

Agraria El Gaucho



LE NOSTRE FARINE

Farina di grano tenero 00

Farina di semola rimacinata di grano duro

Farina di semola rimacinata di grano duro tostato

Farina di semola

Farina di manitoba (o americana)

Farina di avena

Farina di segale integrale

Farina integrale

Farina di Kamut®

Farina di grano saraceno

Farina senza glutine

Farina di farro

Farina di farro integrale

Farina di riso

Semola di riso

Farina di ceci

Farina di castagne

Farina di mandorle

Farina di cocco

Farina di fumetto

Farina di mais fioretto

Farina di mais bramata

Farina per polenta taragna

Farina per polenta bianca



Via Giuseppe Bonino, 53 - 10090 Sangano (TO)

Tel e fax 011 908.7238

agrariaelgaucho@libero.it

Chi si cimenta nella preparazione di pane, dolci e prodotti a base di cereali e derivati, spesso rimane disorientato per la notevole varietà di farine.

Ci si trova davanti a sigle e termini che non sempre ci sono familiari.

Ecco una piccola guida per orientarsi nel mondo delle farine.

Le farine si dividono in specie diverse a seconda del tipo di graminaacea che viene macinata: si hanno quindi farina di **grano tenero**, di **grano duro**, di **farro**, di **mais**, ecc...

Le farine si dividono poi in categorie in base al loro grado di raffinazione: il grado di abburattamento indica la quantità di farina che si ottiene dalla macinazione di 100 kg di grano. Una farina bianca è molto più raffinata di una integrale

Le sigle 00, 0, 1, 2, integrale in questo ordine rappresentano farine con un contenuto di crusca crescente. Quindi la 00 è la più raffinata mentre la 2 è quella più vicina all'integrale che contiene invece tutte le parti del chicco di grano.

Vi sono poi dei parametri tecnici che distinguono le farine in base alle loro prestazioni. Tali parametri si determinano in laboratorio, creando degli impasti con opportune caratteristiche e valutandone il loro comportamento reologico.

Evitando un linguaggio eccessivamente complesso, si può dire che la forza di una farina dà una indicazione della quantità e qualità del glutine che contiene.

Il glutine è la parte proteica della farina. Una molecola di glutine è come una molla. La maglia glutinica è data da queste molle che si distendono e si intrecciano fra loro, formando una struttura elastica.

Le farine forti sono quelle che si utilizzano per prodotti a lunga lievitazione o per tagliare farine più deboli.

Il parametro che indica la forza di una farina si indica solitamente con **W**.

Altro parametro importante è il rapporto **P/L** che dà una misura dell'estensibilità dell'impasto.

Un **P/L** alto indica un impasto molto tenace e quindi poco estensibile.

E poi vi è l'assorbimento, che indica la quantità di acqua necessaria ad ottenere un impasto di ben definita consistenza.

Grano Tenero Tipo 00	La tipo 00 convezionale, ottenuta lavorando una miscela di frumento composta dal 30% di Manitoba Canadese 20% di frumento Francese, 30% frumento Austriaco e 20% di frumento nazionale. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 250 - P/L 0,42 - assorbimento 0,60	Si impiega per la preparazione di pizza e pane
Grano Tenero	La tipo 00, è ottenuta lavorando una miscela di frumento nazionale di cui 30% di Taylor (varietà simile al Manitoba) e 70% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 190 - P/L 0,43 - assorbimento 0,54	Si impiega per la preparazione di pizza e pane
Grano Tenero Tipo 0 BIO	La tipo 0 Biologica, È ottenuta lavorando una miscela di frumento Francese di cui 30% di Taylor (varietà simile al Manitoba) e 70% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 190 - P/L 0,5	Si impiega per la preparazione di pizza e pane
Grano Tenero Tipo 2 BIO	La tipo 2 Biologica, È ottenuta lavorando una miscela di frumento nazionale di cui 50% Taylor (varietà simile al Manitoba), e 50% di Bolero. La miscela così ottenuta ha le seguenti caratteristiche W 185 - P/L 0,55 - assorbimento 0,6	

Grano duro	Semola ricavata dalla macinazione di pregiate varietà di frumento duro.	La versione rimacinata si impiega per la preparazione del pane, la versione classica, per la pasta secca, ed infine la versione calibrata ("grossa") per la preparazione di semolini dolci.
Farro Spelta Tipo 0	Farina ottenuta dalla lavorazione su mulino a cilindri, del farro Spelta locale, si tratta di una farina estremamente versatile, con una lievitazione molto simile al frumento. L'unica pecca di questa farina è che, essendo lavorata su un mulino dove viene abitualmente macinato frumento, è probabile una piccolissima contaminazione con quest'ultimo.	Si consiglia per prodotti da forno dolci e salati
Farro Integrale	Il farro si suddivide in 3 tipologie (Spelta, Monococcum, e Diccoccum). I primi due sono molto simili al frumento tenero, il terzo molto simile al frumento duro. Questa versione è ottenuta dalla lavorazione in purezza del farro su macine in pietra naturale.	Si consiglia per la preparazione di prodotti da forno dolci e salati, il Diccoccum per pasta secca.
Farro Setacciata	Il farro si suddivide in 3 tipologie (Spelta, Monococcum e Diccoccum). I primi due sono molto simili al frumento tenero, il terzo molto simile al frumento duro. La versione setacciata rispetto alla tipo 0 è ottenuta dalla lavorazione del farro Italiano su un mulino a macine in pietra naturale, dove non si lavora nè frumento tenero nè duro, pertanto si tratta di una farina purissima, senza contaminazioni da quest'ultimo. La farina si presenta con un colore bianco opaco e paragonata alla farina di frumento, è catalogata come tipo 2.	Si consiglia lo Spelta per la preparazione di prodotti da forno dolci e salati, il Diccoccum per pasta secca.
Segale	Farina ricavata dalla macinazione della segale Italiana, su macine in pietra naturale. La versione integrale è da preferire per un'alimentazione ricca di fibre, la versione bianca per ottenere maggiore lievitazione.	La segale non contiene glutine: per ottenere validi risultati di lievitazione, è indispensabile impiegare almeno il 60% di farina di frumento.
Multicereali	Straordinaria farina ottenuta dalla miscelazione di oltre 20 prodotti (farina di grano tenero , saraceno, duro, orzo, mais, avena, miglio, kamut ®, farro , soia, segale , malta. Fiocchi di grano, farro e avena. Semi di sesamo, lino, girasole.) Si tratta di una farina ricchissima di valori nutrizionali e con un sapore eccezionale.	Si impiega al 30-40% con farina di frumento, per la preparazione di pane e biscotti.
Kamut®	Farina ottenuta dalla macinazione sul mulino a macine in pietra naturale dell'originale grano Kamut ®. Si tratta di una farina molto saporita è facilmente digeribile. La versione setacciata è ricavata dalla lavorazione del grano Kamut ® su macine in pietra, e successiva parziale separazione della crusca; si tratta di una farina con buone attitudini alla lievitazione. La versione integrale invece, non subisce nessun tipo di separazione, pertanto ha un maggiore valore nutrizionale, a scapito però della lievitazione.	Si consiglia di impiegare la versione bianca per la produzione di torte e pagnotte, la versione integrale per biscotti e grissini
Manitoba	Farina ricavata dalla macinazione dell'originale grano Manitoba Canadese, una varietà molto prestigiosa ricca di glutine. La versione 0 ha le seguenti caratteristiche: W 360 - P/L 0,32 - assorbimento 0.56 . Le caratteristiche tecniche invece per la versione integrale, non sono registrabili, in quanto essendo una farina difficilmente aggregabile, gli strumenti da laboratorio non forniscono parametri attendibili.	Si presta con ottimi risultati, per la preparazione di dolci o come miglioratrice per farine deboli.



