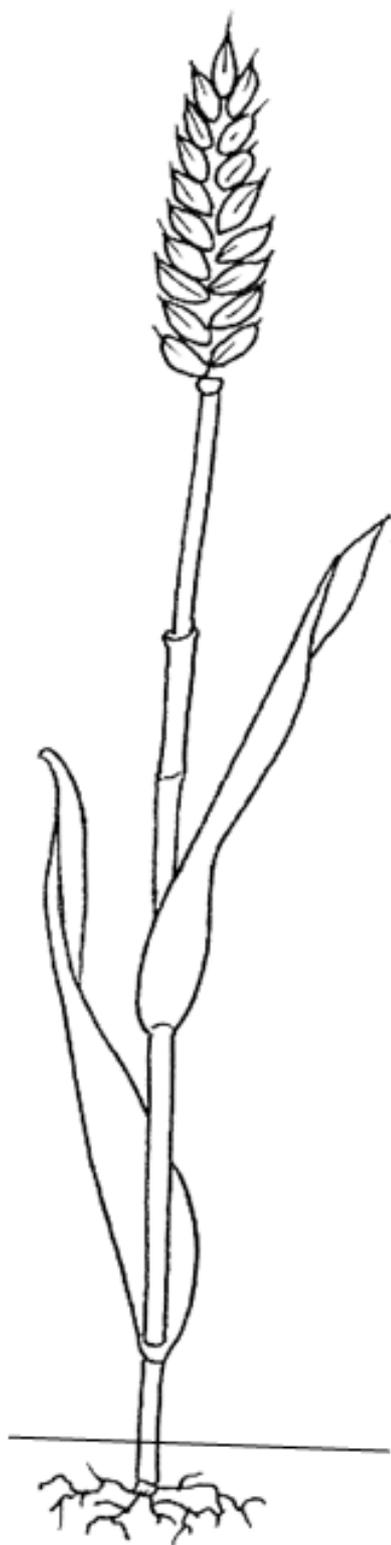


...LE MANI IN PASTA

Il frumento



Il FRUMENTO viene comunemente chiamato GRANO, ma gli scienziati lo chiamano *Triticum*. Esistono moltissime specie e moltissime varietà di frumento con caratteristiche molto diverse, tra queste ricordiamo: il monococco, il farro, il grano duro, il grano tenero.

Grazie alle molte varietà il frumento può venire coltivato un po' ovunque nel mondo, sia nelle zone con climi freddi che in quelle con climi caldi, teme solo l'aridità. La coltivazione del frumento richiede molte lavorazioni del terreno e buone concimazioni.

Da quando vengono seminate in autunno (settembre-ottobre) le pianticelle di frumento ci mettono circa 9 mesi per crescere e maturare i nuovi frutti. Quando sono mature misurano circa 40-80 centimetri e producono fino a 20-30 chicchi.

Del frumento si mangia il frutto che prende anche il nome di CARIOSSIDE ma che comunemente viene chiamato chicco o seme.

Il frumento è una delle prime piante ad essere stata coltivata dall'uomo circa 10.000 anni fa (nel neolitico) in Mesopotamia, la terra che oggi conosciamo con il nome di Iraq. Grazie alla coltivazione del frumento gli uomini compresero l'utilità della vita stanziale e smisero di vivere in maniera nomade trasformandosi da cacciatori in agricoltori.

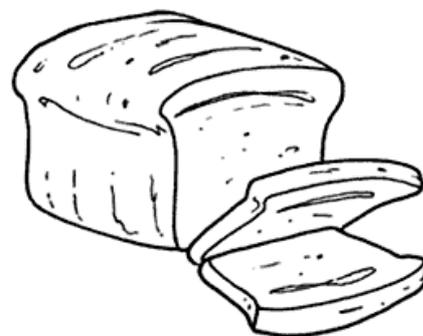
Oggi il frumento è una delle piante più importanti per l'alimentazione dell'uomo infatti ogni anno nel mondo ne vengono prodotti circa 300 milioni di tonnellate di cui 8 milioni in Italia.



