



1/4 persone

INGREDIENTI

	1 PAX	4 PAX
Acqua	g 37	g 148
Farina di grano tenero 00	g 27	g 108
Farina integrale	g 13,5	g 54
Farina di farro	g 13,5	g 54
Semi misti <i>girasole, sesamo e papavero</i>	g 10	g 40
Cacao	g 2,5	g 10
Lievito	g 1,8	g 7,2
Sale iodato	g 1	g 4



Pane ai cereali e cacao

Esmeralda e Angelo (Ecfop – Monza)

90

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Impastare tutti gli ingredienti tranne il sale fino a quando l'impasto non comincia a risultare compatto. Aggiungere quindi il sale e lavorare per ottenere una massa liscia, omogenea ed elastica. Aggiungere quindi i semi misti ed impastare fino a che non si saranno inglobati con l'impasto. Mettere a lievitare per 20 minuti coperto con un telo di nylon. Spezzare in pezzi quadrati o esagonali da 100g. Formare con il mattarello dei rettangoli (circa 13x5x1 cm) e arrotolarli su se stessi sul lato corto. Disporre su teglia, coprire con telo di nylon e lasciare lievitare fino al raddoppio della massa; prima di infornare bagnare la superficie con dell'acqua e intingerlo nei semi misti. Infornare a temperatura di 225/230°C per 15-20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 225/230°C.

FATTORI NUTRITIVI

I semi sono caratterizzati da un elevato contenuto di fibre, utili nel migliorare la funzionalità intestinale; sono ricchi anche in calcio, minerale utile per il benessere delle ossa. La farina di farro è ricca di proteine e di vitamine del gruppo B, contiene un amminoacido essenziale mancante o carente in molti altri cereali, la metionina. Gli antiossidanti del cacao aiutano a combattere l'azione dei radicali liberi, mentre teobromina e caffeina aiutano a mantenere la concentrazione. La serotonina e la tiramina sono utili contro la depressione e i disturbi d'ansia.

ALLERGENI

Glutine, frutta a guscio, sesamo.

VALORE ENERGETICO

251,85 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

FARINA INTEGRALE E FARINA DI FARRO: sono ricchi di fibre che possono aiutare a ridurre il colesterolo cattivo; tra gli antiossidanti presenti nel cacao, particolare importanza viene data ai flavonoli capaci di ridurre l'aumento dei trigliceridi; abbassare la pressione sanguigna e rendere il sangue più fluido, diminuendo il rischio cardiovascolare, di infarto ed ictus.

SEMI: vi sono gli acidi grassi mono e polinsaturi, vitamina E e i lignani, elementi contribuiscono non solo a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ma anche a diminuire la pressione sanguigna diastolica, ulteriore elemento da tenere sotto controllo per salvaguardare il cuore.

COSTI

1 PAX = 0,33 EURO 4 PAX = 1,32 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Preferire l'impegno di ingredienti di produzione locale (km 0).

STAGIONALITÀ

La raccolta del frumento tenero avviene in Italia verso giugno-luglio, il farro è più tardivo del grano e si raccoglie sino alla metà di luglio, l'avena se si semina a fine settembre viene raccolta in maggio.

Se si semina a marzo si raccoglie a giugno. Essendo prodotti secchi non necessitano di una stagionalità ben precisa.