Farina di **grano tenero 00**

È senz'altro la più usata per la produzione di pane, sostituti del pane, dolci, torte, prodotti di pasticceria, pasta fresca all'uovo, salse, ecc. A seconda del grado di abburattamento, ovvero del grado di raffinazione, si divide in Farina 00, 0, 1, 2, integrale.

Le farine più raffinate possiedono una minor quantità di fibre, proteine, vitamine, grassi, enzimi (tutte sostanze contenute in maggior quantità nella parte esterna del chicco, che viene asportata), e una maggior quantità di amido. Esistono alcune varietà di frumento che producono una farina con proprietà particolari.

Farina di **semola di grano duro**

La farina proveniente dal **grano duro** viene denominata **semola rimacinata** ed è prodotta prevalentemente nelle regioni del sud Italia. Essa si distingue da quella di **grano tenero** sia per la granulometria più accentuata che per il suo caratteristico colore giallo ambrato, colore che si ripercuote anche sui prodotti con essa ottenuti. Questa farina si utilizza prevalentemente per la produzione di pane e pasta (sia casereccio che industriale) ma anche per dolci tipici.



Farina di **manitoba** (o americana)



È ottenuta dalla macinazione di alcune varietà di frumenti teneri coltivati nel Nord America, originari della regione canadese di **Manitoba**. È una farina di forza, che contiene una grande percentuale di proteine (fino al 18%) e ha un potere di assorbimento dell'acqua notevole (fino all'80% del suo peso). Viene utilizzata per aumentare la forza delle farine in genere, soprattutto per produrre pani speciali e pizza.

Farina di **grano saraceno**

Il **grano saraceno** si distingue dai comuni cereali per l'elevato **valore biologico** delle sue proteine, che contengono gli otto amminoacidi essenziali in proporzione ottimale.

Il **grano saraceno** è una buona fonte di fibre e di minerali, soprattutto manganese e magnesio.

È **privo di glutine**, quindi è adatto per i soggetti celiaci.

Il **grano saraceno** è originario della Cina; la farina di **grano saraceno** è piuttosto diffusa poiché è l'ingrediente fondamentale nella preparazione della **polenta taragna e dei pizzoccheri**, piatti tipici della Valtellina. Inoltre è un'ottima farina nella preparazione di "**pani speziati/integrali**"





Farina di **segale** bianca e integrale

Conosciuta come l'Avena fin dall'Età del bronzo, la **segale** costituiva la base alimentare di molte popolazioni, quali Celti e Germani. Da sempre utilizzata soprattutto sotto forma di farina, non è da disdegnarne l'uso in chicchi integri, soprattutto se cotti insieme al **riso** integrale che addolcisce il gusto molto forte della **segale**, in insalata, od aggiunta già cotta, a minestre e zuppe di verdura.

L'uso frequente di questo cereale è raccomandabile a chi soffre di stipsi, data l'alta percentuale di fibre in esso contenute, agli studenti ed ai convalescenti per la cospicua presenza di fosforo e proteine che, d'altra parte, ne sconsigliano un uso frequente a chi soffre di problemi renali. È da segnalare anche l'azione antisclerotica che la **segale** svolge elasticizzando i vasi sanguigni. Oltre che più scura, essa è anche più ricca di proteine e di fosforo rispetto alla farina di frumento e per questo motivo è consigliata nelle diete per convalescenti e debilitati, ma poiché è meno ricca di glutine è meno adatta alla preparazione del pane. Infatti, per avere un prodotto buono anche dal punto di vista del gusto, viene mescolata con farina di frumento.

Farina di **Kamut**®

Il **kamut**® è una varietà di **grano duro** diffusa nell'antico Egitto

È prodotto esclusivamente tramite coltivazione biologica in diverse aree del mondo.

Nonostante sia più ricco di proteine del **grano duro**, i medici hanno rilevato una buona tollerabilità in circa il 70% dei casi di allergia o intolleranza al frumento.

Infatti da ricerche recenti condotte dall'Associazione Internazionale contro le Allergie Alimentari (I.F.A.A) si evince che **“per la maggior parte delle persone ipersensibili al frumento il grano kamut® rappresenta un ottimo sostituto”**.

Alle persone fortemente allergiche (es. celiaci) tuttavia, si consiglia di consultare il proprio medico curante.

Possiede un alto contenuto di selenio che combinato alle vitamine E (abbondante nel frumento), A e C, inibisce la formazione di radicali liberi, corresponsabili della genesi di molte malattie degenerative, fra cui l'arteriosclerosi, il cancro e la sclerosi multipla.

Il suo alto tenore proteico e la qualità del glutine permettono di elaborare, senza uova, pasta di qualità.

La cottura del pane al grano **Kamut**®, sforna squisiti pani leggeri con mollica dolce e dorata, dal gusto delicato e facilmente digeribile; i pani rimangono freschi per molti giorni.

Grazie al suo dolce sapore naturale, per il quale viene soprannominato il “grano dolce”, non occorre aggiungere zucchero come gli altri cereali per nascondere il gusto leggermente amarognolo





Farina di **farro**

Il **farro**, cereale di antichissima origine, è una coltura che ha conservato quasi immutate le sue caratteristiche originarie. La ricchezza di questo alimento consiste soprattutto nella scarsità dei grassi, nell'abbondanza di vitamine, oltreché di fibre, sali minerali, acidi grassi essenziali, sostanze antiossidanti. Tali caratteristiche ne fanno un alimento salubre, nutriente, di facile digestione ed assimilazione. Il **farro** è un ottimo regolatore dell'intestino, è rinfrescante ed è adatto a tutte l'età. Pur non lasciando pesantezza allo stomaco comunica un duraturo senso di sazietà e quindi ideale nelle diete dimagranti. La sua principale caratteristica nutrizionale è, tuttavia, il notevole potere antiossidante, dovuto all'alto contenuto di selenio e di acido fitico, che si oppongono alla formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento della cute e di diverse degenerazioni cellulari. La farina di **farro** è ottima per la panificazione; infatti il pane che si ottiene ha le caratteristiche positive del pane integrale, in particolare è ricco di fibre, ma ha un sapore ed un profumo molto migliore.

Farina di **Riso**

Indispensabile per chi soffre di intolleranza al glutine, è ottima per ogni piatto e imbattibile per friggere. Macinata a grana media, è anche conosciuta come semolino di **riso**.

Con la farina di riso è possibile preparare qualsiasi alimento, dalle minestre agli gnocchi, dalla pasta fresca ai dolci. E' anche possibile preparare il pane interamente con farina di **riso**, anche se non sarà possibile ottenerne la lievitatura.

La farina di **riso** è utilizzata al posto della farina di frumento dai celiaci, chi soffre di intolleranza alimentare al glutine ed è un alimento di base nella dieta dei bambini.

Da provare per la frittura, di pesce e di verdure, sia per la pastella che per la semplice infarinatura. Il fritto resterà leggero, asciutto e croccante. Infatti la farina di **riso** assorbe pochissimo l'olio, rendendo i piatti più digeribili e saporiti.



Farina di **avena**



La Farina di Avena viene utilizzata nei prodotti da forno in aggiunta a quella di frumento, mantenendo inalterate le molteplici proprietà del cereale da cui viene prodotta.

La Farina di avena, contiene molte proteine (fino al 17%) e meno carboidrati, contiene anche l'11% di fibre. Come il cereale da cui deriva, questa farina, ha quindi un bassissimo indice glicemico, che la rende particolarmente adatta per i diabetici.

