

Corso AIC Emilia Romagna con Rosa Maria Zito PIZZA & FOCACCIA CON FARINE NATURALI

INGREDIENTI PIZZA AL PIATTO CON FARINE NATURALI (per 1 pizza tipo napoletana)

65 g amido di mais
65 g amido di tapioca*
15 g farina di riso finissima
5 g farina di quinoa (o saraceno, o teff, o sorgo, o riso integrale, o miglio, o altro riso finissima)
3 g farina di semi di psillio
3 g xantano
175 g acqua
1,5 g lievito di birra fresco (o ½ g secco, da riattivare) NOTA: per il corso, la quantità di lievito che useremo sarà maggiore (circa il doppio) per motivi tecnici e vi sarà comunicata al momento
4 g sale
½ cucchiaino di miele di acacia o zucchero
1 cucchiaio olio EVO

Condimento a piacere del partecipante

* sostituibile solo se strettamente necessario con fecola di patate oppure con Farina di Manioca, o Tapioca. In questi casi l'acqua subirà un cambiamento, soprattutto se si utilizza la farina. Con la Farina di Tapioca marca Sarchio ad esempio ci vorranno circa 270 g di acqua. Si valuterà in base all'assorbimento della stessa.

ATTREZZATURE

Ciotole, planetaria o, nel caso si impasti a mano, fruste elettriche a spirale, cucchiari, spatole, carta da forno, pellicola, farina di riso per lo spolvero, forno statico

INGREDIENTI PER 14 FOCACCINE (bianche o rosse) o 1 FOCACCIA (per 4 porzioni)

100 g farina di riso integrale (o finissima, ma con l'integrale vengono più saporite e ricche di fibra)
100 g fecola di patate (o amido di tapioca)
100 g amido di mais (o di frumento deglutinato)
addensanti e fibre: 6 g di psillio in polvere (farina) + 6 g xantano
325 g acqua
3 g lievito di birra fresco
8 g sale
1 + 1/2 cucchiaio olio EVO (+ quello per la formatura)

ATTREZZATURE

Impastatrice o fruste elettriche a spirale
contenitore rettangolare per la lievitazione in massa (io: vaschetta per lasagne tipo CUKI in alluminio per 4 porzioni, rivestita con carta da forno unta con olio) delle misure di circa cm 22,5 x cm 17,5 x cm 3,5
tarocco e spatoline
carta da forno
forno elettrico (ventilato o statico)



PROCEDIMENTO PIZZA AL PIATTO CON FARINE NATURALI

STEP 1 IMPASTO (circa 15-20 minuti)

Miscelare bene tutte le polveri (amidi, farine, Psillio, Xantano, sale) e sciogliere preventivamente il lievito col miele nell'acqua. Iniziare amalgamando le polveri con l'olio e procedendo con la sabbatura del tutto (sfarinare con le mani o la forchetta, sino ad ottenere una consistenza tipo sabbia bagnata o comunque sino a distribuire omogeneamente l'olio, sciogliendo bene ogni eventuale grumo formatosi). Aggiungere infine l'acqua col lievito e impastare con una forchetta o meglio con le fruste elettriche, aggiungendo ancora tanta acqua quanto basta sino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo, molto morbido e che non mantenga la forma.

STEP 2 LIEVITAZIONE al raddoppio (circa 3 ore e 30 minuti)

Raccogliere bene tutto l'impasto al centro della ciotola (con un lecca-pentola o una spatolina di silicone) e cospargere a filo un bel po' d'olio d'oliva, intingere la spatolina nell'olio e farlo scivolare anche sotto l'impasto, quindi compattarlo e lisciarlo (con la spatola unta), sino a formare un panetto perfettamente omogeneo e liscio. Versarlo al centro di un piatto piano, ben infarinato, coprirlo a campana e riporre a lievitare in forno spento con luci accese (inverno o basse temperature) o a temperatura ambiente (estate o temperature primaverili) sino al raddoppio (in realtà l'impasto va un po' oltre il raddoppio, ma non troppo oltre mi raccomando). Ci vorranno circa 3 ore e mezza o 4 ore, ma è sempre meglio controllare visivamente.



STEP 3 STESURA e COTTURA (circa 10-12 minuti)

Al raddoppio avvenuto, spolverare con farina di riso, staccarlo dal piatto e capovolgerlo sulla spianatoia infarinata. Schiacciarlo lievemente per allargarlo un poco, capovolgerlo ancora una volta e procedere con la stesura, spolverando al bisogno sempre con farina di riso e seguendo la stessa metodologia di stesura che applico per la Pizza 3g ([cliccate QUA per il video](#)). Al termine della stesura, soffiare sulla pizza per togliere eventuali eccessi di farina. Cuocere subito su pietra refrattaria (o leccarda capovolta), posta a pochissimi centimetri dal fondo del forno, o direttamente sul fondo del forno, acceso circa 1 ora prima in funzione statica alla

massima temperatura (250°C o più), per circa 10 minuti in base allo spessore dato.

Cotta nel Fornetto Pizza la spinta del calore dal basso è maggiore e lo consiglio, ma suggerisco di posizionare sotto la pizza un foglio di alluminio e uno di carta da forno molto resistente, perché altrimenti potrebbe bruciarsi alla base. In linea di principio, più calore proviene dal basso meno tempo cuoce la pizza e più morbida ed alveolata sarà all'interno.

Per cuocerla in bianco, tipo pizza pane, spennellare con un'emulsione di acqua e olio EVO.

Per la Pizza classica tipo napoletana, cospargere con velo di pomodoro e olio EVO prima della cottura, quindi precuocere per qualche minuto (10 circa, in base allo spessore e alla potenza del forno e all'idratazione dell'impasto. Se necessario, prolungare di qualche minuto per evitare che restando crudi all'interno, raffreddandosi, i bordi si sgonfino), poi aggiungere il formaggio e il resto degli ingredienti e gratinare sotto il grill.



