

# Pane alla segale a lievitazione naturale. B.P.



Tutte le lettere dell'alfabeto  
hanno un suono vivace e lieto  
tranne l'Acce che, come si sa,  
un suono proprio non ce l'ha.  
Ci sono lettere importanti:  
l'A che a tutte sta davanti,  
del suo primato è molto orgogliosa  
e porta sempre la Maglia rosa;  
la Zeta, con cui si scrive «zero»,  
è più temuta dell'Uomo Nero.  
Ci sono lettere buone e care  
come la G del verbo giocare.  
Certe lettere vanno in coppia,  
e la T spesso si raddoppia...  
Ma la coppia più speciale,  
famosa su scala internazionale,  
è quella che vedete qui:  
una B. con una P.  
**B.P....** Che vuol dire? Pensateci un po':  
forse **Buon Pranzo...** forse **Buon Pro...**  
Oppure... **Buona Passeggiata?**

Trovate da soli la ... **Bella Pensata**.  
[B.P. – Gianni Rodari]

La sigla **B.P.** in testa fissata...  
...una Bella Pensata da me l'ho trovata!  
E con questo **Bel Pane** sapete che fo' ?  
Un ghiotto spuntino a pappar me ne vo' !

L'ultimo pane sfornato non aveva avuto destino felice, come la dolce produzione di un intero week end. Il vecchio forno, dopo scherzetti vari giocati qua e là, da qualche settimana ha deciso di lasciarmi definitivamente a piedi.

E il suo "canto del cigno" (poco canto e molto scempio!) ve lo avevo raccontato [qui](#)!  
Ma per un forno che va, ce n'è uno che viene. Pensavate che potessi restare "digiuna" per molto? **NO** davvero!

Il nuovo arrivato è stato subito messo alla prova e quale ricetta migliore per testare la (tanto) sognata "funzione pizza" di un bel pane rustico e saporito a cui facevo la corte da tempo?

Ho sempre avuto un po' di timore ad usare la farina di segale per i lievitati, soprattutto paura dell'effetto "mattoni" tipico di certi pani del Nord Europa.

Ma questa ricetta, a naso, prometteva bene e il fiuto, ancora una volta, non mi ha tradita.

Sono rimasta sorpresa ed entusiasta del risultato, un pane rustico ma dalla mollica morbida e soffice quasi al pari di [questa](#) che è riuscito a tentare anche il "[grande capo papy](#)" senza troppe indagini inquisitorie!

O sarà forse stata la fetta di prosciutto ad operare il miracolo?!?!?!?

Rimarrò in eterno con questo amletico dubbio ma una cosa è certa: il nuovo forno ha passato brillantemente la prova.

E il pane non ha visto l'alba del giorno dopo!



[ricetta liberamente adattata da "[La pasta madre](#)" di A.Scialdone]

### **Pane alla segale**

Tempo di preparazione	30 minuti
Tempo di cottura	1 ora
Tempo passivo	18 ore
Porzioni	8-10 persone

### **Ingredienti per un filone da circa 700 gr**

#### per il poolish

- 140 gr di licoli attivo, rinfrescato un paio di volte
- 100 gr di farina manitoba
- 100 gr di acqua

#### per l'impasto finale

- tutto il poolish
- 250 gr di farina di segale integrale
- 250 gr di farina 0
- 80 gr di farina manitoba
- 275 gr di acqua

- 14 gr di sale

### **Procedimento**

1. La sera prima mettere in "ammollo" in una ciotola la farina di segale versandovi sopra l'acqua (275 gr) a 50°C.
2. Mescolare bene, coprire con pellicola e lasciar riposare tutta la notte (10-12 ore) a temperatura ambiente.
3. Preparare anche il poolish sciogliendo in una ciotola licoli con l'acqua, aggiungendo la farina e mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Coprire con pellicola e lasciar lievitare a temperatura ambiente fino a che sarà circa triplicato di volume e la superficie coperta di bolle. A me sono servite 6 ore scarse, regolarsi in base alla forza del proprio lievito.
5. Al mattino, trasferire il poolish nella ciotola dell'impastatrice (volendo, si può impastare anche a mano), aggiungere la farina 0 e la manitoba setacciate insieme e cominciare a mescolare. Aggiungere la farina di segale messa in ammollo la sera prima e quando sarà stata bel amalgamata se non ci saranno più striature bianche, unire il sale.
6. Lavorare energicamente l'impasto per circa 15 minuti, fino a che sarà liscio e omogeneo, formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per 3 ore lontano da correnti d'aria.
7. Rovesciare l'impasto sulla spianatoia, sgonfiarlo, allargarlo delicatamente con le mani formando una specie di rettangolo e procedere con una serie di pieghe tipo 1. Coprire e lasciar riposare per un'ora.
8. Riprendere l'impasto e formare un filone grande (o 2 piccoli spezzando l'impasto in due), trasferirlo sulla placca foderata di carta forno e infarinata, coprire con pellicola e lasciar lievitare per altre 3 ore (a me sono servite 2 ore e mezza).
9. Trascorso il tempo di lievitazione praticare sulla superficie 3 tagli obliqui nel senso della lunghezza con una lametta e infornare a 250°C con vapore per i primi 10 minuti; abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 45-50 minuti (35-40 minuti se si è scelto di fare 2 filoni più piccoli).
10. Lasciar raffreddare completamente nel forno spento appoggiandolo in verticale contro la parete del forno stesso così da mantenere la crosta croccante.

### **Note**

\* Per rinfreschi del licoli ho fatto così:

I pseudo-rinfresco: 30 gr licoli + 20 gr farina manitoba + 20 gr acqua

II pseudo-rinfresco: I ps-rinfr. + 40 gr farina manitoba + 40 gr acqua

\* Per la versione con lievito madre solido, preparare il polish con 100 gr di LM rinfrescato + 100 gr farina manitoba + 135 gr di acqua e proseguire poi come da ricetta.



B.P. come **B**riciole **P**ositive, quelle che voglio impegnarmi a raccogliere, giorno dopo giorno, anche se so che non sarà facile.

Scusate se sono sparita senza una parola nell'ultima settimana.

Non è stata una latitanza programmata ma ho sentito di doverla a me stessa. E probabilmente, causa di forza maggiore, continuerà ancora per un po' .

Sono sicura che mi capirete!

E per tutto il calore e l'affetto che siete riusciti a farmi arrivare attraverso queste pagine, mail e messaggi...**GRAZIE**, infinitamente grazie con tutto il cuore.

Un abbraccio e **Buon Pane** a tutti ^\_^