Da non sottovalutare la sua ricchezza di potassio, ferro, calcio, sodio, fosforo e magnesio e di vitamine del gruppo B, PP, D, che la rende adatta a bambini ed adolescenti e si rivela utile anche come stimolante dell'organismo degli anziani.

Farina di **Ceci**

I **Ceci** sono originari delle regioni del mar Caspio e sono coltivati nelle regioni mediterranee; i semi ricchi di amido e proteine, sono utilizzati per minestre oppure vengono sfarinati e impiegati in varie preparazioni. La Farina di **Ceci** si ottiene appunto dalla macinazione di **ceci** secchi. È impiegata nella preparazione di diverse focacce fritte come la farinata.



Farina di **castagne**

La farina di **castagne**, detta anche farina dolce è il prodotto dell'essiccatura e della successiva macinatura delle **castagne**. Si presenta con un colore nocciola e con sapore dolce e si produce principalmente nelle zone di montagna dai 450 metri ai 900, dove ha modo di crescere la pianta del castagno domestico e dove nel tempo si sono stabilite le strutture abilitate alla sua produzione (in particolare sull'Appennino settentrionale e alcune zone di quello centrale e dell'Appennino Calabro). In passato era un'importante fonte di sussistenza, per molte di queste zone montuose, visto l'alto contenuto calorico.

Farina di **mais fioretto**

Farina di mais a grana medio/fine macinata con mulino a pietra

La Polenta Fioretto è farina di puro mais, essiccato e lavorato con macine in pietra a grana fine per ottenere un prodotto delicato, adatto a realizzare polente morbide, soffici e facilmente lavorabili con altri ingredienti, come formaggi, verdure e sughi bianchi.

Indicata per accompagnare piatti dai sapori ricercati o per la preparazione della polenta pasticciata. Può essere usata per la preparazione di ottimi dolci o biscotti.

Farina di **mais bramata**

Farina di mais a grana grossa macinata con mulino a pietra.

La Polenta Bramata si ottiene con una macinazione a grana grossolana di mais scelto, selezionato da più varietà, per una miscela speciale. Il gusto di questa polenta si abbina in maniera sorprendente a brasati o spezzatini di carne rossa, ma anche fritta è un contorno molto gustoso e duttile.

Farina per **polenta taragna**

La Polenta Taragna si ottiene miscelando la farina ottenuta dalla macinazione del **grano saraceno** con la farina di mais. Il nome taragna deriva da tarare, mischiare, infatti durante la sua preparazione veniva "tarata" in continuazione per evitare che si attaccasse sul fondo del paiolo.

Farina per **polenta bianca**

La **Polenta Bianca** ottenuta dalla macinazione di mais bianco, più raro e più costoso del mais giallo, è una Polenta che oltre ad un profumo meno deciso della rispettiva gialla, è più delicata e più rispettosa del piatto che a lei viene accompagnato e da lei esaltato. Dal punto di vista nutrizionale, i valori (proteine, grassi, carboidrati, ceneri etc.) quasi si equivalgono tra la **Polenta Bianca** e quella Gialla. Altra differenza tra i due tipi di Polenta la possiamo riscontrare nel tipo di grana.



Fare il pane in casa

Fare il pane in casa non è difficile, se sappiamo superare i primi eventuali fallimenti e fare un pò d'esperienza. In genere occorrono alcuni tentativi prima di arrivare a fare del buon pane. Ma scoprirete che fare il pane è gustoso, divertente e ricco di soddisfazioni.

La ricetta base per pani completi (cioè integrali), è il pane normale a base di farina di frumento. Si possono fare innumerevoli variazioni, tenendo presente che:

- ✓ la farina di frumento deve costituire metà in peso dei componenti del pane (se aggiungete farine senza glutine come mais, miglio, **grano saraceno**, **riso** almeno due terzi)
- ✓ ad essa potete aggiungere farina di **segale**, di orzo, di mais (fine), di **grano saraceno**, di miglio, di avena, di **riso**
- ✓ si possono aggiungere (in proporzione del 10%) anche cereali in seme, come **farro**, avena, **segale**, **grano saraceno** cotti al dente come da ricette base, ben asciutti, o aggiungere semi come lino, girasole, sesamo
- ✓ è possibile anche aggiungere all'impasto, in piccole quantità, cipolle (ottime quelle in pezzettini liofilizzate) e/o porri, melanzane tagliate, olive snocciolate, pezzetti di peperone semipiccante: (sono pani conditi, per usi particolari: antipasti, merende, ecc.).

La lievitazione naturale a pasta acida (lievito madre)

Ricordate che la lievitazione naturale riscatta, anche se solo parzialmente, perfino le farine già macinate, in commercio nei negozi biologici ed anche, in misura minore, le normali farine bianche dei supermercati

Oltre a questa ragione, ce ne sono altre due per preferire la lievitazione a pasta acida, rispetto alla più comune lievitazione con il lievito di birra: il lievito di birra opera troppo rapidamente: la rapidità della lievitazione gonfia la pasta come se l'impasto fosse veramente trasformato: in realtà l'azione dei lieviti a questo punto è ancora parziale: l'impasto è soltanto gonfio, non ancora trasformato in nutrienti più digeribili

La mancanza di acidità (è invece presente nella lievitazione a pasta acida) non permette all'enzima fitasi di attivarsi. Viene così neutralizzato solo parzialmente l'effetto demineralizzante della crusca di grano, legato alla presenza di acido fitico.

La pasta acida ha due tipi di organismi che presiedono alla "predigestione" dei glucidi della farina: il lievito di birra: che produce un'azione enzimatica trasformante l'amido in maltosio, un disaccaride più digeribile (anche alcune delle proteine sono trasformate e rese solubili). Vi è anche un aumento del gruppo della vit. B. Il prodotto "di scarto" è alcol.

i fermenti acidificanti (analoghi a quelli dello yogurt) che procedono ad un'ulteriore "digestione" dell'amido, neutralizzano la fitina e convertono alcuni minerali, come il cromo, in forme più assimilabili.

PREPARAZIONE della pasta acida di base

Impastare 150 gr di farina integrale macinata di fresco (o, meglio, di farina di **segale**) con mezza tazza di acqua di sorgente (o in mancanza di meglio, acqua potabile non clorata o acqua minerale in bottiglia non gasata), un cucchiaino di miele non pastorizzato (o di zucchero integrale), un cucchiaino di olio di girasole spremuto a freddo: l'impasto deve risultare morbido (tipo pastella), mescolabile con un cucchiaio, senza essere liquido;

collocare l'impasto in una pirofila o in un recipiente di coccio, ricoprendolo con un coperchio;

lasciare riposare per tre giorni a temperatura di 20-22 gradi, riimpastandolo energicamente un paio di volte al giorno. Aggiungete una volta al giorno, prima di impastarlo, una spolverata di farina. A questo punto dovrebbe essersi gonfiato: impastatelo con uguale quantità di farina e di acqua tiepida

Dopo un'altro giorno è pronto: è il **lievito base** per l'impasto.

