

Ricetta filmata per **PASTA LIEVITATA**

L'immagine del sole, dell'allegria e del buon umore: una pizza ed è subito festa! E allora perché non imparare a farla in casa, per poi riunire una simpatica compagnia intorno al tavolo? Seguendo i nostri consigli e i piccoli accorgimenti che vi suggeriamo sarà una cosa semplicissima. La pizza, derivata dall'antica schiacciata, si diffonde a Napoli intorno alla fine del Settecento, quando si cominciò ad usare il pomodoro, ma la prima pizzeria è del 1830, la pizzeria Port'Alba ovviamente di Napoli, che divenne col passar degli anni ritrovo di tanti letterati famosi.

TECNICHE E PROCEDIMENTI

Così come per le focacce, la base della pizza è un impasto assai simile alla pasta da pane: semplicemente acqua, farina, lievito di birra e sale, qualche cucchiata di olio per insaporire e nulla più. Incominciamo dalla farina: è indicata, come per tutta la panificazione, la farina di grano tenero; essa è infatti ricca di quelle proteine che, inumidite dall'acqua, formano quella sostanza bianca ed elastica chiamata glutine. Quando la pasta viene lavorata, il glutine si trasforma in una specie di rete che trattiene il gas (anidride carbonica) prodotto dal lievito.

Ma quale lievito usare? E come usarlo? Il risultato ottimale si ottiene con il lievito di birra, costituito da funghi unicellulari, presenti nell'aria; esso è oggi prodotto industrialmente, viene venduto fresco, compresso in panetti, oppure secco, sotto forma di granuli. Il lievito di birra fresco deve essere veramente tale: la sua consistenza, molto compatta, deve essere fredda e liscia al tatto, color crema chiaro. Se il colore risulta più scuro e se tende a sbriciolarsi, il lievito è invecchiato e, in questo caso, la sua azione sarà notevolmente ritardata. Un panetto di lievito fresco può essere conservato

INGREDIENTI DI BASE

Farina bianca
gr. 500
(pari a due tazze)

Lievito di birra
gr. 30

Sale gr. 15
**(pari a una
cucchiata)**

Olio d'oliva 4
cucchiata

in frigorifero, avvolto in pellicola trasparente, per circa 3 settimane. Per usarlo, il lievito va stemperato sempre in acqua tiepida. La temperatura dell'acqua può influire notevolmente sulla lievitazione: l'ideale sono 26°-28°, una temperatura superiore (30°-32°) rallenterebbe la lievitazione, mentre una superiore ai 43° addirittura ucciderebbe i microrganismi che inducono il processo fermentativo. Eccoci pronti per l'impasto. È necessaria una certa energia per lavorare gli ingredienti, finché la pasta risulterà ben liscia ed elastica, allora va messa a lievitare in luogo caldo. Per luogo caldo intendiamo un luogo al riparo da correnti d'aria, con una temperatura di 26°-28°, una temperatura inferiore a quella sopra indicata produrrà ugualmente la lievitazione, ma occorrerà più tempo.

Adirittura, volendo, è possibile far lievitare la pasta in frigorifero, ma al-

lora ci vorrà tutta la notte. Se la prima lavorazione dell'impasto doveva essere energica, la seconda lavorazione deve essere quasi violenta.

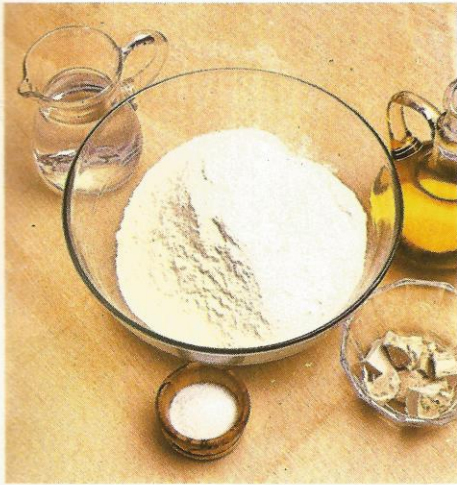
Quando la pasta sarà giustamente lievitata va dapprima sgonfiata e poi lavorata sulla spianatoia, sbattendola ripetutamente. A questo punto si modella la sfoglia; è possibile anche usare il matterello, ma la caratteristica pizza è stesa con le mani: senza arrivare agli esibizionismi dei pizzaioli professionisti, è sufficiente allargare poco per volta il disco con le mani fino a raggiungere la misura desiderata. Lasciate riposare e lievitare nuovamente per circa un'ora, sempre in luogo caldo, poi, se si tratta di una pizza, farcirla a piacere infine cuocetela in forno caldissimo. Ricordate che il segreto della riuscita di pizze e focacce sta nella cottura che deve avvenire per poco tempo alla massima temperatura possibile con i forni casalinghi; 250°-280° dovrebbero essere facilmente raggiungibili da qualsiasi tipo di forno.

INFORMAZIONI E CONSIGLI

— Con i quantitativi di ingredienti indicati otterrete due pizze o due focacce per 4 persone.

— Potrete sostituire parte della farina bianca (circa la metà) con farina sempre di grano tenero, ma integrale. La pizza, o la focaccia assumeranno una connotazione non solo più rustica ma anche più saporita.

