

INCASSO

Panificazione al Naturale



a cura di Nadia Anglesio

7 Ottobre 2017



www.medicinaterramadre.com -tel. 333 968140 - info@medicinaterramadre.com

I Tipi di Farine

I cereali da cui si possono ottenere le farine, si dividono in due gruppi:

1. Con Glutine: grano tenero, grano duro, farro, kamut, orzo , avena e segale
2. Senza Glutine: riso, mais, miglio, quinoa, amaranto, grano saraceno

Per far lievitare il pane occorre che si utilizzi farina con glutine. Il glutine è una proteina che permette al pane di gonfiarsi e mantenere la forma senza sgonfiarsi a fine cottura.



Cereali con Glutine :

Grano tenero: il più usato per la panificazione, è il più ricco in glutine e quindi panifica meglio.

Grano Duro: il più usato per la produzione della pasta ma comunque interessante anche per la panificazione.

Farro: la farina di farro può essere usata come la farina di frumento, però contiene meno glutine.

Kamut: antico tipo di grano, molto ricco di proteine e sali minerali ma povero di glutine.

Segale: La farina di segale ha bisogno di acido perché il suo glutine possa gonfiarsi (yogurt, pasta acida). La segale è usata nei tipici pani neri del Tirolo o del Nord Europa; risulta un pane piuttosto piatto e compatto, ma molto saporito.

Orzo e avena: sono farine con poco glutine ed è quindi consigliato di utilizzarli non da soli ma insieme a farine con più glutine.

La farina integrale contiene molte più vitamine e minerali , oltre che fibra, delle farine tipo "0" e "00" ma è più povera di glutine quindi tende a lievitare meno; se si vuole ottenere un pane leggero, bisogna mischiarla con farina bianca, meglio se tipo "0" (dal 25 al 50% del totale) La farina Bianca è però nutrizionalmente poco interessante.

I Lieviti

Lievito di birra (*saccaromyces cerevisiae*): è un fungo che aumenta se alimentato con amido, calore (36-37-38-42°) , liquido, tempo.

Attenzione: calore troppo alto(oltre 38 gradi) possono distruggerlo.

Lievito naturale (pasta acida o madre):è il lievito tradizionale usato per centinaia di anni prima che l'uomo riuscisse a selezionare e riprodurre solo il *saccaromyces cerevisiae* .

Si tratta di farina e acqua lasciate fermentare("inacidire") per alcuni giorni;durante questo periodo i diversi lieviti sempre presenti nell'ambiente si riproducono nell'impasto facendolo lievitare.

Attenzione: calore troppo alto (oltre 38 Gradi), contatto con troppo sale possono distruggerlo.

Lievito Istantaneo: bicarbonato di sodio e cremortartaro. Sono due sali che permettono la lievitazione istantanea; in altri termini una volta impastato il pane si deve subito infornare invece che farlo lievitare prima. E' usato per fare pani con farine senza glutine.

LIEVITAZIONE NATURALE

Preparazione della pasta acida (o lievito naturale o pasta madre)

In un contenitore di ceramica o di vetro mescolare 4 cucchiaini di farina integrale con 3/4 cucchiaini di acqua minerale naturale e succo d'uva o di mela appena spremuto.

Coprire con un canovaccio pulito e mettere in un luogo caldo lontano da correnti d'aria per 3-5 giorni. Mescolare l'impasto 2 volte al giorno finchè l'impasto emanerà un odore acido e avrà piccole bollicine sulla superficie. "rinfrescare"aggiungendo altri 4C di farina ad altrettanta acqua e lasciar riposare ancora 12 ore prima di utilizzarla.

N:B: ogni volta che si prepara il pane(pizza o focaccia ecc) dopo la prima lievitazione occorre togliere un pezzo dell'impasto grande come una palla da golf, da mettere in un vasetto di vetro e conservare in frigo al massimo per 6/7 giorni.

Entro tale periodo bisogna "rinfrescare"la pasta madre del vasetto aggiungendo qualche cucchiaino di farina e acqua e mescolando bene:se si vuole fare il pane allora tenere la pasta madre rinfrescata a temperatura ambiente per 12 ore prima di utilizzarla nell'impasto. Se invece non la si vuole utilizzare allora dopo aver aggiunto farina ed acqua mescolare e riporre nuovamente in frigo; utilizzarla di nuovo entro 6/7 giorni.

