

Appunti della panificazione rurale



MATERIE PRIME

Dal grano duro coltivato nell'area del Sarcidano con il metodo di produzione Biologica, alla produzione di farine e semole macinate nel mulino di Nurri, all'utilizzo per la produzione dei pani tipici artigianali, utilizzando le vecchie ricette, con **“Su Frammentu”**, gelosamente custodite dalle nostre nonne.



Su Frammentu

- 400 g. di farina 00 o farina integrale
- 125 g. di yogurt naturale

Impastare il tutto con cc. 150 di acqua naturale di fonte (o acqua S. Anna, con basso livello di calcio e bassissima di impurità), a temperatura ambiente

- fare lievitare x 24 ore, dopo di chè:
- rinfrescare con 200 g. di acqua e 400 g. di farina e far lievitare x altre 18 ore.

Conservare il lievito naturale in un contenitore coperto con un panno ad una temperatura mite (non superiore a 22° C.), dopo le 18 ore :

- rinfrescare x altre 12 ore con lo stesso metodo, dopo 8 ore stesso procedimento, e dopo 6 ore ancora dopo è pronto per l'uso.

Quando si lascia il pezzo di pane per pasta madre si deve rinfrescare ogni 3 giorni aggiungendo 1 cucchiaino di miele e 1 di farina, e così via fino all'utilizzo. Per i 3 giorni conservare in frigo.

Dal lievito al Pane

Da ogni chicco di grano teoricamente si possono fare 50 tipi di farina.

Valutazione del chicco del grano: su 1000 chicchi di grano il peso specifico è di 40 g.

se il peso è inferiore è di scarsa qualità se è superiore è di alta qualità.

Il peso ettolitrico è di 80 g.

Kg. ½ di sale x 1 q. di farina

150 g. di sale x 10 kg di farina

Il sale deve essere marino preferibilmente fino, serve come antiossidante e rende il pane più bianco e la crosta più colorata.

L'acqua possibilmente non calcarea, non colorata, limpida.

2° metodo per preparazione lievito: Su frammentu naturale (antica ricetta – Nurri)

1 l. di acqua x 1 kg di crusca

1 kg di crusca di grano tenero si mette in ammollo per 10 ore in acqua a temperatura ambiente dopo 10 ore si filtra e si impasta con il doppio del contenuto dell'acqua calda con farina 00.

Questo impasto si lascia riposare x 24 ore per lasciare il lievito per la volta successiva si prende per es. 50 g. di lievito e si impasta con 100 g. di acqua.

1° giorno: 24 ore

- 100 g. di crusca
- 100 cc di acqua

2° giorno 24 ore

- si cola e si impasta con farina 00 quanto ne assorbe

3° giorno

- 50 cc. di acqua
- 100 g. di farina

4° giorno 18 ore

Riepilogo su frammentu naturale

- 100 g di crusca
- 100 cc di acqua

Si lascia il tutto 24 ore dopo si cola, con il liquido ottenuto si impasta la farina di tipo 00 quanto ne assorbe e si lascia riposare (lievitare) per 24 ore. Dopo 24 ore o si usa per fare il pane oppure si rinnova prendendo un po' di pasta si aggiunge farina o semola si dà una girata con un po' di acqua e si fa lo stesso procedimento. Oppure si può conservare in frigorifero per qualche giorno.

Frammentu con lievito di birra

- per 10 kg di semola occorrono:

- 5 l di acqua tiepida
- 50 g. di lievito di birra

Si dà un arrotolata e si lascia riposare per 24 ore dopo stesso procedimento o si usa oppure si rinnova oppure si mette in frigo per qualche giorno.

Per fare una piccola palla di frammentu si può usare:

- 50 g di lievito di birra
- 100 cc di acqua

S'impasta con farina quanto basta. Se si vuole usare il lievito di crusca il dosaggio sarà del 25-30% della farina che si deve usare (la lievitazione sarà più lenta).

NOTE:

Più piccola è la pezzatura del pane più il forno deve essere caldo.

La lievitazione del pane civraxu è di circa 2 ore (dipende dalla temperatura ambiente, d'inverno i tempi aumentano, d'estate diminuiscono) e quindi si hanno i bucherelli normali, quando è presente un buco unico grande ha molto lievito.

