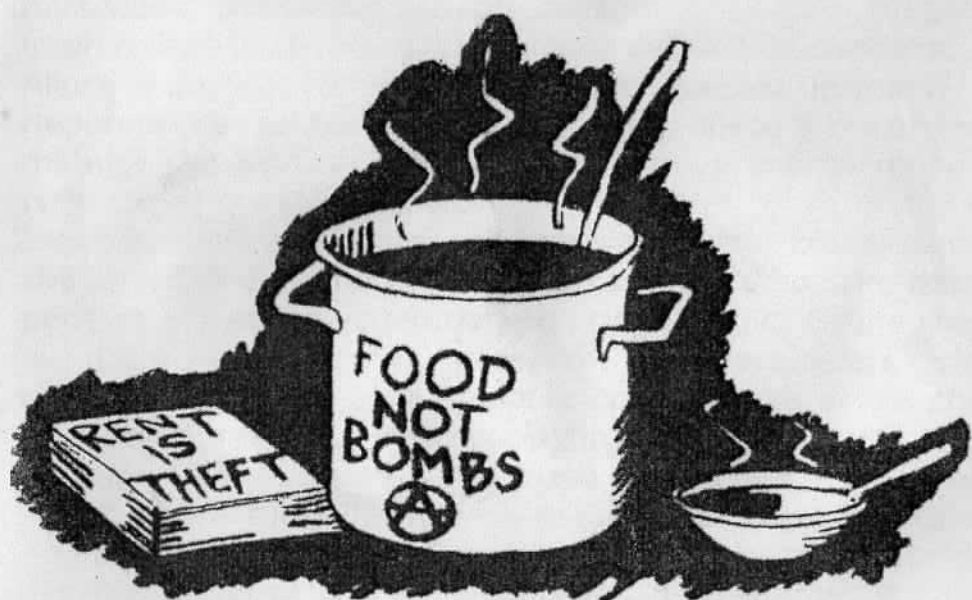


# FARE IL PANE!!!

Ovvero: guida pratica per  
aspiranti Autoproduttori di pane



**FREE SOUP FOR  
THE REVOLUTION**

*Da ciascuno secondo le sue capacità  
a ciascuno secondo i suoi bisogni*

**Kropotkin**

## **AUTOPRODURRE?**

Viviamo in una società segnata da ritmi frenetici che si riflettono nella nostra quotidianità. Siamo costantemente di corsa, alla disperata ricerca di ottimizzare al meglio la nostra vita: dal lavoro, al supermercato, per non parlare del tempo libero (se ne rimane).

Veniamo incantati dallo spettacolo dei falsi bisogni godendoci la società del comfort, senza accorgerci dei suoi paradossi: possiamo essere laureati o ancora meglio, imprenditori di successo, senza essere capaci di cucinare.

Allora autoprodurre significa proprio questo: fermarsi e riappropriarsi del tempo, di quel tempo, speso a rincorrere miraggi che portano l'individuo all'impoverimento umano oltre che al suo isolamento.

Incominciamo a fermarci nel mangiare, atto, così banale, che in realtà è colmo di significato politico e sociale, basti pensare alle scelte vegetariane o i cibi biologici. Scelte che, se fatte attivamente, possono farci acquistare più consapevolezza su quali siano le conseguenze di ciò che facciamo o, nello specifico, cuciniamo.

Riscoprire il piacere intrinseco del fare è come riconsiderare tutto da un'altra prospettiva, al considerarsi non più al centro dell'universo ma parte di esso e scoprire che creare senza condividere non è un'evoluzione, ma un altro mezzo con cui sfruttare. Infine, solo dall'incontro con l'Altro, e non dalla sua integrazione o normalizzazione, è possibile crescere. Anche perché, *la nostra patria è... il mondo intero!*

## **AUTOPRODURRE IL PANE, COSA SERVE...**

- Fantasia!
- Due mani, soprattutto le braccia
- Farina...bio!
- Lieviti..vari
- Sale? Dipende dai gusti!
- Acqua...senza calcare è meglio...
- Un forno elettrico
- Asse per impastare
- Teglie, bacinelle, strofinacci vari, ed eventuali

### **PROCEDIMENTO** (per ottenere 1 kg di pane):

#### 1- PREPARARE IL LIEVITO (*18 grammi di lievito per ogni kg di farina*)

Sbriciolare il lievito (si può usare sia quello di birra, sia quello secco) e scioglierlo in una tazza d'acqua tiepida. Aggiungere un cucchiaino di zucchero, per rivitalizzarlo. Aspettare che si gonfi!

#### 2- IMPASTO

Per gli amanti del pane senza sale: versare nella bacinella, contenente la farina, il lievito rivitalizzato e cominciare ad aggiungere dell'acqua.

Impastate ed aggiungete acqua finché l'impasto non diventa omogeneo, insomma: pronto per essere lavorato!

Durante questa fase dovrete dimasticarvi con l'acqua e la farina: l'acqua serve ad ammorbidire l'impasto ma se ne aggiungete troppa diventerà appiccaticcio, perciò dovrete compensare con la farina. Sappiatevi regolare!

Ottenuto un impasto lavorabile, stendetelo su un piano e cominciate ad impastare finché non cambia consistenza diventando più morbido, malleabile ed elastico.

Per non farlo appiccicare al tavolo aiutatevi con la farina!

Per gli amanti del pane col sale: come sopra, ma mescolando un pugno di sale fino nella farina prima di aggiungere il lievito.

P.S. la durata dell'impasto dipende da quanta forza ci mettete con le braccine, più forza ci mettete meno dovrete impastare! In media, dovrete impastare per 15-20 minuti.

#### 3- RIPOSO... sia vostro che del pane

Rimettere l'impasto lavorato nella bacinella, cercando di dargli una forma rotonda. Coprire l'impasto con stracci assicurandosi che non ci siano spifferi d'aria, e lasciare riposare in un posto caldo (sui 20 gradi circa) per un'oretta...

POI...

Dopo un'oretta il lievito ha fatto gonfiare l'impasto. Ora è meglio rimpastarlo per farlo sgonfiare un po', per poi rimetterlo a lievitare (sempre coperto da strofinacci) per un altro paio d'ore.

Per evitare che si formi la crosta, prima di lasciarlo lievitare, si può spalmare sulla superficie dell'olio.

#### 4- IL FORNO!

Quando l'impasto è bello gonfio...si può cuocere.  
Cominciare a scaldare il forno a 200 gradi, in modo da cuocere meglio la pagnotta.

Nel frattempo potete dare la forma alla vostra futura pagnotta (per chi è alle prime armi è consigliato darle una forma rettangolare) stendendo l'impasto sull'asse e modellandolo. Al termine mettetelo in una teglia, fategli un paio di tagli diagonali e cospargete la superficie di farina.

#### Infornate!

Lasciare pane nel forno a 180 gradi per una quarantina di minuti. Per verificare che il pane sia cotto potete usare il metodo dello stuzzicadenti: infilatelo nel pane, quando lo tirate fuori potete verificare che sia asciutto e si sia formata la mollica.

Terminata la cottura, lasciate il pane a prendere un po' di aria (una ventina di minuti) in modo da far disperdere l'umidità accumulata durante la cottura.

Ora potete godervi il vostro pane Autoprodotto!



Di sicuro mi sono dimenticata qualcosa...quindi:  
valezzz@riseup.net ...per chiarimenti vari.

In bocca al lupo e speriamo che non bruci!!!!