

Menù del corso di cucina

Kamut

Si tratta di una antica varietà di grano duro, ad alto valore nutrizionale, nota anche con il nome generico di grano Khorasan. È stato coltivato nella terra fertile dell'antico Egitto e della Mesopotamia già 5000 anni fa.

La storia racconta che un pilota della US Air Force nel 48 ha raccolto una manciata di chicchi in un sarcofago vicino Dashare, Egitto. Ma gli scienziati ritengono che l'avrebbe preso in realtà da un piccolo agricoltore locale. In ogni caso ne ha dati 36 a un amico, che li ha inviati suo padre, un contadino in Montana. Seminato, questi grani hanno dato un piccolo raccolto che è stato distribuito ad alcuni agricoltori locali, poi cadde nel dimenticatoio.

Trent'anni dopo, un agronomo ha scoperto che il grano era sulla proprietà di suo padre, e ne comprese il valore. Lo battezzarono Kamut, una vecchia parola egizia per il frumento. Ma dicono anche che il nome significherebbe "anima della terra". Padre e figlio Quinn hanno presentato il nome Kamut® come marchio e la varietà è stata protetta dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti.

Cresciuto solo in agricoltura biologica, il Kamut ha un delizioso sapore di nocciola. Il grano Kamut è 2-3 volte più grande rispetto a quello di grano duro, e contiene il 20-40% di proteine in più. Esso contiene la maggior parte degli amminoacidi essenziali e acidi grassi insaturi. Ricco di selenio, aiuta a combattere la formazione di radicali liberi e l'insorgenza di malattie cardiovascolari. La presenza di magnesio e zinco ne fanno un ottimo alimento anti-fatica, i suoi carboidrati ricchi di lipidi e di potassio conferiscono un alto valore nutritivo. Come farro e segale, altri due grani molto vecchi, il kamut è un'ottima alternativa alle persone intolleranti al glutine di frumento. Entra nella composizione di alcuni dolci e prodotti da forno.

Pasta della pizza di farina di kamut

Una pizza sottile e la crosta con un bel colore giallo dorato. L'accortezza che bisogna avere con farina di kamut, che non assorbe liquidi rapidamente come il grano, è che sarebbe indispensabile lasciare un buon 30 minuti prima di iniziare il lavoro mescolati acqua e farina. Inoltre, se si prevede di utilizzare un'impastatrice, è necessario miscelare il più breve tempo possibile, per non scaldare troppo l'impasto.

Dosi: farina di kamut 500g, acqua 420ml, 1/2 cucchiaino di lievito secco (oppure mezzo cubetto di quello fresco), 4 cucchiaini di olio di oliva, 12 g di sale.

Mettere la farina e il sale mescolati in una ciotola o in un robot da cucina. Versare lentamente l'olio e il lievito miscelati all'acqua, mescolando per formare un panetto. Lasciar riposare per 30 minuti. Lavorare l'impasto per 10 minuti fino a quando si sente l'impasto diventare uniforme. Tagliare la palla in 2 parti e farle lievitare.

Proseguimento della ricetta per la pizza:

Mescolare la passata di pomodoro, 400 g, con l'origano e 4 cucchiaini d'olio d'oliva e condire con il sale. Con l'aiuto delle dita stendere l'impasto sulla teglia ben oleata, cospargere la superficie di condimento al pomodoro servendosi di un cucchiaino, quindi lasciar lievitare di nuovo per una ventina di minuti. Infornare la pizza a 240° per una decina di minuti circa, togliere dal forno e cospargere la superficie con i dadini di mozzarella ed eventuali altri ingredienti. Terminare la cottura.

Il farro

Il farro (*Triticum spelta*) è molto vicino come coltivazione a quella del grano. L'unica differenza con quest'ultimo è che il farro "indossa" un guscio molto duro che protegge il grano dagli attacchi del tempo, dell'inquinamento atmosferico. Per queste ragioni, questo cereale robusto e poco esigente può essere seminato in autunno su ogni tipo di terreno, anche molto secco. Questo cereale vigoroso non richiede fertilizzanti o trattamenti contro la malattia. E' quindi ideale per l'agricoltura biologica.

La presenza di farro in Europa risale alla tarda Età della Pietra.

Nel 20 ° secolo, con la modernizzazione dell'agricoltura, farro è lasciato da parte in favore di grani più redditizie ed era minacciato di estinzione alla fine del secolo.

Fortunatamente, alcuni agricoltori e mugnai hanno continuato a far crescere il farro. Sono riusciti a mettere in evidenza le grandi qualità.

Il farro ha un rendimento piuttosto basso, ma il vantaggio principale è quello di sopravvivere in suoli poveri, dove altre specie non crescono.

