

PANE *economico di patate*

INGREDIENTI



600g patate lesse
Val di Gresta passate



235g
farina "tipo 2"



350g
farina "farro bio"



170g lievito
naturale liquido maturo



40g
grano "tipo 2" bollito



8g
sale

PROCEDIMENTO

Mettere a bagno il grano in acqua per tutta la notte. Fare bollire per 2 ore e lasciar raffreddare. Fare un autolisi alle farine con l'acqua per 30 min. (miscelare acqua e farine e lasciar riposare) in seguito unire le patate passate e il sale, impastare per 6 min. a bassa velocità e unire i lieviti. Unire il grano cotto e finire di impastare per altri 4 min. a bassa velocità. Lasciar lievitare l'impasto per 30 min. dividere in porzioni e lasciare nuovamente lievitare a 10 gradi per 14-16 ore. Infine cuocere a 240 gradi per 40 min.



ALPI - BIO

CURIOSITÀ *sulla ricetta*

L'ufficio Sovrintendenza archivio Pr.tn* ha scoperto nella Biblioteca privata di Castel Thun un antico ricettario del 1840 in cui all'interno c'era una ricetta di come fare il pane economico di patate eseguito dal panificatore francese Bourdon D'Aiguissii usando le materie prime in loco. Siccome la farina di frumento era cara nel nostro territorio ha usato il 40% nell'impasto le patate lesse. Anche il lievito naturale che serviva per far lievitare questo pane come starter è stato usato l'acqua di cottura delle patate (ricche di amido-polisaccaride) poi mescolata con farina integrale e cruschetta. Dopo alcuni rinfreschi, circa una settimana, il lievito era pronto per l'impasto. Nella ricetta ha usato 50% di farina di frumento e 50% di farina di segale. In quel tempo nel nostro territorio si coltivava molta segale, dato il clima freddo. Noi abbiamo usato la farina autoctona a chilometri contati, una farina "tipo 2" ricca di valori nutrizionali ed anche per valorizzare il nostro territorio. L'alto contenuto di patate fa sì che il prodotto sia morbido e durevole nel tempo. La pasta acida con il suo Ph pronunciato aiuta nella conservazione del prodotto senza creare muffe.

NOTE:



ALPI - BIO