

## Il racconto di una ricetta: il Pan-Carla

di **Carla Boto**

**Da questo numero torniamo a parlare di miele in cucina. Nella prima puntata ci accompagna Carla Boto, una sperimentatrice che sforna portate veramente sfiziose. Interessante e condivisibile anche la filosofia che c'è dietro le sue realizzazioni. Il Pan-Carla l'ho assaggiato e devo dire che è veramente buono. Preparatelo e fateci sapere**

**H**o sempre amato i dolci da forno e i cibi sfornati più che i piatti sofisticati.

Dunque, in perfetta linea con la filosofia appena enunciata, il dolce che sto per proporvi parte da ingredienti che rispondono a una visione alimentare e ambientale ben precisa. Così, tutti i componenti fanno riferimento ai dettami della cucina povera, degli alimenti naturali (cucina biologica) e fra questi dell'alimento naturale per eccellenza: sua Maestà il Miele.

La "cucina povera" non è una scoperta dei nostri giorni e non è in relazione alla crisi economica che stiamo attraversando.

In verità, è più corretto parlare di cucina del popolo, dei contadini, di quelli che prima della Rivoluzione francese appartenevano al Terzo stato. È, allora, una vera e propria arte culinaria e, visto che siamo in cucina e parliamo di ricette, si mescola a meraviglia con l'arte di arrangiarsi.

Veniamo al bio. Provate ad andare alla voce

"biologico", cercandolo nella letteratura scientifica. Scoprirete che vuol dire "buono", "rispettoso per l'ambiente", "superiore dal punto di vista nutrizionale".

Il biologico mette al riparo i consumatori dall'arsenale chimico utilizzato in agricoltura e nei processi di trasformazione. Vorrei ricordare che da quando si impiegano i fitofarmaci in agricoltura sono lievitati intolleranze alimentari, allergie e altro, anche se è ancora da dimostrare completamente. In ogni caso, si segnala sempre più un diretto rapporto fra additivi alimentari e iperattività infantile.

E che dire del Miele? È un prodotto straordinario, buono per tutte le stagioni. Contiene un gruppo di sostanze ricche di aminoacidi, vitamine (B, C, K, acido folico e pantotenico), sali minerali (calcio, fosforo, ferro, zolfo, potassio, manganese e altri in quantità oligodinamiche), zuccheri, enzimi, sostanze ad azione antibiotica e ancora biostimoline, acetilcolina,

Carla Boto



Foto Enrico Pasini



Foto Carla Boto



Foto Carla Boto

pigmenti che ne fanno alimento-rimedio doc, alleato della buona salute. La parola d'ordine, dunque, è di inserire stabilmente a tavola il miele o meglio i diversi tipi di miele (in ogni dispensa ce ne dovrebbero essere almeno 5 varietà: acacia, castagno, millefiori, eucalipto, arancio, ecc.) come ingrediente insostituibile di dolci, latte, yogurt bevande e dolci o spalmandolo su fette biscottate e tartine.

E veniamo alla ricetta.

Tra gli ingredienti di questo sfiziosissimo pane-dolce c'è anche il lievito madre che si presta benissimo a ciò: rispetta i tempi naturali e biologici. In più, cambia verso rispetto alla velocità imposta da tempi frenetici, da lieviti chimici e da prodotti da supermercato.

La cultura della lievitazione naturale appartiene alla mia tradizione umbra: mia

madre faceva il pane già all'età di 8 anni. E poi il lievito madre ha una particolarità: ti fa mettere "le mani in pasta" e permette di fare, aggiungendo al fare la tradizione del donare.

La ragione? Il lievito madre passa di mano in mano, permette di costruire relazioni sociali e accresce la mutualità. Un altro aspetto da valorizzare nel produrre, con lievitazione naturale, cibi salati o dolci? Ti ingegna a dare spazio al riciclo.

Così, ad esempio, con il Pan-Carla ho adoperato la frutta secca rimasta dall'inverno e la cioccolata di Pasqua.

La lievitazione lenta e la doppia lievitazione è una "medicina" benefica perché allenta, interrompe i miei ritmi concitati tra lavoro, famiglia e impegno sociale, restituendomi tempo e benessere.

