

e
numero

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

BELLE PARTI

UN GIOIELLO NEL
CUORE DI PADOVA

HEALTHY NEWS

LA SALUTE
ADDOSSO

TRAVEL

RAPITI DAL FASCINO
DELLA SCOZIA

FOOD NEWS

L'ARTE DI IMPASTARE
DI VALERIO TORRE

IL COLORE DELLA PRIMAVERA È NEI FIORI;
IL COLORE DELL'INVERNO È NELLA FANTASIA.
(TERRI GUILLEMETS)



2036631600591105

A tu per tu con il pizza chef Valerio Torre

QUANDO IMPASTARE È UN'ARTE

LA PIZZA, COME IL PANE, SONO PRODOTTI SEMPLICI QUANTO NOBILI, CLASSICI E ORIGINALI, VERSATILI E ONNIPRESENTI SULLE TAVOLE DI TUTTI GLI ITALIANI. SE LE VARIANTI POSSIBILI SONO PRATICAMENTE INFINITE,

LA BASE TUTTAVIA È UNA SOLA: FARINA, ACQUA, SALE E LIEVITO. FONDAMENTALE. QUINDI, LA SCELTA DEGLI INGREDIENTI, CHE DEVONO ESSERE SEMPRE DI QUALITÀ, A PARTIRE DALLA FARINA.

“Oggi c'è molta più consapevolezza sul fatto che la salute parta dalla tavola e dunque c'è molta più attenzione a quello che si mangia e si acquista. Scegliere farine biologiche e il più possibile naturali significa ricercare il gusto di una volta, dei grani antichi, un gusto più rustico e un prodotto finale magari meno bello da vedere ma sicuramente più ricco da un punto di vista nutrizionale” spiega Valerio Torre, siciliano di nascita, lombardo di adozione, classe 1987, pizza Chef che ha fatto della conoscenza e delle tecniche della preparazione della pizza e del pane una vera arte e una professione. Ascoltarlo parlare del suo lavoro è davvero affascinante oltre che istruttivo. Perché Valerio, oltre ad avere una pizzeria da asporto vicino a Varese, condivide la sua passione sia sotto forma di chef a domicilio a casa delle persone e in versione gourmet come pizza chef a domicilio, sia come insegnante e formatore a diversi livelli: amatoriale, con corsi rivolti ai professionisti del settore, con corsi di educazione alimentare rivolti ai bambini delle scuole; infine mettendo a disposizione di imprenditori e titolari di locali la sua esperienza pluriennale affiancandoli nello sviluppo del loro business, dall'analisi di mercato fino alla definizione di un menù calibrato a misura dei propri clienti.

QUALCHE CONSIGLIO PER INIZIARE

“Se vogliamo preparare una pizza o del pane – sia a livello amatoriale che professionale – dobbiamo partire da una piramide “al contrario”: decidere innanzitutto il prodotto finale che vogliamo realizzare, capire i tempi che abbiamo a disposizione, il tipo di forno – quello a legna è più caldo e umido, quello elettrico è più secco, quindi bisogna prevedere nell'impasto un 10% di acqua in più – e infine quale farina usare. Ogni impasto ha, infatti, dei tempi di lievitazione che vanno rispettati e un metodo di lavorazione che determina poi il risultato finale. Per quanto riguarda la scelta delle far-

ne, oggi ne abbiamo davvero tante a disposizione: la farina bianca di tipo 00 non fa male, è più bella da vedere e più facile da lavorare ma certamente le farine meno lavorate, ad esempio quelle integrali, sono più ricche di fibre, vitamine e sali minerali. Questo non significa tuttavia che siano più digeribili, perché la digeribilità dipende dal metodo di lavorazione e da una corretta lievitazione, non dal tipo di farina di partenza. Tra le farine biologiche oggi va tanto di moda la farina di Kamut, che altro non è che il nome con il quale un imprenditore americano un particolare tipo di grano chiamato comunemente Khorasan, un grano piuttosto antico, di grande valore nutrizionale. Anche l'Italia, però, ha le sue varietà antiche, tutte da riscoprire e che io utilizzo molto. Una ad esempio è il Senatore Cappelli, un'antica varietà di grano duro coltivata principalmente nel Sud Italia, con eccellenti qualità nutrizionali e un alto valore proteico. Ci sono poi le farine “stagionali” come ad esempio quella di castagne, ideale per preparare un pane dal sapore autunnale. Altro aspetto da valutare è, infine, la forza della farina, che viene indicata con la lettera W e che dipende dal suo valore nutrizionale, in particolare da quello proteico. Più una farina è forte (il livello della W è più alto) più sarà in grado di resistere nell'arco del tempo alla lavorazione e quindi i tempi di maturazione saranno più lunghi. A differenza della lievitazione, che consiste nella produzione di anidride carbonica e quindi, visivamente, in un gonfiarsi dell'impasto, la maturazione è la scomposizione degli zuccheri da parte del lievito nell'impasto e segna il ciclo di vita dell'impasto stesso. Purtroppo i valori di forza di una farina sono disponibili sui sacchi per uso professionale e sui siti web dei molini ma non sono riportate su tutti i sacchetti ad uso casalingo. Ci si deve quindi basare sull'indicazione del contenuto proteico: grossolanamente, più proteine sono presenti, più è forte la farina, a parità di tipo”.

