



LE “NOSTRE” RICETTE



GUAGUAS DE PAN

E' un tipo di pane dolce sagomato e decorato a forma di bambino o neonato. Tale tipo di pane è preparato principalmente in occasione del giorno dei morti e la tradizione risale a riti ancestrali andini. Diffuso principalmente in Ecuador ma anche in Bolivia, Perù, Colombia del Sud e Argentina.

Guaguas significa neonato o bambino in lingua quechua.

In origine tale tipo di pane era usato per rappresentare i bambini morti e la gente li preparava il giorno dei morti per onorarli e ricordarli.

Il ripieno di marmellata di guava al centro di questo pane dolce rappresenterebbe il loro sangue.

In Ecuador le guaguas de pan si accompagnano con la colada moradas, una bevanda a base di ananas, more, fragole e mirtilli con cannella, pimento, chiodi di garofano, citronella e verbena.

Si consumano e vengono offerti nel cimitero accanto alle tombe dei parenti defunti come parte del rito di incontro con gli antenati e vengono scambiate tra i familiari e tra gli amici.

INGREDIENTI

½ tazza di latte caldo

½ tazza di zucchero

2 cucchiaini di sale

4 tazze di farina

¼ di lievito secco

4 tazze di farina

1 cucchiaino di cannella

4 grandi uova

1 cucchiaino di vaniglia

burro a temperatura ambiente

uvetta, glassa, 1 tuorlo per spennellare

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nel latte caldo, aggiungere la farina fino ad ottenere una pasta cremosa. Lasciare lievitare in un luogo caldo per c.a. 1 ora.

Mescolare insieme farina, sale vaniglia, cannella, zucchero e uova finché l'impasto è morbido ed elastico. Coprire l'impasto con una pellicola e lasciare lievitare per c.a. 2 ore.

Lavorare la pasta e poi stenderla su una superficie infarinata fino a ottenere uno spessore di c.a. 1 cm. Utilizzare la forma di guagua per tagliare le figure. Mettere le forme su una teglia imburrata e infarinata e lasciare lievitare per 15-20 min.

Spennellare con il tuorlo d'uovo e aggiungere l'uva passa per fare occhi, naso e le altre decorazioni.

Cuocere in forno fino alla doratura. Quando saranno cotti lasciare raffreddare e decorare con la glassa.

NAAN INDIANI

INGREDIENTI

200g farina 00
200g farina di grano duro
1 cucchiaino di polvere lievitante
1 cucchiaino di lievito di birra in polvere
1 cucchiaio di zucchero
1/2 cucchiaino di sale
100ml latte
125ml yogurt bianco
1 uovo
2 cucchiari di burro
2 spicchi d'aglio
2 cucchiari semi di sesamo

PREPARAZIONE

Sciogliere la polvere lievitante e il lievito di birra nel latte. Impastare le farine con sale, zucchero, uovo e yogurt. Aggiungere il latte con il lievito.

Riscaldare la pietra ollare in forno a 200°. Tritare finemente l'aglio e impastarlo con il burro.

Tostare i semi di sesamo in un padellino. Dividere l'impasto in 8 spicchi dandovi una forma a goccia.

Cuocere 2-3 alla volta sulla pietra ollare. Chiudere il forno, aspettare 5 minuti poi girarli.

Cuocere altri 5 minuti dall'altro lato.

Spalmare di burro all'aglio finché sono caldi. Cospargere di semi di sesamo tostati.

