

Pane con farina di riso rosso a lievitazione naturale. Se fosse...



Se fosse un condimento sarebbe il sale della vita
Se fosse un sogno lo avrei sempre inseguito
Se fosse un desiderio sarebbe averti adesso qui accanto a me
Se fosse un bisogno sarebbe una spalla sempre pronta a sorreggere
Se fosse un volto avrebbe un sorriso dolcissimo e due occhi luminosi incorniciati da lunghi capelli biondi
Se avesse un nome sarebbe il tuo – L.!
Se l'amicizia fosse una ricetta sarebbe (lo so, non è molto romantico ma che ci volete fa'?) un pane a lievitazione naturale
Perchè sa essere morbida e soffice come la mollica ma decisa e graffiante come la "dura" crosta quando ce n'è bisogno.
Perchè sembra così comune da darla a volte per scontata, come il pane sulla tavola

di ogni giorno, ma scontata non lo è per nulla. Va alimentata e custodita con amore come va alimentato con costanza e dedizione quel lievito senza cui il pane non prenderebbe forma.

Perchè vederla crescere giorno dopo giorno riempie il cuore come la gioia nel vedere un impasto crescere lentamente, ora dopo ora, senza fretta.

Perchè è condivisione come il pane quotidiano e come quel lievito madre che abbiamo condiviso insieme grazie a te.

Perchè non ha bisogno di tanti fronzoli come un buon pane non ha bisogno di companatico; dà soddisfazione anche da solo.

Perchè ti può sorprendere sempre come il taglio di una pagnotta che può rivelare un ingrediente inaspettato

Perchè l'amicizia, quella VERA, dura nel tempo come un pane a lievitazione naturale che si mantiene buono e fragrante per giorni e giorni...se non lo finite prima!

Perchè l'amicizia è vita, come il pane.

A te che mi hai risollevata più di una volta in questi mesi.

A te che mi sei stata vicina come non aveva mai fatto nessuno prima in trent'anni e più.

A te che sai esserci anche quando non abbiamo occasione di sentirci.

A te che mi hai travolta come un fiume in piena regalandomi alcune delle giornate più belle che abbia mai vissuto.

A te che al nostro primo incontro ti sei scioppata un bel sabato sera al pronto soccorso con la sottoscritta che furbescamente aveva pensato bene di affettarsi un dito con un barattolo di vetro!

Ma diciamocelo...quando ti ricapita una gita turistica così?

A te che con quella stretta di mani, guardandoci negli occhi un po' velati dai lucciconi, sei riuscita a trasmettermi il senso della vita...la mia.

In quegli occhi non ho visto giudizi o critiche per i miei errori "consapevoli" ma solo comprensione e affetto sincero.

A te che se fossi davvero qui adesso forse mi sculacceresti per essermi miseramente lasciata scappare quel "senso della vita" col passare del tempo ed essere tornata sul ciglio del precipizio.

Questo pane, grazie a Gino e ispirata da lei, lo dedico a te AMICA mia.



Pane con farina di riso (rosso) a lievitazione naturale

Tempo di preparazione	30 minuti
Tempo di cottura	40 minuti
Tempo passivo	8 ore
Porzioni	4-6 persone

Ingredienti per 1 pagnotta da circa 350 gr

- 150 gr di farina manitoba (la mia al 15,5% di proteine)
- 60 gr di semola rimacinata di grano duro
- 40 gr farina di riso (ho usato farina di riso rosso)
- 75 gr di LM rinfrescato
- 145-155 gr di acqua
- 5 gr di burro
- 5 gr di malto d'orzo
- 6 gr di sale
- semi di finocchio (facoltativi)

Procedimento

1. Sciogliere bene il LM in 125 gr di acqua, aggiungere la farina manitoba

setacciata insieme alla semola rimacinata di grano duro, impastare brevemente, coprire e lasciar riposare 30 minuti (autolisi).

2. Trascorso il riposo unire la farina di riso e il resto dell'acqua (20-30 gr a seconda dell'assorbimento delle farine; io l'ho usata tutta) con sciolto il malto e far assorbire. Aggiungere anche il sale, a seguire la noce di burro e lavorare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

3. Formare una palla, coprire e lasciar riposare per 3 ore al riparo da correnti d'aria in luogo tiepido.

4. Sgonfiare delicatamente l'impasto, formare un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1. Lasciar riposare per 1 ora coperto con pellicola quindi formare una pagnotta (o un filoncino), sistemare con la chiusura in alto in un cestino foderato con un tovagliolo abbondantemente infarinato e lasciar lievitare per circa 3 ore o comunque fino al raddoppio.

5. Capovolgere delicatamente sulla placca foderata di carta forno, incidere la superficie con tagli a piacere e infornare a 240°C con vapore per i primi 10 minuti; abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 25-30 minuti.

6. Lasciar raffreddare appoggiato alla parete del forno spento con lo sportello semiaperto.

Note

* La farina l'ho ottenuta macinando del riso rosso integrale thailandese comprato al NaturaSì.

* Per la versione con licoli, sostituire il LM con 100 gr di licoli rinfrescato e attivo e ridurre di 25 gr la quantità di acqua. Il resto degli ingredienti resta invariato come anche il procedimento.

* Per la versione con lievito di birra, sostituire il LM con 4 gr di lievito di birra fresco, ricalibrando acqua e farina manitoba come segue: 200 gr di farina manitoba + 170-180 gr di acqua. Procedere all'autolisi con 150 gr di acqua + 200 gr di farina manitoba + 60 gr di semola rimacinata di grano duro.

Il lievito di birra andrà sciolto in 20-30 gr di acqua, insieme al malto e aggiunto al termine dell'autolisi insieme alla farina di riso.

I tempi di lievitazione subiranno variazioni, risultando leggermente più veloci.

Lasciar riposare mezz'ora (anziché un'ora) dopo il giro di pieghe, prima della formatura.



Mony bella pensavi che ti avessi dato buca eh?

E invece no "L'amicizia se fosse una ricetta sarebbe..."



proprio questo pane!

E visto che io e L. siamo due freddolose freddolosissime, le-mi-ci regalerei un caldo caldissimo pullover per tenerci compagnia nel lungo inverno.

Un abbraccio e buon proseguimento di domenica a tutti ^_^

Federica