Due chiacchiere con un Fornaio Sovversivo, perché c’è pane e… Pane!

La ricetta: “Le Macine”

Sto andando dal fornaio a prendere il pane… lo adoro!

Avete presente quel profumo che si sente entrando in bottega… mmm, meraviglioso! Ma attenzione, c’è pane e… Pane!

Voglio fare un po’ di chiarezza! Oggi si va dal fornaio, ma per parlare di pane, di farine, di lieviti e… di pasta madre.

La mia vittima di turno è **Massimo Grazioli,** un fornaio che ho conosciuto all’ultimo Raduno dei Sovversivi del Gusto.

Dal 1974, data d’apertura della sua bottega, produce con continuità prodotti da forno.

“Il pane, un sapore che ha il gusto della vita e che ti lascia senza parole, che ci accompagna e ci porta a spasso nel tempo. Massimo Grazioli”

Ma ora inforNiamo il pane, ops che ho detto, oggi… inforMiamo!

- **Ciao Massimo, cominciamo dall’inizio, ma come si fa il pane?**

Per fare il pane, ma che sia buono, è necessario utilizzare materie prime di qualità.



Primo. L’utilizzo di farine integrali macinate a pietra è fondamentale.

Secondo. Dare la giusta importanza al tempo necessario a far maturare l’impasto, passo fondamentale per sviluppare profumi e aromi, e per renderlo più digeribile.

Terzo. Il sudore e la fatica di chi fa il pane ti da la sua anima, ma in cambio vuole la tua.

Quarto. Il lievito madre.

- **Parliamo di un fungo. Eh si, proprio un fungo, “il lievito”. Dunque, si sente parlare di lievito di birra, di lievito madre… Facciamo un ripassino?**

Il lievito madre è una coltura di microrganismi, funghi e batteri vari, il cui metabolismo produce una fermentazione, cioè trasforma gli amidi della farina in anidride carbonica e in

alcool, facendo lievitare l'impasto.

La vera peculiarità del lievito madre, è che fra i vari funghi e batteri (le due specie sono cugine), sono presenti batteri lattici e acetici che producono una serie di acidi organici e danno al pane, fatto col lievito madre, caratteristiche uniche in fatto di aroma, digeribilità e conservazione.

A differenza, nel lievito di birra sono presenti solo funghi (Saccaromiceti) che fermentano si, ma producono pochissimi acidi organici. Lo si capisce benissimo dall'aroma del pane.

- **Ora passo ad un argomento che definirei scottante, mi riferisco alle farine. Diciamo che c'è un po' di confusione tra il consumatore, anche perché tristemente ci sono farine di cattiva e dubbia provenienza. Vuoi parlarmene, e soprattutto, dare qualche consiglio per una scelta più consapevole?**

Dal mio punto di vista è fondamentale usare quelle macinate a pietra, che siano integrali, e che possibilmente provengano da cereali di agricoltura biologica. Da qui ha origine il vero valore del pane per chiunque decida di panificare in modo casalingo o professionale.

Ti confermo poi, che nel mondo delle farine provenienti da mulini industriali, non sempre tutto è chiaro e limpido. Direi a questo punto, che è preferibile acquistarle da piccoli mulini che macinano a pietra, oppure tramite i **GAS**, o infine nei negozi specializzati tipo **Natura Si**.

- **Nell'impasto anche l'acqua ha la sua giusta importanza. Tu che acqua usi?**

Per l'acqua io uso un dispositivo che la rende più leggera togliendo anche un po' di calcare.

- **Sale o non sale, nel senso che alcuni lo usano altri no. Quando, come e… quale va usato nel pane?**

Si per il sale, e solo sale marino integrale. Io uso il sale di Pirano che è anche meno amaro. La percentuale è del 1,6 % su ogni kg di farina. Inoltre, con le farine integrali più ricche di sapore, se ne ha minore necessità.

Per concludere ti chiedo una ricetta con il pane, una della tradizione, come piace a me!

Eccoti accontentata Cinzia, ti darò la ricetta per fare "**Le Macine**"

Ingredienti :

- 800 gr. di farina macinata a pietra "Le Macine" del Mulino Marino
- 200 gr. di segale integrale
- 650 cl. di acqua a 28 °
- 400 gr. di lievito naturale a maturazione pronta
- 15 gr. di sale

Preparazione :

- Impastare il tutto, tranne che per il sale, e per 50 gr. di acqua che aggiungeremo solo alla fine per bilanciare.
- Lavorare l'impasto lentamente fino ad ottenere un panetto ben formato.
- E' fondamentale che la temperatura finale dell'impasto sia di circa 27/28 gradi.
- Lasciare lievitare al caldo per più di 2 ore.
- Quindi formare la pagnotta, e lasciarla lievitare per altre 2 ore.
- Infornare a 210° per 60 minuti.
- Infine spegnere il forno, lasciando all'interno le macine per altri 10 minuti a sportello socchiuso.

La Bottega del Pane di Massimo Grazioli
dal 1974
Via Rossini 15 – Legnano (MI)
e-mail: massig61@alice.it