Le farine di grano 00, 0, 1, 2 e integrale: facciamo chiarezza

Mi piacerebbe che le persone imparassero ad avere un po' più di consapevolezza rispetto a quello che acquistano e mangiano ogni giorno, senza dare per scontato che se una cosa si è sempre mangiata da generazioni e generazioni allora vuol dire che è la migliore. E' il caso ad esempio della farina 00 e della 0, le più raffinate con cui comunemente si preparano pane, pasta, torte, biscotti.

Certo, non vi è alcun dubbio che con queste farine tutto viene soffice, bianco, gradevole alla vista e al palato. Ma è davvero quello che ci serve, o bisognerebbe andare un pochino oltre l'apparenza per fare scelte migliori?

Ecco un piccolo specchietto sulle differenze tra farine di grano 00, 0, 1, 2 e integrale poi... fate la vostra scelta!

Farina 00: questa farina è la più raffinata ottenuta grazie alla macinazione del chicco di grano di cui si eliminano tutte le parti migliori a livello nutrizionale: germe (ricco di vitamine, sali minerali e aminoacidi) e crusca (ricca di fibre). Risultato? Rimane solo l'amido, ovvero carboidrati semplici ricchi di zuccheri. In sostanza mangiamo qualcosa che non dà quasi nulla al nostro organismo ma che al contrario contribuisce al rialzo della glicemia.

Farina 0: farina un po' meno raffinata della precedente ma che ugualmente ha perso gran parte dei suoi principi nutritivi, contiene comunque una piccola percentuale di crusca.

Farina 1: meno raffinata delle due precedenti, possiede una percentuale maggiore di crusca.

Farina 2: questa è conosciuta anche come farina semi-integrale. Personalmente la consiglio in quanto mantiene buone caratteristiche nutrizionali ed è più facile da utilizzare rispetto alla farina integrale. E' un buon compromesso per chi non vuole passare direttamente all'integrale.

Farina integrale: la migliore in assoluto, soprattutto se macinata a pietra e quindi senza subire surriscaldamento che potrebbe limitarne i principi nutritivi. E' questa la vera farina, quella che si utilizzava anticamente prima che si scoprisse come l'estrema raffinazione portasse ad una farina più sottile che dava un pane più bianco e morbido. La farina integrale contiene tutte le parti del chicco ed è per questo un alimento completo.

Purtroppo i nostri palati ormai si sono abituati (o meglio assuefatti) ai sapori raffinati, non è facile tornare indietro ma si può! Il mio consiglio è quello di provare e sperimentare inizialmente almeno una miscela tra farine per fare pane e pasta in casa. Buona cosa è poi

imparare ad utilizzare, a seconda di quello che si vuole preparare, farine di altro genere: riso, mais, grano saraceno, grano duro, orzo, miglio, ecc.

Se non volete distanziarvi troppo dal classico, iniziate con la farina 2... i risultati non vi scoraggeranno!

La farina 00 e' dannosa per la salute: ecco perche'

La farina 00 è nociva. Dietro il suo aspetto apparentemente innocuo, il suo colore candido e la sua consistenza così vaporosa e leggera, si nasconde un vero e proprio pericolo per la salute umana.

Questa farina – diffusissima nei supermercati e comunemente usata negli impieghi casalinghi - si ottiene attraverso la macinazione industriale del chicco di grano, che comporta l'eliminazione del germe (ovvero il cuore nutritivo del chicco, che contiene aminoacidi, acidi grassi, sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamine E) e della crusca (la parte più esterna, particolarmente ricca di fibre). Tutto questo porta a un impoverimento della materia prima: da questa macinazione si ottiene infatti una farina raffinata, che si mantiene a lungo, ma risulta terribilmente depauperata e ricchissima di zuccheri.

Abbiamo chiesto al professor Franco Berrino, ex direttore del Dipartimento di medicina predittiva e per la prevenzione dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e consulente della Direzione scientifica, quali sono gli effetti negativi dell'uso abituale di questo tipo di farina.