Questa preparazione della pasta acida va fatta solo la prima volta. Le volte successive basterà conservare due etti circa dell'impasto lievitato

Questo lievito base va impastato con uniformità assieme agli ingredienti del pane. Ricordatevi che la lievitazione naturale richiede da quattro a quindici ore: dipende dalla temperatura dell'ambiente, dall'umidità dell'aria e dalle condizioni metereologiche

ESECUZIONE metodo (tradizionale)

Per due pani da circa un chilo potete usare i seguenti ingredienti:

1 kg. e mezzo di farina integrale biologica; 3/4 di litro di acqua tiepida pura; 1 cucchiaino e mezzo di sale marino; il lievito naturale (due etti di pasta acida di base)

Impastate accuratamente e controllate che l'impasto sia morbido ed elastico: non deve attaccarsi alle mani e deve essere facilmente lavorabile. Gli errori nell'impasto sono responsabili della maggior parte dei fallimenti. Con alcuni tipi di farina povera di amido, può essere opportuno aggiungere 50 gr di amido di mais (mazeina)

Lasciate lievitare finchè l'impasto è raddoppiato

Secondo metodo

Impastate 1 kg. di farine (miste come sopra) con un barattolo di yogurt magro da 100 gr + 400 ml. di acqua tiepida

lasciare riposare per 12 ore al caldo (i fermenti trasformeranno la farina in una prima fermentazione acida che non gonfia la pasta); riimpastate con 200 gr di farina e lievito di birra (50 gr.) stemperato in acqua calda; lasciate riposare finchè la pasta sia raddoppiata in volume pane.

In forno

Qualunque metodo abbiate adoperato per la lievitazione, dividete l'impasto in due pani, lasciate riposare ancora mezz'ora e infornate in forno ben caldo (circa 250 gradi) dopo aver inciso la superficie con un coltello affilato con degli intagli profondi circa un centimetro ed aver spennellato la superficie (ma non gli intagli!) con acqua. Dopo mezz'ora di cottura spennellate di nuovo la superficie e diminuite leggermente la temperatura (200 gradi). Dopo altri venti minuti il pane è pronto (controllate con il solito metodo del ferro da calza, che deve uscire pulito).

Lasciatelo raffreddare in ambiente areato. Ricordatevi che il pane integrale rimarrà comunque più umido e compatto del pane bianco.

Invece di due pani, potrete con lo stesso impasto formare quattro pani più piccoli, a bastone. L'incisione con il coltello dovrà essere fatta per il lungo e i tempi di cottura dovranno essere poco più che dimezzati. Per le prime volte può rivelarsi una preparazione più facile e di sicuro successo.

Potete sbizzarrirvi con pani diversi, mescolando impasti di farine differenti, decorando la superficie del pane con semi oleosi (sesamo, girasole, lino, papavero, ecc.), con fiocchi di cereali, con strisce di farina bianca non impastata

N.B.: Per gli intolleranti al glutine quando è citata la farina bianca basta sostituirla con quella da loro tollerata (farina senza glutine o **Kamut®** se tollerata)

Pane Bianco

500g farina bianca o **Manitoba**
40g Olio (oppure 60g margarina fusa)
50g Lievito
290g acqua circa
10g sale

Ingredienti a temperatura ambiente. Setacciare la farina, disporla a fontana; aggiungere il lievito, l'olio, sale. Impastare fino ad ottenere una pasta uniforme e liscia (8-10 min.). Dividete la pasta ottenuta in pezzature min.50g - max 100g e modellarle nella forma desiderata. Disporle su una teglia unta ed infarinata, coprirle con carta da forno bagnata e strizzata; farle lievitare fino al raddoppio. Prima di infornarle, praticare dei tagli.

Cuocere in forno caldo a 230° per 25"-30".

Pane con farina di Kamut®

1 Kg farina di **kamut®**
500g acqua
25g Lievito
20g sale
10g malto d'orzo

*Questo pane necessita di un preimpasto: impastare 250g di farina di kamut® con 150g di acqua e 10g di lievito. Lasciare riposare il preimpasto per circa 6 ore; unite quindi gli ingredienti rimanenti. Infine lasciare nuovamente riposare per 1 ora- 1 ora e mezza prima di infornarlo. Formare delle palle di circa 300g (non effettuare nessun taglio), infarinarle con la stessa farina di **kamut®** e cuocerle a 220° per circa 25 min.*

Pane di kamut® e farina integrale

200 gr di farina di **kamut®**
50 gr di farina integrale
un cucchiaio di lievito madre (1m)
100 gr di latte
25 gr di olio
25 gr di acqua
un cucchiaino di zucchero
un pizzico di sale



Sciogliere il 1m nel latte appena tiepido al quale va aggiunto l'olio e l'acqua. Disporre le due farine con lo zucchero a fontana, versare al centro il latte con gli altri ingredienti incorporando pian piano la farina fino ad assorbirla tutta. Alla fine aggiungere il sale.

Lavorare bene fino a formare una palla liscia e morbida. Lievitare circa 4ore. Disporre l'impasto su uno stampo foderato con carta forno e attendere che raddoppi di nuovo di volume. Mettere in forno a 170° per circa 25 minuti.

Pane ceci e avena

200 gr farina di grano tenero

100 gr farina di avena

150 gr farina di ceci

260 gr acqua

30 gr lievito

10 gr sale

40 ml olio semi di girasole



Per l'impasto si procede nel modo solito avendo cura di mescolare bene e setacciare le farine prima di cominciare; altra raccomandazione è quella di protrarre un po' di più del solito il tempo di impasto.

Si forma l'impasto "a palla" e lo si lascia lievitare coperto per circa 1 ora.

Si formano quindi i panini: io preferisco incorporare i semi di girasole in questa fase piuttosto che nell'impasto iniziale.

Si formando della piccole palle, con queste dosi 3, si schiacciano con il palmo della mano e gli si praticano dei tagli a ricordare i petali di un fiore con le forbici; si mette per ultimo una piccola pallina di impasto al centro.

Si lasciano lievitare nuovamente per circa 1 ora in luogo caldo e si cuociono a 200 gradi con vapore all'inizio per circa 20 minuti.

panini dolci

per 8 panini:

350g farina "00"

150g manitoba

15g lievito di birra fresco

400ml acqua tiepida

1/2 cucchiaino di zucchero di canna

1 cucchiaino di sale fino integrale

olio e.v.o q.b. (all'incirca erano tre cucchiaini)



Setacciare su una spianatoia le farine, formare la classica fontana nel centro e sbriciolare il lievito di birra, aggiungervi lo zucchero e due cucchiaini di acqua tiepida, intridere con la punta delle dita così da sciogliere il lievito; Aggiungere l'olio e iniziare ad impastare incorporando la farina poca alla volta dai bordi della fontana; Aggiungere anche il sale e l'acqua poca alla volta continuando ad impastare fino a ottenere una palla morbida e compatta; impastare bene per una decina di minuti, quindi riporre l'impasto ottenuto in una ciotola unto di olio e coperto da un panno pulito e inumidito oppure da pellicola per alimenti; Lasciar riposare circa 15min, in ambiente caldo e senza sbalzi di temperatura, riprendere l'impasto e dargli un paio di giri di nuovo; riporlo ancora nella ciotola e coprirlo di nuovo; Preriscaldare il forno a 200°; Lasciarlo riposare almeno fino a che non sarà raddoppiato di volume, riprenderlo e sgonfiarlo leggermente dandogli un giro veloce, ora è pronto per essere modellato: adagiare le forme su una teglia da forno coperta con la carta apposita e lasciare lievitare ancora 15min. Cuocere in forno caldo per circa 30min.

Pane di grano saraceno

350g farina di *grano saraceno*

150g farina di frumento o *kamut*®

1 uovo

25g di lievito secco o di birra

1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

10/12g sale

Preparare una pastella lievitante ottenuta sciogliendo il lievito in poca acqua tiepida assieme a qualche cucchiaio di farina e lasciata lievitare per 20 min. circa.

