



Focaccia pugliese con patate e rosmarino

Acqua, lievito, farina e tanta fantasia per il condimento: et voilà, la merenda da portare in spiaggia è servita.

Articolo di Francesca Greco

Tutti abbiamo nel cuore almeno una ricetta che ci è stata tramandata e che custodiamo gelosamente: la “vera” **focaccia pugliese della nonna** è sicuramente una di queste. Perciò carta e penna e prendete appunti: ecco svelati i segreti per la migliore focaccia del web.



Focaccia pugliese con patate e rosmarino (Foto © Francesca Greco).

Ricetta della focaccia pugliese con patate e rosmarino

Trattandosi di un prodotto della tradizione enogastronomica popolare, ne esistono innumerevoli varianti. A quella classica con i pomodorini e le olive, infatti, potete sostituire questa versione gustosissima alle **patate e rosmarino**. Allacciate i grembiuli, si parte.

Ingredienti per una teglia da 32 cm circa

Per l'impasto

- 600 grammi di di farina 00
- 500 grammi di acqua tiepida + altri 100 grammi che utilizzerete in un secondo momento
- Mezzo cubetto di lievito di birra
- Mezzo cucchiaino di sale

Per il condimento

- 2-3 patate abbastanza grandi
- Un rametto di rosmarino
- Olio e sale q.b.



Procedimento

Riscaldare leggermente i 500 grammi di acqua. Le nonne parlano di “acqua del sole” per intendere che non deve bollire ma resa tiepida come se venisse scaldata dai raggi solari.

Versate l’acqua intiepidita in una ciotola insieme al lievito e al sale. Mescolate bene. Aggiungete gradualmente la farina e, aiutandovi con un cucchiaino, mescolate il tutto. Se notate che l’impasto risulta troppo denso, aggiungete un altro po’ di quei restanti 100 grammi di acqua. Il composto deve avere la densità di una crema.

A questo punto, oliate una tortiera e versatevi il composto. Pelate le patate e affettatele finemente a mano o con l’aiuto di una mandolina (dal lato più largo del tubero così otterrete delle belle fettine). Conditele con olio e sale a piacere e delle foglioline di rosmarino fresco. Disponete le fettine di patate sull’impasto, cospargete di olio e fate lievitare per due ore almeno o comunque fino al raddoppio del volume.

Una volta terminata la lievitazione, posizionate il forno alla massima temperatura e cuocete la focaccia per almeno dieci minuti nella parte più bassa del forno, a terra per intenderci. Quando sarà ben cotta sul fondo, posizionate la teglia a metà altezza (in forno) e abbassate la

temperatura a 180 gradi. Lasciate cuocere finché non risulti dorata.

Consigli utili

1. A questo tipo di impasto generalmente si aggiunge una patata schiacciata. La ricetta che abbiamo descritto non la prevede ma, aggiungendo questo ingrediente all'impasto si otterrà una consistenza più soffice.
2. La temperatura alta del forno serve a gonfiare l'impasto, spingendo la maglia glutinica verso l'alto.
3. Se utilizzate dei pomodorini, aggiungeteli solo quando la superficie si sarà gonfiata. Potrete unire anche olive, origano o semplicemente del sale grosso. È una base che si presta a qualsiasi tipo di condimento a vostro gusto.
4. Non abbiate, infine, paura di utilizzare l'olio: la teglia va ben oliata; solo così otterrete quella deliziosa crosticina dall'effetto "fritto".
5. Se dovesse avanzare della focaccia, riponetela in frigo: riscaldata o fredda il giorno dopo conserverà tutta la sua morbidezza.



Due varianti della focaccia, con pomodorini e con origano (Foto © Francesca Greco).

Mantenersi in linea anche con la focaccia

La [dieta mediterranea](#) prescrive un regime sano e variegato di frutta, verdura, carne e carboidrati. La focaccia certamente contiene una percentuale importante di carboidrati e grassi che rendono questa **pizza** un alimento dall'alto tasso calorico. Per non rinunciare alla linea ma nemmeno al gusto, iniziamo la mattinata con una buona colazione a base di cereali e frutta (evitiamo altri grassi con latte, merendine e yogurt). La focaccia può trasformarsi nel nostro piatto

unico a pranzo e poi una lunga camminata ci farà smaltire e dimenticare il break delizioso ma iperenergetico.

Storia della focaccia

La focaccia è un prodotto lievitato da forno tipico della Puglia. È diffusa specialmente nelle province di Bari, Barletta, Andria, Trani, Taranto e Foggia dove la si può trovare abitualmente nei panifici. Nasce probabilmente ad Altamura (patria del famoso pane) o Laterza come variante del pane di grano duro.

L'esigenza era quella di sfruttare il calore iniziale forte del forno a legna, prima di raggiungere la temperatura giusta per il pane. Le fornaie dell'epoca, stendevano un pezzo di pasta di pane cruda su una teglia, lo lasciavano riposare un po' e quindi lo condividevano prima di cuocerlo.

Nella sua versione più tipica, la base della focaccia si ottiene amalgamando semola rimacinata, patate lesse, sale, lievito e acqua così da ottenere un impasto piuttosto elastico, molle ma non appiccicoso.

Nel 2010 si è costituito il **Consorzio Focaccia barese** che ha iniziato l'iter per l'iscrizione della Focaccia di Bari nel registro europeo delle STG (Specialità tradizionale garantita).

Data di creazione

12/07/2017

Autore

redazione