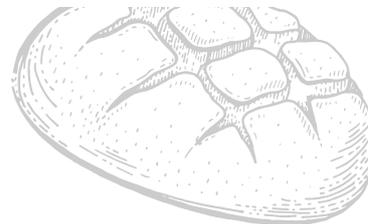


PER GLI APPASSIONATI E I PROFESSIONISTI

“A chi vuole approfondire maggiormente le conoscenze sull'arte di fare la pizza e il pane consiglio di seguire un corso amatoriale per imparare a preparare con le proprie mani i prodotti della tradizione italiana: dalla pizza classica alla focaccia, fino ai grissini, alla piadina romagnola, alla focaccia dolce e alla pizza fritta”.

Toretta Pizza _ Via Piave 91, Azzate 21022 (VA)
Tel. 0332 458513 _ www.valeriotorre.it _ pizzachef@valeriotorre.it

I lievitati di Valerio Torre



PANE ALLE CASTAGNE CON LIEVITO MADRE

INGREDIENTI

100 g Farina di segale biologica | 600 g Farina di tipo1 macinata a pietra biologica | 300 g Acqua | 20 g di sale marino | 10 g di Malto | 900 g di lievito madre liquido

PREPARAZIONE DEL LIEVITO MADRE

I° RINFRESCO: 100 g acqua | 100 g farina di forza biologica | 100 g lievito madre liquido _ II° RINFRESCO: 300 g acqua | 300 g farina di forza biologica | 300 g lievito madre liquido

PROCEDIMENTO PER L'IMPASTO DEL PANE

- Inserire all'interdo dell'impastatrice la farina di Segale, la farina di Tipo1, il sale, il malto e l'acqua, far impastare fino ad ottenere un impasto compatto ma ancora un po' grezzo.
- Estrarre l'impasto e farlo riposare in una ciotola per 40 minuti coperto con della pellicola alimentare per non far formare la pelle secca.
- Una volta aver fatto riposare la massa per 40 minuti, inserirla di nuovo all'interno dell'impastatrice ed inserire il lievito madre liquido fino al suo completo inserimento fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- Una volta aver ottenuto un impasto omogeneo e elastico inserire le castagne e far girare l'impastatrice per massimo 2 minuti permettendo alle castagne di distribuirsi nella massa ma senza sfaldarsi.
- Una volta pronto riporre l'impasto all'interno di una ciotola infarinata e lasciarlo riposare per 40 minuti, una volta trascorso il tempo di riposo effettuare delle pieghe all'impasto, successivamente ripetere la stessa operazione dopo circa 30 minuti dalle prime pieghe.
- Lasciar lievitare per circa 90 minuti a partire dalla seconda serie di pieghe, una volta che la massa è lievitata, ribaltare il tutto su di un piano infarinato ed effettuare le pezzature desiderate, formare le pagnotte o i filoni desiderati e riporre il tutto all'interno di cestini infarinati.
- Lasciare a lievitare per circa 60/90 minuti a temperatura ambiente e successivamente ribaltare il pane su di un pezzo di carta forno, tagliare la superficie con una lametta e infornare a 200°C per circa 50 minuti per pezzature di 1kg.
- Appena infornato il pane, vaporizzare all'interno del forno con uno spruzzino un po' di acqua, possibilmente sulle pareti del forno per fa si che il pane non venga a contatto direttamente con l'acqua ma solo col vapore.
- Una volta che il pane è cotto, sfornarlo e farlo raffreddare per almeno 30/40 minuti facendo circolare aria anche sotto il pane.



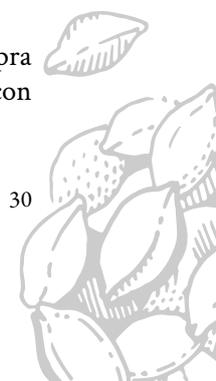
CROSTONE D'AUTUNNO CON PANE ALLE CASTAGNE

INGREDIENTI

Pane alle castagne | Olio evo | Salvia | Rosmarino | Timo | Aglio rosso | Peperoncino | Pepe nero | Prezzemolo | Funghi a piacere | Stracciatella pugliese | Formaggella del luinese

PROCEDIMENTO PER IL CROSTONE

- Prendere dei funghi a piacere e farli saltare in padella con olio evo, salvia, rosmarino, timo, uno spicchio d'aglio rosso in camicia, peperoncino, pepe nero, prezzemolo tritato.
- Tagliare una bella fetta di pane spessa circa 1,5/2 cm e farla tostare da entrambe le parti.
- Prendere un piatto e rimpiattate adagiando il crostone di pane come base, sopra un po' di stracciatella pugliese, i funghi saltati sopra la stracciatella e finiamo con una pioggia di scaglie di formaggella del Luinese.



