



Die faire * *
 faire * *
 Priise * *
 Suisse * *
 Un pizzico
 di equa
 dolcezza
 fairsugar.it

Pan di zenzero VEGAN

Il commercio equo e solidale

- * sostiene la piccola agricoltura per mezzo di progetti sociali, economici ed ecologici: ad esempio finanziando borse di studio, costruendo ospedali e impianti di produzione.
- * richiede standard rigorosi e sostenibili a livello economico, ecologico e sociale.
- * vieta la discriminazione, il lavoro forzato e lo sfruttamento del lavoro minorile.
- * predispone controlli indipendenti lungo tutta la filiera produttiva.

Gli standard ambientali mettono al centro la salute delle persone.
 Le aziende agricole sono sostenute tramite la fornitura di competenze e formazione professionali.
 Per le coltivazioni biologiche è previsto un sovrapprezzo.
 Le cooperative sono organizzate democraticamente.



Ingredienti

- 220 g di farina di segale
- 760 g di farina di frumento
- 1000 g di **zucchero Dulcita***
- 200 g acqua
- 160 g semi di lino
- 240 g acqua
- 1 CC di **cannella***
- 1 cc di **chiodi di garofano in polvere***
- oppure 1,5 CC di **spezie per pan di zenzero***
- 1 CC di **cacao***
- 2 CC di bicarbonato

* disponibile nelle Botteghe del Mondo dell'Alto Adige

Preparazione

1. Macinare i semi di lino in piccoli pezzi (nel Thermomix, con un mattarello, un mortaio o un macinino), versare 240 g di acqua e lasciare gonfiare per circa 15 minuti.
2. Setacciare la farina di segale e la farina di frumento.
3. Mescolare lo zucchero con 200 g di acqua e riscaldare (circa 50°C), mescolando fino a quando tutti i grumi si sono sciolti.
4. Mescolare la farina setacciata, lo zucchero sciolto e i semi di lino gonfiati con le spezie fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Aggiungere il bicarbonato e continuare a mescolare l'impasto.
6. Si consiglia di mescolare l'impasto in un robot da cucina, poiché è molto liquido.
7. Mettere l'impasto in una ciotola ben infarinata, coprire e lasciare lievitare in frigorifero per tutta la notte. In questo modo l'impasto si rassoda e i sapori si distribuiscono meglio.

Il giorno dopo:

8. Preriscaldare il forno a 150°C ventilato o 150°C a convezione.
9. Lavorare nuovamente l'impasto direttamente dal frigorifero (freddo) e stenderlo a uno spessore di circa 0,5 cm.
10. Ritagliare le forme desiderate e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.
11. Prima di infornare, spennellare leggermente con la bevanda ai cereali.
12. Cuocere per circa 6-9 minuti, a seconda delle dimensioni.

Consigli

- * Impastare la pasta almeno un giorno prima dell'uso.
- * Si consiglia di mescolare l'impasto in un robot da cucina, poiché è molto liquido.
- * Questo impasto si conserva per diverse settimane se conservato in frigorifero.
- * Cuocere la pasta di colore più chiaro, in quanto rimane più umidità nella pasta e risulta più succosa.

La ricetta è stata creata dal Maestro pasticciere Benjamin Sellemond, Panificio Pasticceria Sellemond Velturmo.