Il farro contiene carboidrati speciali (mucopolisaccaridi), che svolgono un ruolo importante nella coagulazione del sangue e stimolano il sistema immunitario. Tonifica la milza e pancreas e favorisce il transito intestinale. E' noto anche per favorire il sonno.

Focaccia di farro con cipolle e olive taggiasche

Ingredienti: 500 g di farina di farro, 1 patata media, 10 g di sale, 10 g di lievito di birra, 300 g di acqua, 2 cucchiaini di olio d'oliva. Per la farcitura: 3 cipolle rosse di Tropea, olive qualità taggiasche snocciolate, olio d'oliva, capperi, sale.

Lessare le patate tenendole al dente, quindi pelarle e passarle allo schiacciapatate. Disporre la farina a fontana, mettere al centro le patate, il sale, due cucchiaini di olio d'oliva e 200 g di acqua. Nella restante acqua sciogliervi a parte il lievito. Lavorare energicamente l'impasto e, dopo aver ottenuto una massa abbastanza omogenea, aggiungere il lievito con la restante acqua. Terminare di impastare lavorando sempre in maniera energica, quindi appoggiare l'impasto sulla teglia da forno unta d'olio. Coprire con uno strofinaccio umido e far lievitare in ambiente caldo per circa 45 minuti.

Nel frattempo far soffriggere per qualche minuto a fuoco vivace in padella con un filo d'olio le cipolle tagliate precedentemente a fette; versare poi 1/4 di bicchiere di acqua, salare, coprire la padella con un coperchio e lasciate cuocere, a fuoco dolce, per 15 minuti circa.

Riprendere e dividerlo in due parti. Stendere una parte d'impasto su una teglia tonda oleata, coprendo anche leggermente i bordi, quindi versarvi sopra la cipolla, le olive, i capperi. Porre sopra il ripieno il secondo impasto steso. Chiudere bene il contorno, spennellare la superficie d'olio, bucherellare con una forchetta e lasciar lievitare ancora un'ora.

Cuocere in forno preriscaldato a 220° per 20 minuti circa.

Pane alle erbe

Ingredienti: 400g di farina di semola di grano duro rimacinata, 150 gr. di farina 0, 25 gr. di lievito di birra, 350 gr. di acqua (a temperatura ambiente), 10 gr. circa di sale fino, 1 cucchiaino di zucchero o malto, 1 cucchiaio e mezzo di erbe aromatiche fresche tritate (es. timo, salvia, rosmarino, maggiorana).

In una ciotola abbastanza grande per contenere tutti gli ingredienti sciogliere il lievito in circa 50g di acqua tiepida insieme allo zucchero o malto. Lasciate riposare 10 minuti poi aggiungere il resto dell'acqua e mescolare bene. Unire le farine, mescolate in precedenza assieme alle erbe, un po' alla volta continuando a mescolare. Più o meno a metà farina aggiungete il sale (non deve entrare a contatto diretto con il lievito perché rovina la lievitazione). Quando è stata aggiunta tutta la farina rovesciare l'impasto su un piano e iniziare a impastare energicamente per circa una ventina di minuti. Anche se all'inizio la pasta sembrerà troppo appiccicosa non cedere alla tentazione di aggiungere farina, andare avanti a impastare e piano piano diventerà sempre più elastica e meno appiccicosa.

A questo punto mettere l'impasto in una ciotola leggermente infarinata e coprite con un panno di cotone (o di lana se l'ambiente è freddo). Lasciate lievitare per circa 3 ore in un posto riparato da correnti d'aria. Passate le tre ore, senza impastare nuovamente e cercando di stressare l'impasto il meno possibile, formare una pagnotta unica di forma rotonda (o le pagnotte, o i francesini). Per dividere l'impasto si può usare un coltello lungo e tagliare con delicatezza facendo pressione dall'alto verso il basso, senza movimenti orizzontali).

Mettere le pagnotte sul piatto del forno coperto con carta da forno e con un coltello fare dei tagli a croce alla parte superiore dell'impasto (se si sta facendo una pagnotta tonda fare due tagli a croce, sui francesini 3 o 4 tagli obliqui. Utilizzare un coltello ben affilato per non schiacciare troppo l'impasto).

Spolverare con farina, coprite con il panno e lasciate lievitare ancora un'ora. Infornate a 220° e dopo 10 minuti abbassate a 200°.

Il tempo necessario è tra i 30 e i 45 minuti di cottura, dipende se state facendosi fa una pagnotta unica o dei panini più piccoli. Il pane esternamente deve colorarsi bene.

Questo pane si conserva per 2 o 3 giorni avvolto in un panno di cotone al riparo da correnti d'aria.

Esistono in commercio ottimi prodotti con farine lievitate, aromi, erbe ecc. che ben si adattano alla preparazione di pane fatto in casa.