

# Due chiacchiere con un Fornaio Sovversivo, perché !c'è pane e... Pane

"La ricetta: "Le Macine

*Sto andando dal fornaio a prendere il  
!pane... lo adoro*

Avete presente quel profumo che si sente entrando in bottega... mmm, meraviglioso! Ma attenzione, c'è pane e...  
□ !Pane

Voglio fare un po' di chiarezza! Oggi si va dal fornaio, ma per parlare di pane, di farine, di lieviti e... di pasta  
.madre

La mia vittima di turno è **Massimo Grazioli**, un fornaio che  
.ho conosciuto all'ultimo Raduno dei Sovversivi del Gusto

Dal 1974, data d'apertura della sua bottega, produce con  
.continuità prodotti da forno

Il pane, un sapore che ha il gusto della vita e che ti"  
lascia senza parole, che ci accompagna e ci porta a spasso  
"nel tempo. Massimo Grazioli

Ma ora inforNiamo il pane, ops che ho  
□ !detto, oggi... inforMiamo

**Ciao Massimo, cominciamo dall'inizio, ma come si fa il  
?pane**

Per fare il pane, ma che sia buono, è necessario utilizzare  
.materie prime di qualità



**Primo.** L'utilizzo di farine integrali macinate a pietra è  
.fondamentale

**Secondo.** Dare la giusta importanza al tempo necessario a far  
maturare l'impasto, passo fondamentale per sviluppare profumi e  
.aromi, e per renderlo più digeribile

**Terzo.** Il sudore e la fatica di chi fa il pane ti dà la sua  
.anima, ma in cambio vuole la tua

**.Quarto.** Il lievito madre

**Parliamo di un fungo. Eh sì, proprio un fungo, "il  
lievito". Dunque, si sente parlare di lievito di birra, di  
?lievito madre... Facciamo un ripassino**

Il lievito madre è una coltura di microrganismi, funghi e batteri  
vari, il cui metabolismo produce una fermentazione, cioè  
trasforma gli amidi della farina in anidride carbonica e in

.alcool, facendo lievitare l'impasto

La vera peculiarità del lievito madre, è che fra i vari funghi e batteri (le due specie sono cugine), sono presenti batteri lattici e acetici che producono una serie di acidi organici e danno al pane, fatto col lievito madre, caratteristiche uniche in fatto di aroma, digeribilità e conservazione

A differenza, nel lievito di birra sono presenti solo funghi (Saccaromiceti) che fermentano sì, ma producono pochissimi acidi organici. Lo si capisce benissimo dall'aroma del pane

**Ora passo ad un argomento che definirei scottante, mi riferisco alle farine. Diciamo che c'è un po' di confusione tra il consumatore, anche perché tristemente ci sono farine di cattiva e dubbia provenienza. Vuoi parlarmene, e soprattutto, dare qualche consiglio per una scelta più consapevole**

Dal mio punto di vista è fondamentale usare quelle macinate a pietra, che siano integrali, e che possibilmente provengano da cereali di agricoltura biologica. Da qui ha origine il vero valore del pane per chiunque decida di panificare in modo casalingo o professionale

Ti confermo poi, che nel mondo delle farine provenienti da mulini industriali, non sempre tutto è chiaro e limpido. Direi a questo punto, che è preferibile acquistarle da piccoli mulini che macinano a pietra, oppure tramite i **GAS**, o infine nei negozi specializzati tipo **Natura Si**

**Nell'impasto anche l'acqua ha la sua giusta importanza. Tu che acqua usi**

Per l'acqua io uso un dispositivo che la rende più leggera togliendo anche un po' di calcare

**Sale o non sale, nel senso che alcuni lo usano altri no. Quando, come e... quale va usato nel pane**

Si per il sale, e solo sale marino integrale. Io uso il sale di Pirano che è anche meno amaro. La percentuale è del 1,6 % su ogni kg di farina. Inoltre, con le farine integrali più ricche di .sapore, se ne ha minore necessità

Per concludere ti chiedo una ricetta con il pane, una della tradizione, □ !come piace a me

Eccoti accontentata Cinzia, ti darò la ricetta per "fare "**Le Macine**

#### : Ingredienti

gr. di farina macinata a pietra "Le Macine" del 800 .  
Mulino Marino  
gr. di segale integrale 200 .  
° cl. di acqua a 28 650 .  
gr. di lievito naturale a maturazione pronta 400 .  
gr. di sale 15 .

#### : Preparazione

Impastare il tutto, tranne che per il sale, e per 50 gr. ▪  
.di acqua che aggiungeremo solo alla fine per bilanciare

Lavorare l'impasto lentamente fino ad ottenere un panetto ▪  
. ben formato

E' fondamentale che la temperatura finale dell'impasto sia ▪  
.di circa 27/28 gradi

.Lasciare lievitare al caldo per più di 2 ore ▪

Quindi formare la pagnotta, e lasciarla lievitare per ▪  
.altre 2 ore

.Infornare a 210° per 60 minuti ▪

Infine spegnere il forno, lasciando all'interno le macine ▪  
.per altri 10 minuti a sportello socchiuso

---

La Bottega del Pane di Massimo Grazioli  
dal 1974

(Via Rossini 15 – Legnano (MI)  
e-mail: [massig61@alice.it](mailto:massig61@alice.it)