

Pane di segale fatto in casa (alla base della ricetta dal sito www.veganblog.it)



Dal punto di vista nutrizionale la segale è il cereale che si avvicina al frumento più degli altri cereali. E' panificabile (anche se non contiene molto glutine) e dà origine ad un pane molto scuro, dal sapore caratteristico. Spesso si usano a tale scopo miscele di farine di segale e frumento, invece noi per questo pane useremo solo farina di segale.

Ingredienti:

✓ lavorazione a mano	✓ macchina del pane *
circa 600ml di acqua o birra scura tiepida;	circa 300ml di acqua o birra scura tiepida;
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva;	2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva;
un cucchiaio di malto o 2 cucchiaini di miele;	2 cucchiaini di malto o un cucchiaino di miele;
20gr di sale (4 cucchiaini piatti);	10gr di sale (2 cucchiaini piatti);
1kg di farina di segale;	500gr di farina di segale;
3 cucchiaini di orzo tostato e macinato o di orzo solubile;	un cucchiaio e mezza di orzo tostato e macinato o di orzo solubile;
2 cubetti di 25gr di lievito fresco;	14gr di lievito di birra secco;
un cucchiaino di semi di cumino e/o di coriandolo.	un cucchiaino di semi di cumino e/o di coriandolo.

* Vi consigliamo per questo pane una preparazione a mano, perché l'impasto per il pane di segale tende ad essere molto appiccicoso, comunque, se avete deciso di utilizzare una macchina del pane, a questo punto aggiungete gli ingredienti nel cestello nell'ordine consigliato, selezionate il programma "Pane Integrale"; il peso 750gr e la doratura "scuro" e seguite le istruzioni della casa produttrice della macchina. Un'ora prima che il pane sia pronto, bagnatelo usando un pennello e cospargetelo con un misto dei semi di coriandolo e cumino.

Sciogliete il lievito con un po' di acqua tiepida, non calda, mettete la farina in una capiente ciotola versate il lievito e cominciate ad impastare versando poco per volta l'acqua, aggiungete l'orzo, il malto o miele, l'olio d'oliva e il sale. L'impasto per il pane di segale tende ad essere un po' appiccicoso, quindi, se volete, potete ungervi le mani con un po' di olio per aiutarvi ad impastare più facilmente, impastate

energicamente per 5 minuti, fate riposare per 10 minuti coperta e rimpastare ancora per 5 minuti, coprite e lasciate lievitare per più di un ora a temperatura ambiente.



Prendete il vostro impasto formate una pagnotta che sistemerete sulla placca del forno, spolverate di farina e copritela ancora per 20 minuti. **Accendete il forno a 220° mettendo un contenitore con un po' di acqua (servirà ad umidificare)**, trascorsi i 20 minuti bagnate il pane usando un pennello, e cospargetelo con un misto dei semi di coriandolo e cumino, incidete facendo dei tagli a croce, spolverate con altra farina e **infornate per circa 70-80 minuti. Quando il pane è pronto, la sua crosta ha un colore dorato e se lo battete sotto, il pane produce un suono sordo, come se fosse vuoto.**



Questo pane è ottimo anche il giorno dopo.
L'unico consiglio che possiamo darvi è di **farlo raffreddare in un sacchetto di cotone.**

Buon appetito!