Pane con farina di miglio e grue di cacao. Una pausa che profuma di…



“Il paradosso della nostra epoca storica è che abbiamo edifici più alti ma temperamenti più corti, strade più larghe ma punti di vista più ristretti.
Spendiamo di più, ma abbiamo di meno; compriamo di più, ma gustiamo di meno.
Abbiamo case più grandi ma famiglie piccole, più comodità, ma meno tempo; abbiamo più lauree e poco buon senso.
Abbiamo più conoscenze, ma meno criterio; più specialisti, ma ancora più problemi, più medicine, ma meno benessere. Beviamo troppo, fumiamo troppo, spendiamo troppo incautamente, ridiamo troppo poco, guidiamo in maniera spericolata, ci arrabbiamo troppo, rimaniamo alzati fino a tardi, ci svegliamo troppo stanchi, leggiamo troppo poco, guardiamo troppo la TV e preghiamo raramente.
Abbiamo moltiplicato le nostre proprietà, ma ridotto i nostri valori.
Parliamo troppo, amiamo troppo poco, e odiamo troppo spesso.

Abbiamo imparato a condurre un'esistenza, non una vita, abbiamo aggiunto anni alla vita, non vita agli anni.

Abbiamo raggiunto la luna e ne siamo tornati, ma abbiamo problemi ad attraversare la strada per incontrare un nuovo vicino.

Abbiamo conquistato lo spazio esterno, ma non quello interiore.

Abbiamo fatto cose più eclatanti, ma non cose migliori.

Abbiamo pulito l'aria, ma inquinato l'anima.

Abbiamo conquistato l'atomo, ma non il nostro pregiudizio.

Scriviamo di più, ma impariamo di meno.

Progettiamo di più, ma completiamo di meno.

Abbiamo imparato ad affrettarci, ma non ad aspettare.

Costruiamo più computer per contenere più informazioni e produrre più copie che mai, ma comunichiamo sempre meno.

Questi sono i tempi dei fast food e della digestione lenta; grandi uomini con deboli caratteri; profitti esorbitanti e relazioni poco profonde.

Questi sono i giorni in cui nelle case entrano due stipendi, ma aumentano i divorzi.

(…)

Ricordati di passare un po' di tempo con i tuoi cari, perché non ci saranno per sempre.

Ricordati di dare un caloroso abbraccio a chi ti sta accanto, perché è l'unico tesoro che puoi dare con il tuo cuore e non costa un centesimo.

Ricordati di dire "Ti Amo" al tuo partner e ai tuoi cari, ma soprattutto sentilo.

Un bacio e un abbraccio sanano una ferita se provengono dal profondo del cuore.

Ricordati di stringere le mani e conservare nell'anima ogni istante, perché un giorno quella persona non sarà lì ancora.

Dai tempo all'Amore, dai tempo al parlare, dai tempo al condividere i preziosi pensieri che nutri nella tua mente.

[Il paradosso della nostra epoca da: "Words Aptly Spoken" di B. Moorehead © 1995]

Accompagno la mia ricetta di oggi a questa quanto mai vera riflessione.

Dopo tanti biscotti oggi una piccola pausa (ve l'avevo promessa no?) ma non illudetevi, **NON** durerà a lungo :))!

Torna il pane, ciò che più di ogni altra cosa condividiamo ogni giorno sulla tavola insieme alle persone a noi care.

Quel pane con cui "ci coccoliamo" ma che prima di tutto "coccoliamo" affinchè un semplice impasto di acqua e farina cresca e prenda forma, ogni volta come fosse una

magia.

Oggi per voi degli sfiziosi bocconcini con l'ultima scoperta in fatto di farine: il **miglio**.

Con il suo gusto "dolce" e delicato mi ha conquistata da subito e l'ho trovato perfetta da abbinare ad una manciata di croccanti e profumate grue di cacao (le trovate qui).

Seguitemi e vi racconto come fare…



[Per la formatura dei panini, dare un'occhiata qui]

Panini con farina di miglio e grue di cacao

Tempo di preparazione 40 minuti

Tempo di cottura 35 minuti

Tempo passivo 16-18 ore

Porzioni 6-8 persone

Ingredienti per circa 12 panini

- 150gr di farina di miglio
- 90gr di farina integrale

- 270 gr di farina manitoba
- 330 gr di acqua
- 18 gr di fiocchi di patate
- 180 gr di licoli rinfrescato
- 35 gr di grue di cacao (facoltativo)
- 6 gr di miele
- 12 gr di sale

Procedimento

1. Mettere a bagno la farine di miglio con 120gr di acqua a 50°C per 10-12 ore.
2. Setacciare insieme il resto delle farine insieme ai fiocchi di patate.
3. Sciogliere il licoli nell'acqua rimasta (210 gr) insieme al miele.
4. Aggiungere la farina di miglio messa a bagno e, pian piano, il mix di farine setacciate, lavorando bene fino a incorporarle del tutto.
5. Aggiungere il sale e lavorare l'impasto per circa 15 minuti finché risulta liscio e omogeneo. Verso la fine incorporare anche le grue di cacao.
6. Formare una palla, coprire con pellicola e lasciar lievitare per 2 ore al riparo da correnti d'aria.
7. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo delicatamente cercando di formare un rettangolo e dare un giro di pieghe tipo 1.
8. Coprire e lasciar riposare ancora un'ora.
9. Riprendere l'impasto, spezzarlo in 12 pezzi da 85 gr l'uno, formare delle palline e lasciarle riposare per 40 minuti.
10. Trascorso il riposo, formare i panini, trasferirli su una placca foderata di carta forno con la chiusura verso il basso, coprire e lasciar lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio.
11. Prima di infornare incidere la superficie dei panini con un taglio longitudinale (oppure capovolgerli come nel video in modo che la chiusura sia verso l'alto), e cuocere in forno caldo con vapore a 220°C per i primi 8 minuti; abbassare la temperatura a 190°C e proseguire la cottura per altri 25 minuti circa.
12. Lasciar raffreddare nel forno spento con lo sportello a fessura.

Note

* In alternativa, dopo il riposo successivo alle pieghe, si può formare un filone unico o una pagnotta. I tempi di cottura saranno leggermente più lunghi.
* Per la ***versione con LM***, sostituire licoli con 180 gr di LM rinfrescato riducendo a 240 gr la farina manitoba e aumentando a 360 gr la quantità di acqua.Tutto il resto

rimane invariato.

* Per la ***versione con lievito di birra***, sostituire licoli con un poolish fatto con 90 gr di farina manitoba + 90 gr di acqua + 1 gr di ldb fresco e lasciato fermentare circa 4 ore, fino a che la superficie diventa piena di bolle. Aggiungere all'impasto altri 4-5 gr di ldb, ridurre i tempi di riposo rispettivamente a 1h 20 min, 30 minuti e 20 minuti.



Un abbraccio a tutti, buona settimana