

Ciambelline di pane al grano arso

Fare la spesa di fretta o prendersi il tempo di leggere e curiosare un po'?

Certo i ritmi frenetici della vita non aiutano, ma a volte qualche minuto da dedicare a noi e alla nostra creatività è più che meritato. Così ti imbatti in prodotti strani, di cui ignoravi l'esistenza, come questa farina di grano arso, dal nome tanto particolare da stimolare la curiosità e la voglia di provarla. Poi arrivi a casa, ti documenti un po' di più sulle caratteristiche di quel prodotto e scopri un mondo intero. All'improvviso non è più solo una farina, ma il simbolo di quella vita contadina antica, così difficile, fatta di fatica e sacrifici, fatta di fame vera, quella che noi non sappiamo nemmeno immaginare o che forse abbiamo quasi toccato con mano, quando erano le voci dei nostri nonni a raccontarcela. Sembra difficile da immaginare che questa farina nasca in Puglia, quando i padroni dei terreni bruciavano le stoppie per pulire e fertilizzare e permettevano ai contadini di raccogliere le spighe bruciacchiate rimaste a terra. Queste venivano portate ai mulini, per essere macinate e mescolate con una piccola quota di farina bianca più pregiata per ammorbidirne il sapore un po' amaro dato proprio dalla combustione. Fatica, tempo e sapori forti per portare a tavola un piatto che sfamasse la famiglia. Passano gli anni, si compiono molti passi avanti e la fame non ha più lo stesso significato per fortuna, ma i sapori buoni delle tradizioni rimangono, così cambia il metodo per tutelare la salute e la farina di grano arso, diventa un prodotto di nicchia, mentre è la farina bianca quella di largo consumo ad essere alla portata di tutti. Il mondo si è capovolto e la cucina lo testimonia, con le sue tradizioni e le diverse necessità, sempre al passo dell'umanità.

INGREDIENTI PER 1 kg DI PANE:

- 470 g di farina 0
- 150 g di farina di grano arso
- 350 ml di acqua tiepida
- 20 ml di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di sale
- 10 g di lievito di birra in polvere (o 1 cubetto fresco)

PROCEDIMENTO:

Versare nello stampo della macchina per il pane tutti gli ingredienti in forma liquida, poi le polveri, ricordandovi di non mettere a contatto il sale e il lievito.



Avviare il ciclo per impasti lievitati, trascorso il quale potremo riprendere il nostro impasto e lavorarlo sulla spianatoia infarinata dandogli la forma desiderata .



Per realizzare queste ciambellelline ho diviso l'impasto in tante piccole porzioni da allungandole con il palmo delle mani come se dovessimo formare dei grissini che attorciglieremo e chiuderemo in cerchio unendo le estremità.



Adagiare direttamente le Ciambellelline sulla placca del forno rivestita con apposita carta e lasciar lievitare per circa due ore in luogo caldo e asciutto. Quando il loro volume sarà quasi raddoppiato, possiamo procedere alla cottura.



Cuocere in forno statico a 180 gradi per circa 20 minuti + 5 minuti di ventilato , per rendere più fragrante la superficie.



Ottime sia a tavola che tagliate a metà e farcite a piacere.

CONSIGLIO: Possiamo realizzare la stessa ricetta anche senza ausilio di macchina del pane o impastatrice. Basterà impastare a mano per qualche minuto in più, aggiungendo poca farina per volta se il composto dovesse essere troppo umido e appiccicoso. Otterremo un impasto elastico e facilmente lavorabile. Tempi di lievitazione, forma e cottura rimangono invariati.