POGACIA

La «Belokranjska pogača» ha la forma di una pagnotta piatta e arrotondata ed è prodotto secondo una ricetta originale; ha forma arrotondata, un diametro di circa 30 cm e uno spessore di 3-4 cm al centro e 1-2 cm ai bordi; la superficie superiore è incisa con linee oblique distanti circa 4 cm l'una dall'altra, che si intersecano formando dei quadrati, è spennellata di uovo battuto e spolverata con cumino e sale grosso. Una volta cotta, la crosta diventa uniforme, priva di bolle d'aria ed assume aroma e gusto pronunciati, caratteristici del cumino e del sale. La «Belokranjska pogača» è un prodotto alimentare protetto in Bela krajina nel senso che la sua preparazione si tramanda di generazione in generazione. La «Pogača» gode di una antica tradizione in Bela krajina e si tramanda di generazione in generazione in quanto specialità locale. Una volta, quando le massaie cuocevano il pane al forno per il consumo quotidiano, esse infornavano anche una «Pogača» che i bambini potevano mangiare calda, mentre per il pane bisognava aspettare che si raffreddasse prima di poterlo consumare. La «Pogača» è tuttora molto presente. In effetti, le massaie la preparano per offrirli agli invitati, in segno di benvenuto; essa è servita inoltre nelle fattorie a vocazione turistica, all'arrivo degli ospiti. Si serve preferibilmente calda, non deve essere tagliata con il coltello ma va spezzata manualmente lungo le linee incise in superficie.

INGREDIENTI:

500 g di farina bianca fluida (tipo 500)
3 dl di acqua tiepida
2 cucchiaini di sale
20 g di lievito
Mezzo cucchiaio di zucchero
1 uovo intero
1 presa di cumino
1 presa di sale marino grosso

PREPARAZIONE

:

Lievitazione:

sbriciolare 20 g di lievito, aggiungere 3 cucchiaini di farina bianca fluida, ½ dl di acqua tiepida e lo zucchero. Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liquido e spesso da far lievitare fino a quando non abbia raddoppiato il proprio volume.

Impastamento:

impastare il composto di farina bianca fluida (tipo 500), di acqua tiepida e di lievito per 8-10 minuti, o fino all'ottenimento di una pasta liscia e morbida, che non si incolla alle dita. Lasciar riposare l'impasto nello stesso recipiente adoperato per l'impasto e coprirlo; lasciare lievitare l'impasto fino a quando non abbia raddoppiato il proprio volume.

Preparazione della «Belokranjsko pogačo»:

lasciare l'impasto lievitato nello stampo imburato, lavorarlo ed appiattirlo in modo che raggiunga

un diametro di 30 cm ed uno spessore di 1-2 cm, che si assottiglia sui bordi. La pasta non deve toccare il bordo dello stampo e deve essere più sottile ai bordi rispetto al centro.

Spennellatura, spolveratura e taglio della superficie:

una volta preparato l'impasto, praticare delle incisioni profonde (fino a raggiungere il fondo dello stampo), a distanza di circa 4 cm l'una dall'altra. Spennellare quindi l'impasto con uovo battuto a cui saranno state precedentemente aggiunte due prese di cumino ed una di sale marino grosso.

Cottura:

Cuocere l'impasto da 20 a 25 minuti in forno preriscaldato a 220 °C.

Una volta cotta, la «Belokranjska pogača» deve presentare un colore marrone chiaro, la crosta deve essere uniforme e nel colore e nella croccantezza, senza bolle d'aria; il centro deve essere di consistenza uniforme, senza formazione di «anelli d'acqua» né di grumi di sale o di farina e non deve essere collosa al tatto. La «Belokranjska pogača» deve avere, al centro, uno spessore di soli 3 o 4 cm, e di 1 o 2 cm ai bordi. La spolveratura con il cumino e il sale deve essere uniforme. L'aroma e il gusto devono essere caratteristici della «Belokranjska pogača», ovvero del cumino e del sale.

KEPTA DOUNA - PANE LITUANO

Pane fritto all'aglio, con o senza formaggio ottimo come antipasto.

COME PREPARARLO:

Tritare l'aglio e mescolarlo con il latte tiepido in una ciotola. Tagliare il pane a striscioline e friggerlo nell'olio bollente fino a quando diventerà croccante, scolarlo e mescolarlo ancora caldo con il composto di aglio e latte. Per chi vuole un sapore ancora più deciso (non che così il sapore sia piatto) consiglio di spolverare il pane di aglio tritato secco (quello del barattolo per intenderci) sul pane prima di cuocerlo. Servire tiepido.