Per capire la giusta lievitazione bisogna toccarlo con il dito, se non resta la traccia significa che va bene, perché quando è troppo lievitato tende ad appiattirsi.

Per fare il pane si può mischiare 25% di frammentu e 1% di lievito di birra.

La Panificazione: 3 tipi di lievitazione:

- 1) lievitazione fisica
- 2) lievitazione chimica
- 3) lievitazione biologica

Temperatura indicativa per capire quando l'impasto è pronto per la cottura =72° C.

(25+20 +8 +19):

- **25° C. temperatura ambiente**
- **Farina 20° C.**
- **Impastatrice 8° C con acqua a 19° C.**

Temperatura forno

Se la pezzatura del pane non supera il kg, la temperatura del forno non deve superare i 200 ° C, 220° C, per la pasta dura.

Tempi di cottura: moddizzosu 1 ora – pasta dura mezz'ora

La chiusura del pane va sotto poi quando si inforna torna sopra.

Se si vogliono le piccole spaccatele si fanno i tondini poi si schiacciano a metà con la mano e si mette a lievitare con la spaccatura in giù, poi si mette a cuocere con la spaccatura in su.

Civraxu: è tutto semola senza farina integrale

Moddizzosu:

- 5 kg. lievito madre
- 2 kg di farina integrale
- 3 kg di semola
- Acqua (quanto ne assorbe). Una buona farina riesce ad assorbire circa il 70-80 %, il sale va messo circa il 2% della farina usare quindi su 10 Kg 150 g di sale. Se si vuole accelerare la lievitazione si aggiunge un po' di lievito di birra. 150 g per 13 kg di farina
- La pasta deve essere elastica e morbida si fa lievitare per circa un'ora, nel frattempo l'impasto va girato una volta per far si che esca l'anidride carbonica debole e resti quella attiva.
- Quando si fanno le forme si devono fare delle palle ben chiuse è strette, si lascia riposare per circa 1 ora . Quando mettendo il dito la pasta si risollewa vuol dire che è pronto.
- Si inforna mettendolo capovolto e passandogli lievemente la mano cottura in forno chiuso per almeno mezz'ora a temperatura tra 180-200°.

Lavorazione: si mette su frammentu nell'impastatrice si aggiunge l'acqua in quantità (da sciogliere su frammentu e renderlo bello morbido) poi si aggiunge la semola e la farina integrale e se occorre acqua tiepida (quando si impasta a mano) e fredda (con l'impastatrice). Si fa lavorare l'impasto, deve risultare bello elastico e morbido, a metà tempo di lavorazione l'impasto si può ribaltare, cioè quello che è sotto si mette al di sopra per lavorarlo meglio. Quando è ben lavorato si toglie dall'impastatrice a pezzi e si mette in un recipiente (l'impasto è morbido infatti si riunisce quasi da solo, si lascia lievitare per almeno 1 ora. Dopo si mette l'impasto sul tavolo si taglia nella misura desiderata e si formano delle palle avendo cura di stringere bene la palla senza lasciare segno dell'unione sotto. Poi si mette in su canisteddu, con la chiusura verso l'alto, e si lascia riposare per circa un'altra ora. Per vedere se la lievitazione è giusta si deve premere leggermente con un dito se la pasta risale vuol dire che va bene.

In su canisteddu si mette sul fondo molta farina o semola affinché non si attacchi.

Quando è il momento di infornare si prende bene con due mani e si mette la parte di sotto sopra, si lascia cuocere per mezz'ora o più, per controllare se il forno va bene si fanno le solite prove tra cui quella di buttare sul fondo un pugno di semola che dovrà colorirsi bene.

Civraxiu

Per 5 kg di farina, o tutto semola oppure 3 kg di semola e 2 kg di farina 00 (così viene meno pesante) 100 g di lievito 100 g di sale acqua circa il 70 % degli altri ingredienti.

Variante

Kg. 1,400 di semola, g 600 integrale, g 40 lievito di birra sale e acqua

Se non si mette frammentu si mette il lievito di birra più del miele per formare il glutine.

