Pane di quinoa fermentato in padella

Ingredienti:
- 250 g di quinoa in chicchi
- 120–140 ml di acqua a temperatura ambiente
- 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- 1 cucchiaino raso di sale marino
- spezie o erbe aromatiche a piacere (rosmarino, timo, origano o aglio in polvere)

Procedimento:
1. **Lavare e mettere in ammollo i chicchi:** sciacquare accuratamente la quinoa sotto abbondante acqua fredda corrente utilizzando un colino a maglie fitte, fino a eliminare completamente la schiuma formata dalle saponine. Trasferire la quinoa in una ciotola di vetro o ceramica, coprire con acqua abbondante (almeno il doppio del volume) e lasciare riposare per 12 ore a temperatura ambiente.
2. **Scolare e frullare l'impasto:** scolare la quinoa eliminando tutta l'acqua d'ammollo. Inserire i chicchi nel bicchiere del frullatore insieme a 120–140 ml di acqua pulita, all'olio extravergine d'oliva, al sale e alle spezie scelte. Frullare per 1–2 minuti a velocità sostenuta fino a formare una pastella omogenea e cremosa, simile alla consistenza di una pastella per pancake densa.
3. **Avviare la fermentazione spontanea:** versare il composto in una ciotola di vetro o ceramica. Coprire con un piatto o un canovaccio pulito (senza sigillare ermeticamente) e collocare il contenitore in un luogo tiepido e riparato da correnti d'aria (ideale tra 22°C e 25°C, per esempio all'interno del forno spento con la sola luce accesa). Lasciare fermentare per circa 20–24 ore (oppure 12–16 ore nei mesi estivi), fino a quando la superficie appare gonfia, soffice, ricca di minuscole bollicine e con un aroma leggermente acidulo. Mescolare delicatamente con una spatola prima della cottura per preservare l'aerazione.
4. **Cuocere il primo lato:** ungere una padella antiaderente da 20–22 cm di diametro con un filo d'olio e riscaldarla a fiamma dolce. Versare l'impasto livellando la superficie con una spatola fino a raggiungere uno spessore di circa 1,5–2 cm. Coprire subito con un coperchio aderente e cuocere a fiamma minima per circa 15–18 minuti, controllando che il fondo non scurisca eccessivamente.
5. **Girare e completare la cottura:** verificare che la superficie superiore sia opaca e asciutta al tatto e che i bordi si stacchino agevolmente dalla padella. Far scivolare il pane su un piatto piano o sul coperchio e capovolgerlo all'interno della padella. Rimettere il coperchio e proseguire la cottura del secondo lato a fuoco minimo per altri 10–12 minuti.

Pane di grano saraceno fermentato in padella

Ingredienti:
- 250 g di grano saraceno in chicchi (non tostato)
- 110–130 ml di acqua a temperatura ambiente
- 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- 1 cucchiaino raso di sale marino
- spezie, erbe o semi a piacere (rosmarino tritato, curcuma, paprika, semi di sesamo o di lino)

Procedimento:
1. **Lavare e mettere in ammollo il grano saraceno:** sciacquare velocemente i chicchi sotto acqua corrente prima di avviare l'ammollo. Disporli in una ciotola di vetro o ceramica, coprire con abbondante acqua fredda e lasciare riposare per 10–12 ore a temperatura ambiente.
2. **Scolare senza risciacquare e frullare:** scolare accuratamente il grano saraceno dall'acqua di ammollo ma senza risciacquarlo, così da preservare la mucillagine e i fermenti naturali presenti sui semi. Mettere i chicchi scolati nel frullatore insieme a 110–130 ml di acqua fresca, all'olio extravergine d'oliva, al sale e agli aromi desiderati. Frullare fino a raggiungere una consistenza

cremosa, densa e liscia.

3. **Far fermentare spontaneamente:** trasferire la crema in una ciotola di vetro o ceramica e coprire con un coperchio appoggiato o un canovaccio. Lasciare riposare in un ambiente tiepido per 18–24 ore (o 12–14 ore nei mesi più caldi). Al termine del tempo l'impasto dovrà presentarsi visibilmente aumentato di volume, spugnoso e fittamente alveolato, con il tipico sentore aromatico di pasta madre.
4. **Cuocere il primo lato:** scaldare una padella antiaderente da 20–22 cm leggermente unta con olio extravergine d'oliva. Versare delicatamente la pastella fermentata nella padella, distribuendola in modo uniforme (eventualmente cospargere la superficie con semi misti). Coprire immediatamente con il coperchio e cuocere a fiamma bassissima per circa 15–20 minuti.
5. **Capovolgere e ultimare la cottura:** una volta che i bordi risultano cotti e la parte superiore si è rappresa, girare la pagnotta con l'aiuto di un piatto piano o del coperchio. Richiudere con il coperchio e completare la cottura del secondo lato per ulteriori 10–15 minuti.

Conservazione e gestione del pane (per quinoa e grano saraceno)

1. **Raffreddamento iniziale:**
   - far riposare sempre la pagnotta su una gratella rialzata per almeno 1–2 ore prima del taglio. Questo passaggio permette all'umidità interna di disperdersi e alla mollica di stabilizzarsi senza rimanere bagnata o gommosa.
2. **A temperatura ambiente:**
   - avvolgere il pane intero in un canovaccio pulito di cotone o riporlo all'interno di un sacchetto di carta per alimenti. Si conserva per 2–3 giorni in luogo asciutto (evitare buste di plastica sigillate che trattengono l'umidità e stimolano la formazione di muffe).
3. **In frigorifero:**
   - tagliare il pane a fette e riporlo in un contenitore di vetro a chiusura ermetica, adagiando un foglio di carta assorbente sul fondo per catturare l'umidità. Si conserva per 5–6 giorni. Scaldare o tostare sempre le fette prima del consumo per ripristinare morbidezza e fragranza.
4. **Nel congelatore (a fette):**
   - affettare il pane completamente freddo a uno spessore di circa 1–1,5 cm.
   - separare le singole fette con piccoli quadrati di carta da forno prima di inserirle nei sacchetti gelo, oppure disporle prima su un vassoio in freezer per 1 ora e successivamente riunirle in un unico sacchetto ermetico per evitare che si attacchino. Si conserva per circa 2–3 mesi.
   - rigenerare le fette inserendole direttamente congelate nel tostapane, in padella a fuoco dolce con coperchio per un paio di minuti prima di dorare la crosta, oppure in forno a 180°C per 4–5 minuti.