

Wurzelbrot, il pane radice, senza impastare nel video tutorial



Crocante all'esterno, arioso all'interno: Nel video tutorial di Denner di questo mese, vi mostriamo come preparare un gustoso pane, il Wurzelbrot, con poco sforzo.

Questa pasta è facile anche per i principianti: L'impasto si prepara in un massimo di 7 minuti, poiché non si impasta affatto, dopodiché deve solo riposare per 2 ore e mezza. Anche la successiva modellatura non è una magia: girate la pasta su se stessa due o tre volte e la forma di una grande radice è pronta.

Al posto del frumento, oggi prepariamo il pane con la farina di spelta. Dopo essere stato molto popolare nel Medioevo – la guaritrice Hildegard von Bingen lo definiva addirittura «il miglior grano» – negli ultimi anni ha subito una piccola rinascita. Infatti, rispetto al grano convenzionale, la spelta presenta un contenuto di nutrienti leggermente superiore ed è considerato più digeribile. È molto più costosa perché è necessario rimuovere uno strato speciale protettivo dal chicco, il che comporta un maggiore lavoro. Se volete cambiare, potete usare la spelta praticamente come la farina di frumento.

- 500 g di farina di spelta, ad es. IP-SUISSE
- 2½ cucchiaini di sale
- 15 g di lievito fresco
- 1½ cucchiaino di zucchero
- 380 ml di acqua tiepida

1. Mescolare la farina e l'olio in una ciotola.
2. Sciogliere lo zucchero e il lievito nell'acqua tiepida, versare il liquido nella ciotola con la farina e mescolare/lavorare con un mestolo solo fino a quando non si sarà formato un grosso pezzo di pasta e tutta la farina sarà stata incorporata.
3. Coprite la ciotola con un telo da cucina asciutto e lasciate lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore e mezza.
4. Infarinare il piano di lavoro con uno strato spesso di farina, utilizzare un raschietto per svuotare l'impasto in un unico pezzo sulla farina. Infarinare la superficie dell'impasto e far oscillare delicatamente la pasta avanti e indietro sulla

farina cosparsa in modo da infarinare il composto su tutti i lati.

5. Tagliare l'impasto a metà, disporre i due pezzi nel senso della lunghezza uno accanto all'altro su una teglia rivestita di carta da forno e capovolgerli con cura su se stessi per 2 o 3 volte, spingendoli leggermente insieme se necessario. È importante che durante l'intero processo non fuoriesca aria.
6. Preriscaldare il forno a 240 gradi con calore superiore e inferiore, cuocere il pane per 27 a 29 minuti. Togliere e lasciare raffreddare su una griglia.

Tempo di preparazione: circa 15 minuti senza tempo di riposo e di cottura