Pasta dura o pane bianco

- semola di grano duro kg 10
- lievito naturale: frammentu kg 1 lasciato lievitare 10 ore prima
- acqua l. 4
- lievito di birra gr. 50
- strutto g 100 a scelta (si può anche non mettere)
- lievitazione impasto ore 1 ½
- sale g 200

La pasta è abbastanza dura si ammorbidisce lavorandola bene a mano poi si fanno le forme, bisogna ricordare prima di infornarlo di tagliare con le forbici in mezzo bene fino in fondo per farlo aprire bene nella cottura.

Pasta dura

X 2 kg di semola

- 200 g di frammentu
- 400 cc di acqua
- 40 g. di lievito di birra
- 20 g. di sale

Pasta dura

Lievito si mette dal 2 al 4 %

Su 2 kg mettere 1 ½ kg di semola e ½ Kg di farina 00

Sale e acqua il 4 % iniziale + quella per sciogliere il lievito

Su frammentu e sempre meglio metterlo in proporzione del 3% cioè su 1 kg di farina 30 g circa (d'inverno) d'estate ridurre al 2% - Di acqua si considera sempre il 40%.

Pane con ricotta

- kg. 2,400 di semola
- g 600 di farina 00
- kg 2 di ricotta
- g 60 di sale
- g 180 di lievito di birra

A piacere si possono inserire le erbe aromatiche: menta, zafferano etc.

Pane con ricotta

- kg 3 semola
- kg 3 ricotta
- g 80 lievito di birra
- g 100 frammentu
- sale 2 % sulla farina
- acqua q.b.

Si lascia lievitare circa 40 minuti si forma e si aspetta altri 30 minuti circa si inforna a temperatura media.

Pane con gerda

- kg 5 semola grano duro
- kg 2 farina 00 grano tenero
- kg 2 gerda integrale (macinata o tagliata a pezzi piccolissimi)
- g. 50/70 di miele
- g 180 di sale
- g 500 frammentu
- l 4 acqua
- g 150/200 di olio extra vergine d'oliva
- g 130 lievito di birra

L'acqua 75-80% con l'impastatrice (per tutti i tipi di pane tranne la pasta dura)

Pane con gerda

- kg 3 semola grano duro
- kg 150 di miele
- g 500 frammentu
- l 4 acqua
- g 50 di olio extra vergine d'oliva
- g 130 lievito di birra
- sale 2% = g 60
- frammentu g 200
- g 70 lievito di birra
- acqua 80%

Lievitazione 30 minuti prima e 30 minuti dopo.

Pane con cipolla

- kg 3 semola grano duro
- cipolle a piacere crude – miele g 100
- acqua q.b al 75-80% e molto morbido
- g 100 di olio extra vergine d'oliva
- g 100 lievito di birra
- sale 2% = g 60
- Lavorazione: si mette in macchina la cipolla tagliuzzata poi si inserisce la semola, il miele, l'olio d'oliva, l'acqua, il sale e si lavora bene.

Pane con patate

- kg 1 semola grano duro
- g 300 di patate
- g 50-100 frammentu
- l 4 acqua
- g 50 di olio extra vergine d'oliva
- g 70 lievito di birra
- sale 2% = g 20
- 3-4 foglie di menta tagliuzzate
- 3 cucchiaini di miele
- frammentu g 200
- g 70 lievito di birra
- acqua 80%

Lavorazione: mettere le patate nell'impastatrice, la semola il miele, l'acqua, e resto ingredienti e far lavorare bene almeno mezz'ora.

Lievitazione: 40 minuti prima e mezz'ora dopo

Per ultimo ci va il lievito come per le altre ricette. Su frammentu non è indispensabile serve però a dare sinergia alla pasta, per questi tipi di pani si può non inserire.

Pane carasau

- kg 3 semola grano duro
- kg. 1 di farina di grano duro "scetti"
- acqua q. b. fredda (circa 6 litri su 10 kg di farina)
- g 15 lievito di birra per ogni kg di farina
- g 60 sale

Lavorazione: impastare il tutto, fare un impasto omogeneo, aggiungere il lievito e fare amalgamare bene.

Finito l'impasto fare le sfere del peso di circa g 150-200 , le sfere vanno stese subito, quindi si fanno lievitare a sfoglia per circa 5 ore.