Essendo un dolce a base di pane non in-

clude l'utilizzo dell'uovo ed è così compatibile con alcune intolleranze alimentari, proprio come quella all'uovo.

E poi è un piacere offrirlo all'assaggio.

## RICETTA, IL PAN-CARLA

### INGREDIENTI

- 1/3 farina bianca 00
- 1/3 farina grano duro
- 1/3 farina manitoba
- acqua
- sale q.b.
- olio (due cucchiaini se ho impastato in tutto 500/600 g, l'olio di semi è più leggero, favorisce la lievitazione, ma quello d'oliva è il top)
- un cucchiaino di miele d'acacia, per preparare il Lievito Madre (LM)
- Prima lievitazione con LM

Foto Carla Boto



Foto Carla Boto



## COME REALIZZARE IL LIEVITO MADRE

### INGREDIENTI

100 g di farina  
50 g di acqua  
1 cucchiaino di miele di acacia, visto che non lascia retrogusti, oppure millefiori.

### PROCEDIMENTO

Mescolare tutti gli ingredienti e, poi, lasciare fermentare in un contenitore chiuso in ambiente tiepido.

Dopo 2-3 giorni inizia a fare le bolle e a crescere. A partire dal quarto giorno è utilizzabile: raddoppia il suo volume. Quando preparate l'impasto per dolci o pane se ne prende un pezzo da aggiungere all'impasto.

Il lievito madre va conservato in frigo, in un barattolino chiuso, per non più di 8 giorni. Altrimenti, va rialimentato, come abbiamo già descritto. È buono per realizzare altri dolci, pizze salate e altro.



### IMPASTO

Per avere pane o pizza occorre precisare qual è il rapporto corretto: 10 g di LM lievitano 100 g di farina e il rapporto tra farina e acqua è, rispettivamente, di 1 a 1/2. Lascio riposare per una notte, il volume si raddoppia.

La mattina dopo, per la seconda lievitazione, che può andare da 3/4 ore o anche 6/7 (dipende dalla temperatura esterna, dalla pesantezza degli ingredienti e dal tipo di lievito LM / Lievito Birra, il secondo è più potente e più veloce), aggiungo:

- grano saraceno e manitoba (in proporzioni tra loro a metà) e rispetto al primo impasto di quantità pari (il grano saraceno appesantisce la seconda lievitazione, per-

tanto se si ha meno tempo, metterne in quantità minime, o farne a meno);

- latte dolcificato con miele, a piacere e secondo il gradimento, e renderlo profumato di bacca di vaniglia e cannella in polvere;
- noci e mandorle, tritate grossolanamente, uva sultanina o uvapassa rinvenuta e cioccolato fondente a pezzettini (qualsiasi altro ingrediente che piace e si ritiene leghe);
- altro lievito madre (o per accelerare la seconda lievitazione pochissimo lievito di birra).

L'impasto deve essere molto morbido, quindi latte acqua e olio (di olio è necessario aggiungerne ancora, rispetto alla prima lie-

vitazione) sono gli elementi che permettono a cottura ultimata di dosarne l'umidità e quindi la morbidezza della polpa. Ciò premesso... verso in forma da plumcake e lascio riposare.

La lievitazione va fatta senza correnti e mantenendo l'umidità (io metto forno spento e copro con un tovagliolo umido). Quando capisco che la lievitazione è al top inforno a temperatura 160 °C crescente, per arrivare a 180/190 °C (favorisce l'ultima spinta). Per chi non dispone di un forno che non permette le valutazioni sudette ricordo che una buona cottura si ha dopo 20-30 minuti.

Carla Boto

Foto Carla Boto



5

## Apicoltura Cicero



Allevamento di  
api regine selezionate  
di razza ligustica,  
(spedizione in tutta Italia)

Celle reali,  
favi di covata  
Produzione di  
sciami artificiali

Via Tuscolana, km 36,00 loc. Tagliente, 2 - 00031 Artena (Roma)  
Tel: 3397592358 - e-mail: apiculturacicero@hotmail.it