

Indice

Presentazione - Introduzione.....	7
Premessa alla 1ª edizione.....	8
Premessa alla 3ª edizione.....	9
Prima parte	
A. I cereali	11
I cereali e le loro specie	
Struttura del chicco di cereale	
Valore nutritivo del chicco di cereale	
Influssi che agiscono sul valore nutritivo	
B. Criteri fondamentali della panificazione.....	17
-Lievitazione per fermentazione	17
La fermentazione come premessa	
Descrizione fenomenologica dei processi di fermentazione	
Descrizione scientifica dei processi di fermentazione	
Importanza dei processi di fermentazione	
C. Diversi tipi di lievito	22
1. Pasta acida (lievito naturale).....	22
2. Lievito di birra o dei fornai	24
3. Lievito chimico.....	26
4. Pane al sale e miele	27
5. Lievito speciale Hugo Erbe	31
Norme generali	
Lievito speciale in granuli	
Lavorazione di base col lievito speciale	
Ricetta del composto di base	
Tredici "Domande e risposte" sul composto di base	
D. Panificare col lievito speciale Hugo Erbe.....	38
Norme generali - Preparazione del pane.....	39
Primo impasto.....	39
Impasto principale.....	39
Spiegazione per gradi del "metodo di lavorazione classico"	
Ricetta base per la preparazione del pane	
Ventiquattro "Domande e risposte" sulla panificazione	40
Dolci.....	47
Torte e biscotti.....	49
Stollen dei giorni di festa	50
Pane dolce alla frutta secca	52
Tre "Domande e risposte" sulla preparazione dei dolci.....	53

Metodi rapidi	54
Primo "metodo di panificazione rapida" (col primo impasto).....	54
Ricetta	
Secondo "metodo di panificazione rapida" (senza primo impasto).....	55
Ricetta	
Sei "Domande e risposte" sui sistemi rapidi di panificazione.....	56
E. Altre 12 ricette di pane e dolci.....	58
I/1 Pane di Schrot di frumento e di segale	59
I/2 Pane ai quattro cereali	60
I/3 Pane di semi di lino	61
I/4 Pane della domenica	62
I/5 Panforte di segale	63
I/6 Pane di Schrot e farina.....	64
I/7 Pane di farina di segale e frumento	65
I/8 Stollen al quark	66
I/9 Torta di noci o mandorle.....	67
I/10 Focaccia salata al formaggio	68
I/11 Chifel di Bratislava.....	69
I/12 Dolci di noci e uvetta.....	70
 Seconda parte	
A. Come riuscire a panificare con tutti i cereali, grano saraceno incluso, e come risolvere i problemi a ciò connessi.....	72
Cenni generali sulla preparazione del pane - Il problema principale dell'arte di fare il pane ..	73
Proteine - loro caratteristiche e funzioni	75
L'amido - sue caratteristiche e sua funzione.....	76
Interazione tra proteine e amido in relazione all'acqua	78
Come determinare la giusta quantità dell'acqua necessaria alla preparazione dell'impasto e alla cottura.....	80
Conclusioni tratte dagli esperimenti.....	83
B. Norme fondamentali per la lavorazione di mais, miglio, riso e grano saraceno	88
Il lievito - Il lievito speciale privo di glutine.....	89
Preparazione del composto di base privo di glutine	90
C. Suggerimenti e ricette per fare pane e dolci con mais, miglio, riso e grano saraceno	92
Mais	92
Mais 1 Pane di farina di mais	94
Mais 2 Pane di farina di mais e di semi di lino.....	95
Mais 3 Pane dolce di farina di mais	96
Mais 4 Stollen dolce di farina di mais.....	98
Mais 5 Focaccia di farina di mais e formaggio.....	100

Miglio	101
Miglio 1 Pane di miglio	102
Miglio 2 Pane di miglio e semi di lino	104
Miglio 3 Pane di miglio mitigato.....	105
Miglio 4 Stollen dolce di miglio.....	107
Miglio 5 Torta marmorizzata al miglio	109
Riso integrale	110
Riso 1 Stollen di riso e zenzero	111
Grano saraceno	113
Grano saraceno 1 Pane di grano saraceno	114
Grano saraceno 2 Pane dolce di grano saraceno	116
Grano saraceno 3 Stollen dolce di grano saraceno	117
Miscela di mais, miglio e grano saraceno	119
Miscela 1 Pane di miglio e di grano saraceno	121
Miscela 2 Pane di miglio, grano saraceno e mais.....	122
Miscela 3 Pane di farina di mais e di grano saraceno.....	124
Miscela 4 Pane di farina di mais, miglio e grano saraceno.....	125
Miscela di mais, miglio, grano saraceno e frumento	127
Miscela 5 Pane di farina di mais, grano saraceno e frumento.....	128
Miscela 6 Pane di farina di mais, miglio e frumento.....	129
Miscela 7 Pane di frumento e miglio.....	131
Diciassette "Domande e risposte" su mais, miglio, riso e grano saraceno	132
D. Suggerimenti e ricette per l'impiego di orzo e avena nella preparazione di pane e dolci	137
Orzo	137
Orzo 1 Pane d'orzo	138
Orzo 2 Pane d'orzo delicato	139
Orzo 3 Focaccia d'orzo al formaggio	140
Avena e fiocchi di avena	142
Avena 1 Pane di frumento e di avena	143
Avena 2 Pane di fiocchi di avena	144
Avena 3 Pane di fiocchi di avena e di frumento.....	145
Avena 4 Pane misto di fiocchi di avena, orzo e frumento	146
Avena 5 Pane dolce ai fiocchi di avena.....	148
E. Informazioni	149
Arbeitskreis für Ernährungsforschung	150
Dove in Italia trovare il lievito speciale	151
Dove trovare altri testi sull'alimentazione	152