



## Gustoso e croccante il Pane con farina buratto e pasta madre

**La preparazione del Pane con farina buratto e pasta madre richiede lunghi tempi di lavorazione che permettono all'impasto di maturare e sviluppare in maniera corretta la maglia glutinica. Il risultato è un pane dalla crosta spessa e di sapore molto buono.**

La **farina buratto** è una semintegrale di grano tenero setacciata (o abburattata) all'85%, quindi contiene una buona percentuale di ceneri e germe ed è più ricca dal punto di vista nutrizionale, rispetto ad una farina 00, che è setacciata al 100%.

Si adatta particolarmente alla produzione di pane, **focacce**, pizza e grissini in quanto conferisce la fragranza e la consistenza tipici dei prodotti da forno rustici ed artigianali. Ha un **alto contenuto di proteine e di glutine**, ma questo non si traduce in una lavorabilità paragonabile a farine di forza come la [manitoba](#) o la taylor italiana, per cui se si impiega la farina buratto per impasti da

brioche, ad esempio, non si otterrà quella leggerezza ed alveolatura tipiche di farine più raffinate. Tuttavia è, senza dubbio, preferibile in quanto garantisce un prodotto più genuino e dalle caratteristiche nutrizionali superiori.

Con la farina di buratto si produce un pane dal gusto eccellente e dalla crosta spessa, adatto per accompagnare salumi e formaggi, per creare deliziose bruschette e da gustare con marmellata o miele a colazione.



Pane con farina buratto e pasta madre (Foto © Rita Mighela).

## Ingredienti per un filoncino di pane

- 300 grammi di farina buratto
- 180 grammi di acqua a temperatura ambiente
- 90 grammi di pasta madre rinfrescata e utilizzata al raddoppio
- 6 grammi di sale fino
- ½ cucchiaino di malto d'orzo in sciroppo
- farina 0 per lo spolvero

## Cosa serve

- 1 teglia antiaderente con bordo basso, con o senza fori

## Procedimento

Il procedimento è valido sia per impasti a mano che con planetaria.

Setacciare la farina più volte per ossigenarla, recuperare e riaggiungere eventuali parti di crusca rimaste nel setaccio.

Sciogliere la pasta madre nell'acqua prevista, insieme al malto. Unire alla farina ed impastare per circa 15 minuti; verificare l'incordatura dell'impasto tirandone un lembo e controllando che sia elastico.

Inumidire il sale con un cucchiaino d'acqua, quindi aggiungerlo all'impasto e lavorare altri 5 minuti per incorporarlo. Coprire l'impasto con una ciotola capovolta e far riposare per 30 minuti.

Trascorso questo tempo, dare sostegno alla pasta con la tecnica delle pieghe a tre. Infarinare un piano antiaderente e stendere l'impasto dando forma squadrata, piegare a portafogli e ripiegare ancora la striscia ottenuta (Vedi foto sotto). Pizzicare i bordi per sigillare le pieghe, coprire ancora con la ciotola e attendere ulteriori 30 minuti. Al termine di questa pausa, ripetere di nuovo le pieghe e far riposare 60 minuti.



La tecnica delle pieghe a tre serve a dare sostegno alla pasta del pane (Foto © RitaMighela).

Infarinare il piano di lavoro e premere l'impasto con le dita, per ricavarne un quadrato, arrotolare la pasta fissando, man mano, il bordo. Stringere i bordi laterali per sigillarli e pizzicare anche il bordo centrale.

Foderare un cestino rettangolare con un canovaccio pulitissimo e cosperso di farina, posizionarvi il filoncino, tenendo il bordo centrale verso l'alto e coprire con i lembi del tessuto. Riporre il cestino in un luogo riparato a una temperatura di circa 26/28°. Far lievitare sino al raddoppio dell'impasto, a seconda della forza della pasta madre serviranno dalle 6 alle 8 ore.

Quando l'impasto è pronto, trasferire il pane sulla teglia infarinata, ribaltandolo dal cestino in modo che il bordo di chiusura rimanga sotto. Cospargere la superficie con farina e massaggiare delicatamente, per distribuirlo in maniera uniforme. Con una lametta praticare dei tagli profondi ½ cm, in senso longitudinale, o di sbieco, in base ai propri gusti.