"La farina 00 - come tutti i prodotti raffinati – provoca un aumento della glicemia e il conseguente incremento dell'insulina, fenomeno che nel tempo porta ad un maggior accumulo di grassi depositati".

Tutto questo si traduce quindi con un indebolimento dell'organismo, sempre più soggetto a malattie di ogni tipo, tumori inclusi.

Quali farine bisogna scegliere allora?

"L'ideale – spiega Berrino – è acquistare grano biologico dai nostri contadini (possibilmente il grano duro, che ha un contenuto più basso di zuccheri) e macinarselo da soli. In casa".

Vi sembra impossibile? Niente affatto!

Sui siti di e-commerce esistono ormai tantissimi rivenditori di piccoli mulini a pietra casalinghi a costi relativamente contenuti (si va dai 300 ai 500 euro) che permettono di

macinare il grano in casa e auto produrre farine sane e di qualità.

In questo modo il chicco verrà semplicemente polverizzato senza essere privato del germe e della crusca, elementi che forniscono sostanze preziosissime per il nostro organismo.

La differenza tra una farina macinata a pietra e la 00 industriale è palpabile: la prima è granulosa e color sabbia, la seconda ha l'aspetto del gesso.

E per i fissati della manitoba?

"Essendo ricca di glutine – ha continuato il professor Berrino – la manitoba permette di ottenere pani e dolci più soffici e vaporosi, ma poiché anche questa è una farina raffinata comporta gli stessi rischi della 00 e va usata con moderazione".

Insomma, il suggerimento è consumare queste farine il meno possibile. Proprio come tutti i prodotti raffinati, zucchero bianco incluso!

Attenzione poi al pane integrale, o pseudo tale!

La maggior parte dei pani denominati integrali (specie quelli acquistati al supermercato) sono composti da farina 0, cui viene aggiunto un derivato della crusca, anche questa privata delle sue sostanze più preziose e finemente rimacinata. In breve, uno scarto raffinato di lavorazione industriale, che diventa doppiamente nocivo per l'organismo umano.

Ma come possiamo riconoscerlo?

Il pane integrale vero ha un colore scuro omogeneo (oltre che un sapore completamente diverso), mentre quello ottenuto da farina e crusca raffinate è sostanzialmente bianco (dato dalla 0 o 00), con puntini scuri dati dalla crusca.

Pane integrale: come difenderci dalle farine finte

Sappiamo che mangiare pane integrale, ovvero realizzato con una farina non raffinata è una scelta migliore per la nostra salute. Quello che spesso non si sa però è che in commercio esistono prodotti integrali che in realtà non lo sono veramente. La domanda che ci poniamo è allora: come difendersi dalle finte farine integrali?

Tanti di noi portano in tavola pane e pasta integrali convinti di fare una scelta più naturale e salutare rispetto all'utilizzo di prodotti realizzati invece con farina bianca super raffinata. È davvero così? Purtroppo nella maggior parte dei casi no. Soprattutto se si acquistano pane e pasta al supermercato o al forno, la situazione è ben diversa.

Purtroppo in commercio vi è una farina definita integrale che in realtà integrale non è. Ci spieghiamo meglio: si tratta di una farina raffinata a cui viene aggiunta crusca rimacinata o cruschetto, scarto del processo di raffinazione. Si tratta quindi in realtà non solo di un

prodotto non integrale ma di farina sottoposta a due processi e definita per questo "integrale ricostituita".

Ciò concretamente significa che il contenuto di fibra è minore e i vantaggi per la salute offerti da una reale farina integrale ricca di vitamine del gruppo B e sali minerali vengono meno. Tutto questo è legale e autorizzato dalla legge n.187 del 9 febbraio 2001 secondo cui una farina può definirsi integrale quando il tasso di minerali è compreso tra 1,30 e 1,70 su cento parti di sostanza secca. Non si valutano quindi due fattori essenziali: l'indice glicemico (molto più basso nelle vere farine integrali) e il metodo di produzione che dovrebbe essere realizzato con macinazione a pietra naturale. In realtà le nuove regole sulle etichette dovrebbero aver cambiato un po' la situazione anche relativamente alle farine però in commercio si trovano ancora tanti prodotti falsamente integrali.

