

# Pizza, Pane & Torte Salate

## Impasto Base per la Pizza

### Ingredienti

Dose per 4 persone

**Nota.** Usa questa ricetta per preparare sia la pizza tonda che la pizza in teglia.

500 g (1.1 lbs) farina di grano tenero tipo '0' o '00'

350 ml (12.2 fl oz) acqua

10 g (0.35 oz) sale fino

10 g (0.35 oz) olio extra vergine di oliva

1,5 g (0.05 oz) lievito di birra secco

**Farina.** La farina deve essere 'forte', ossia deve avere un contenuto di proteine di almeno il 12% (vedi le informazioni nutrizionali sulla confezione). La forza della farina è data dalla sua capacità di assorbire i liquidi durante l'impasto e di trattenere l'anidride carbonica durante la lievitazione.

**Lievito.** Sul mercato sono disponibili i panetti di lievito di birra freschi (che contengono circa il 70% di acqua) e il lievito di birra secco. È meglio usare quello secco perché quello fresco è molto delicato e teme gli sbalzi di temperatura.

### Strumenti

Bilancia digitale

Ciotola capiente

Forchetta o cucchiaio

Impastatrice (facoltativo)

Spatola o tarocco

Spianatoia (facoltativo)

Canovaccio, pellicola o piatto



[www.localaromas.com](http://www.localaromas.com)

# Pizza, Pane & Torte Salate

## Impasto Base per la Pizza

### Procedimento

**Nota.** La preparazione dell'impasto della pizza si può dividere in 4 fasi principali:

1. Impastare e fare la prima lievitazione.
2. Sbattere l'impasto e fare la seconda lievitazione.
3. Fare le piegature e lasciare riposare l'impasto per 20-24 ore.
4. Dividere l'impasto e lasciarlo riposare prima di infornarlo.

**UNO.** In una ciotola capiente, mescola la **farina** con il **lievito**. Aggiungi  $\frac{3}{4}$  dell'**acqua** e mescola con una forchetta o cucchiaio. Una volta che l'impasto inizia a formarsi, utilizza le mani per amalgamare.

**Consiglio.** Se preferisci, puoi usare l'impastatrice elettrica con l'attacco a gancio, impostandola ad una velocità bassa.

Quando l'acqua si assorbe, aggiungine altra e mescola. Continua così fino a finire la quantità di acqua indicata. Poi inizia a piegare l'impasto a metà su se stesso per circa 10 minuti. Se senti grumi all'interno dell'impasto, rompili delicatamente con le dita.

**Nota.** Quando si inizia a lavorare la farina con l'acqua, si innesca un processo fondamentale che forma una struttura a reticolo (chiamata maglio glutinica). Questa struttura elastica serve ad ingabbiare i gas prodotti durante la naturale lievitazione dell'impasto.

Quando vedi che l'impasto si stacca facilmente dalla ciotola, aggiungi il **sale** e continua ad impastare.

**Nota.** Il sale va sempre aggiunto dopo che il lievito si è ben sciolto nell'impasto. Il sale, infatti, blocca l'azione del lievito frenando la sua forza e quindi va aggiunto all'impasto lontano dal lievito.



# Pizza, Pane & Torte Salate

## Impasto Base per la Pizza

Versa infine l'**olio** e continua ad impastare fino al completo assorbimento. Lascia riposare l'impasto nella ciotola a temperatura ambiente per 20 minuti circa coperto da un canovaccio, pellicola o piatto.

**Nota.** A questo punto, l'impasto è abbastanza grezzo. Non ti preoccupare se ci sono grumi perché durante la lievitazione, l'impasto si stabilizzerà.

**DUE.** Piega l'impasto a metà su se stesso nella ciotola per pochi minuti. Quando si stacca facilmente dalla ciotola, rovescia l'impasto sul piano di lavoro o spianatoia. Ora sbatti delicatamente l'impasto sul ripiano e poi piegallo a metà su se stesso. Ripeti per qualche minuto.

**Nota.** Con l'urto si facilita la formazione del glutine. Le pieghe servono invece ad eliminare l'anidride carbonica prodotta dalla precedente lievitazione lasciando così spazio alla nuova aria che si formerà nella lenta lievitazione. Inoltre, le pieghe tirano e rafforzano i filamenti di glutine.

Rimetti l'impasto nella ciotola e fai riposare a temperatura ambiente per circa 15 minuti coperto da canovaccio, pellicola o piatto.

**TRE.** Rovescia l'impasto sul piano di lavoro e fai nuovamente delle pieghe sbattendo delicatamente l'impasto sul ripiano e poi piegandolo a metà su se stesso. Ripeti più volte l'operazione e sentirai che l'impasto prenderà sempre più forza.

Sul piano di lavoro (meglio se in marmo), trascina l'impasto verso di te con le mani facendolo girare su se stesso. Questa tecnica si chiama *piratura* e serve a dare forza e una forma sferica all'impasto.

Metti l'impasto in un contenitore capiente spolverato di farina. Ungi la superficie dell'impasto con dell'olio extra vergine di oliva, copri il contenitore con canovaccio, pellicola o piatto e metti l'impasto a riposare in frigorifero (preferibilmente nella parte bassa) per 20-24 ore.



# Pizza, Pane & Torte Salate

## Impasto Base per la Pizza

**QUATTRO.** Tira fuori l'impasto dal frigorifero e, aiutandoti con il tarocco, dividilo in panetti più piccoli in base al tipo di pizza che vuoi fare, tonda o in teglia.

**Il peso dei panetti.** Qui hai bisogno di una bilancia! Se vuoi preparare delle pizze tonde, dividi l'impasto in panetti da 250 g (8.8 oz) ciascuno. Se vuoi preparare la pizza in una teglia di medie dimensioni (circa 30 x 40 cm / 11.8 x 15.7 in), dividi l'impasto in panetti di circa 600 g (21.2 oz). In Italia si usa una formula precisa per calcolare la quantità di impasto necessario per una teglia (quadrata o rettangolare). La formula si può utilizzare solo con centimetri e grammi.

### Base x altezza / 2

Prima moltiplica la base per l'altezza della teglia (es. 30 cm x 40 cm = 1200).

Poi dividi il risultato per 2 (1200 / 2 = 600 g).

Quindi per una teglia di 30 cm x 40 cm hai bisogno di 600 g di impasto.

Ad ogni panetto pesato, ripeti le pieghe e la pirlatura della fase TRE. Cospargi una ciotola o contenitore dai bordi alti con della farina e metti i panetti a riposare a temperatura ambiente per 2 ore circa o fino al raddoppio del volume, coperto da canovaccio, pellicola o piatto.

Trascorso questo tempo, l'impasto è pronto per essere steso.