Mischiare fra di loro le farine e disporle a fontana in un grosso recipiente. Versare nel centro la pastella unendo il sale e acqua quanta ne sarà necessaria per ottenere un composto omogeneo. (per lavorare bene l'impasto una volta uniti gli ingredienti trasferire il tutto su una spianatoia). Lasciare riposare per 20 min. circa al riparo da correnti d'aria ed in un luogo tiepido. Aggiungere un cucchiaio d'olio e lavorare nuovamente l'impasto; dargli una forma e disporlo su una teglia ricoperta da carta da forno. Dopo 25 min di cottura in forno a 250°C circa, spennellare la superficie del pane con un tuorlo d'uovo sbattuto assieme ad un po' d'acqua e rimettere in forno, nel frattempo portato a 200°C, per altri 15 min.



Pane di farro

400 gr. di farina di *farro*

200 gr. di farina di *manitoba*

400 gr. di *acqua*

1 cucchiaino colmo di *sale*

15 gr. di *lievito*

Zuppa di farina di avena

50 gr. di *farina di avena*,

acqua, sale, un porro, una cipolla,

alcune foglie di salvia,

un tuorlo, pane, olio.

Tostare la farina e allungarla quindi con l'acqua intiepidita, (1 lt. circa) rimestando bene, in modo da evitare la formazione di grumi. Tagliate il porro a sottili rondelle e affettate la cipolla finemente; versate le verdure nella pentola nella quale sta riposando la farina. Unitevi anche la salvia e cuocete poi a fuoco lento per 15 minuti circa. A cottura ultimata, insaporite con il sale e addensate con il tuorlo d'uovo. Preparate quindi dei crostini tagliando a dadini delle fette di pane integrale (meglio se raffermo) che salterete in olio caldo per qualche minuto e disporrete poi nei piatti nei quali verserete la zuppa fumante.

Orecchiette di grano duro e grano saraceno

150 g farina grano duro

150 farina grano saraceno

1 cucchiaio olio extravergine di oliva

2 dl di acqua



Mettete sul piano di lavoro le farine a fontana. Aggiungete poco alla volta l'acqua e l'olio e quando tutto si è ben assorbito incominciate a lavorare la pasta fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Ricopritelo con la pellicola trasparente e fatelo riposare per un'ora in frigorifero. Suddividete l'impasto in 4 parti in modo da ottenere da ognuno un cordone che stenderete con le mani fino allo spessore di un dito. Da ogni cordone ritagliate tanti pezzetti di pasta. Prendete il pezzetto di pasta in mano, arrotondatelo e formate una piccola pallina, schiacciatela con il pollice in modo da ottenere l'orecchietta.

Le orecchiette ottenute hanno bisogno solo di 4 minuti di cottura in abbondante acqua salata.



Pasta integrale grano saraceno Kamut® semola

Ingredienti per la pasta:

100 gr di farina di grano saraceno integrale

100 gr di farina integrale di grano Kamut®

20/30 gr farina di semola rimacinata

2 uova grandi o 3 piccole

pizzico di sale

olio extravergine se l'impasto è troppo duro o

un pò di farina di semola se troppo morbido

Ingredienti per il condimento:

Una cipollina (scalogno)

un vasino di conserva di pomodoro

una spruzzata di vino bianco

20 gr d'olio d'oliva

basilico

sale e pepe qb

parmigiano reggiano o grana padano



Unire tutti gli ingredienti nel boccale e impastare. Dopo 15 min di riposo, dividere in 4 parti l'impasto e stendere o a mano o a macchina, lasciare asciugare per un ora la pasta. Poi prendere le strisce fatte, ripiegarle su se stesse sino alla misura desiderata e tagliare col coltello. Risultano dei rettangoli di pasta! Portare a bollire una pentola d'acqua, immergere i rettangoli e dopo un

paio di min scolare col mestolo forato e fare degli strati in una zuppiera, pasta grana e sugo, sino ad esaurimento degli ingredienti!

Pasta Frolla

300g farina bianca o **Manitoba**

150g zucchero macinato a velo

130g burro

1 uovo da 70g

3g di lievito x dolci

1 bustina di vanillina

1 fiala aroma limone (oppure scorza di un limone)

1 pizzico di sale

Setacciare la farina con lo zucchero, il lievito, la vanillina ed il sale e miscelare. Unire il burro morbido e con le dita intergrarlo alla farina, Aggiungere l'aroma di limone (o buccia grattugiata) e l'uovo intero. Versare il composto sul piano da lavoro e lavorare abbastanza velocemente l'impasto senza far trasudare il burro. Lasciare riposare la pasta per un'ora in frigo avvolta nella pellicola. Dopo l'ora, lavorare nuovamente la pasta per pochi minuti. Dividere la pasta in tre parti: 320g per la base della torta, 120g per il bordo e la rimanenza per guarnire. Stendere la pasta base in una teglia da torta avendo cura di foderare anche i bordi. Cospargere la base a piacere e completare con le guarnizioni utilizzando la pasta rimasta. Informare a 180° per 25 min.

Pasta Brisè

500g farina bianca

250g burro a pezzetti

150g acqua ghiacciata

2 pizzichi di sale

Setacciare la farina con il sale. Aggiungere il burro a pezzetti, lavorare velocemente fino a quando non si formeranno grosse briciole. Spruzzare con l'acqua fredda l'impasto quanto basta per amalgamare bene il tutto (la quantità di acqua è indicativa). Formare con la pasta ottenuta un palla e dopo averla avvolta nella pellicola lasciarla riposare in frigorifero per 20/30 “

torta alla ricotta al grano saraceno

gr 90 di farina di **grano saraceno**

2 tuorli

gr 50 di zucchero

gr 40 di ricotta

mezza scorza di limone

gr 5 di lievito per torte

gr 150 di frutti di bosco

Montare metà zucchero con i tuorli e la scorza di limone. A parte montare gli albumi a neve ferma, mischiare le due masse alternando farina ed albumi con un movimento dal basso verso l'alto. Mettere il composto in uno stampo per torte alto con un diametro di cm 24 e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti. Frullare la ricotta con il resto dello zucchero. Una volta raffreddato il pan di spagna, tagliarlo a metà, mettere parte di ricotta e i frutti di bosco. Decorare la torta con il resto della ricotta.

Torta chokolat farina **manitoba**

220 gr farina **Manitoba**

125 gr burro a temperatura ambiente.

150 gr zucchero.

2 uova.

200 gr cioccolato fondente.

1 cucchiaino Cointreau.

1 cucchiaino di buccia di arancia finemente grattugiata .

2 cucchiaini cacao amaro.

1 busta lievito in polvere.

250 ml latte.

250 gr cioccolato fondente per la ricopertura

375 ml panna liquida.



Riscaldare il forno a 180°. Fondere il cioccolato. Montare lo zucchero con il burro fino a quando è diventato bello cremoso; Aggiungete poi le uova, una alla volta, il cioccolato fuso e intiepidito, il Cointreau e la buccia di arancia. Setacciare la farina col cacao e poco alla volta, in alternanza col latte, incorporatelo all'impasto di cioccolato. Versate il tutto in una tortiera imburrata dal diametro di circa 25 cm ed infornate per 40 minuti. Sformatela e rovesciatela su di una gratella in modo che si raffreddi bene. Nel frattempo preparate la ricopertura mettendo la cioccolata in un recipiente metallico e versandoci sopra la panna che avete portato a leggera ebollizione. Lasciate che il calore sciolga la cioccolata per circa 3 minuti. Mescolate bene fino ad ottenere una crema morbida. Fate raffreddare in frigorifero per circa 20 minuti in modo che solidifichi un po' ma non troppo. Toglietela dal frigorifero e, aiutandovi col frullino elettrico, mescolate fino ad otterrete una crema. 3/4 Versatela dal centro della torta e con l'aiuto di una spatola di metallo,ricopriarla tutta. va' inpiattata e servita con della ricopertura tiepida.

