

APPROFONDIMENTO MODULO 7 UNITA' DIDATTICA 7.5
IL PANE E I PANINI

IL PANE

Di seguito sono indicate alcune ricette per la confezione dei principali tipi di pane che si trovano normalmente in commercio.

-IL PANE COMUNE .

Farina 1 kg , acqua qb , sale 20 g , additivo 10 g , lievito 35 g .

Impastare farina , sale , acqua tiepida , per 5 minuti . Quando l'impasto prende consistenza aggiungere l'additivo e lo lievito e impastare per altri 5 minuti . Riposare l'impasto in un telo, sotto un nylon per evitare la formazione di croste sulla superficie dell'impasto . Dare la forma desiderata e lievitare fino a che il volume è quasi raddoppiato . Cuocere in forno a 230°C , il pane pur mantenendo la sua brillantezza , raggiungerà una colorazione ambrata.

-IL PANE ALLE OLIVE.

L'impasto è quello di base con in più l'aggiunta di 160 gr. di olive snocciolate e 2 cucchiai di patè di olive.

-IL PANE ALLE NOCI.

L'impasto è quello di base ma vi viene addizionato 140 gr. di gherigli di noci.

-CIABATTA.

Farina 1 kg., madre bianca 50gr , sale 20gr,lievito 50gr, acqua tiepida qb.

Impastare sale , farina , madre bianca e acqua tiepida.Per questo impasto serve molta acqua perchè questa lavorazione ha una capacità di assorbimento dell' 80% , in confronto al pane comune che assorbe il 50%.

L'impasto rimarrà molto morbido, elastico ma non dovrà mai strapparsi.

Dare la forma di ciabatta e cuocere in forno.

-IL PANE ALL'OLIO.

Farina 1 kg, zucchero 10gr, additivo 10gr, olio di oliva 50gr, sale 20 gr, lievito di birra 40gr, acqua tipida qb.

Impastare farina ,zucchero , acqua ,additivo e sale per 5 minuti ; aggiungere poi lo lievito e l'olio . Dare la forma, far lievitare e cuocere in forno.

-PANE DI SOYA

2hg di farina di soia (composta da : farina , soia , sale) , 2 hg di acqua tiepida e lasciar riposare 1 ora . Successivamente impastare con 20 gr di lievito e 200 gr di farina normale. Dare la forma desiderata ,lievitare e cuocere in forno.

-PANE INTEGRALE.

2hg di farina integrale composta da : (farina , crusca , sale) , 1hg di acqua tiepida. Lasciar riposare 1 ora , dopodiché impastare con 5 gr di lievito e poca acqua. dare la forma, far lievitare e cuocere in forno.

-GRISSINI.

Farina 6hg, zucchero 8gr, olio 18 gr,lievito 60gr,acqua tiepida qb.

Impastare con acqua tiepida , quando la pasta incomincia a prendere consistenza aggiungere 20gr di sale. Bagnare la spianatoia , allungare la pasta dandole la forma allungata ma larga. Bagnare la pasta e lasciar lievitare.Tagliare la pasta a listarelle nel senso della larghezza, posare la listarella su una superficie coperta di semolato.Allungare in una teglia e far cuocere in forno.

-FOCACCIA.

Farina 1kg,olio 1hg, zucchero 10gr, additivo 20gr, lievito di birra 40gr.

Impastare gli ingredienti e dopo 5 minuti aggiungere il sale;Lasciar riposare . Dividere la pasta in parti uguali , allungare sulla teglia , bagnare con olio, acqua e bucarla.

Far lievitare e cuocere in forno .Quando è cotta , bagnarla con olio di oliva .

I PANINI

Il frumento e lo lievito erano già conosciuti presso i Cinesi, comunque sia, certi documenti testimoniano l'uso del pane presso gli Egizi che adoravano la Dea Iside protettrice delle messi. Tra gli Ebrei era usato il pane azimo, non lievitato ed era offerto a Dio, ogni sabato, come ringraziamento.