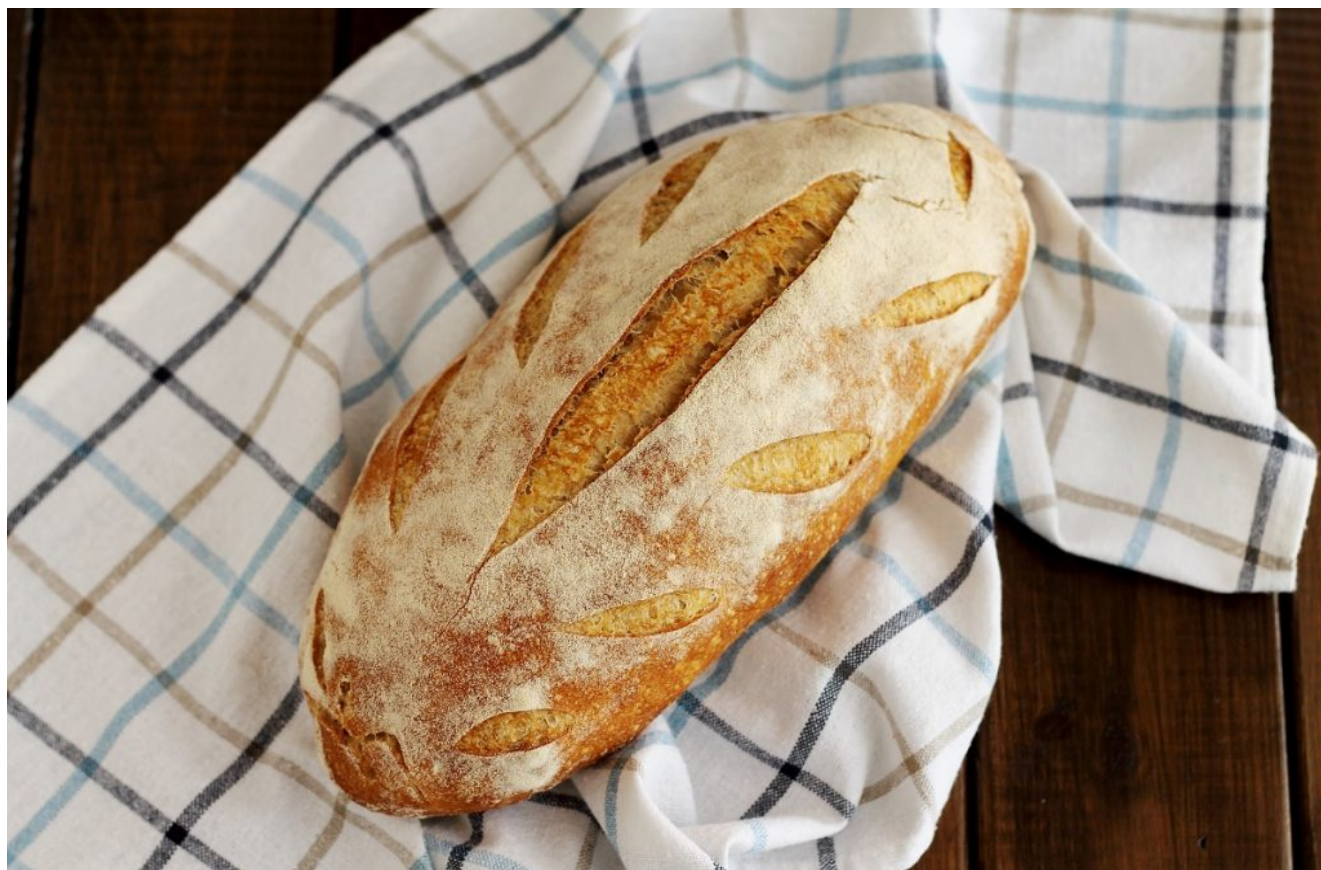


Formatura e tagli per il nostro filoncino di pane (Foto © Rita Mighela)

Nel frattempo scaldare il forno a 220° C e, poco prima infornare, inserire una ciotolina con 3 cubetti di ghiaccio, per creare vapore durante i primi 15 minuti di cottura. Questo **passaggio è importantissimo** perchè consente di mantenere la crosta del pane elastica, permettendone lo sviluppo in altezza e la crescita, evitando che si spacchi dai lati.

Infornare il pane e far **cuocere per 15 minuti**, poi abbassare la temperatura a 190° e proseguire la cottura per altri 25 minuti. Gli ultimi 5 minuti tenere lo sportello del forno socchiuso, per favorire la formazione di una crosta croccante.

Sfornare il pane e tenerlo in piedi, appoggiato ad un supporto, finchè non sarà completamente freddo. Non tagliarlo quando è ancora caldo, o si rovinerà la mollica.



La pagnotta con farina buratto appena sfornata (Foto © Rita Mighela).

**Data di creazione**

28/04/2017

**Autore**

rita-mighela