PANE ARABO PITA

INGREDIENTI

500 gr di [farina](#)
300 gr di [acqua](#)
20 gr,di [lievito di birra](#)
2 cucchiaini di [sale](#)
[olio](#)

PREPARAZIONE

- 1) Setacciare le farine ed unirle in una ciotola. Aggiungere il lievito madre essiccato e lo zucchero, indispensabile per favorire la lievitazione. Mischiare le polveri.

In alternativa...

È possibile sostituire il lievito madre essiccato con 10 g di lievito di birra fresco, oppure con 3 g di lievito di birra secco.

- 2) Aggiungere l'olio extravergine d'oliva, il sale e tanta acqua quanto basta (circa 280 ml) per ottenere un impasto liscio e morbido.
- 3) Lasciar riposare l'impasto in una ciotola per un paio d'ore o fino al raddoppio del volume. Si consiglia di coprire la ciotola con la pellicola trasparente: eventuali correnti d'aria potrebbero infatti alterare il processo di fermentazione dei lieviti.
- 4) Dopo un paio d'ore, dividere l'impasto in 6 parti ed ottenere delle palline. Stendere ogni pallina con il matterello fino a formare un disco dallo spessore di 4-5 mm.
- 5) Sistemare i dischi di pane su piastre da forno foderate con carta oleata e pennellare la superficie con un goccio d'olio ed un po' di acqua.
- 6) Lasciar nuovamente lievitare per 50-60 minuti.
- 7) Preriscaldare il forno a 240°C: infornare le pita e cuocere per 8-10 minuti. I pani non devono diventare dorati, ma rimanere soffici, morbidi e bianchi.
- 8) Sfornare e lasciar raffreddare su una griglia.
- 9) Conservare le pita in un contenitore ben chiuso oppure in un sacchetto di nylon

MANTOU - PANE CINESE

Il **Mantou** spesso chiamato anche *pane/panino cinese al vapore*, è un tipo di focaccia [al vapore](#) originaria della [Cina](#). Viene spesso mangiato come piatto base nelle regioni settentrionali della [Cina](#), dove si coltiva il [grano](#) al posto del [riso](#).

Esso è infatti composto di farina di grano, [acqua](#) e [lievito](#). Per quanto riguarda forma e dimensione, esse variano dai [4cm](#) di pagnottella soffice e vaporosa che si trova nei [ristoranti](#) eleganti, ai [15cm](#) di pane denso e fermo che costituisce il pranzo dei lavoratori e degli operai. Essendo fatto di farina di grano, che a causa dei processi di lavorazione più lunghi un tempo era più costosa, nella [Cina](#) pre-industriale i mantou erano considerati un cibo di lusso.

Tradizionalmente, *mantou*, [bing](#) e [noodles](#) di grano sono i piatti base per l'apporto di [carboidrati](#) nel nord della [Cina](#), nello stesso modo in cui il riso forma la base della dieta della [Cina](#) del sud. Il mantou non è sconosciuto nella parte meridionale della nazione, ma viene ivi servito più spesso come portata in un ristorante e snack in strada, oppure come piatto cucinato in casa e che sia alla base di una dieta. I mantou dei ristoranti sono spesso più piccoli e più delicati di quelli casalinghi, e possono essere ulteriormente manipolati, ad esempio trasformati in [dessert](#) friggendoli ed immergendoli in [latte condensato](#) addolcito.

I mantou si vendono spesso, precotti e surgelati, nei [supermercati](#) di tutta l'[Asia](#) e nei negozi cinesi all'estero. Per servirli occorre semplicemente ricuocerli al vapore oppure scaldarli nel [forno a microonde](#). Un cibo molto simile al mantou, ma ripieno di condimenti di diverso genere, è il [baozi](#). In alcune regioni della [Cina](#), in particolare al sud, il termine *mantou* può infatti essere utilizzato per indicare dei panini sia vuoti che ripieni.

INGREDIENTI

175 ml di acqua

250 g di farina

5 g di lievito naturale secco attivo (in alternativa mezza bustina di lievito di birra secco)

un cestello di bambù o acciaio.

