

## Una ricetta semplice per preparare il pane bianco

Tradotto da Daniela Caleppa

### Ingredienti e materiale da utilizzare

Per una pagnotta o quattro panini (con un diametro di 15 cm):

- 500 g di farina di grano duro, più un piccolo extra per infarinare le superfici
- 2 cucchiaini di sale
- 7 grammi di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 3 cucchiaini di olio di oliva, più un piccolo extra per ungere la teglia per il pane
- 300 ml di acqua tiepida
- Una teglia da forno o una teglia per il pane
- Un canovaccio
- Una bilancia
- Una terrina grande dove mescolare gli ingredienti
- Una tazza numerata
- Una tazza
- Un cucchiaino da tè
- Una forchetta per mescolare

### Preparazione

1. Versate l'acqua nella tazza e dissolvetevi lo zucchero; aggiungete il lievito in polvere e sbattete bene con la forchetta. Lasciate il composto al caldo per mezz'ora.
2. Quando il lievito è schiumoso, versate pian piano il composto nella terrina contenente la farina, l'olio di oliva, il sale e mescolate bene. Smettete di aggiungere l'acqua quando l'impasto forma una palla soffice.
3. Estraete l'impasto dalla terrina e lavoratelo su una superficie infarinata, finché non diventi elastico e liscio.
4. Riponete l'impasto nella terrina, coprite tutto con un canovaccio e lasciate riposare al caldo fino a farne raddoppiare le dimensioni (approssimativamente per un'ora).
5. Estraete l'impasto dalla terrina ed eliminate le bolle d'aria, lavorandolo nuovamente. Formate le pagnotte e riponetele su una teglia da pane precedentemente oleata, oppure su una teglia da forno. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare fino a farne raddoppiare le dimensioni (approssimativamente per novanta minuti).
6. Riscaldare il forno a 220° ed infornate la pagnotta, cuocendo per trenta minuti, oppure fino a quando il lato superiore non appaia nero e la pagnotta, se picchiettata, non sembri cava.
7. Lasciate raffreddare e siate pazienti!

---

Materiale di supporto per:

Lewis D (2012) Preparare il pane: lezioni di scienze alle elementari. *Science in School* 23.  
[www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/italian](http://www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/italian)