COME DIFENDERSI DALLE FINTE FARINE INTEGRALI

È importante saper riconoscere una vera farina integrale rispetto ad una farina bianca con aggiunta di crusca. Come fare?

Per prima cosa, come sempre, è bene leggere l'etichetta della farina o dei prodotti integrali che volete acquistare. L'ingrediente base deve essere solamente farina di frumento integrale e non farina bianca (0-00) più crusca o cruschetto. Nel caso dei prodotti già pronti, poi, si può guardare anche il colore che deve essere generalmente scuro e abbastanza uniforme, quindi non chiaro con dei puntini più scuri (in questo caso infatti si tratta proprio della crusca aggiunta).

Si può poi fare la cosiddetta prova di impasto, se aggiungendo dell'acqua e mescolando la farina il composto risulta molto coloso e appiccicoso allora si tratta di farina raffinata, dato che la vera farina integrale rende l'impasto più morbido e meno appiccicoso. La consistenza sotto le dita poi è simile a quella che si prova al contatto con la sabbia.

La scelta migliore e più sicura è quella di acquistare farine integrali biologiche macinate a pietra, in questo caso si tratta certamente di un prodotto integrale. Vi consigliamo, quando possibile, di scegliere farine prodotte da piccoli agricoltori locali, la data di scadenza sarà più ravvicinata ma la farina sarà certamente di ottima qualità. In alternativa si può acquistare un piccolo mulino e del grano di qualità da macinare al momento per avere farina integrale sempre fresca per le proprie preparazioni casalinghe.

L'importanza della farina integrale rispetto a quella raffinata

La farina integrale ai tempi della guerra era considerata un alimento povero per questo

ottobre 2017 Lezione "Show Cooking" con Nadia Anglesio presso: INCASSO Elettrodomestici Srl

- Via Cavaliere G. Brunetto, 88 Fz Ceratta-10077 SAN MAURIZIO CANAVESE (TO)

Tel 011.9279570

www.incasso.it

incasso@incasso.it

veniva consumato soprattutto dalle famiglie meno abbienti. Dopo la guerra si ha il boom del cosiddetto “pane bianco” un cibo raffinato forse più buono per il palato ma con effetti negativi sulla nostra salute

Solo negli ultimi anni si registra un ritorno alla farina integrale possibilmente biologica, perchè considerati più sani e nutrienti delle cosiddette farine raffinate.

Invece come si ottengono le farine raffinate?

Tramite un processo di raffinazione, il seme viene liberato dalla crusca e dal germe e l'unico componente che viene macinato è l'endosperma. Questo comporta un quantitativo enorme di amido e una quantità nettamente inferiore di fibre, vitamine, proteine e minerali.

Anche se magari i cibi raffinati rispetto a quelli integrali possono avere un aspetto e un sapore molto più delicato e una consistenza più leggera, ma è questione di abitudini.

Alcuni esempi di cereali raffinati sono:

- farina bianca
- pane e pasta bianchi
- cracker, grissini, pancarrè (non integrali)
- riso brillato

Differenze nutrizionali

Apporto energetico circa del 20% inferiore nelle farine integrali

Quantità di fibre nettamente superiore negli alimenti integrali

Proteine risultano essere notevolmente superiori nelle farine integrali

Gli amidi, al contrario, sono molto più abbondanti nelle farine raffinate

Si alle farine integrali, ma quali sono le controindicazioni?

Le farine integrali favoriscono l'apporto di fibre, che favoriscono il transito intestinale; hanno un basso indice glicemico e permettono l'assunzione di elevate quantità di vitamine e minerali.

Bisogna però assolutamente tenere a mente 2 cose fondamentali:

L'integrale deve essere sempre biologico. La parte esterna del chicco (la crusca) è quella più esposta agli agenti chimici utilizzati in agricoltura. Se quindi si sceglie un prodotto integrale NON biologico all'interno della farina ci saranno residui chimici.

Un consumo eccessivo di fibra comporta l'eccessivo apporto di fitati. I fitati sono sostanze che si trovano all'interno di cereali e legumi. Sono considerate sostanze anti nutrizionali perché ostacolano l'assorbimento di nutrienti da parte dell'organismo come zinco, ferro e magnesio.

