

# Pane al grano saraceno a lievitazione naturale. Di ritornelli, di profumi e...



Roma, dove sei? Eri con me  
Oggi prigioniera tu, prigioniera io  
Roma, antica città  
Ora vecchia realtà  
Non ti accorgi di me e non sai che pena mi fai  
Ma piove il cielo sulla città  
Tu con il cuore nel fango  
L'oro e l'argento, le sale da te  
Paese che non ha più campanelli  
Poi, dolce vita che te ne vai  
Sul Lungotevere in festa  
Concerto di viole e mondanità  
Profumo tuo di vacanze romane  
Roma bella, tu, le muse tue  
Asfalto lucido, "Arrivederci Roma"  
Monetina e voilà  
C'è chi torna e chi va  
La tua parte la fai, ma non sai che pena mi dai

Ma Greta Garbo di vanità  
Tu con il cuore nel fango  
L'oro e l'argento, le sale da te  
Paese che non ha più campanelli  
Poi, dolce vita che te ne vai  
Sulle terrazze del Corso  
"Vedova allegra", maitresse dei caffè  
Profumo tuo di vacanze romane  
[Vacanze romane - A. Ruggero]

Sarà lo stress, sarà (come dice la Tinny) il neuronzolo disperso, saranno il caldo e la voglia di vacanze messi insieme ma sono tre giorni che mi sveglio con questa canzone fissa nella testa e non c'è verso di schiodarla!

Certo, in confronto alla Mary accompagnata dal "Funkytarro" e da "Io sono un porco, sono un balordo, faccio rime giù in città..." meglio la voce paradisiaca di Antonella Ruggero.

Non sarà una canzone all'ultimo grido ma all'ultimo acuto sicuramente lo è, anche se vi risparmio l'imitazione di Calimero! Le vostre orecchie sarebbero in serio pericolo ed io a rischio "risarcimento danni" !!! Non è il caso!

Ahimè però, il profumo di vacanze qui è ben lontano, anzi a dirla tutta non ho proprio la più pallida idea di quando arriverà. Le ferie quest'anno sembrano un miraggio. E così, in barba a Scipione prima e Caronte poi continuo a godermi i profumi del forno perchè anche con 40 gradi all'ombra, a girare quella manopola, posso resistere solo se mi legano con una camicia di forza.

Poi da brava "mamma" dovrò pur mantenere in allenamento i fratelli Gino e Lino, mica posso lasciarli poltrire tutta la stagione col rischio che li assalga la pigrizia.

E quale miglior esercizio di un bel pane rustico e fragrante che inonda la cucina col suo profumo la mattina presto...mooolto presto?

Vi avevo detto che un lievito arzilla e birichino mi avevo giocato lo scherzetto mettendo l'accelerata e sballando la tabella di marcia.

Beh, eccolo qua il frutto di quel "tiro mancino"! Che dite, glielo perdoniamo?



**[ricetta liberamente adattata da "La pasta madre" di A.Scialdone]**

### **Pane al grano saraceno e tè nero**

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Tempo di preparazione | 30 minuti   |
| Tempo di cottura      | 40 minuti   |
| Tempo passivo         | 7 ore       |
| Porzioni              | 4-6 persone |

### **Ingredienti per 1 pagnotta da 600 gr circa**

- 200 gr di farina di grano saraceno
- 125 gr di farina manitoba
- 150 gr di farina 0
- 40 gr di farina integrale
- 300 ml di tè nero preparato con 2 filtri
- 170 gr di LM rinfrescato un paio di volte
- 6 gr di miele
- 15 gr di burro
- scorza grattugiata di un limone bio
- 12 gr di sale

## **Procedimento**

1. Preparare il tè "a freddo" lasciando in infusione i due filtri per 3-4 ore in acqua a T ambiente.
2. Setacciare insieme le farine.
3. Sciogliere bene il LM nel tè appena intiepidito (in estate va bene lasciato a T ambiente), aggiungere il miele, il mix di farine, mescolare brevemente fino ad incorporarle del tutto, coprire e lasciar riposare una mezz'ora (autolisi).
4. Trascorso il riposo, aggiungere il sale e lavorare energicamente l'impasto per circa 15 minuti finché risulta liscio e omogeneo.
5. Aggiungere la noce di burro, la scorza grattugiata del limone e lavorare ancora in modo da far assorbire tutto perfettamente; formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per 3 ore al riparo da correnti d'aria.
6. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo delicatamente cercando di formare un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1.
7. Coprire e lasciar riposare ancora un'ora.
8. Riprendere l'impasto, formare un filone (io ho preferito la pagnotta per inaugurare il mio cestino da lievitazione nuovo di zecca), metterlo in un cestino ovale rivestito da un canovaccio ben infarinato, coprire e lasciar lievitare per 3 ore (regolarsi in base alla forza del LM e alla temperatura; a me sono bastate 2 ore e poco più perché raddoppiasse).
9. Capovolgere il filone sulla placca rivestita di carta forno e infornare in forno statico con vapore a 250°C per i primi 10 minuti. Abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 30 minuti circa.
10. Lasciar raffreddare nel forno spento con lo sportello appena socchiuso, appoggiato in verticale contro la parete se si vuole mantenere la crosta croccante.

## **Note**

Per la versione con licoli, sostituire al LM 110 gr di licoli rinfrescato e attivo e aumentare a 185 gr la farina manitoba. Il resto degli ingredienti resta invariato come anche l'intero procedimento.



Perfetto a colazione accompagnato da un'ottima confettura come Apricot Wilkin&Sons di D&C.  
Un bacio e buona settimana a tutti.