

Scodella di pane multicereale ripiena



Laura Colaiacovo, Angelo Valentini e Diana Capodicasa

“La Casa delle cuoche” con la maestria culinaria di Laura Colaiacovo, la conduzione di Diana Capodicasa, e la partecipazione straordinaria di Angelo Valentini, enologo ed oxologo di fama nazionale è dedicata agli appassionati dell’arte culinaria.

Ricette dalla nostra tradizione e piatti tipici, a volte con una nuova veste o con qualche moderno accorgimento per ridurre ad esempio grassi e tempi di cottura; ma anche storie imprenditoriali e prodotti tipici di successo. Tra mercati, botteghe, agriturismi, aziende agricole, “La Casa delle cuoche” va alla ricerca di prodotti “made in Italy”, assapora le inevitabili contaminazioni culinarie e non rinuncia ad incursioni in locali divenuti celebri. www.lacasadellecuoche.it

INGREDIENTI

- 700 g di farina semi integrale di tipo 1
- 50 g di crusca tostata
- 100 g di farina di farro integrale
- 150 g di farina integrale
- 650 g di acqua
- 10 g di sale
- 300 g di lievito madre

LAVORAZIONE

In una bacinella mettere l’acqua e sciogliere il lievito. Aggiungere 1/2 kg delle farine precedentemente miscelate e creare una crema da far riposare mezz’ora. Continuare ad impastare con la restante farina, aggiungere il sale e creare un impasto omogeneo che riposerà per 40 minuti.

Ora procederemo alla pezzatura delle pagnotte alla quali daremo una forma circolare e metteremo a lievitare a 24°/28° fino a che raggiungano il doppio del volume. Decorare il mix di farine tostate e incidere le pagnotte a croce. Mettere al forno preriscaldato a 185° per 30 minuti. Una volta pronte le pagnotte farle raffreddare scavando fino a creare una scodella. Noi ci abbiamo messo un’ottima zuppa di ceci e baccalà, ma si può aggiungere la zuppa che si desidera.

VINO DA ABBINARE

A questo delizioso piatto, scodella di pane multicereale ripiena di un’ottima zuppa di ceci e baccalà, il nostro esperto enologo Angelo Valentini, sempre presente in trasmissione, propone di abbinare un vino bianco delle terre Margaritelli prodotte sulla strada dei vini del cantico.

In alternativa un Pecorino che ultimamente si sta producendo sempre più spesso qui in Umbria perché tornato di gran moda.

Vini con profumi che ricordano i fiori della primavera come il biancospino e la ginestra, dal colore verde paglierino e dal sapore intenso.

LA FILOSOFIA

La filosofia del libero impastatore, inventata una decina di anni fa da Andrea Pioppi, è un percorso sviluppato a formare la coscienza delle persone ovvero a non frequentare un semplice corso di cucina imparando come realizzare una ricetta, ma piuttosto riuscire ad entrare in con-

tatto con gli stessi ingredienti riuscendo poi a realizzare quello che si immaginava.

Come spiega Andrea, «questo percorso deve essere un allenamento mentale non solo sul fare una determinata ricetta, ma piuttosto su come farla».

LA PREPARAZIONE DEL PIATTO PASSO DOPO PASSO



Le palline di pane pronte per la lievitazione

1 In una bacinella metti l’acqua e sciogli il lievito. Aggiungi 1/2 kg delle farine precedentemente miscelate e crea una crema da far riposare mezz’ora.



Inserire la zuppa

3 A questo punto non resta altro che inserire la zuppa ancora calda e servire accompagnata da un buon vino abbinato da Angelo



Il piatto è servito

4 Una volta pronte le pagnotte farle raffreddare scavando fino a creare una scodella. Noi ci abbiamo messo un’ottima zuppa di ceci e baccalà, ma si può aggiungere la zuppa che si desidera.



La pagnotta sfornata e fatta raffreddare

2 Appena sfornata la pagnotta va fatta raffreddare; poi scavare togliendo la mollica in eccesso in maniera tale che si formi una scodella

La casa delle cuoche è su:

umbriaTV 10 | **trg**

Giovedì ore 19.30 | Venerdì ore 21.15
 Replica domenica ore 13 | Replica sabato ore 14.30

Per il programma dei corsi 2013/2014
www.lacasadellecuoche.it
lacasadellecuoche@gmail.com - info@lacasadellecuoche.it

L'OSPITE AI FORNELLI

Con Andrea Pioppi gli impasti di emozioni

In questo **diciannovesimo** appuntamento è venuto a trovarci Andrea Pioppi, che con le sue mille idee ci ha proposto questa deliziosa ricetta: la scodella di pane multicereale ripiena. Figlio di fornaio, il suo percorso professionale prende vita all'interno dell'azienda di famiglia circa 20 anni fa.

È lui stesso a raccontarci come 10 anni fa ha deciso di intraprendere una nuova strada sviluppando questo progetto del libero impastatore.

«Il tutto nasce dalla mia passione per la chimica e la biologia - spiega Andrea - e così mi sono sempre documentato sulle dinamiche emozionali dell'apprendimento e della produzione dei prodotti da forno collaborando con



Angelo, Diana, Andrea e Laura alla Casa delle cuoche

scienziati in vari settori, da nutrizionisti a psicoterapeuti, nel mio percorso da formatore. Ho avuto professionalmente delle esperienze nel carcere a Terni, in Kosovo e per la Caritas, ottenendo importantissimi risultati che mi hanno oltremodo spinto alla codificazione di questa mia filoso-

fia emotivazionale formativa definita tecnicamente di "frontiera", o non convenzionale». «infine - conclude Andrea - voglio dedicare questo progetto a mio padre Pippo Pioppi scomparso lo scorso aprile e alle persone che nell'arco di questo tempo ho incontrato sul mio percorso».

PROSSIMAMENTE

Siamo in tempo di Carnevale e non possono dunque mancare i dolci tipici di questa festa: le frappe

Siamo in pieno tema di Carnevale e dunque nella prossima puntata non potevano mancare i dolci tipici di questa festa, le frappe!

Un dolce friabile e fritto e poi condito a piacimento con miele o zucchero a velo. La ricetta che vi proporremo è quella di Laura, davvero squisita per festeggiare in famiglia, con gli amici, o con i bambini.

Vi aspettiamo!