Maturazione, lievitazione e grani duri siciliani alla Pizzeria La Braciera

Scritto da Antonella Poma
Lunedì 03 Giugno 2013 12:40

Pizza i love you: ma solo se lievitata 72 ore e fatta con le migliori farine. Quante volte vi sarà capitato di esclamare “che pizza!” riferendovi a una persona o a una situazione pesante, noiosa e difficile da mandare giù. Espressione quanto mai azzeccata se si pensa che la pizza è da sempre considerata un alimento non proprio digeribile e leggero. Alzi la mano infatti, chi non ha mai avuto la sensazione tipica di mattoncino allo stomaco dopo aver consumato una succulenta pizza, maledicendola e ripromettendosi di non mangiarla più! Ma una pizza altamente digeribile si può fare: cosa occorre? Non pensate a tecnologie di ultima generazione o a sostanze chimiche di dubbia salubrità, BASTA SOLO UN FRIGORIFERO. Mi stupisce il fatto che molte pizzerie al giorno d’oggi non facciano maturazione. Posso capire che 20-30 anni fa comprare una cella frigorifera era un grande investimento e non c’era quindi la possibilità di disporre di apparecchi professionali, ma adesso con i bassi costi d’acquisto, i pizzaioli non hanno più scusanti.

Ma passiamo alla maturazione, cosa avviene durante questa fase? Cosa provoca all’impasto questa alternativa alle normali e più usate tecniche di lievitazione? Sappiamo che all’interno di un impasto ci sono le proteine, sappiamo che le proteine sono un insieme di amminoacidi legati tra di loro che per essere digerite bene devono risultare scomposte in questi ultimi. Sappiamo anche che nell’impasto è contenuto l’amido, carboidrato composto da tante piccole parti di glucosio, e sappiamo che per essere ben digerito questo complesso amido deve essere scisso in piccole parti di se stesso. Chi si occupa di scindere le grandi proteine e il complesso amido, in semplici e piccoli amminoacidi e in digeribile glucosio? Questo compito è affidato agli enzimi naturalmente contenuti nelle farine, in particolare amilasi e proteasi, sostanze che hanno il compito di velocizzare le reazioni chimiche. Senza gli enzimi, la frantumazione dell’amido in glucosio e delle proteine amminoacidi avverrebbe lo stesso, ma occorrerebbero alcuni secoli! Invece agli enzimi, per fare questo lavoro, occorrono solo dalle 36 alle 72 ore a 2-4 C°. Ricordiamo che gli enzimi lavorerebbero più velocemente a temperature più alte. Ma allora perché servono le basse temperature? La temperatura bassa serve a bloccare la lievitazione e a rimandarla a 72 ore più tardi a impasto già maturato, quando i composti contenuti nell’impasto saranno solo glucosio e amminoacidi. I lieviti che hanno il compito di gonfiare l’impasto, trasformando il glucosio in anidride carbonica, hanno ora la strada spianata, hanno a che fare con sostanze più semplici, agiscono più facilmente e soprattutto occorre una minore quantità di lieviti per lavorare con molecole più semplici. Risultato: la pizza è più digeribile perché “il lavoro sporco” viene affidato agli enzimi, lo stomaco ha meno lavoro da fare perché in genere agisce fino a quando non finisce di scomporre tutti gli elementi (trasformandoli cioè da complessi in semplici). La riduzione del lievito porta così a una migliore digeribilità e non c’è più quella sensazione di gonfiore tipica della pizza senza maturazione.

Come ho detto prima, i tempi di maturazione vanno da 36 a 72 ore, come mai questo ampio range di tempo, da che cosa dipende? Oltre che dalla temperatura a cui viene posto l’impasto i tempi di maturazione vanno calcolati in funzione del tipo di farina che si utilizza e in particolare in funzione della forza di una farina.