...LE MANI IN PASTA

Breve storia del Pane

Le origini del pane risalgono al NEOLITICO, quando l'uomo iniziò a coltivare i cereali e a macinare i semi tra due pietre; i primi pani però erano degli impasti mollicci di farina e acqua e non venivano cotti. Soltanto più tardi l'uomo imparò a cuocere il pane sul fuoco o su pietre calde.



Gli ATICHI EGIZI, 3500 anni a.C. circa, scoprirono che lasciando riposare l'impasto per un po' di tempo prima di cuocerlo, si poteva ottenere un pane più soffice e fragrante: inventarono quindi la lievitazione.

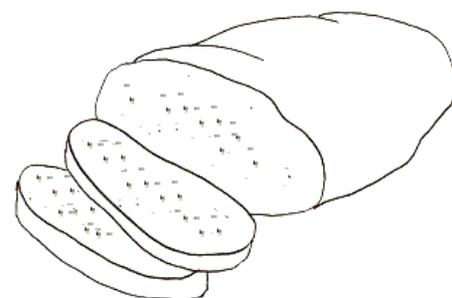
Gli ANTICHI GRECI arricchirono gli impasti di nuovi sapori e profumi, aggiungendo per primi olio, latte, formaggio, erbe aromatiche e miele.



Gli ANTICHI ROMANI oltre a dare il nome che ancora oggi usiamo (panem) inventarono la produzione artigianale di un prodotto che prima veniva prodotto solo in casa.

Nel 1630 si comprese finalmente il funzionamento del lievito e si iniziò ad utilizzarlo per produrre il pane più velocemente e di migliore qualità.

Dalla seconda guerra mondiale in poi l'impiego di macchine più evolute per raffinare le farine, impastare e cuocere ha migliorato molto la qualità del pane.



Ancora oggi per i popoli europei e del mediterraneo, quindi anche per gli italiani, il pane è un alimento molto importante infatti ogni regione, ogni provincia, ogni paese e in certi casi addirittura ogni famiglia ha una propria ricetta di preparazione del pane.



...LE MANI IN PASTA

La nascita della farina

L'ingrediente principale del pane è la farina. La farina può essere fatta con molti cereali quali l'orzo, la segale il farro, ma la farina più diffusa è quella di frumento. Esistono diversi tipi di frumento che danno farine diverse adatte per produrre pani con diverse caratteristiche.

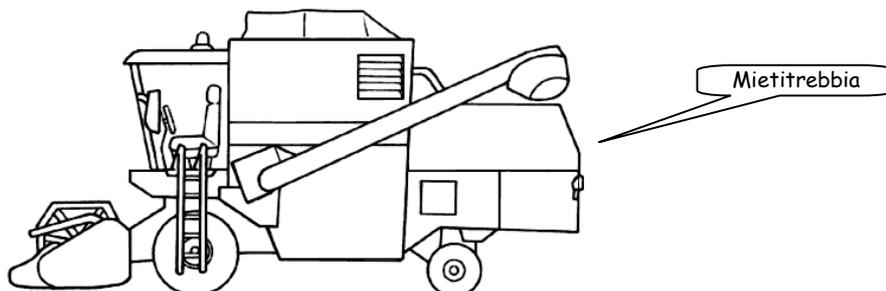
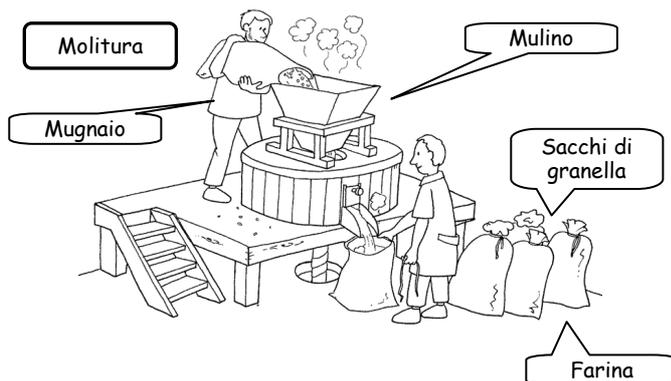
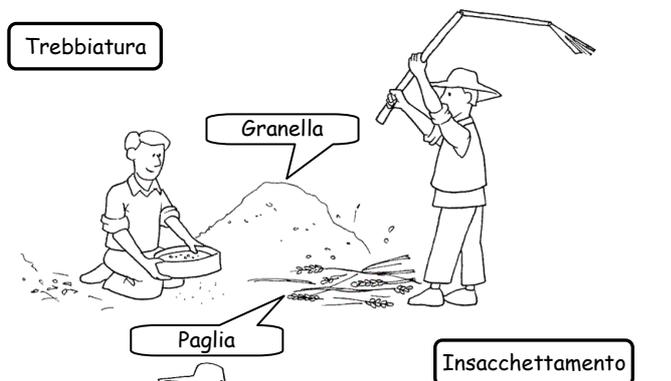
Il frumento viene seminato durante i mesi di ottobre e novembre, e cresce durante l'inverno e la primavera.