PREPARAZIONE

La preparazione è molto semplice. Mentre il **lievito** si scioglie in acqua tiepida, setacciare la **farina** nella ciotola impastatrice del robot da cucina. Versare ora il lievito sciolto nel recipiente con la farina ed impastare gli ingredienti aggiungendo di tanto in tanto un po' dell'acqua in cui è stato

sciolto il lievito. Continuare ad impastare fino al completo assorbimento dell'acqua. Infarinare il piano di lavoro e posare su di esso l'impasto ottenuto con il robot e continuare ad impastare con le mani, aggiungendo piccole quantità di farina di tanto in tanto. La pasta va lavorata finché risulterà priva di grumi ed elastica, dopodiché va appallottolata e posata in una ciotola previamente unta con un po' di olio di oliva, da coprire poi con un canovaccio pulito. Il recipiente con l'impasto va tenuto lontano da correnti d'aria e lasciato riposare.

Trascorse almeno due ore, togliere l'impasto dalla ciotola, porlo sul piano di lavoro ed lavorarlo ancora con le mani per alcuni minuti, in modo da sgonfiarlo leggermente. Dopodiché, riporlo nella stessa ciotola e lasciarlo lievitare per un'altra ora con le stesse modalità.

Fatto ciò, mettere l'impasto sul piano di lavoro, tirare la pasta con il mattarello, fino ad ottenere una sfoglia rettangolare.

Partendo dalla parte più larga, arrotolare la sfoglia su se stessa, creando una specie di salsicciotto. Con una spatolina sottile, tagliare il salsicciotto a piccoli pezzi, facendo dei **panini** rotondi e un po' schiacciati.

A questo punto, rivestire il **cestello di bambù** o di acciaio con una garza di cotone, disponendo su di essa i panini, facendo attenzione a lasciare un po' di spazio tra uno e l'altro, in modo da permettere loro di crescere quando verranno cotti.

Per la **cottura** come anticipato non è necessario l'uso del forno. Porre sul fuoco una pentola di acqua chiusa da un coperchio e, dopo qualche minuto, adagiare sulla pentola il cestello contenente i panini, richiudendo il tutto con il coperchio e lasciando cuocere per una ventina di minuti. Allo scadere del tempo, togliere il cestello dalla pentola e lasciar raffreddare i panini per almeno dieci minuti; quando appariranno tiepidi, togliere con molta delicatezza la garza con una spatolina. Ora i panini sono pronti per essere consumati; nel caso ne avanzino alcuni, possono essere coperti con la pellicola da cucina, ed il giorno seguente possono essere mangiati dopo essere stati riscaldati per trenta secondi nel forno a microonde alla massima potenza.

GALLETTES O PANE DEL DESERTO

Cucinate su piastre poste sul fuoco, le galettes vengono offerte ai turisti che si fermano nei piccoli ritrovi in mezzo al deserto, farcite con vari ingredienti tra cui formaggio o tonno e soprattutto l'harissa, il tipico condimento piccante della cucina **araba**.

INGREDIENTI (6 persone)

500g farina di semola di grano duro

25g lievito di birra

150ml acqua tiepida

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida.

Disporre la farina a fontana e versarvi a poco a poco l'acqua con il lievito. Se l'impasto dovesse risultare troppo secco, aggiungere altra acqua, ma sempre a poco a poco, per non correre il rischio di esagerare. La giusta consistenza si è ottenuta quando l'impasto non si attacca più alle dita o al piano di lavoro. Lavorare energicamente l'impasto per almeno 10 minuti. Dividere in sei pezzi e stenderli con il mattarello a uno spessore di circa mezzo cm. Cuocere su una spessa padella di ferro, a fiamma bassa, per 25 minuti.

PANE dal Rajasthan (ROTI)

INGREDIENTI (8 roti):

100g farina integrale
100g farina di ceci (besan)
2 cucchiaini di burro fuso (o ghee)
mezzo cucchiaino di semi di coriandolo tritati
mezzo cucchiaino di semi di cumino tritati
mezzo cucchiaino di peperoncino tritato
mezzo cucchiaino di origano
70 ml di acqua

PREPARAZIONE

Mescolare le due farine, quindi unire il burro e le spezie. Disporre a fontana e aggiungere l'acqua a poco a poco, fino a ottenere un impasto non troppo morbido.