Torta di **grano saraceno** e mirtilli rossi

4 uova

150 gr. margarina

150 gr zucchero a velo

150 gr di farina di **grano saraceno**

150 gr mandorle tritate fini.

una bustina di lievito

un barattolo di marmellata di mirtilli rossi



Mescolare nell'ordine margarina, zucchero, rossi d'uovo, farina, mandorle, lievito. Aggiungere poi con delicatezza, mescolando dal basso verso l'alto, affinché non smontino, le chiare d'uovo montate a neve. Mettete il composto in una teglia di media grandezza ed infornate a 180° per circa 30 minuti. Quando la torta è fredda tagliatela a metà, farcitela con uno strato di marmellata, ponete sopra l'altra metà, spolveratela con lo zucchero a velo e al centro mettete ancora un po' di marmellata.

Biscotti della nonna al grano saraceno e nocciole

250g farina bianca
50g farina di *grano saraceno*
80g di burro
70g zucchero
20g latte
50g nocciole
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 uovo (dividere il tuorlo dall'albume)
1 pizzico di sale

Tritare le nocciole. A parte unire ed impastare la farina, il burro morbido e tutti gli altri ingredienti. Stendere la pasta con il mattarello tra due fogli di carta da forno, lasciando la pasta dello spessore di 5 mm. Tagliare con il tagliapasta dentato dei rettangoli di circa 5x2cm. Spennellare i biscotti con l'albume sbattuto e passarli nelle nocciole tritate. Cuocere in forno caldo a 180° per 15-20 min.

Crostata al farro

200 g di farina di *farro*
1 limone grattugiato
latte di soia quanto basta
3 cucchiari di olio di oliva
1 pizzico di sale
1 cucchiaio di bicarbonato
100 g di zucchero di canna
marmellata

Lavorate tutti gli ingredienti assieme in modo da formare una palla, porla in frigorifero per mezz'ora. Dopo di che potete stenderla con il mattarello a 1 cm di spessore, e potete inserirla in una teglia. Si consiglia di bucare l'impasto posto nella teglia con una forchetta, adesso potete aggiungere la marmellata al gusto che più vi piace. Con la pasta rimanente potete ricavare delle strisce che andrete a porre sopra la marmellata fino a formare una scacchiera. Mettere il tutto per 20-30 minuti nel forno precedentemente acceso. Fate raffreddare e servire in tavola.

Biscottini al Farro

150 g di farina di *Farro*
2 albumi
1 cucchiaio di farina bianca
1 pizzico di sale
40 g di miele

Amalgamate delicatamente tutti gli ingredienti assieme. Quando il composto risulta omogeneo disponetelo con un cucchiaio su una teglia rivestita di carta vegetale. 180°C per circa 10 minuti

Paste di meliga

500 g. di farina bianca,
500 g. di farina di *fumetto*,
700 gr. di burro,
4 tuorli, 2 uova intere,
300 gr. di zucchero,
(una bustina di vanillina, profumi di arancio o limone),
1/2 bustina di lievito.

Mescolare e disporre le farine a fontana, unire lo zucchero e miscelare, dopodiché unire il burro ammorbidito fatto a pezzetti, le uova e gli aromi (vanillina e la scorza di arancio o limone gattugiata). Impastare il tutto energicamente ed in tempi piuttosto brevi per evitare il surriscaldamento del burro (che rende l'impasto molle e lo fa attaccare al tavolo di lavoro). Durante le stagioni calde è più difficile fare questa pasta. Fare riposare la pasta 1 ora in frigo coperta (dove si mantiene due o tre giorni), dopodiché stenderla sottile un centimetro e tagliarla tonda se si vuole fare una torta oppure a piacere per dei biscotti o altro. Cuoce a 170 gradi per 20 min, se si tratta di una crostata, 10 min. per i biscotti.

Torta di Nocciole e Mandorle

150 g di burro
150 g di cioccolato fondente
4 uova
180 g di zucchero
100 g di farina di Mandorle
100 g di Nocciole tostate e tritate finemente
200 g farina
1 bustina di lievito
Mezzo bicchiere di latte
Qualche goccia di essenza di mandorla amara.



Preriscaldo il forno a 170 °

A bagnomaria fondere burro e cioccolato.

Sbattere per una decina di minuti le uova con lo zucchero sino ad ottenere un composto spumoso

Aggiungere il burro ed il cioccolato e qualche goccia di essenza di mandorla amara (circa mezza fialetta)

Aggiungere la farina di mandorle, le nocciole tritate finissime poi la farina, e il lievito.

Diluire con il latte a temperatura ambiente.

Sbattere bene per qualche minuto.

Versare il composto in uno stampo e infornare a 170° per circa 60 minuti.

Spegnere e far raffreddare completamente a forno chiuso dopodichè sformare il dolce su un piatto

Torta all'arancia e mandorle

125g di zucchero
4 uova (tuorli e albumi separati)
125g di farina di mandorle
scorza grattugiata e succo di due arance
2 cucchiaini di farina
una bustina di lievito
zucchero a velo
burro per la teglia



In una terrina mettere i tuorli e lo zucchero. Lavorarli con una frusta. In un altro recipiente lavorare la farina di mandorle ed il succo d'arancia. Unire all'impasto di tuorli e zucchero. Aggiungere la scorza d'arancia, la farina ed il lievito. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale ed incorporare delicatamente all'impasto. Rivestire con carta da forno una tortiera del diametro di 20 cm ed imburrarla. Versare il composto e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Trasferire su un piatto da portata e cospargere di zucchero a velo.



Sablè mandorle e limone

125 g di burro
125 g di zucchero al velo vanigliato
160 g di farina 00
65 g di farina di riso
100 g di farina di mandorle
succo di un limone
un pizzico di sale

Sbattete bene il burro ammorbidito con lo zucchero al velo fino a renderlo cremoso. Incorporate le farine, un pizzico di sale e tanto succo di limone quanto ne servirà per rendere la pasta della consistenza di una frolla. Impastate brevemente, fate una palla e avvolgetela nella pellicola. Mettete in frigo 30 min. Stendete la pasta con uno spessore di circa 4 mm. Tagliate i biscotti con il vostro tagliapasta preferito (in questo periodo, il mio è questo delizioso fiorellino) e poneteli nelle teglie rivestite di carta forno. Fate cuocere in forno a 180° per circa 15 min. Controllateli perchè non coloriscano troppo. Lasciateli raffreddare e se credete, spolverizzate di zucchero al velo.

Dolcetti al cocco

170 gr farina di cocco,
200 gr zucchero,
40 gr farina 00,
2 uova



In una terrina, montare le uova con lo zucchero. Aggiungere al battuto d'uovo la farina di cocco e la farina 00 a pioggia. Amalgamare fino ad ottenere un unico composto. fare quindi delle palline e disporle su una teglia foderata di carta forno distanziate le une dalle altre. Infornare le palline al cocco 10 min a 140° in forno preriscaldato Una volta sfornati, lasciar raffreddare i dolcetti e servirli nei pirottini di carta forno.

Semifreddo allo yogurt di **cocco**

1 tuorlo,
150 ml. di yogurt bianco (o alla frutta),
90 gr. di farina di **cocco**,
90 gr. di zucchero a velo,
200 ml. di panna da montare,
1 cucchiaino di vermouth bianco (facoltativo),
2 kiwi per la decorazione.



