farina bianca 500 g	>> Sale 15 gr
>> Lievito di birra 25 g	>> Zucchero 2 cucchiaini

Preparazione



Iniziate la preparazione sbriciolando il lievito di birra in una piccola ciotolina: aggiungete 2 cucchiaini rasi di zucchero e mezzo bicchiere d'acqua tiepida; mescolate con un cucchiaino fino a sciogliere il lievito, poi coprite la ciotola con un piattino e attendete che sulla superficie del composto si formi una leggera schiuma.



Versate in una capiente ciotola, o su una spianatoia, la farina, facendo nel centro un buco, la cosiddetta "fontanella"; versate nella farina il composto di lievito, aggiungete l'olio, il sale disciolto nella rimanente acqua tiepida e iniziate ad impastare (almeno 10 minuti) fino a che la pasta risulti omogenea, elastica e liscia (all'occorrenza, se l'impasto risultasse duro, aggiungete ancora un po' di acqua e nel caso contrario, aggiungete invece un po' di farina).



Date all'impasto la forma di una palla e mettetelo in una terrina dal fondo infarinato che coprirete con un telo pulito e lascerete riposare in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria (ad esempio un armadio o il forno spento), per almeno due ore. Tenete presente che l'impasto deve raddoppiare il suo volume.



Ora la vostra pasta base per il pane è pronta per essere informata: date alla pasta una forma di pagnotta, praticatevi sopra quattro tagli (a forma di quadrato se la pagnotta è tonda oppure 3 tagli obliqui per il lungo se avete realizzato un filone) profondi circa 1 cm, e infornate la pagnotta in forno già caldo a circa 220° per circa venti minuti, dopodichè abbassate la temperatura del forno a 180° e proseguite la cottura per altri 20-25 minuti circa, impostando il calore sulla parte inferiore del forno (verificate voi stessi la cottura servendovi di un ferro da spiedo).

Consiglio

Se avete del tempo, al posto del lievito di birra potete utilizzare **illievito naturale** preparandolo così: impastate 200 gr di farina con 100 gr di acqua, 1 cucchiaio di miele e 1 cucchiaio di olio e realizzate una pagnotta che lascerete riposare per 48 ore a temperatura ambiente in un contenitore di vetro con il tappo.

Passate le 48 ore, pesate il composto e aggiungete lo stesso peso di farina e metà peso di acqua (esempio: se il composto ottenuto peserà 100 gr, dovrete aggiungere 100 gr di farina e 50 gr di acqua): impastate di nuovo e ponetelo nel contenitore di vetro con il tappo per altre 48 ore. Trascorso questo periodo il lievito madre è pronto e può essere utilizzato come il lievito di birra, aggiungendolo agli altri ingredienti.

Se decidete di conservarlo, potete tenerlo per una settimana in frigorifero rinfrescandolo (aggiungendo cioè, farina e acqua in base al peso, come sopra spiegato) ogni 3-4 giorni sempre allo stesso modo.

Al momento della preparazione dell'impasto per il pane, aggiungete **80-90 gr di lievito madre ogni 500 gr di farina**.

Curiosità

A conferma dell'importanza ed universalità del pane, molti registi hanno scelto di inserire nei titoli dei loro film questo cibo: dall'indimenticabile **"pane, amore e fantasia"** degli anni '50, passando per **"Pane e Tulipani"**, al più recente **"Bread and Roses"**.