A giugno quando le spighe sono mature, i semi ben asciutti e duri, il frumento è pronto per essere raccolto. La raccolta del frumento è detta MIETITURA.

Subito dopo la mietitura i chicchi del frumento devono essere separati dalla paglia e dalla pula con il processo della TREBBIATURA.

Infine i chicchi, attraverso un mulino, vengono frantumati molto finemente fino a diventare una polvere bianca molto sottile: la farina. Il processo di preparazione della farina prende il nome di MOLITURA.

Un tempo tutte queste lavorazioni venivano fatte a mano o con l'aiuto degli animali da lavoro, oggi invece vengono utilizzati macchinari automatici molto complessi come la MIETITREBBIA.



...LE MANI IN PASTA

Il pane di Cascina Clarabella 1

Per preparare 4 pagnotte del pane di Cascina Clarabella, servono:

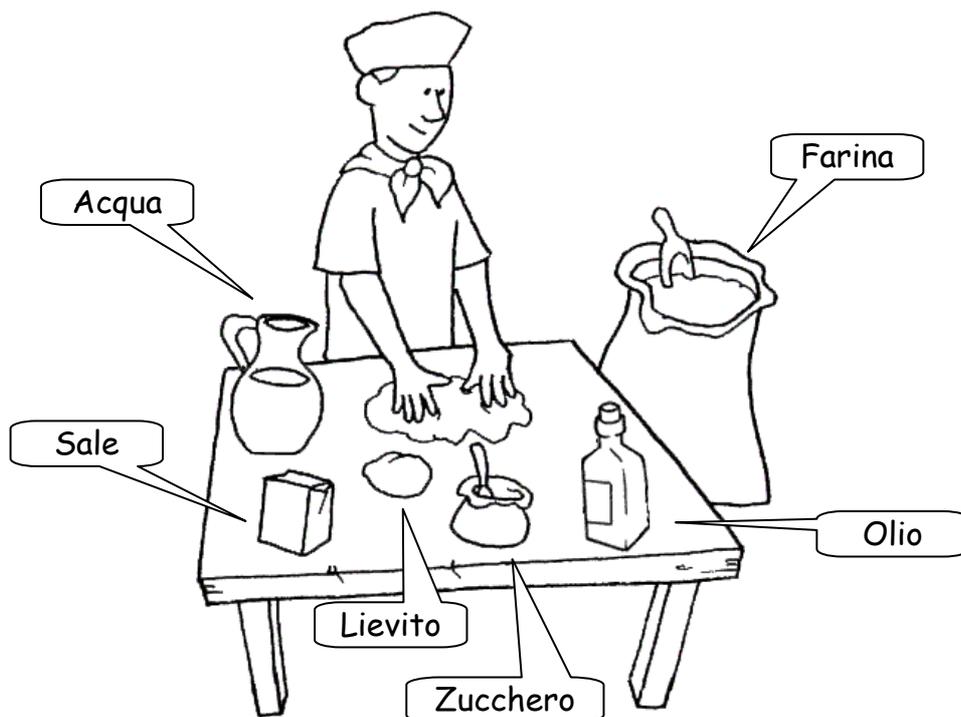
- ✓ Mezzo kg di farina di grano tenero tipo 0
- ✓ Mezzo kg di farina di semola di grano duro
- ✓ Mezzo litro circa di acqua tiepida
- ✓ Un panetto di lievito di birra fresco (25 g)
- ✓ Un cucchiaino di sale
- ✓ Un cucchiaino di miele di acacia o millefiori
- ✓ Un cucchiaino di olio

Sciogliere il lievito e il miele in poca acqua tiepida e aspettare un po' di tempo per consentire al lievito di riattivarsi, fino a quando formeranno una schiuma densa e spessa.