La forza della farina si indica con il simbolo W e dipende dal tipo di grano e in particolare dal suo contenuto in proteine, in particolare gliadine e glutenine che insieme formano il glutine, che poi rappresenterà la struttura portante dell’impasto. Il glutine è una sorta di rete formata quindi da gliadine e glutenine che rende l’impasto compatto ed elastico e capace di trattenere i gas della lievitazione, che così formano le caratteristiche bolle della struttura spugnosa di pane ed altri prodotti lievitati. Se utilizziamo farine forti (W da 280 a 450) i processi di maturazione avranno bisogno di più tempo per la loro attività; in questo caso è utile mettere l’impasto in frigorifero in quanto le basse temperature rallentano l’attività del lievito ma non fermano la maturazione. Utilizzando farine più deboli (W fino a 170) i tempi di maturazione si ridurranno.

Abbiamo capito quindi che il tipo di farina utilizzata influenza notevolmente la struttura dell’impasto e il prodotto finale. Se questa farina, oltre ad avere una forza adeguata, ha dei sapori e profumi tipici dell’antica “**trinacria**” e se

è anche di grano duro e molita a pietra, l'esperienza olfattiva e gustativa di alto livello è assicurata.

I nostri grani antichi moliti a pietra, hanno delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche superiori rispetto ai grani industriali, che vantano dalla loro parte l'alta resa, ma i tanti passaggi di raffinazione oltre alla perdita di alcuni composti fondamentali, portano ad un aumento degli zuccheri della farina e a un aumento della glicemia quando consumiamo prodotti da forno, con conseguente aumento di peso corporeo nel tempo. Infatti, in pochi tengono in considerazione che i grani in uso negli ultimi 20 anni hanno indici di glutine più elevati rispetto a quelli antichi. Oltretutto, i numerosi passaggi di raffinazione, portano a un eccessivo lasso di tempo tra raccolta del grano e consumo delle farine. E questo comporta il rischio di formazione di micotossine, tossine che si generano nel grano quando è conservato a lungo e in condizioni che favoriscono lo sviluppo di muffe e che sono cancerogene.

Quindi l'ideale sarebbe consumare farine di grano duro, perchè queste hanno meno zuccheri di quelle di grano tenero, e molite a pietra, perché in questo modo il chicco verrà semplicemente polverizzato senza essere privato del germe e della crusca, elementi che forniscono sostanze preziosissime per il nostro organismo. Attenzione poi al pane integrale, o pseudo tale! La maggior parte dei prodotti da forno denominati integrali (specie quelli acquistati al supermercato) sono composti da farina 00, cui viene aggiunto un derivato della crusca, anche questa privata delle sue sostanze più preziose e finemente rimacinata. In breve, uno scarto raffinato di lavorazione industriale, che diventa doppiamente nocivo per l'organismo umano.

**Daniele Vaccarella**, Maestro Pizzaiolo dell'**Hosteria-Pizzeria La Braciera** sita a **Palermo** in via **San Lorenzo**, sa bene le cose che ho appena citato. Lui infatti, è uno dei pochi pizzaioli palermitani, che "frequenta questa sconosciuta e affascinante signora" chiamata maturazione, e che usa farina proveniente da antichi grani siciliani. Cosa fa allora il nostro pizzaiolo per scongiurare l'effetto mattoncino sullo stomaco?

Le sue pizze "hanno alle spalle" una maturazione di 72 ore e una lievitazione di minimo 8 ore, la maturazione avviene in frigo a 4°C. Una cosa importantissima da attenzionare durante la preparazione è la temperatura, l'impasto deve infatti essere rigorosamente preparato con acqua fredda e la temperatura dell'impasto non deve mai superare i 22-24°C perché altrimenti comincerebbe a lievitare prima che la maturazione abbia portato alla degradazione i composti più complessi in quelli semplici già citati. **Daniele**, nei suoi impasti, usa il lievito madre (il 30% sulla quantità della farina) e lievito di birra (0.5% su litro di acqua). Tutti sappiamo che il lievito madre porta a una pizza più digeribile, saporita e dal bouquet aromatico notevole. La quantità esigua di lievito di birra, che può permettersi grazie alla pratica della maturazione, fa si che la pizza sia ancora più digeribile e leggera.