PANE TROPICALE CON LIEVITO MADRE

INGREDIENTI

700 g farina di tipo1 macinata a pietra biologica | 300 g latte di cocco | 20g di sale marino | 10 g di Malto | 900 g di lievito madre liquido | 300 g mango essiccato | 200 g zenzero essiccato | 200 g farina di cocco | semi di chia.

PREPARAZIONE DEL LIEVITO MADRE LIQUIDO

I° RINFRESCO: 100 g acqua | 100 g farina di forza biologica | 100 g lievito madre liquido

II° RINFRESCO: 300 g acqua | 300 g farina di forza biologica | 300 g lievito madre liquido.

PROCEDIMENTO PER L'IMPASTO DEL PANE

- Inserire all'interno dell'impastatrice la farina di Tipo1, la farina di cocco, il sale, il malto e il latte di cocco, far impastare fino ad ottenere un impasto compatto ma ancora un po' grezzo.
- Estrarre l'impasto e farlo riposare in una ciotola per 40 minuti coperto con della pellicola alimentare per non far formare la pelle secca.
- Una volta aver fatto riposare la massa per 40 minuti, inserirla di nuovo all'interno dell'impastatrice ed inserire il lievito madre liquido fino al suo completo inserimento fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- Una volta aver ottenuto un impasto omogeneo e elastico inserire le castagne e far girare l'impastatrice per massimo 2 minuti permettendo il mango e lo zenzero di distribuirsi nella massa ma senza sfaldarsi.
- Una volta pronto riporre l'impasto all'interno di una ciotola infarinata e lasciarlo riposare per 40 minuti, una volta trascorso il tempo di riposo effettuare delle pieghe all'impasto, successivamente ripetere la stessa operazione dopo circa 30minuti dalle prime pieghe.
- Lasciar lievitare per circa 90 minuti a partire dalla seconda serie di pieghe, una volta che la massa è lievitata, ribaltare il tutto su di un piano infarinato ed effettuare le pezzature desiderate, formare le pagnotte o i filoni desiderati, bagnare la parte superiore con dell'acqua e far attaccare uno strato di semi di chia, riporre il tutto all'interno di cestini infarinati con la parte dei semi verso il basso.
- Lasciare a lievitare per circa 60/90 minuti a temperatura ambiente e successivamente ribaltare il pane su di un pezzo di carta forno, tagliare la superficie con una lametta e infornare a 200°C per circa 50 minuti per pezzature di 1kg.
- Appena infornato il pane, vaporizzare all'interno del forno con uno spruzzino un po di acqua, possibilmente sulle pareti del forno per far sì che il pane non venga a contatto direttamente con l'acqua ma solo col vapore.
- Una volta che il pane è cotto, sfornarlo e farlo raffreddare per almeno 30/40minuti facendo circolare aria anche sotto il pane.



PIZZA ALLA ROMANA CON BIGA

INGREDIENTI BIGA

500 g farina di tipo1 macinata a pietra biologica | 440 g acqua | 5 g lievito di birra

Impastare questi ingredienti creando un impasto grezzo ma senza lasciare farina libera nel contenitore

INGREDIENTI IMPASTO

600 g farina di tipo1 macinata a pietra biologica | 10 g di Malto | 310 g acqua | 40 g Olio evo | 5 g lievito | 20 g di sale marino

PREPARAZIONE DELL'IMPASTO

- Inserire all'interno dell'impastatrice la farina, il malto, la biga e una parte dell'acqua, far impastare fino ad ottenere un impasto compatto ma ancora un po' grezzo.
- Continuare l'inserimento dell'acqua a filo dando la possibilità di essere assorbita.
- Prima del totale assorbimento dell'acqua inserire l'olio e il lievito, aspettare il completo assorbimento dei liquidi.
- Una volta che l'impasto sembra completo inserire il sale e lasciare incorporare per gli ultimi 2 minuti.
- Estrarre l'impasto e farlo riposare in una ciotola per 40 minuti coperto con della pellicola alimentare per non far formare la pelle secca.
- Trascorso il primo tempo di riposo, effettuare delle pieghe su se stessa e lasciare riposare ancora per 40 minuti.
- Una volta aver fatto riposare la massa per 40 minuti, capovolgere l'impasto su di un banco infarinato, tagliare le pezzature necessarie per le teglie che abbiamo a disposizione, riporre il nostro impasto in una ciotola infarinata e lasciar lievitare per 2 ore.

