



La ricetta del pane integrale irlandese

Questo pane, che non va impastato ed ha una sola lievitazione, ha rivoluzionato la vita delle donne irlandesi negli anni '40. La ricetta è stata sperimentata nella pratica quotidiana degli autori.



Ingredienti (per 1,2 kg. di pane integrale)

800 gr. di farina biologica bianca tipo 00
80 gr. di crusca biologica
3 cucchiaini di lievito di birra secco (*Saccaromices cerevisiae*)
3 cucchiaini di miele
3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di sale
600 ml. di acqua tiepida

Procedimento

In una ciotola capace mescolate la farina di grano tenero bianca e la crusca biologica con un cucchiaio da cucina di sale. Fate una fontana al centro e versatevi 3 cucchiai d'olio d'oliva.

1 Stemperate in una tazza il lievito in 150 ml di acqua a 37°, aspettate 5 minuti, poi mescolate. Unite il miele (3 cucchiaini). Aspettate 10 minuti finché è schiumoso. Versate un po' d'acqua tiepida e mescolate con un cucchiaio di legno (mai con uno d'acciaio, perché inattiva il lievito).

2 Versate il lievito sciolto e l'acqua restante nella fontana della farina. Amalgamate con un cucchiaio di legno la farina fino a formare una pastella soda e bagnata, ma non appiccicosa. Questo pane non va impastato, quindi non lavorate l'impasto con le mani, ma solo con il cucchiaio.

3 Mettete l'impasto in una teglia grande di acciaio (evitate le teglie antiaderenti) e copritelo con un panno umido. Lasciate lievitare nel forno ad una temperatura di circa 37 gradi, finché l'impasto non raddoppia il volume (circa 30' in estate e 1h e 30' in inverno).

4 Preriscaldate il forno a 250° per 5 minuti. Cuocete a 250° per 5 minuti e a 200° per altri 45 minuti. Mettete il pane in forno spento, senza teglia, per altri 5 minuti, per indurire la parte inferiore. Controllate la cottura picchiando con le nocche sulla base.

5 Estratto il pane dal forno, fatelo raffreddare su una gratella. Dopo di che il pane sarà pronto per essere gustato nella sua freschezza, fragranza e sapore.

Fare il pane in casa è un gesto di sobrietà e nonviolenza con innegabili vantaggi economici ed ambientali.

Il pane casalingo accorcia la distanza tra agricoltore e consumatore tagliando fuori 3 passaggi mercantili con le loro storture economiche, sprechi, inquinamento.

Il pane casalingo toglie i camion dalle strade riducendo le emissioni di CO₂, il traffico e gli incidenti stradali.

Contribuisce ad instaurare una nuova economia, non fondata sulla crescita economica illimitata, ma sul benessere umano ed ecologico.

A quanti già fanno o faranno il pane in casa auguriamo buona pace, buon appetito e buona coscienza.



* * *

Il pane comprato

Nel 1965 i paesi abruzzesi rimasero isolati dalla neve e il pane venne calato dagli elicotteri, perché nessuno lo faceva più in casa. **Ignazio Silone**, scrisse un articolo, pubblicato sul Resto del Carlino il 27 febbraio 1965.

“La notizia delle panetterie mi ha stranamente colpito. Un fatto così importante mi riesce nuovo. Sono le rivoluzioni serie, penso, quelle di cui i giornali non si occupano. Ricordo il tempo in cui molti studenti abruzzesi, residenti a Roma o a Napoli, ricevevano periodicamente il pane dalla famiglia. Non che fosse di una qualità eccelsa o che in città non se ne trovasse di equivalente; ma era il pane di casa.

Quando visitai l'ultima volta mia nonna per dirle che ero costretto ad espatriare, la povera vecchia accolse la notizia con indicibile tristezza; la sua età avanzata rendeva probabile che non ci saremmo più rivisti. Ma la sua preoccupazione era un'altra. “Chi ti farà il pane?” mi chiese. “Non è questa la difficoltà, - risposi – pane se ne trova dovunque”.

Dopo una pausa penosa ella ripeté: “Ti ho chiesto chi te lo farà”. “Non lo so, - risposi – come faccio a saperlo in anticipo? Lo pagherò per quel che costa”.

“Povero figlio mio, - ella concluse con infinita compassione, - mangerai pane comprato”.