PANE, PIZZE E LIEVITATI

Pane rustico alle castagne e noci

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 45 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + *I TEMPI DI RIPOSO E LIEVITAZIONE*



Il **pane rustico alle castagne e noci** è il sogno di ogni amante dei lievitati fatti in casa: una pagnotta bruna, dalla crosta spessa e screpolata, con un'alveolatura soffice punteggiata dal tocco croccante dei gherigli di noce. Questa ricetta celebra i doni del bosco autunnale, portando in tavola una complessità aromatica unica in cui la dolcezza naturale della farina di castagne incontra le note tostate della frutta secca. È un pane scenografico, perfetto da immortalare prima del taglio grazie ai tagli artistici sulla superficie che si aprono in cottura.

Se ami i profumi di questa stagione, apprezzerai la

stessa rusticità la nostra focaccia con farina di castagne o nella consistenza fondente del castagnaccio morbido al cioccolato. A tavola, questo pane è insuperabile se tagliato a fette spesse e tostato per accompagnare formaggi stagionati, salumi o piatti saporiti come il rotolo di patate farcito e la schiacciata di patate ripiene in padella. Puoi utilizzarlo per preparare degli alternativi bruschettoni rustici all'aglio dal retrogusto dolce-amaro o servirlo accanto a una calda focaccia con bresaola e burrata. Preparare il pane rustico alle castagne e noci regala una soddisfazione impagabile: basta rispettare i tempi di lievitazione e il giusto equilibrio tra le farine per ottenere una pagnotta degna della migliore panetteria artigianale.

Ingredienti per il pane rustico alle castagne e noci

FARINA TIPO 1 350 gr

FARINA DI CASTAGNE setacciata - 150 gr

ACQUA a temperatura ambiente - 350 ml

GHERIGLI DI NOCE 100 gr

LIEVITO DI BIRRA SECCO 3 gr

SALE 10 gr

MIELE DI CASTAGNO o millefiori - 1 cucchiaio da tavola

SEMOLA RIMACINATA DI GRANO DURO per spolverare -

Preparazione del pane rustico alle castagne e noci

1. Tosta leggermente i gherigli di noci in una padella antiaderente a fuoco dolce per 3-4 minuti, lasciali raffreddare e spezzettali grossolanamente con le mani. In una ciotola capiente, mescola la farina tipo 1 con la farina di castagne precedentemente setacciata per evitare la formazione di grumi. Sciogli il lievito di birra e il miele in circa 100 ml di acqua prelevata dal totale, quindi uniscila alle farine insieme alla restante acqua e inizia a mescolare con una spatola fino ad assorbire tutti i liquidi.

2. Aggiungi il sale e impasta energicamente all'interno della ciotola per circa 5-7 minuti, fino a ottenere una consistenza omogenea e leggermente elastica. Unisci le noci tostate all'impasto e distribuiscile in modo uniforme lavorando la massa dal basso verso l'alto. Copri la ciotola con un canovaccio umido e lascia riposare l'impasto per 30 minuti a temperatura ambiente; subito dopo, esegui un giro di pieghe di rinforzo direttamente

nella ciotola sollevando i lembi esterni verso il centro.

3 Ripeti l'operazione di pieghe per altre due volte a distanza di 30 minuti l'una dall'altra, poi lascia lievitare l'impasto coperto fino al raddoppio del volume iniziale (circa 2-3 ore in luogo tiepido). Rovescia l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato, stendilo delicatamente e dagli la forma di una pagnotta tonda o allungata, sigillando bene la chiusura inferiore. Spolvera generosamente il cestino da lievitazione con semola rimacinata, adagia la pagnotta con la chiusura rivolta verso l'alto, coprila e falla riposare in frigorifero per 8-12 ore (questo passaggio a freddo renderà l'impasto compatto e perfetto per tagli geometrici definiti).

4 Inserisci la pentola di ghisa con il suo coperchio nel forno e preriscalda a 230°C in modalità statica per circa 40 minuti. Rovescia delicatamente la pagnotta fredda su un foglio di carta forno, spolvera la superficie con un velo sottile di semola per creare contrasto cromatico e incidi la crosta con la lametta, disegnando una spiga centrale o tagli obliqui profondi circa mezzo centimetro.

5 Estrai con cautela la pentola rovente dal forno, cala la pagnotta sollevandola dai lembi della carta forno, chiudi con il coperchio e inforna a 230°C per 25 minuti. Rimuovi il coperchio, abbassa la temperatura a 200°C e prosegui la cottura per altri 20 minuti, finché la crosta non risulterà brunita, spessa e ben croccante. Sforna il pane e trasferiscilo immediatamente su una gratella, lasciandolo raffreddare completamente in verticale prima di tagliarlo a fette.

Idee alternative

Versione senza glutine: la farina di castagne è priva di glutine, ma per panificare va miscelata con un mix specifico per pane senza glutine ricco di amidi e fibre vegetali (come lo psillio) per dare struttura all'impasto.
Versione senza lattosio: la ricetta classica è naturalmente priva di latte o burro, richiedendo solo farina, acqua, lievito, sale e noci.
Versione light: riduci leggermente la quantità di noci per contenere la quota calorica e utilizza una farina di tipo 2 o integrale per aumentare l'apporto di fibre e prolungare il senso di sazietà.
L’idea vegetariana/vegana: l'impasto è 100% vegetale, perfetto da servire con creme spalmabili a

base di legumi o verdure arrostite.
L’idea WOW: aggiungi all'impasto una manciata di mirtilli rossi disidratati o pezzetti di fico secco insieme alle noci e cuoci la pagnotta all'interno di una pentola in ghisa con coperchio: otterrai una crosta con bolle dorate e una combinazione dolce-salata da applausi.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: non esagerare con la quantità di farina di castagne! Essendo priva di glutine, se supera il 25-30% del totale della farina renderà l'impasto troppo pesante e incapace di sviluppare una bella alveolatura. Tagliala sempre con una farina forte di grano tenero (come una tipo 1 di media forza o Manitoba).
Lo sfizio in più: tosta leggermente i gherigli di noce in forno a 160°C per 8 minuti prima di inserirli nell'impasto: eliminerai l'umidità residua e renderai il loro sapore tostato dieci volte più intenso.
L'idea per i bambini: taglia il pane a fette sottili, tostalo leggermente e spalmalo con burro e marmellata o crema al cacao: la naturale dolcezza della castagna renderà la colazione golosa e nutriente.
Idea antispreco: se il pane dopo 4-5 giorni comincia a indurirsi, taglialo a cubetti e saltalo in padella con olio e rosmarino per ottenere crostini rustici perfetti per zuppe e vellutate autunnali, oppure tritalo per creare una panatura aromatica per verdure al forno.

Conservazione

Il pane rustico alle castagne e noci si conserva magnificamente per circa 4-5 giorni grazie all'umidità naturale della farina di castagne e ai grassi buoni rilasciati dalle noci. Conservalo avvolto in un canovaccio di lino o cotone pulito, oppure in un sacchetto di carta per alimenti. Può essere anche tagliato a fette e congelato: basterà passarlo direttamente nel tostapane per ritrovare tutta la fragranza originale.