


<h2>Il pane integrale</h2>	
Categoria pane e pizze	
Pax	
<p>Ingredienti Farina integrale g 500 Acqua tiepida 300 circa Olio d'oliva g 50 Lievito g 10 Sale 10 Zucchero un cucchiaino da caffè</p> <p>Procedimento Fase n 1 Mettere la farina in una bacinella oppure sulla spianatoia, unire il sale. Stemperare il lievito nell'acqua tiepida e versarla nella farina, iniziare a impastare. Unire lo zucchero e l'olio d'oliva. Continuare a impastare fino a ottenere un impasto liscio e non tanto duro. Praticare un taglio a croce sopra l'impasto, metterlo in una bacinella, unta di olio e coprire con il torcione o la carta trasparente e lasciarlo lievitare a una temperatura di 30 °C per almeno un'ora.</p> <p>Fase n 2 Trascorso il tempo, prendere l'impasto e dargli forma, a pagnotta, a filone a panini ecc. a seconda i gusti, ma cercare di dare sempre forme bombate da fare in modo che la lievitazione sia perfetta. Mettere il pane su una teglia da forno e farla lievitare per la seconda volta, naturalmente sempre coperto.</p> <p>Fase 3 Cuocere il pane in forno statico già caldo a 180 gradi per circa 45 minuti.</p>	<p>Reparti Entremetier o pâtissier</p> <p>Utensili Setaccio, bacinella, caraffa, spatola, raschia, teglia</p> <p>Metodi di cottura forno</p>

Qualcosa in più

[da Wikipedia](#)

La farina è il prodotto ottenuto dalla macinazione di cereali o di altri prodotti. Nell'uso comune, il termine farina serve a indicare quella di grano e in particolar modo quella di grano tenero, mentre si usa la parola semola per la farina di grano duro. Per il loro ruolo nella fabbricazione di pane e di pasta, queste sono, infatti, le più diffuse nel mondo, tutelate dalle leggi dei diversi paesi.

Esistono anche farine di [mais](#), di [orzo](#), di [farro](#), di [riso](#), di [avena](#), di [segale](#), di [kamut](#) ecc. oppure di [legumi](#), di [frutta a guscio](#), di [castagne](#), di [ceci](#), [tuberi](#) e perfino di alcune specie di [acacia australiane](#).



Giuseppe Azzarone

IL PANE INTEGRALE