Il lievito si aggiunge sbriciolato e messo direttamente sull'impasto.

Quando si fanno le palline si devono chiudere bene si stirano con il matterello, senza fare nessuna piega e senza rovinarlo dopo 5 ore si inforna, quando inizia a gonfiarsi e fa le bollicine si gira come un cuscino, si toglie dal forno anche se bianco e si taglia facendo 2 sfoglie, quando il pane è tutto cotto si fa la 2° infornata. E' meglio avere una pala per infornare ed una per sfornare.

Prove pratiche: per pane carasu 1 kg di semola e 300 g di farina + 60% acqua. Pasta dura kg 1 ½ di semola ½ di farina (scette) + 20 % sale – 4 ore di lievitazione – su frammentu + circa il 60% di acqua.

Prove di panificazione rurale

Pasta dura: 2 kg di impasto con 1 ½ kg di semola ½ kg di farina 00 400 g. di frammentu, 30 g di sale acqua l 0,900.

Civraxiu: 1 ½ di impasto con 1 kg di semola, ½ di farina 00, 30 g di sale, 0,900 l di acqua, 400 g di frammentu.

L' impasto risulta molto morbido, (lobo d'orecchio), lasciare lievitare per circa 1 ora in su tianu, poi fare le forme e mettere la chiusura della palla sopra poi quando si inforna si capovolge.

Variante: mettere su 16 kg di semola capelli 4 kg di farina barilla e 1 cubetto di lievito di birra + su frammentu.

Su civraxu di Villamar: farina 00 con almeno il 25% di semola di grano duro acqua e sale.

Altra prova: mettere ½ kg di semola e ½ kg di farina 00 una pallina di frammentu e un pizzico di lievito di birra, acqua al 70% e sale, lasciare lievitare in su tianu per 2 ore e 1 ora dopo fatte le forme (morbide) è uscito tipo focaccia con tempo di cottura di tre quarti d'ora.

Pane con gerda: pezzo di frammentu con ½ kg farina 00 (preparato 8-10 ore prima), poi nell'impasto mettere 1 kg di semola e ½ kg di farina 00 , metà cubetto di lievito di birra, gerda, acqua e sale. Lievitazione: 2 ore prima e 2 ore dopo.

Pasta dura: kg 15 di semola, kg 13 di farina 00 di grano tenero, kg 3 di frammentu, sale 20%, 2/3 cubetti di lievito di birra. Lavorare prima la semola con il frammentu acqua e sale. Poi la farina 00 e acqua e quando è quasi lavorata aggiungere il lievito di birra poi mischiata alla semola lavorandola ancora un po', poi fare le forme con s'orrosinita con le rotelle dall'esterno all'interno. Poi fare lievitare (per capire se la lievitazione è al punto giusto sollevare un cocoi battendo dietro con la mano deve fare un po' suono di vuoto e diventare un po' leggero) poi va infornato a 220°-240° per circa 3 quarti d'ora.

Pane all'olio

Stesso impasto degli altri pani in panificio usano più farina 00 l'olio va in percentuale del 5% acqua va in quantità nell'impastatrice 50-60% nella lavorazione a mano anche al 70%.

Pizza

- kg 1 di farina 00
- g. 150 olio d'oliva o di semi di girasole
- g 20 sale
- g 10-20 lievito di birra
- acqua circa 1 litro

Lavorazione: far lavorare nell'impastatrice la farina aggiungendo gradualmente in modo che non si agrumi con l'acqua, il sale e il lievito di birra (precedentemente sciolto in acqua). Lavorare bene, a forma di palla, sino a quando i bordi dell'impastatrice sono puliti, aggiungere un po' di olio di semi di girasole, far riposare per ½ ora. Quindi preparare le palline da 200 g ciascuna, mettere a riposare in un contenitore ermetico per 3-4 ore.

Prendere un matterello aggiungere spolverina o granito di semola e lavorare sul marmo. Utilizzare mozzarella circa 100 g per pizza, condire a piacere, con sugo pomodori pelati. Per fare i panzarotti utilizzare ½ pallina circa 50 g ciascuno, lasciare bordo, condire e chiudere a rettangolo, mettere un po' di sugo sopra e infornare.