

# Focaccia alta con farina di grano arso e lievito madre



di Elena Saletta - 25/03/2019 15:03 | aggiornato 25/03/2019 16:13

Una focaccia che ti farà perdere la testa! Un omaggio alla tradizione pugliese per questa versione casalinga di focaccia con lievito madre e farina di grano arso. Il colore scuro e il sapore intenso ti faranno impazzire.



Pronti, partenza, via! Si parte. Direzione: Puglia! Oggi scoprirai come realizzare in casa questa stupenda **focaccia alta con farina di grano arso e lievito madre**.

Dopo le prime due ricette di **pagnotta semplice con lievito madre** e **pagnotta con farina di riso**, questa volta è il turno di una bella **focaccia alta**.

Rustica, casalinga, senza troppe pretese. Si condisce a piacere, cuoce in pochi minuti e si gusta ancora calda, magari per un bell'aperitivo.



La focaccia di grano arso affettata

Il suo colore scuro è dato dalla **farina di grano arso** che, mischiata con la normale farina bianca, dona a questa focaccia alta un sapore incredibile, assolutamente da provare.

Prima di iniziare, come sempre, ti ricordo di **rinfrescare il tuo lievito madre** perché sia sano e in forze. Una volta pronto preparati ad impastare, a mano o con il robot da cucina, la scelta è tua.

Non pensare che il procedimento sia molto diverso da quello del pane: l'impasto della focaccia fatta in casa con lievito madre è davvero semplice, con pochissimi ingredienti.

Vediamo insieme la ricetta e il procedimento.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Pizza e focacce

### Cottura

25 minuti

### Metodo di cottura

In forno

### Preparazione

20 minuti

# Ingredienti

## Farina bianca

350 gr

## Acqua a temperatura ambiente

250 gr

## Sale

8 gr

## Farina di grano arso

50 gr

## Lievito madre

120 gr

## 1 cucchiaino di olio EVO

### CONDIMENTO

## Pomodorini ciliegino

1 grappolo

## Origano essiccato

q.b.

## Capperi sotto sale

10

## Sale grosso

q.b.

## 1 cucchiaino di olio EVO

# Preparazione

1. Inizio con l'**autolisi**, mischiando le farine con quasi tutta l'acqua (ne tengo da parte 50gr circa). Questo passaggio serve per consentire alla farine di assorbire gradualmente l'acqua. Non lavoro troppo l'impasto ma cerco di fare idratare bene la farina. Poi lascio riposare 30 minuti coperto, a temperatura ambiente.
2. Passato il tempo, prendo il mio impasto e nella stessa ciotola **aggiungo il lievito madre liquido**, sano e attivo (raddoppiato di volume dopo il rinfresco) e una parte dell'acqua che mi è avanzata. Impasto fino a che tutto il lievito è perfettamente assorbito, poi copro nuovamente la ciotola e lascio riposare 10 minuti a temperatura ambiente.
3. Aggiungo infine il **sale**, insieme all'ultima parte di acqua e impasto ancora qualche minuto. Quando non sento più i granelli sotto le dita aggiungo l'olio extra vergine di oliva e riprendo ad impastare finché non si assorbe completamente e l'impasto risulta liscio e omogeneo.
4. Trasferisco il mio impasto in un contenitore leggermente oleato e con il coperchio. Lo lascio riposare 15 minuti e poi inizio a fare le **pieghe di rinforzo**. Faccio la prima serie di pieghe, sempre all'interno del contenitore oleato, prelevando dai lati l'impasto e portandolo verso il centro, così da incamerare aria. Poi copro con il coperchio e lascio lievitare. Ripeto queste pieghe ogni 20 minuti circa, per almeno 3 volte (il tutto avviene nelle prime 2 ore di lievitazione). Terminato anche l'ultimo giro di pieghe, non tocco più l'impasto per almeno 3 ore, lasciandolo sempre all'interno della ciotola con coperchio, a temperatura ambiente (18-20°C).
5. Il mio impasto è pronto per essere formato quando è cresciuto di volume e presenta qualche bolla in superficie. Questo significa che la lievitazione è sufficiente e che è pronto per essere cotto! Rovescio l'impasto su una teglia con un foglio di carta forno precedentemente oleato. Stendo la mia focaccia con delicatezza, cercando di coprire la mia teglia e seguendone la forma. Ricorda che più la stendi e meno alta sarà, quindi se ti piace bella alta non sarà molto estesa. Mi aiuto con le dita leggermente bagnate o oleate. Prendo i lembi esterni e li tiro dolcemente, poi inizio a premere i

polpastrelli per allargare l'impasto.  
Lascio riposare 10 minuti senza coprirlo.



L'impasto steso in teglia

**6.** Passati i minuti procedo a fare i classici "**buchi**" della focaccia. Con i polpastrelli ben inumiditi premo leggermente l'impasto creando dei solchi e facendo attenzione a non bucare l'impasto. Poi procedo con il condimento a piacere. Adoro questa variante con i pomodorini, capperi e origano ma puoi sbizzarrirti! Come ultimi ingredienti ricordati sempre un po' di sale grosso e un filo di olio e.v.o.



La focaccia condita e pronta per andare in forno

**7.** Quando la mia focaccia è condita, la lascio riposare a temperatura ambiente il tempo necessario perché il mio forno arrivi alla massima temperatura (250°C statico) e poi la inforno. Per i primi 15 minuti non apro mai il forno, dopo di che abbasso a 200°C e lascio cuocere ancora una decina di minuti. Ricorda che ogni forno è diverso, quindi queste tempistiche potrebbero variare.

**8.** Quando è cotta e il suo profumo inebria tutta la cucina, la tolgo dal forno e la lascio raffreddare su una gratella.

Una volta tiepida la taglio con un coltello seghettato e... me la gusto!



Una fetta di focaccia con farina di grano arso, appena sfornata

## La farina di grano arso: origine e utilizzi

Dai semi del grano sgranati e tostati nasce questa farina integrale, quasi priva di glutine, dal sapore intenso, affumicato, con sfumature di mandorla, nocciola e cannella.

La farina di grano arso nasce durante il Novecento nella zona del **Tavoliere delle Puglie** e fu a lungo esclusiva della tradizione contadina. Le spighe di frumento cadute a terra dovevano necessariamente essere raccolte in qualche modo, così i contadini trovarono un'alternativa doppiamente utile: **bruciare le stoppie**.

In questo modo si fertilizzava il terreno e gli avanzi dei grani bruciati potevano essere raccolti e conservati - dietro il permesso del latifondista - dal contadino.

Questi **chicchi di grano bruciati** rappresentavano una risorsa importante per i contadini che non potevano permettersi la farina bianca.

Così il grano arso veniva macinato nei mulini a pietra o nei mortai. Il risultato era una farina dal retrogusto piuttosto amarognolo, molto diversa dalla farina di grano arso attuale.

Oggi la combustione del grano è considerata cancerogena e, di conseguenza, la farina di grano arso non si ottiene più seguendo l'antico rituale di una volta. Ma questa farina scura dal profumo intenso viene ancora utilizzata in cucina, per preparare pane, focacce, taralli e anche pasta fresca.



Un dettaglio della focaccia con farina di grano arso

Vota la ricetta

