

Sommario

PREFAZIONE di Andrea Grignaffini	13
C'ERA UNA VOLTA IL PANE... di Federica Pasqualetti	17

Pane, amore e...

Consigli per fare il pane tradizionale in casa

IL PANE NELLA FAMIGLIA LUSIGNANI	21
GLI INGREDIENTI	25
<i>Il frumento e la farina</i>	25
<i>Acqua</i>	27
<i>Sale</i>	27
<i>Piccolo vademecum di grani antichi</i>	29
<i>Lieviti</i>	30
<i>Lievito di birra</i>	30
<i>Pasta madre o lievito naturale</i>	30
<i>Agenti lievitanti</i>	31
LA LAVORAZIONE	33
<i>Impastatura</i>	33
<i>Lievitazione</i>	34
<i>Cottura</i>	34
<i>Ricetta base del pane tradizionale</i>	36
<i>Ricetta base del pane a pasta dura</i>	37
TRE RICETTE DELLA TRADIZIONE (DI GIOVANNI ED ELIO LUSIGNANI)	
<i>Pane di patate</i>	39
<i>Pane casalingo pellegrinese a lievitazione naturale acida</i>	40
<i>Pane casalingo pellegrinese tipo 1</i>	40

... cereali!

Come fare il pane senza usare il grano

ALIMENTAZIONE NATURALE E ALLERGIE	45
CEREALI SENZA GLUTINE	
<i>Riso</i>	49
<i>Mais</i>	49
<i>Miglio</i>	50
<i>Grano saraceno</i>	51
<i>Amaranto e quinoa</i>	51
CEREALI A BASSO CONTENUTO DI GLUTINE	
<i>Segale</i>	53
<i>Orzo</i>	53
<i>Farro</i>	54
<i>Kamut</i>	55
<i>Avena</i>	55
<i>Ricetta base del pane ai cereali</i>	56
PICCOLA AVVERTENZA	59

Pane e dintorni

Ricette dall'Italia

ABRUZZO	
<i>Crostini con la scamorza</i>	63
<i>Pane di mais</i>	64
<i>Panrosso (Parruozzo)</i>	65
<i>Pizza di granturco con verdura</i>	66
CALABRIA	
<i>Pitta</i>	67

CAMPANIA	
<i>Casatiello</i>	69
<i>Pane Cafone</i>	70
<i>Pizza di scarole</i>	71
<i>Tortano</i>	72
EMILIA ROMAGNA	
<i>Bartolaccio</i>	73
<i>Borlenghi (Modena)</i>	74
<i>Burtleina della Val Nure</i>	75
<i>Chizze reggiane</i>	76
<i>Coppia Ferrarese</i>	77
<i>Crescentina (Tigella)</i>	78
<i>Erbazzone reggiano</i>	80
<i>Mistocchine</i>	81
<i>Miseria</i>	82
<i>Piada o Piadina</i>	84
<i>Torta Fritta (ricetta di Angela Zanichelli, rezdóra)</i>	85
FRIULI VENEZIA GIULIA	
<i>Grispolenta</i>	87
<i>Hausproat</i>	88
<i>Pane di segale</i>	90
LAZIO	
<i>Ciriola</i>	91
<i>Crostini con alici</i>	92
<i>Pancotto</i>	93
<i>Tiella Gaetana</i>	94
LIGURIA	
<i>Farinata</i>	95
<i>Focaccia alla genovese (Fugassa)</i>	96
<i>Focaccia all'olio (Fugassa all'euio)</i>	97
<i>Focaccia di Recco</i>	98
<i>Galletta</i>	99
<i>Pane d'orzo</i>	100
<i>Sgabai</i>	101
<i>Torta Pasqualina</i>	102

LOMBARDIA	
<i>Baule mantovano</i>	105
<i>Chizolina o Schiacciatina (Tiro)</i>	106
<i>Ciabatta</i>	107
<i>Filascetta o Fitascetta</i>	108
<i>Maggiolino o Tartaruga</i>	109
<i>Mantovano</i>	110
<i>Miascia</i>	111
<i>Michetta o Rosetta</i>	112
<i>Pane di Como</i>	113
<i>Pane di miglio (Pan de Mei)</i>	115
<i>Pane di segale</i>	116
MARCHE	
<i>Crescia</i>	117
<i>Crescia sfogliata di Urbino</i>	118
<i>Pane di farro</i>	119
<i>Pan Nociato</i>	120
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA	
<i>Biova piemontese</i>	121
<i>Crostini di tartufi bianchi</i>	122
<i>Grissini</i>	123
<i>Lingua di Suocera</i>	124
<i>Rubatà</i>	125
PUGLIA E BASILICATA	
<i>Carchiola con broccoli di rape (Basilicata)</i>	127
<i>Frise o Friselle</i>	128
<i>Pancotto pugliese</i>	129
<i>Pane tipo Altamura</i>	130
<i>Paniedde (Basilicata)</i>	132
<i>Pizzi leccesi</i>	133
<i>Puccia</i>	134
<i>Puddica</i>	135
<i>Ruccul' (Basilicata)</i>	136
<i>Taralli pugliesi (ricetta n. 1)</i>	137
<i>Taralli pugliesi (ricetta n. 2)</i>	138

