

Focaccia di spelta, metodo *no knead* (senza impasto)

Quando la voglia di impastare, a mano o a macchina, è poca o nulla, la soluzione ideale per molti lievitati è la tecnica *senza impasto*, per l'appunto *no-knead*.

E, visto che un'amica mi aveva chiesto se potevo mostrarle questo sistema passo passo, l'ho pazientemente fotografata e commentata.

Qui l'ho utilizzata per una focaccia al 100% di farina di spelta bianca.

In genere la spelta richiede una buona percentuale d'acqua, oltre il 70% del peso della farina; io mi son tenuto appena al di sotto per una buona riuscita delle foto e per fortuna la focaccia è ugualmente uscita alla perfezione!

I puristi mi diranno che, visto che non c'è stata lievitazione in teglia, questa non è una focaccia... me ne farò una ragione.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

acqua	ml.	250
pasta madre	g.	50
lievito di birra	g.	6
farina di spelta bianca	g.	350
sale	g.	10
olio EVO	g.	10

Preparazione:

Mettere in una ciotola la pasta madre, il lievito di birra e l'acqua.

Mescolare bene, aggiungere l'olio d'oliva e quindi la farina mescolata al sale; mescolare con un cucchiaino per una trentina di secondi fino al completo assorbimento dell'acqua.

Non dar peso a eventuali grumi rimasti.

Coprire e lasciar riposare al fresco per un'ora. (io uso il frigo a pozzetto delle birre...)

Questo periodo di riposo permetterà al glutine di svilupparsi e al lievito di cominciare la sua opera.

Trascorso questo periodo, con lo stesso cucchiaino usato per mescolare, dare delle pieghe all'impasto (che è bello appiccicoso) senza toglierlo dalla ciotola: cioè sollevandolo dal basso e portandolo a ripiegarsi al di sopra de resto.

Operando dai quattro lati della ciotola un paio di volte si sarà ottenuto un buon effetto di piegatura; è più complicato raccontarlo che farlo: per questo ho messo le foto!

Coprire e lasciar riposare al fresco dai trenta ai sessanta minuti; poi ripetere l'operazione.

Anche fino a tre volte.

A questo punto l'impasto comincerà a essere più maneggiabile.

Infarinare il piano di lavoro e capovolgerci la ciotola in modo che l'impasto esca.

Eseguire le pieghe secondo a propria tecnica (per esempio un lembo sopra l'altro, ruotare di 90°, piegare e poi raccogliere a palla - *pirlare* mi dicono dalla regia).

Coprire e lasciar riposare, ora a temperatura ambiente, dai trenta ai sessanta minuti; poi ripetere l'operazione un altro paio di volte: dovrebbero essere sufficienti a ottenere un impasto abbastanza semplice da maneggiare.

Se lo si vuole usare abbastanza in fretta, lascia proseguire la lievitazione a temperatura ambiente; altrimenti, meglio, lasciarlo riposare al fresco per una notte: la mattina dopo l'impasto sarà perfetto!

Trascorsa pertanto la notte, rovesciare subito l'impasto sul piano infarinato e dare un altro giro di pieghe. Quindi lasciarlo riposare lì, coperto (io uso un canovaccio tenuto fermo dalla ciotola rovesciata...) per almeno un'ora: deve tornare a temperatura ambiente.

Intanto scaldare il forno al massimo: l'ideale sarebbe avere sul fondo un bel piano in refrattario ma, agli estremi, una leccarda rovesciata e bollente andrà bene a dare una bella botta di caldo a inizio cottura.

Oliare una teglia e, visto che non è peccato e l'impasto è comunque abbastanza umido, invece della teglia oliare appena un foglio di carta-forno disteso sul fondo della teglia.

Distendere delicatamente l'impasto con le mani e tirarlo ai bordi fino a raggiungere (e un po' sorpassare, le dimensioni della teglia.

Distenderlo sulla carta forno e decorarlo a piacimento: qui è stato spennellato d'olio EVO. schiacciato un po' in giro coi polpastrelli e cosparso di rosmarino e sale.

Una spruzzatina d'acqua e poi subito in forno.

Abbassare la temperatura (solo ora) a 230°C e dare 15 minuti di cottura: non basteranno ma, valutato il colore e la consistenza, regolare di conseguenza la temperatura (in genere alzandola, e dare altri cinque / dieci minuti di completamento cottura.

Usando un piano in refrattario, può valer la pena di lasciar proseguire questa parte della cottura direttamente sulla pietra. E ora si può sfornare!

Il tempo che si raffreddi quanto basta a non scottarsi e si può cominciare ad addentarla.