Intiepidire lo yogurt e lasciarvi a rinvenire la farina di **cocco** ridotta in polvere. Lavorare in un tegame il tuorlo con lo zucchero a velo. Porre il recipiente sul fuoco a bagnomaria, versarvi lo yogurt al **cocco** e mescolare, facendo cuocere finché la crema sarà raddoppiata di volume. Allontanare la crema dal fuoco e profumarla con il liquore. Travasare il tutto in uno stampo largo e basso a raffreddare e infine incorporare delicatamente la panna montata a parte. Versare il composto nello stampo e tenere in freezer per almeno due ore. Al momento di servire, sformare il semifreddo su di un piatto di portata, guarnirlo con rondelle di kiwi e spolverare con scaglie di **cocco** disidratate.

Ciambellone al **cocco**

150 gr. di farina "00"
100gr di farina di **cocco**
110gr. di zucchero
3 uova
1/2 dl di latte
100gr. di burro
1 bustina di lievito
1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio.



Scaldate il forno a 180°. Sciogliete il burro in un pentolino e lasciatelo intiepidire, separate i tuorli d'uovo dagli albumi e montate a neve ferma questi ultimi. Lavorate in una terrina i tuorli d'uovo con lo zucchero sino ad ottenere una crema soffice, unite il burro sciolto, la farina, il **cocco**, il latte, l'acqua di fiori d'arancio, il lievito e amalgamate molto bene il tutto. Incorporate con delicatezza gli albumi montati a neve, versate il composto in uno stampo unto e cosparso di farina. Cuocete in forno caldo per circa 45 minuti o finché il centro del dolce risulterà asciutto. Lasciatelo raffreddare e cospargetelo con zucchero a velo o farina di **cocco**.

Torta dolce

300 g di farina bianca integrale (se si vuole usare farina di kamut o farro, occorre comunque tagliarla con un 40 % di farina integrale bianca). Si può anche usare la farina per celiaci.

un pizzico di vanillina in polvere

1/2 bicchiere di olio di girasole (oppure di sesamo o di mais)

3/4 di bicchiere di malto di ~~riso~~ (oppure di mais. Quello d'orzo è più amaro, e quello di frumento lo è ancora di più, e se ne consuma molto perché è più liquido)

1 cucchiaino raso di lievito di birra in un secondo bicchiere

una punta di zucchero

crema di caffè o di mirtilli e granella di nocciole e cocco o pezzetti di mela e uvetta

Versare la farina in una terrina, tenendone da parte un cucchiaino per dopo. Mescolare alla farina un pizzico di vanillina e un cucchiaino di cannella.

In un altro bicchiere pulito mettere un cucchiaino raso di lievito di birra, mescolare con una punta di cucchiaino di zucchero, quindi versare un dito d'acqua calda (35-40 gradi) e lasciare fermo senza mescolare per 10-15 minuti a temperatura ambiente (se volete potete tenere coperto il bicchiere con la mano per ottenere un risultato migliore).

Versare sulla farina 1/2 bicchiere di olio di girasole e mescolare. Quando il lievito è cresciuto e schiumoso, mescolarlo alla farina e lasciare riposare un po'.

Nello stesso bicchiere dell'olio misurare 3/4 di bicchiere di malto (circa 150 g. Il malto va bene anche per i diabetici. E' ottimo il malto di ~~riso~~ di La finestra sul cielo). Aggiungere alla farina insieme a poca acqua calda e impastare. Se l'impasto risulta troppo duro aggiungere poca acqua calda, se risulta troppo morbido continuare a impastare ed eventualmente aggiungere un poco di farina. Perché la torta resti morbida non impastare a lungo.

Se si usa la farina per celiaci occorre lasciare l'impasto più umido usando un po' più d'acqua, perché tende a indurire.

Avvolgere l'impasto in una pellicola da cucina o in un tovagliolo e far riposare fino a lievitazione (1 ora-1 ora e 1/2, secondo la temperatura), eventualmente dentro il forno spento.

Quando l'impasto è lievitato, modellare in una teglia da forno e rialzare i bordi portando un po' d'impasto verso l'esterno con il palmo della mano. Coprire bene con crema di caffè e granella di nocciole o polvere di cocco o con pezzetti di mela e uvetta.

Se invece si copre la torta di frutta, si può sovrapporre un sottile strato di malto stemperato in un dito di acqua calda. Allo stesso modo si possono lucidare i bordi.

Cuocere in forno a 200 gradi centigradi per 20 minuti, oppure 10-12 minuti in forno ventilato (d'estate la cottura è più rapida).

Semolino dolce

Fare un'impasto con **semola** di grano, latte, zucchero, sale, scorza di limone, e se si vuole, mezzo bicchiere di marsala. Impanare e friggere nel burro. (Ingrediente indispensabile per il "Fritto misto", che si preparava nelle grandi occasioni)

Pastiera di **semola** (Dolce)

Pasta frolla

500 gr. di farina

150 gr. di zucchero

150 gr. di burro o margarina

2 uova intere e 1 tuorlo

La buccia grattugiata di 1 limone

Un pizzico di sale

1 cucchiaino di caffè di bicarbonato

Ripieno

200 gr. di **semola**

1/2 lt di latte

600 gr. di zucchero

La buccia di un limone

Cannella in pezzi

1 bustina di vanillina

120 gr. di rhum

120 gr. di strega

5 uova intere e 6 tuorli

100 gr. di cedro tagliati a pezzetti

Disporre la farina a fontana sulla spianatoia, nel centro versare lo zucchero, le uova, il limone, il bicarbonato, il burro (o la margarina) ammorbidito a temperatura ambiente. Amalgamare gli ingredienti e lavorare rapidamente, fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea. Fare un panetto, infarinarlo, avvolgerlo in un telo da cucina e farlo riposare. Portare il latte ad ebollizione e farlo intiepidire, versare la **semola** in una pentola ed unire il latte un po' alla volta, la buccia del limone, la cannella e lo zucchero. Rimettere la pentola sul fuoco e girare con un cucchiaino di legno fino a quando non si sarà formata una crema piuttosto densa. Togliere dal fuoco, farla raffreddare e levare la buccia del limone ed i pezzi di cannella. Unire le uova una alla volta, il liquore, la vanillina, il cedro ed amalgamare bene tutti gli ingredienti. Imburrare una teglia e foderate con la pasta frolla, lasciare da parte un pezzetto. Versare all'interno il ripieno. Ricavare dalla pasta messa da parte delle striscioline e con esse decorare la superficie della pastiera. Cuocere nella parte alta del forno a circa 200° per 2 ore. Spolverare il dolce con lo zucchero a velo.

Biscotti con farina di **riso**

200 g di farina bianca

150 g di farina di riso

180 g di zucchero

150 g di burro

1 uovo

1 bustina (0.5 g) di vanillina

10 g di lievito

latte

1 pizzico di sale

Sbattere 150 g. di burro con 180 g. di zucchero. Unire un uovo, 150 g. di farina di **riso** e 200 g. di farina bianca, una bustina (mezzo grammo) di vanillina, 10 g. di lievito, un pizzico di sale, un poco di latte e mescolare bene (il latte aggiungetelo un poco alla volta, fermandovi quando la pasta rimane abbastanza soffice).

Formate i biscotti e metteteli a cuocere sulla piastra per mezz'ora a 180 gradi, meglio se con la carta oleata.

Castagnaccio (Ricetta tradizionale)

300 g Farina di *castagne*

4 cucchiaini di zucchero

1 bicchiere di latte

1 bicchiere d'acqua

2 cucchiaini Olio

50 g Uvetta

50 g Pinoli

50 g Noci sgusciate

40 g Burro

Sale

Far rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.