Numerosi in Grecia erano i pani speciali, all'anice, al miele, al latte, dolci o salati; i pani nuziali e quelli offerti dagli Dei. Inizialmente la farina si mangiava sciolta o cotta in acqua. In quei tempi venivano prodotti pani scuri per i poveri e i bianchi per i ricchi; si fabbricava pane con o senza lievito, cotto sotto le ceneri, tostato e all'uovo.

Arrivando ai giorni nostri troviamo molti tipi di pane spesso con diversità molto evidenti regione per regione; in commercio troviamo infatti pani non lievitati (piadina, azimo); pane di prima qualità, preparato con farina di tipo 1; pane comune, preparato con farina di tipo 2; pane con l'aggiunta di altri ingredienti: olio, latte, semi, spezie; pane di semola; il pane lungo o francesino; il pane integrale, fatto con farina a cui non è stata tolta la crusca; pane di segale; il pane privo di glutine o per diabetici, privato in parte di amido; il pane "sciocco", senza sale; la famosa carta musica sarda e altri ancora.

L'ABBINAMENTO PANE E CIBI

I pani da utilizzare per :

PRIMA COLAZIONE: pane burro e marmellata:pani morbidi tipo tartine o pane al latte; pane integrale a fette; pane con l'uva; focaccia dolce; pane di mais,di segale e di soia.

ANTIPASTI: pane da affettare con mollica compatta; tartine al latte o burro; focacce salate; pane integrale; pani colorati, con spinaci, carote, pomodori e pane di segale.

SALUMI: tutti i tipi di pane casereccio, ciabatta, biova torinese, pane francese, michetta, pane di Como, mafalda siciliana, grissini artigianali, pani con semi di cumino, pane toscano, pane pugliese, pane integrale, pane con semi di sesamo, con olive, ciabatta valtellinese, miccone dell'Oltrepò lombardo, la mantovana.

*SALMONE AFFUMICATO:*pane integrale o di segale, affettato, tostato, imburrito.

*CAVIALE:*pane integrale, affettato, volendo tostato e imburrito.

PATE' : pane francese affettato e tostato.

ZUPPE E MINESTRE: pane casereccio che sia in grado di mantenere la sua consistenza, pane di mais, per zuppe di latte o verdure, pane pugliese, abruzzese, pane marchigiano per zuppe di pesce, pani caserecci regionali per zuppe di verdure, bruschette, ciabatta tostata o pane casereccio raffermo per zuppa pavese, pane toscano per zuppa col pomodoro, ribollita, panzerella e acqua cotta.

PESCE: pane bianco piccolo.

CROSTACEI E MOLLUSCHI: pane integrale, pane con semi di sesamo, di segale.

INTINGOLI, CARNI IN UMIDO, BRASATI: pane casereccio e tutti quelli ricchi di mollica.

ARROSTI, CARNE ALLA GRIGLIA, BISTECHE: michette o pane bianco di piccolo formato.

CACCIAGIONE E SELVAGGINA: pane toscano, francese, pane casereccio e integrale.

INSALATA DI POLLO, INSALATA RUSSA: pane bianco di piccolo formato.

TRIPPA: michette, pane emiliano, pane francese e pugliese.

CARPACCIO: pane pugliese.

UOVA: michette.

MOZZARELLA IN CARROZZA: pane leggermente raffermo da affettare che abbia mollica.

FUNGHI: pane integrale, pane francese, pane casereccio.

VERDURE CRUDE: pane pugliese.

PINZIMONIO: pane casereccio, pane pugliese, biova torinese.

VERDURE COTTE: michette, tartine.

FORMAGGI DOLCI E MOLLI: pane francese, ai semi di cumino, con le noci, con l'uva, pane integrale e casereccio.

FORMAGGI STAGIONATI O PICCANTI: michette, pane all'olio.

FORMAGGI FRANCESI: pane francese, ai semi di cumino, ai semi di papavero.

MERENDE: focaccia dolce o salata, pane con l'uva, coi fichi, con le noci, pane dolce e crackers di soia.

DESSERT: pani per la preparazione di budini e torte a base di pane: tartine e tutti i tipi bianchi con mollica compatta.