La sua offerta di pizze è molto varia, ce n'è per tutti i gusti: **impasto classico**, **impasto ai 6 cereali**, **impasto con innesto di farina di soia**, **impasto SGT** (Specialità Tradizionale Garantita, comunemente detta "napoletana"), **impasto con farina di kamut**, e la fantastica **pizza alla farina integrale di Sicilia** già disponibile ma solo su richiesta del cliente in quanto non ancora presente nel menu. Quest'ultima è un'esplosione di odori e sapori, contiene le varietà **timilia**, **russello** e **bianco madonita**, grani duri antichi siciliani, pertanto non ibridati o modificati i primi due, e un grano tenero moderno, ma anch'esso siciliano poichè coltivato sulle madonie, il terzo. Tutti e tre i grani sono rigorosamente moliti a pietra presso i **Molini del Ponte** di **Filippo Drago,** in particolare il **bianco madonita** è in fase di studio per definirne meglio le caratteristiche, poichè nessuno lo aveva finora molito all'antica!

Ricordiamo che la **timilia**, o **tumminia**, è una varietà di grano duro antico molto pregiata, tipica del territorio siciliano ed in via di estinzione. Essa non è stata sottoposta a modifiche genetiche, contiene quindi ancora le notizie di quando ben 23.000 anni fa le popolazioni dell'Eta' della Pietra solevano raccogliere i semi di frumento selvatici. Nel 1974 molte tipologie di grano subirono una modifica al proprio DNA tramite irradiazione di raggi

gamma, da questa modifica nacquero le varietà di grano "moderno" dalle cui farine oggi otteniamo il pane e la pasta di tutti i giorni. Lo sfarinato è tutt'ora utilizzato per produrre il Pane Nero di Castelvetrano.

La **Russello** è una farina prodotta da Grano Duro varietà "**Russello**" utilizzato in origine per produrre pane a "pasta dura", secondo la tecnica tradizionalmente diffusa in provincia di **Ragusa**, i risultati ottenibili sono eccezionali: sia sul piano organolettico che su quello visivo.



Vaccarella ci ricorda che per gli antichi grani siciliani, la maturazione e la successiva lievitazione ha delle peculiarità, perché si ha a che fare con farine diverse dal punto di vista della composizione in proteine e amido. Se si usasse la stessa maturazione dell'impasto classico si avrebbe una pizza piatta e priva di alveolatura. Anche la cottura deve avvenire in modo diverso, la pizza non dovrà essere troppo cotta, altrimenti si rischia di avere un effetto biscottato, una media cottura garantisce un effetto croccante ma morbido, e all'assaggio, la pizza con i grani siciliani, può pertanto risultare più umida delle pizze classiche.

La pizza che mi viene presentata è lievitata alla perfezione, con una pasta gonfia e ariosa e una croccantezza della crosta gustosissima e un sapore incredibile, con i profumi della farina proveniente dagli antichi grani che riempiono il naso e il gusto inconfondibile di una volta. Si percepisce un leggero odore di camomilla e melissa, e poi un caleidoscopio di odori e sapori che riportano all'antico pane fatto in casa di un tempo. Il lievito non si percepisce per niente, né l'odore, né gonfiori successivi all'ingestione della pizza, tanto che la sensazione che ho è quella che potrei mangiarne all'infinito, ed effettivamente esagero un po' con le quantità.

Quindi per fare una pizza basta poco: acqua, olio di oliva extra vergine, sale marino (possibilmente di Trapani), ottima farina (possibilmente proveniente da antichi grani siciliani) e tanta pazienza nell'aspettare che l'impasto maturi. In questa preparazione vale di più che in altre il proverbio: "la gatta frettolosa fa i gattini ciechi"! Bisogna trattare la pizza esattamente come la carne, una buona carne si ottiene solo con una buona frollatura e una buona pizza si ottiene solo con un'adeguata maturazione.

Il risultato è quindi eccezionale: più leggerezza, più digeribilità, niente effetto mattone sullo stomaco e un maggiore aromaticità che di solito, nelle pizze non maturate, è mascherata dall'odore di lievito.

moocasa_albumid=5883534869136496609