

PANE, PIZZE E LIEVITATI

# Pane di segale

LUOGO: **Europa / Germania**

DOSI PER: **6 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *90 MINUTI DI LIEVITAZIONE*



Prepara il **pane di segale tedesco** con questa ricetta tradizionale da fare in casa. Un pane rustico e nutriente, perfetto da gustare con formaggi e salumi.

## INGREDIENTI PER CUCINARE IL PANE DI SEGALE

FARINA DI SEGALE CHIARA 400 gr

FARINA 0 250 gr

LIEVITO DI BIRRA FRESCO 8 gr

SALE FINO 12 gr

ACQUA a temperatura ambiente - 350 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40  
gr

## COME FARE IL PANE DI SEGALE

**1** Pesa e prepara tutti gli ingredienti. Sciogli nell'acqua il lievito di birra e mescola bene il tutto.

Setaccia nella ciotola della planetaria la farina di segale e la farina 0, mescola velocemente con il gancio ad uncino della planetaria a velocità minima. Versa l'acqua mista al lievito nelle farine sempre con la planetaria in azione al minimo.





**2** Unisci il sale, tutto in una volta, ed incorporalo bene all'impasto aumentando la velocità della planetaria.

Infine l'olio, questo poco alla volta, mentre lavori l'impasto energicamente. Quando l'olio si sarà ben incorporato potrai versarne un altro pochino fino ad assorbimento, procedi così fino a terminare tutto il tuo olio. Tutta la lavorazione in planetaria avrà una durata di una decina di minuti.



- 3 Quando avrai ottenuto un bel panetto liscio trasferisci l'impasto in una spianatoia leggermente infarinata con la farina di segale. Appiattisci con le dita e procedi con le pieghe. Inizia a ripiegare il lembo esterno a una sinistra verso il centro. Poi ripiega l'altro lembo di destra sempre verso il centro.





- 4 Chiudi ripiegando il lato di destra. Rigira l'impasto in modo che le pieghe siano sotto e chiudi l'impasto a campana, infine lascialo riposare per 10 minuti sulla spianatoia, poi ripeti questa operazione altre 2 volte con lo stesso tempo di riposo, questo procedimento serve per rinforzare l'impasto.





- 5 Trasferisci il tuo impasto lievitato in uno stampo per pane (o da plumcake) da 20x11 unto internamente con un filo d'olio e copri con pellicola trasparente per alimenti, lascia lievitare nel forno spento con la luce accesa per un'oretta circa, l'impasto dovrà raddoppiare di volume.

Trascorso il tempo di lievitazione, togli il lo stampo dal forno. Accendi il forno e preriscaldalo a 180°C gradi in modalità statica.





**6** Quando il forno avrà raggiunto la temperatura corretta, rimetti dentro lo stampo togliendo delicatamente la pellicola dalla superficie.

Sistema lo stampo nel ripiano inferiore del forno e lascia cuocere per circa 30 minuti, anche qui il tempo dipende molto dalla tipologia di forno, quindi meglio controllare dopo 20 minuti di cottura, se disponi di un termometro per controllare la temperatura interna, utilizzalo inserendolo al centro del pane, la temperatura interna dovrà raggiungere i 90° C - 100°C.

A fine cottura sforna il pane di segale. Aiutandoti con un canovaccio capovolgi lo stampo su una gratella da pasticceria, estrai il pane e lascialo raffreddare completamente sulla gratella prima di tagliarlo a fette.



## PANE DI SEGALE FATTO IN CASA: RICETTA TRADIZIONALE E CONSIGLI

Il **pane di segale** è un pane rustico e saporito, tipico delle regioni montane e perfetto per accompagnare formaggi, salumi o marmellate. Preparato con una miscela di **farina di segale** e farina 0, questo pane è famoso per il suo sapore unico e la consistenza rustica e compatta.

PER UN PANE MORBIDO E GUSTOSO

Segui la nostra **ricetta pane di segale** per ottenere un risultato fragrante e genuino, ideale da gustare in ogni stagione, ma particolarmente adatto ai mesi più freddi.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un **pane di segale fatto in casa** soffice e ben lievitato, assicurati di utilizzare lievito di birra fresco, sciogliendolo nell'acqua prima di aggiungerlo alla farina.

Durante la lavorazione dell'impasto, segui le pieghe descritte per ottenere una consistenza più compatta e resistente.

Se desideri una variante senza burro, puoi sostituire l'olio con yogurt naturale per una consistenza più leggera.

Conserva il pane avanzato in un sacchetto di carta, che mantiene il pane fresco per qualche giorno.

Se ti avanzano fette, puoi tostarle e usarle come base per [crostini](#) o [bruschette](#).

## COME CONSERVARE IL PANE DI SEGALE

Il pane di segale si conserva bene in un sacchetto di carta in un luogo fresco e asciutto per circa 3-4 giorni.

Per prolungare la freschezza, puoi anche congelarlo: taglialo a fette e riponilo in un sacchetto per alimenti. Per consumarlo, sarà sufficiente riscaldare le fette in forno o tostarle per ritrovare la fragranza originale.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piace questa ricetta, ecco altre idee di pane e lievitati che puoi preparare con ingredienti simili:

[Pane naan con il kefir](#): deliziosa variante del classico [pane naan](#) pronto da riempire

[Torta al testo](#): dall'antica tradizione umbra un pane perfetto per i giorni di festa

[Pane alle olive](#): perfetto anche come antipasto rustico

[Pane integrale veloce](#): tutta la bontà della farina integrale in una fetta