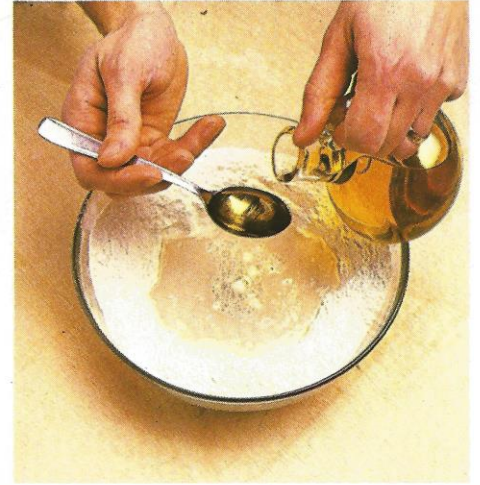
— La pasta lievitata può essere surgelata: terminata la lavorazione lasciate riposare la pasta quindi, prima della lievitazione avvolgetela in pellicola trasparente, etichettatela e ponetela nel surgelatore. Al momento dell'uso lasciate scongelare l'impasto a temperatura ambiente, lavoratelo energicamente con le mani per qualche minuto e ponetelo infine a lievitare in luogo tiepido per circa un'ora.



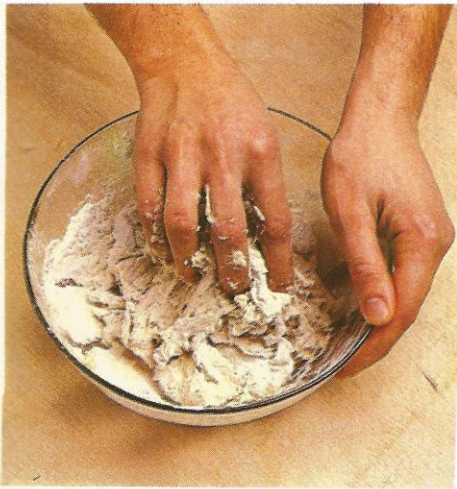
1 — Preparate sulla spianatoia: la farina bianca setacciata in una ciotola, il lievito di birra, il sale, l'olio e gr. 250 di acqua tiepida.



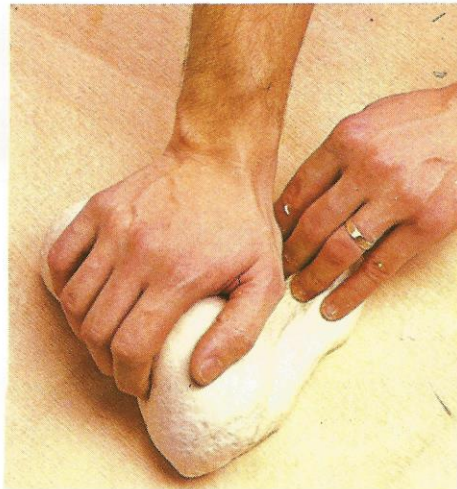
2 — Sciogliete nell'acqua tiepida il sale poi versate il liquido in una ciotola e stemperatevi il lievito sbriciolato, mescolando con un cucchiaino.



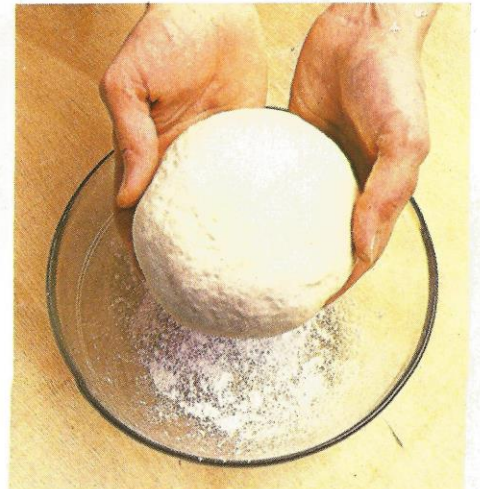
3 — Fate la fontana con la farina e al centro versate il lievito diluito nell'acqua e quattro cucchiaini di olio; mescolate con il cucchiaino.



4 — Proseguite impastando e amalgamando bene gli ingredienti finché la pasta risulterà abbastanza omogenea e non si attaccherà alle mani.



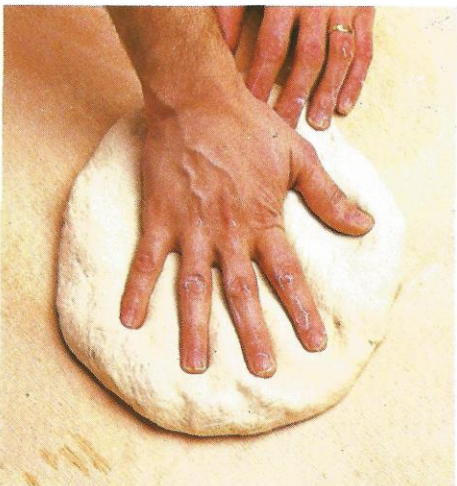
5 — Ponetela sulla spianatoia e lavoratela, sempre con le mani, stendendola e raccogliendola consecutivamente, con energia, diverse volte.



6 — Formate con la pasta una palla, ponetela in una ciotola appena infarinata, incidetela a croce, coprite, e ponete a lievitare in luogo tiepido.



7 — Dopo circa un'ora l'impasto avrà raddoppiato il volume, diventando soffice e gonfio, allora raccoglietelo staccandolo dalla ciotola.



8 — Ponete nuovamente la pasta sulla spianatoia e dapprima sgonfiatela con la mano poi lavoratela energicamente sbattendola più volte.



9 — Con le mani stendete la pasta allargandola in un disco regolare, appoggiatelo in una teglia rotonda ben unta e rialzate un po' il bordo.