

# Lezione di ottobre

---

## Pane a lievitazione naturale

*700 g farina integrale o tipo 2, 400 g farina di grano duro, 640 g acqua, 200 g di pasta madre, 40 g semi di lino, 40 g semi di sesamo, 18 g sale.*

### Preparazione della MADRE.

Ingredienti: 60 g farina tipo 2, 40 g acqua, un cucchiaio di mela grattugiata.

Impastare bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido. Importante usare acqua di buona qualità, poco mineralizzata. Formare una pallina, metterla in un recipiente coperta di farina, coprire con un panno di cotone e lasciar riposare 48 ore a temperatura ambiente (temperatura tra i 20/24° C).

Trascorse le 48 ore, eseguire un "rinfresco", cioè raddoppiare l'impasto facendone uno uguale alla precedente (di 1 etto circa, senza la mela che va messa solo la prima volta), unire i due impasti amalgamandoli bene e lasciar riposare coperti di farina altre 48 ore. Proseguite con questi rinfreschi minimo 3 volte finché il lievito madre non sarà giunto a giusta maturazione (caratteristico profumo acidulo). Dopo il secondo rinfresco, eliminare una parte dell'impasto per evitare di produrre una quantità eccessiva di impasto madre. E' importante lavorare l'impasto della madre schiacciandolo e compattandolo.

### Panificazione.

In una bacinella mettete al centro il lievito madre, coprite con l'acqua tiepida e fate sciogliere aiutandovi con un cucchiaio di legno. Versate le farine miscelate, un po' alla volta mescolando con un cucchiaio di legno. Unite il sale e i semi. Formate un impasto e lavoratelo delicatamente sulla spianatoia per 10 minuti. Dovrà risultare elastico e non si dovrà più attaccare alle dita.

Suddividete in pezzature da 1 kg (una pezzatura da 1 kg è ideale per una buona lievitazione). Adagiate ciascun panetto su una teglia ricoperta di carta forno oppure in uno stampo leggermente oliato che verrà riempito per 2/3 della sua altezza. Fate delle incisioni sulle forme di pane, che lo renderanno più piacevole a vedersi, oltre a consentire al vapore acqueo di uscire più facilmente. Lasciate lievitare circa 7-8 ore (nel caso usiate uno stampo, la cima dell'impasto deve arrivare fino alla sommità del contenitore).

Infornare a 220°, dopo 15' si abbassa a 190°. A piacere, disporre sulla base del forno un padellino con un po' d'acqua, il vapore manterrà la crosta morbida e aiuterà a 'tenere su' il pane. Cuocete altri 25 minuti. Sfornate e disponete il pane su una griglia ad asciugare. Lasciatelo raffreddare completamente prima di consumarlo.

## Zuppa di zucca con crostini al farro

*600 g zucca gialla a cubetti, 1/2 litro di brodo vegetale, 1 cipolla piccola tagliata a dadini, 100 g di cannellini lessati, 2 C. olio extravergine, 1/2 C. di miso d'orzo, 1/2 C. di prezzemolo, 1 foglia di alloro, q.b. rosmarino, noce moscata e sale*

Lessate i cannellini con una foglia di alloro e qualche ago di rosmarino. Fate raffreddare e frullateli. In un'altra pentola, saltate in poco olio la cipolla, aggiungete la dadolata di zucca, un litro d'acqua in cui avrete sciolto il dado vegetale e portate a bollore. Coprite e fate cuocere finché la zucca risulta tenera. Versate il miso diluito in un po' di brodo, una pizzico di noce moscata e lasciate sobbollire un minuto. Assaggiate e aggiustate eventualmente di sale. Guarnite con prezzemolo tritato e servite con i crostini di pane abbrustoliti.

## Branzino alle erbe provenzali

*480 g filetto di branzino, 20 g di erbe di provenza fresche (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, basilico, finocchietto, menta), 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, q.b. pangrattato, sale marino e pepe.*

Lavate e asciugate bene il misto provenzale di erbe e tritatele. Mescolatele in una ciotola con l'olio extravergine e lasciate riposare. Lavate i filetti di branzino, togliete con una pinzetta le eventuali spine. Asciugateli bene e cospargeteli con poco sale e pepe. Spennellateli con l'olio aromatizzato, passateli nel pangrattato e adagiateli su una teglia. Infornate in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. Servite subito ben caldo, decorando il piatto con qualche goccia di intingolo e uno spicchetto di limone.

## Insalata verde con noci e ravanelli

*1/2 cespo di lattuga romana, 1/2 cespo di insalata canasta, 1/3 cespo di indivia, 1 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 2 C. olio extravergine, 2 C. aceto, q.b. noci tostate e tritate grossolanamente, q.b. sale marino integrale*

Mondate e lavate le verdure. Asciugate le insalate con la centrifuga, spezzettatele e riponetele in una capiente terrina. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate, riducete a spicchi i ravanelli e uniteli insieme all'insalata. Mettete l'aceto, l'olio e il sale in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsina emulsionata, le noci tritate, mescolate bene e servite.