Pane al mais con semi di zucca e girasole. Scaldiamoci un po'!



E si ricomincia la trafila.

In verità in parte è già cominciata!

Collant 50 den più calzettoni di lana…e ciononostante i piedi sono sempre ghiacciati!

Dieci strati di maglie o giù di lì…e batto ancora i denti!

Guanti supermegaimbottiti, tanto da trasformare le mie mani in quelle di un ricevitore di baseball…epperò continuano ad essere surgelate!

Sciarpa fin sotto gli occhi che talvolta sembra pure difficile respirare.

Riscaldamento acceso e borsa dell'acqua calda sempre attaccata addosso come l'edera.

Due piumoni nel letto con scaldasonno annesso.

Freddolosa…io?!?!?!?

Noooooo, ma dite davvero?
Siamo appena all'inizio della stagione fredda e ne ho già piene le tasche.
E dire che il tempo è stato anche abbastanza clemente fino ad ora!
La vedo lunga e dura arrivare fino in fondo!
E le tasche le ha piene anche il mio Gino visto che ora gli tocca sudare sette camicie per far crescere un povero impasto.
Ed è pure rimasto al buio.
Sì, da che ho cambiato forno è rimasto al buio porello.
Ma sono scherzi da farsi dico io?
Con le temperature scese in picchiata, è tornata a farsi sentire la necessità di un piccolo, caldo aiuto per dar mano ai lievitati ma non avevo fatto i conti con la tecnologia.
La prima volta che mi è successo pensavo di dare i numeri: messa la ciotola con l'impasto nel forno spento, la lucina accesa, torno dopo un po' in cucina e trovo tutto spento.
"La solita distrattona" – penso subito!
Ripigio il tasto (stavolta ben conscia di averlo fatto) e mi rimetto a trafficare.
Di nuovo buio! Il forno è una caverna oscura!
Ma chi me lo doveva dire che la lucina, quando il forno non è in funzione, si spegne da sé dopo un minuto?!?!?!
Noooooooooooooooooooo! Panico!
Eh mo' povero Gino?
Stiepidire il forno certo ma senza la lucetta accesa la temperatura torna giù che è una bellezza e non è che ci si più accoccolare lì davanti a tenerla sotto controllo termometro alla mano.
E così, non l'avrei mai detto, ma ho (ri)scoperto la cara-vecchia-copertina di lana della nonna. E Gino è diventato l'utilizzatore ufficiale per la stagione fredda del mio plaid di pile…cuore di "mamma".
Eh lo so, sono esagerata, ma davvero è come fosse un figliolo.
Quando mi ritrovo a parlarci davanti al suo vasetto penso sempre che se mi vedesse qualcuno chiamerebbe la neuro!
E che ci volete fa'? La soglia dei 40 porta anche a questo!
Ho sempre detto che i lievitati vanno coccolati come dei bambini e mai come adesso mi sembra che tutto ciò sia vero quando avvolgo con cura quella copertina per tenere il mio "cucciolo" al calduccio.
E funziona, funziona eccome.
Avrete mica qualche dubbio!!!



[liberamente adattata da “La pasta madre” di A.Scialdone]

Pane al mais con semi di zucca e girasole

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Tempo passivo 18 ore

Porzioni 8-10 persone

Ingredienti per 2 pagnotte da circa 400 gr

per il poolish

- 80 gr licoli rinfrescato e attivo
- 60 gr di farina manitoba
- 60 gr di acqua

per l’impasto finale

- tutto il poolish
- 180 gr di farina di mais fioretto
- 220 gr di farina 0 (12% proteine)
- 50 gr di farina manitoba (15,5% proteine)
- 200 gr di acqua

- 14 gr di sale
- 60 gr di semi misti di zucca e girasole

Procedimento

1. La sera prima preparare il poolish: in una ciotola sciogliere licoli con l'acqua mescolando con una frusta, aggiungere la farina ed amalgamare fino ad avere un composto omogeneo e molle. Coprire con pellicola e lasciar lievitare tutta la notte a temperatura ambiente (nel libro sono indicate 10-12 ore; a me sono bastate 8 ore a circa 22°C. Regolarsi in base alla forza del proprio lievito).
2. In una seconda ciotola mettere in ammollo la farina di mais versando sopra l'acqua prevista a 50°C, mescolare, coprire con pellicola e lasciar riposare per tutta la notte (10-12 ore) a temperatura ambiente.
3. Al mattino, trasferire il poolish nella ciotola dell'impastatrice, aggiungere una parte della farina (manitoba e 0 setacciate insieme) e cominciare a mescolare.
4. Aggiungere la farina di mais messa in ammollo la sera precedente, il resto della farina bianca e, quando è stata tutta assorbita, unire il sale.
5. Continuare ad impastare per 10-15 minuti, fino a che l'impasto risulterà liscio e omogeneo, aggiungendo verso la fine i semi di zucca e girasole.
6. Formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per un'ora al riparo da correnti d'aria. Sgonfiare l'impasto, cercare di allargarlo con le mani formando un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1.
7. Coprire con pellicola, lasciar riposare ancora un'ora poi procedere ad un secondo giro di pieghe tipo 1.
8. Coprire nuovamente e lasciar riposare un'altra mezz'ora.
9. Con una spatola spezzare l'impasto a metà, arrotondare con le mani formando 2 pagnotte, coprire e lasciar riposare mezz'ora; trasferire le pagnotte in un paio di ciotole ricoperte con un canovaccio infarinato, con la chiusura verso l'alto, coprire con pellicola e lasciar lievitare al raddoppio (circa 3 ore).
10. Capovolgere delicatamente le pagnotte su una teglia rivestita di carta forno, praticare sulla superficie un taglio circolare con una lametta e infornare (seconda tacca dal basso) a 250°C con vapore (al momento di infornare, rovesciare una tazzina di acqua sul fondo del forno) per i primi 10 minuti; abbassare la temperatura a 200°C e proseguire la cottura per altri 20 minuti.
11. Spegnere e lasciar raffreddare completamente nel forno spento, appoggiando le pagnotte in verticale contro la parete del forno stesso.

Note

Per la versione con lievito madre (quella riportata sul libro), preparare il poolish con 55 gr di LM rinfrescato + 55 gr di farina manitoba + 75 gr di acqua.
Sciogliere completamente il LM nell'acqua appena tiepida con la mano o con l'aiuto di una forchetta, aggiungere la farina e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo molto morbido. Coprire e lasciar lievitare tutta la notte (10-12 ore).
Proseguire poi come nella versione con licoli, aggiungendo all'impasto finale un cucchiaio ancora di acqua.



Un abbraccio a tutti, buona settimana…brrrrrrrrrrrrr!