SARDEGNA	
<i>Cabbucio</i>	139
<i>Faccia di vecchia</i>	140
<i>Mazzamurru</i>	141
<i>Pane Carasau</i>	142
<i>Pane Frattau</i>	143
<i>Pane fritto</i>	144
<i>Pizza Sarda</i>	145
<i>Sa Panada</i>	146
<i>Sebadas o Seadas</i>	148
SICILIA	
<i>Crispeddi</i>	149
<i>Guastedde</i>	150
<i>Pane di Palermo</i>	151
<i>Pizza di Erice o Focaccia all'aglio e olio</i>	152
<i>Sfncione</i>	153
TOSCANA	
<i>Acquacotta</i>	155
<i>Pane di ramerino</i>	156
<i>Pane Fritto (ricetta di Angela Zanichelli)</i>	157
<i>Pane toscano</i>	158
<i>Panigaccio (Lunigiana)</i>	159
<i>Panzanella con pomodoro e basilico</i>	160
<i>Pappa col pomodoro</i>	161
<i>Ribollita</i>	162
<i>Testaroli al pesto (Lunigiana)</i>	163
<i>Torta d'erbe (Lunigiana, ricetta di Angela Zanichelli)</i>	164
TRENTINO ALTO ADIGE	
<i>Brezel atesino</i>	165
<i>Canederli</i>	166
<i>Filoncini all'avena</i>	167
<i>Focaccine schiacciate di Merano</i>	168
<i>Panetti d'orzo</i>	169
<i>Panini accoppiati</i>	170
<i>Panini alle cipolle</i>	171
<i>Tirtlen (Tutres)</i>	172

UMBRIA	
<i>Crostini alla norcina</i>	173
<i>Schiacciata</i>	174
VENETO	
<i>Bruschetta con radicchio e provola</i>	175
<i>Gnocchi de pan</i>	176
<i>Panada</i>	177
<i>Pinza Onta</i>	178
<i>Zuppa alla veneta</i>	179

In giro col pane

Ricette dal resto del mondo

DALL'EUROPA ALL'ATLANTICO	
<i>Baguette (Francia)</i>	183
<i>Challà, il pane del Sabato (Israele)</i>	184
<i>Chapati (India)</i>	185
<i>Pan brioche (Francia)</i>	186
<i>Pane allo zafferano con i pistacchi (Spagna)</i>	187
<i>Pane ai datteri (Tunisia)</i>	188
<i>Pane azzimo (di origine ebraica)</i>	189
<i>Pane per kebab (Turchia)</i>	190
<i>Panini nel vasetto (Galles)</i>	191
<i>Pita (Grecia e tutto il Medioriente)</i>	192
<i>Tortillas (Messico)</i>	193

I profumi del pane

Ricette casalinghe con e senza glutine

SPEZIE, CHICCHI E “GLUTEN FREE”	
<i>Bruschette senza glutine</i>	197
<i>Bignè al formaggio</i> (senza glutine)	198
<i>Crackers salati ai formaggi</i> (senza glutine)	199
<i>Focaccia per la colazione</i> (senza glutine)	200
<i>Pagnotte con semi di papavero</i> (ricetta di Elisa Mussolani)	201
<i>Pane al formaggio</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	202
<i>Pane alla birra</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	204
<i>Pane alle castagne</i> (ricetta di Nonna Tina)	205
<i>Pane alle patate</i> (ricetta di Nonna Tina)	206
<i>Pane ai tre cereali</i> (ricetta di Elisa Mussolani)	207
<i>Pane al latte e miele</i> (ricetta di Nonna Tina)	208
<i>Pane al limone</i> (ricetta di Elisa Mussolani)	209
<i>Pane al Parmigiano</i> (ricetta di Nonna Tina)	210
<i>Pane all'uvetta</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	211
<i>Pane di mais o saraceno</i> (senza glutine)	213
<i>Pane di segale al finocchio</i> (ricetta di Elisa Mussolani)	214
<i>Pane e pomodori</i> (ricetta di Angela Zanichelli)	216
<i>Pane giallo</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	217
<i>Pane in cassetta salato</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	218
<i>Pane integrale con crusca alle noci</i> (ricetta di Nonna Tina)	219
<i>Pane norvegese</i> (senza glutine)	220
<i>Pane speck e ricotta</i> (ricetta di Chiara Bombardieri)	221
<i>Pasticcini salati al sesamo</i> (senza glutine)	222
<i>Pizza croccante</i> (senza glutine)	223
<i>Tramezzini di mais ai peperoni e germogli</i> (senza glutine)	225
<i>Toast croccante di ceci</i> (senza glutine)	226
BIBLIOGRAFIA	229