

Da preparare in anticipo:

Il lievito madre dev'essere nutrito prima della cottura del pane e lasciato a temperatura ambiente per qualche ora. L'ideale sarebbe di nutrirlo la sera prima del giorno che vogliamo fare il pane. In questo modo, i microorganismi si riattiveranno durante la fase di riposo.



Ingredienti:

- 800 g di farina di spelta
- 175 g di farina di segale integrale
- Circa 100 g di lievito madre
(tenere da parte circa 50 g di lievito madre di base)
- 1 bustina di lievito secco
- 15 g di sale
- 1 cucchiaio di spezie per pane
(semi di coriandolo, di finocchio, di cumino, d'anice, macinati/triturati)
- 325 ml d'acqua tiepida (temperatura del dito, circa 37°C)
- facoltativo: fiocchi d'avena, semi di girasole o semi di lino

Preparazione:

Mescolare bene tutti gli ingredienti secchi in una ciotola grande e aggiungere il lievito madre (circa 100 g di lievito nutrito anticipatamente, il resto può tornare in frigo).

Aggiungere l'acqua tiepida mescolando delicatamente, con un cucchiaio di legno o con un'impastatrice. Quando tutto è ben mescolato, impastare bene a mano.

Se lo desideriamo, possiamo aggiungere ora i fiocchi d'avena, i semi di girasole e/o i semi di lino. Se la pasta risulta troppo secca, aggiungere un po' d'acqua. La pasta deve essere liscia ma ancora leggermente appiccicosa/soffice.

Coprire la ciotola con un panno e lasciar lievitare in un ambiente caldo per almeno 2 ore.

Una volta che la pasta è ben lievitata, versare l'impasto su una superficie infarinata e creare una pagnotta rotonda. Porre l'impasto in un cestino da lievitazione oppure in una ciotola della stessa dimensione della pagnotta e lasciatela lievitare per ancora 15 minuti (mettete un po' di farina sul fondo della ciotola per evitare che si incolli).

Preriscaldare il forno a 230°C e posizionare nella parte bassa un contenitore adatto con dell'acqua.

Preparate una placca con carta da forno e posizionateci sopra la pagnotta. Incidete con una croce la superficie della pagnotta con un coltello affilato ed infornatela nella parte centrale del forno.

Dopo 15 minuti di cottura, abbassare la temperatura a 200°C e lasciar cuocere per altri 30 minuti.

Se cotto correttamente e viene picchettato con un cucchiaio di legno, il pane dovrebbe fare un suono come se fosse vuoto all'interno. Se no, lasciare altri 10 minuti in cottura.

Lasciar raffreddare il pane prima di tagliarlo e di gustarlo.

Buon appetito!