In conclusione le farine integrali sono assolutamente consigliate ma, in una dieta equilibrata, non bisogna mai esagerare.

RICETTE:

PASTA BASE PER VARIE FORME DI PANE

1,5 Kg di farina
1 c di Sale
1 c di vaniglia in polvere
2 bucce di limone grattugiate
400 ml di malto di mais o riso
300ml di olio di girasole deodorato o mais
60 gr di lievito di birra
50 ml di succo di mela
400 ml di acqua tiepida

Lavorare poco l'impasto e lasciar lievitare almeno un ora.

IMPASTO BASE CON LIEVITO DI BIRRA

500 gr di farina "0" o semi integrale
250 gr di acqua tiepida (35-38 °)
1 bustina di lievito secco (20/40 gr fresco)
1c di malto di riso
2C olio extravergine oliva
q.b. sale marino integrale fino.

Attivare il lievito con poca acqua tiepida ed il malto mescolando bene il tutto e lasciandolo riposare per 15 minuti finchè non appare della schiuma in superficie. In una ciotola disporre la farina a fontana ad al centro versare il resto dell'acqua, il sale ed il lievito attivato. impastare bene per 10-15 minuti quindi lasciarlo lievitare nella ciotola coperto da un panno, in un luogo tiepido e umido, per circa 1 ora, finchè non sarà raddoppiato di volume. A questo punto utilizzare secondo le ricette

PREPARAZIONE DEL PANE CON PASTA ACIDA (IMPASTO BASE)

1,2 kg di farina
600gr circa di acqua tiepida
100 gr di pasta acida
2 pz sale marino fino integrale
2C olio extravergine oliva
1c malto di riso

Prelevare la pasta acida dal frigo e **procedere al “rinfresco”** aggiungendo circa **150gr di farina e 75 ml di acqua tiepida** ed impastare bene per circa 15 minuti, quindi porre il panetto a lievitare sommerso da acqua a temperatura ambiente, quando verrà a galla toglierlo dall'acqua.

Usarne 250 gr e riporre il resto in un vasetto di vetro in frigorifero con 2-3 cucchiari di farina, per usarla come pasta acida per fare il pane entro 7 giorni.

Al resto dell'impasto aggiungere **300 gr circa di farina e 150 ml di acqua tiepida**, impastare bene per almeno 15 minuti, dargli la forma a panetto e tagliare la superficie a croce; porre a lievitare coperto da un panno umido in luogo tiepido finché sarà raddoppiato di volume.

Aggiungere quindi **olio, sale e poco malto, altri 700 gr di farina e circa 350 gr di acqua**, impastare nuovamente per almeno 15 minuti, dare la forma voluta, fare un taglio sul panetto e lasciar lievitare nuovamente coperto da un panno umido in luogo tiepido finché sarà raddoppiato di volume.

Preriscaldare il forno a 200-220° con una ciotola d'acqua dentro, quindi introdurre il pane e **cuocere per circa 20 minuti a 200° quindi ridurre a 180°** e continuare finché cotto (almeno altri 20 minuti)

Per verificare se il pane è cotto correttamente toglierlo dalla teglia, batterlo con la mano sul fondo e verificare se emette un rumore tipo tamburo segno di buona cottura.

Lasciar raffreddare coperto da un panno umido per mantenere la crosta morbida.

Si consiglia di consumarlo dal giorno dopo e si conserva per 5/6 giorni in un canovaccio di cotone.



Medicina Terra Madre

Corsi e Consulenze Individuali di **Alimentazione Naturale Macrobiotica** per la salute e per migliorare il proprio stile di vita.

Corsi di **Cucina Naturale** , macrobiotica vegana e **Ayurvedica**

Floriterapia e Aromaterapia (corsi e consulenze individuali)

Trattamenti Ayurvedici e **Massaggi**

Corsi di Yoga (Hata, Vinyasa, Yin Yoga) e **Scienza dello Yoga, Qi Gong**

per info e appuntamenti:

Nadia Anglesio Premanandi - 333 9686140 - medicinaterramadre@gmail.com

Grazie...!