Setacciare la farina con lo zucchero e un pizzico di sale in una zuppiera. Cominciare ad aggiungere lentamente il latte, l'acqua e un cucchiaino d'olio, mescolando in continuazione. Eventualmente aiutarsi con una frusta per evitare la formazione di grumi. Si deve ottenere un impasto liscio e fluido.

A questo punto strizzare l'uvetta e spezzettare i gherigli delle noci. Aggiungere al composto l'uvetta, le noci e i pinoli. Imburrare una tortiera piuttosto larga e bassa (il castagnaccio non deve venire molto alto) e versarvi il composto.

Unge la superficie con il resto dell'olio con un pennello da dolci ed, eventualmente, aggiungere qualche fiocchetto di burro.

Infornare a 200° C per 50 o 60 minuti o fino a quando il dolce non si è ben asciugato.

Tagliolini con farina di *castagne*

150 g farina bianca

150 g farina di *castagne*

2 uova

60 g burro

1 cucchiaino maggiorana fresca tritata

2 cucchiaini pinoli

Formaggio parmigiano grattugiato

2 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine

Sale

Setacciare le farine e disporle a fontana sulla spianatoia; nel cratere unire le uova, 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e poca acqua, lavorando con le mani sino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio. Formare una palla e metterla a riposare per 30 minuti, coprendola con un tovagliolo. Infarinare la spianatoia e stendere la pasta col matterello: la sfoglia non deve risultare troppo sottile. Arrotolare la pasta e ritagliare i tagliolini con un coltello ben affilato; distribuirli su un tovagliolo steso sul tavolo e lasciarli asciugare per 15 minuti. Cuocere i tagliolini in abbondante acqua salata portata ad ebollizione; nel frattempo sciogliere il burro in un tegamino con la maggiorana, i pinoli e un pizzico di sale. Scolare i tagliolini e condirli col burro preparato e il parmigiano: servire ben caldo.

Farinata di ceci

300 g di farina di *ceci*

1 litro d'acqua

1 bicchiere d'olio extravergine

sale, pepe.



Lavorazione: stemperare in acqua tiepida la farina rimastando accuratamente con una frusta o un cucchiaino di legno. Salare leggermente. Continuare a mescolare onde evitare grumi. Il composto così ottenuto deve risultare abbastanza liquido. Lasciare riposare per 4-5 ore. Quindi raccogliere con un cucchiaino l'eventuale schiuma che si può formare in superficie e, se necessario, passare al colino per eliminare i grumi che si possono essere formati. Versare la pastella in una teglia di rame stagnato larga circa 50 cm, ed alta non più di tre cm, in cui si è versato il bicchiere d'olio; mescolare ancora per unire gli ingredienti ed infornare per 10 - 15 minuti. È importante che il livello del composto sia uniforme nella teglia onde evitare ispessimenti che comprometterebbero il risultato. Il calore del forno a legna sarà sufficiente a rendere velocemente croccante e dorata la farinata che, ricordiamo, si può cuocere anche nel forno a gas o meglio elettrico ad alta temperatura, ottenendo discreti risultati. La farinata si mangia tiepida, insaporita con pepe nero macinato. Esistono diverse varianti, aggiungendo all'impasto base: rosmarino, borragine, carciofi, funghi, gorgonzola, cipollotti e bianchetti infarinati. Questi ingredienti vanno aggiunti dopo aver mescolato l'olio, subito prima di infornare.

La Polenta Fioretto

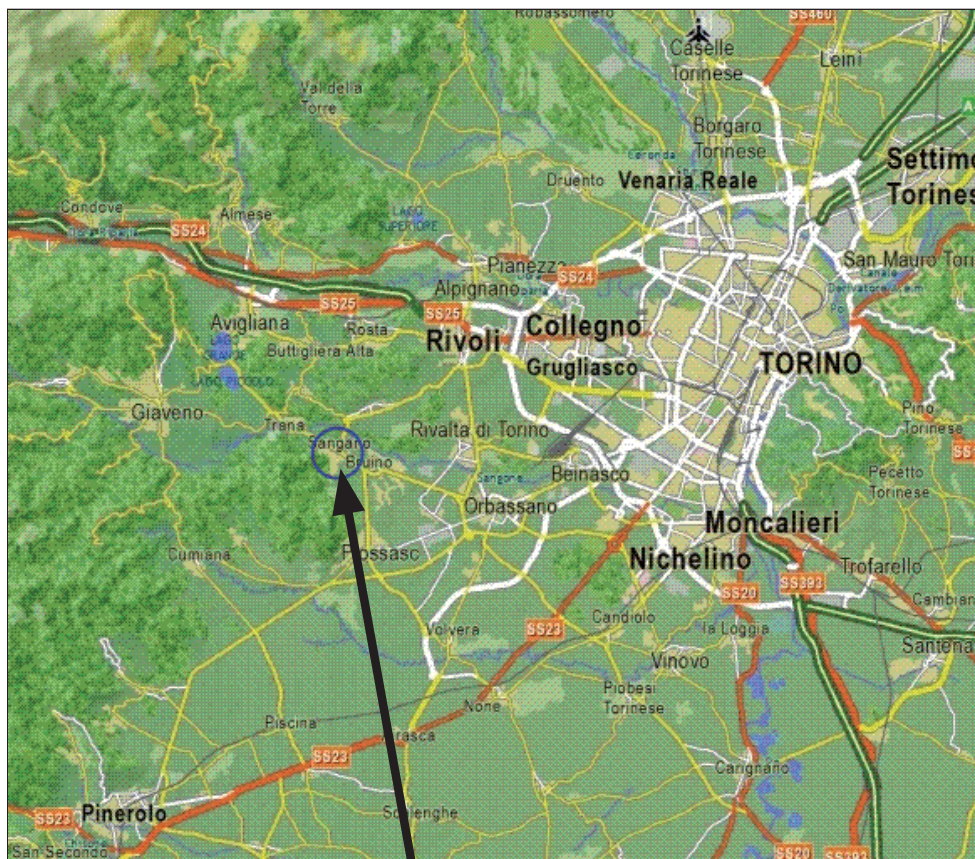
Ricetta classica: per 1 kg di farina mettere 3 litri di acqua in una pentola, salare e portare ad ebollizione. Versare la farina a pioggia mescolando energicamente per non far formare grumi. Abbassare il fuoco e continuare la cottura, sempre mescolando, per circa 40/45 minuti. Al termine alzare la fiamma, aggiungere un pezzetto di burro, mescolare ancora per qualche minuto e rovesciare sul piatto di portata.

La Polenta Bramata

Ricetta Classica: per 1 kg di farina mettere 3 litri di acqua in una pentola, salare e portare ad ebollizione. Versare la farina a pioggia mescolando energicamente per non far formare grumi. Abbassare il fuoco e continuare la cottura, sempre mescolando, per circa 40/45 minuti. Alzare la fiamma, aggiungere un pezzetto di burro, mescolare qualche minuto e rovesciare sul piatto di portata.

La Polenta Taragna

Ricetta Classica: per 500 g di farina mettere 2 litro e mezzo di acqua in una pentola, salare e portare ad ebollizione. Versare la farina a pioggia mescolando energicamente per non far formare grumi. Abbassare il fuoco e continuare la cottura, sempre mescolando, per circa 40/45 minuti. Alzare la fiamma, aggiungere un pezzetto di burro, 300/400 gr di formaggio semigrasso tagliato a fettine, mescolare qualche minuto e rovesciare sul piatto di portata.



Agraria El Gaucho

Via Bonino, 53 - 10090 Sangano (TO)

Tel e fax 011 908.7238

agrariaelgaucho@libero.it