PROCEDIMENTO FOCACCINE e FOCACCIA CON FARINE NATURALI

STEP 1 IMPASTO (10 minuti circa)

Sciogliere il lievito con l'acqua, versarvi tutte le polveri (farina, amidi, addensanti e fibre, precedentemente miscelati fra loro) e avviare il gancio ad uncino della planetaria (o le fruste elettriche a spirale). Impastare per circa un minuto, poi aggiungere il sale e lavorare bene ancora per cinque minuti circa, staccando di tanto in tanto la macchina e prelevando dal fondo della bacinella tutto l'impasto che vi resta attaccato. Aggiungere infine l'olio un pochino alla volta e continuare ad impastare a velocità sostenuta, considerando in tutto una decina di minuti di impasto o poco più. L'importante è ottenere una massa perfettamente liscia e omogenea.

STEP 2 PUNTATA IN MASSA (circa 3 ore e mezza a 25-26 °C) AL RADDOPPIO

Raccogliere l'impasto al centro della vasca della planetaria o della ciotola ove l'avete impastato, versare dell'olio evo attorno ad esso e con la spatola intinta nell'olio lisciare la massa con movimenti dal basso verso l'alto, poi farla scivolare dentro il contenitore per la lievitazione ben

unto con olio (io vi consiglio di provare ad usare la mia stessa vaschetta, così da poter fare un confronto visivo dell'impasto lievitato), distribuirlo e livellarlo bene con le mani unte, coprirlo a campana (anche dentro un portatorte inumidito) e riporlo a lievitare sino al raddoppio, in un luogo dove ci siano 25-26°C per rientrare nei tempi indicati, oppure fate voi (con temperature maggiori si farà prima; se sono minori, ad esempio se lo mettete in frigorifero, impastando la sera tardi potrebbe tranquillamente stare nel frigorifero parte bassa senza lievitare più di tanto e l'indomani mattina potreste passare allo STEP successivo, sempre che sia raddoppiato, oppure tirarlo fuori e farlo raddoppiare al calduccio se lo trovate tal quale).



STEP 3 FORMATURA E BREVE APPRETTO (circa 30 minuti)

Al raddoppio accendere il forno (250°C statico o 230°C ventilato, con pentolino) e procedere:

- estrarre l'impasto dal contenitore senza maltrattarlo (se fate come me, basta estrarre la carta da forno dalla vaschetta e il gioco è fatto. Vi sarà utile anche per sporzionare l'impasto nella stessa carta dove ha lievitato, che essendo ben unta vi aiuterà nel taglio. Se non fate come me, ed utilizzerete un altro contenitore, o lo rivestite con carta da forno unta con molto olio oppure dovrete ungere bene lo stesso contenitore e poi, a lievitazione ultimata, dovrete capovolgere l'impasto, staccandolo prima con la spatolina unta, sopra un foglio di carta da forno unto con olio EVO).
- tagliare l'impasto in 14 pezzetti uguali (col tarocco unto e una spatolina che vi aiuti a staccare l'impasto dal tarocco).
- con le mani unte formare delle palline senza smontare l'impasto ma solamente pirlandolo (potete aiutarvi con la spatolina unta e lavorando sulla carta stessa). Poggiare le palline che via via formerete direttamente sulla teglia dove le cuocerete, rivestita con carta da forno unta.
- una volta terminate tutte le palline, stenderle con i polpastrelli unti sino a dare la dimensione e lo spessore voluto (vengono delle pizzette di circa 8 cm di diametro) evitando di schiacciare violentemente l'aria che sentirete sotto le dita. **ATTENZIONE:** cercate di non farle attaccare fra loro perchè in cottura quelle centrali, soprattutto se si incollano alle laterali, cuociono male, non gli arriva bene il calore e restano più sottili.
- vaporizzarle con dell'acqua e lasciarle riposare una mezzoretta, anche venti minuti basteranno se fa caldo, mentre nel frattempo scaldere il forno alla sua massima temperatura (250°C statico o 230°C ventilato, ma sempre con un pentolino di acqua bollente sul fondo).

NOTA

Per fare un'unica focaccia, formare un unico panetto e riporlo a lievitare in una teglia del diametro di 25 cm, unta con olio alla base (meglio se rivestita di carta da forno). Al raddoppio, stendere delicatamente senza togliere troppa aria, quindi coprire con un canovaccio e far ripartire la lievitazione (più aria si toglie, più tempo bisogna dare al lievito per riprodurre altra prima di infornare) poi infornare seguendo le indicazioni successive.

STEP 4 COTTURA (circa 20-25 minuti)

Scaduto il termine, spennellare le focaccine o la focaccia con un'emulsione di acqua e olio (per farla in bianco) oppure con il pomodoro se si vogliono fare tipo pizzette da buffet (io uso polpa finissima, cruda, condita con olio EVO, sale e origano. **ATTENZIONE:** poco pomodoro perchè dovendo fare la precottura troppo pomodoro le farebbe restare crude al centro) e infornarle in posizione centrale.

Cuocere per circa 15-18 minuti. Poi, se sono cotte ma non abbrustolite (altrimenti avrete sbagliato precottura, basta abbassare la temperatura in tempo nel caso dovrete accorgervi che si bruciano o colorano troppo), tirarle fuori, condirle definitivamente con altro pomodoro, se necessario, formaggio e quello che volete voi e re infornate continuandole a cuocere per circa 5 minuti (senza pentolino) sino a gratinatura.

Per le focacce in bianco, lasciarle nel forno sino a gratinatura (nel caso fosse necessario accendere il grill oppure rialzare di livello la teglia).