Suddividere l'impasto in otto parti e formare delle palline. Prenderne una e stenderla appena con il mattarello, dandole una forma allungata, quindi ripiegarla su se stessa. Stenderla nuovamente fino a ottenere un disco sottile, di diametro 12 cm. Riscaldare una ampia padella e cuocere i roti due alla volta a fuoco medio. Li vedrete gonfiarsi di vapore entro pochi minuti, quando sarà il momento di girarli.

PANE ALBANESE

Il burek si prepara generalmente con la pasta fillo o lo yufka, una sorta di pane molto sottile che viene farcito con diversi ingredienti come carne macinata , verdure o formaggio come nella versione che vi proponiamo in questa ricetta. Anche il nome del piatto varia in base al tipo di preparazione, il termine bur, di origine turca, significa arrotolare e si riferisce alla pasta che avvolge il ripieno, in base al tipo di forma che viene data alla pietanza si attribuisce un nome differente: sigara böreği ovvero a forma di sigaro o talaş böreği per indicare quello a pezzetti, questi sono solo alcuni esempi di varianti di questo piatto millenario con origini antichissime. Il burek al formaggio è un involucro di croccante pasta fillo farcita con un impasto a base di uova, yogurt e skuta, un formaggio tradizionale preparato con latte vaccino simile ad una ricotta ma più asciutta e dal sapore più acidulo.

INGREDIENTI

500 g di farina, 25 g di burro, sale, acqua calda quanto basta

PREPARAZIONE

Miscelarla farina, il burro fuso, il sale e l'acqua calda ed impastare fino ad ottenere un composto liscio. Dividere l'impasto ottenuto in quattro parti uguali.

Stendere la sfoglia molto fine sul piano di lavoro e lasciarla seccare per qualche minuto. Spennellare leggermente la pasta con del burro, distribuire, quindi, un po' del ripieno ad una estremità della sfoglia e arrotolarla fino ad ottenere un rotolo.

Prendere un piatto da portata e fare una spirale con il rotolo appena ottenuto iniziando dal centro del piatto. Infine cuocere al forno a 180°C per circa 35 minuti, verificare la cottura della pasta e del ripieno.

PANE SIRIANO - KHUBZ

INGREDIENTI

Farina: 400 g

Lievito: 12,5 g / mezzo dadino

Sale fino; 2 cucchiaini

Olio d'oliva: 2 cucchiari

Zucchero: 1 cucchiaino

Acqua tiepida: 200 ml

PREPARAZIONE

Disporre la farina a fontana, aggiungere lo zucchero, l'olio, il sale e il lievito sciolto nell'acqua tiepida (poco a poco).

Impastare il tutto e continuare fino a raggiungere un impasto morbido, liscio ed elastico ma non appiccicoso.

Formare una palla e metterla a lievitare avvolta in un canovaccio umido (non avvolta stretta, lasciare lo spazio per la lievitazione).

Far lievitare fino a che raddoppia il suo volume, per circa 1 ora (a seconda della temperatura esterna).

Dividerla in palline della grandezza desiderata, assicurarsi che la saldatura sia sulla parte inferiore.

Lascarli lievitare di nuovo mettendoli uno a fianco all'altro ma distanziati (circa 1 ora, fino a che raddoppiano).

Stenderli con il matterello fino a renderli dischi (altezza circa 3 mm).

Scaldare in una padella antiaderente 1 cucchiaino d'olio d'oliva fino a renderla rovente e poi riporci il disco di pasta.

Passate ogni disco nella padella (ogni volta con un po' d'olio). Quando si gonfieranno delle piccole bolle d'aria, girare il disco, toglierlo e passare al prossimo.

Da consumare tiepidi, altrimenti perdono la flessibilità.

Se riuscite a trovarlo aggiungete alla pasta i semini di fieno greco (piccoli semini neri).