Preparare la farina sul tavolo a forma di fontana (vulcano), quando il lievito con l'acqua sarà riattivato aggiungerlo alla farina.

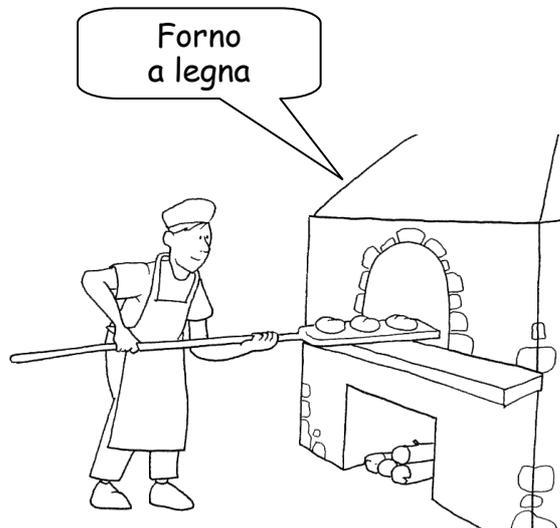
Impastare energicamente aggiungendo il sale, l'olio; aggiungere anche l'acqua finché necessario cioè fino a quando l'impasto sarà omogeneo, avrà la consistenza del lobo dell'orecchio e si staccherà facilmente dalle mani.

Quando l'impasto è pronto coprirlo con un canovaccio pulito e riporlo a lievitare in un luogo caldo ed umido.



...LE MANI IN PASTA

Il pane di Cascina Clarabella 2



La lievitazione richiede almeno un ora di tempo, ma una lievitazione più lunga (anche 24-48 ore) rende il pane migliore. Durante questo periodo i lieviti compiono un "miracolo" rendendo soffice, spugnoso e digeribile l'impasto.

Conclusa la lievitazione tagliare l'impasto in 4 pezzi e sagomarli secondo la forma preferita, (magari secondo la famosa forma a riccio spinoso) quindi lasciare riposare le pagnotte per almeno un'altra mezz'ora sempre in un luogo caldo e umido.

Riporre le pagnotte in un forno ben caldo; l'ideale è il forno a legna ma sono molto efficaci anche i forni elettrici e quelli a gas.

Per scaldare il forno a legna: accendervi un fuoco, e lasciarlo acceso fino a quando la volta del forno sarà tutta bianca. A questo punto, con una pala da forno, svuotare le braci e ripulire il fondo con uno straccio bagnato.

Per controllare se la temperatura del forno è giusta: mettere al centro del forno caldo una palla fatta con un paio di fogli di giornale ben pressati, chiudere il forno ed aspettare un minuto e 45 secondi:

- ✓ Se la palla resta bianca: il forno non è ancora caldo
- ✓ Se si è imbrunita: il forno è caldo a puntino
- ✓ Se si è annerita o ha preso fuoco: il forno è troppo caldo bisogna aspettare ed inumidire il fondo con uno straccio bagnato.

A questo punto il forno avrà una temperatura di almeno 200-230 gradi centigradi, e le pagnotte da 300-400 grammi devono rimanervi per circa 30-40 minuti. Se si desidera cuocere pagnotte più grandi è necessario un tempo più lungo, mentre i formati piccoli cuociono più velocemente.

Quando le pagnotte avranno un colore bruno intenso: sfornarle!

Prima di consumarle è meglio lasciarle raffreddare in un luogo arieggiato, in questo modo tutta l'umidità in eccesso evaporerà

