

## **Filoncini rustici chetogenici alla farina di girasole – Senza uova e latticini**

Un pane chetogenico dal carattere deciso, con una crosticina ricoperta di semi e una mollica fitta, consistente ma non bagnata. Questi piccoli filoncini hanno un gusto decisamente rustico e ricordano i pani sostanziosi, dalla fetta compatta e saporita.

Non sono pensati per chi cerca un pane leggerissimo e molto alveolato, ma per chi ama i sapori intensi e le consistenze rustiche. Una preparazione semplice, senza uova e latticini, nella quale la combinazione di farine e fibre permette di ottenere un impasto morbido, facilmente modellabile e piacevole da lavorare.

### **Prima di iniziare...**

La particolarità di questi filoncini è la combinazione di farina di mandorle, farina di girasole, lino dorato, fibra di bambù e psillio.

Ogni ingrediente contribuisce alla struttura dell'impasto, ma per ottenere il risultato desiderato è importante rispettare soprattutto tre passaggi: **l'idratazione delle fibre, la cottura prolungata e il raffreddamento completo.**

Durante la preparazione l'impasto sarà morbido e facilmente modellabile. Dopo la prima fase di cottura i filoncini potrebbero già sembrare pronti, ma la mollica avrà bisogno di altro tempo per raggiungere la giusta consistenza.

Il raffreddamento è altrettanto importante: non tagliate il pane quando è ancora caldo o tiepido, perché la struttura interna deve avere il tempo di stabilizzarsi.

### **□ Ingredienti**

#### **Per 4 filoncini rustici**

##### **Per l'impasto**

- 100 g di farina di mandorle finissima
- 40 g di farina di girasole
- 25 g di farina di lino dorato
- 15 g di fibra di bambù fine
- 13 g di psillio fine in polvere
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 4 g di sale fino
- 200 ml di acqua tiepida
- 20 g di olio extravergine d'oliva dal gusto delicato
- 8 g di aceto di mele
- 2 g di cipolla essiccata in polvere, facoltativa

##### **Per la superficie**

- 10 g di semi di girasole
- 10 g di semi di zucca
- 5 g di semi di sesamo

I semi vengono utilizzati esclusivamente sulla superficie dei filoncini e non vengono incorporati nell'impasto.

## **i □ Informazioni rapide**

- **Preparazione:** circa 15 minuti
- **Riposo dell'impasto:** 10 minuti
- **Cottura:** circa 70 minuti complessivi
- **Temperatura:** 175°C, forno statico
- **Posizione:** ripiano basso del forno
- **Raffreddamento:** completo, nel forno spento
- **Porzioni:** 4 filoncini
- **Peso complessivo dell'impasto crudo:** circa 458 g, senza la cipolla facoltativa
- **Peso per filoncino crudo:** circa 115 g
- **Attrezzatura:** ciotola, spatola, bilancia, teglia metallica e carta forno oppure stampo forato per baguette

## **□ □ Procedimento**

### **1. Preparare gli ingredienti secchi**

In una ciotola capiente versate la farina di mandorle, la farina di girasole, la farina di lino dorato e la fibra di bambù.

Aggiungete lo psillio, il lievito istantaneo, il sale e, se desiderate, la cipolla essiccata.

Mescolate accuratamente con una frusta manuale o una spatola fino a ottenere una miscela omogenea.

È importante distribuire bene lo psillio tra le farine, evitando che formi grumi quando entrerà a contatto con l'acqua.

### **2. Aggiungere gli ingredienti liquidi**

In un recipiente mescolate l'acqua tiepida, l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di mele.

Versate i liquidi sugli ingredienti secchi e mescolate con una spatola fino a ottenere un impasto uniforme.

Non è necessario aggiungere l'olio in un secondo momento: può essere unito direttamente all'acqua e all'aceto, semplificando la preparazione.

### **3. Lasciare riposare l'impasto**

Coprite la ciotola e lasciate riposare per **10 minuti a temperatura ambiente**.

Durante questo tempo lo psillio, il lino dorato e le fibre assorbiranno progressivamente l'acqua, permettendo all'impasto di acquistare maggiore coesione.

Questo passaggio è fondamentale e non deve essere saltato.

#### 4. Controllare la consistenza

Dopo il riposo, l'impasto dovrà risultare morbido, compatto e facilmente modellabile.

Non deve essere liquido, eccessivamente appiccicoso o friabile.

Nella preparazione sperimentata, 200 ml d'acqua sono stati sufficienti per ottenere una consistenza morbida e piacevole da lavorare.

Se utilizzate farine con un assorbimento differente, valutate la consistenza dopo il riposo ed eventualmente aggiungete pochissima acqua alla volta.

#### 5. Formare i filoncini

Dividete l'impasto in quattro porzioni uguali.

Con le mani leggermente inumidite, modellate ogni porzione formando un piccolo filoncino ovale, lungo indicativamente 12–14 cm.

Non comprimate eccessivamente l'impasto e cercate di mantenere uno spessore uniforme, evitando filoncini troppo alti.

Disponeteli su una teglia metallica rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.

Se possedete uno stampo forato per baguette, potete utilizzarlo al posto della teglia normale.

#### 6. Decorare la superficie

Distribuite i semi di girasole, zucca e sesamo sulla superficie dei filoncini.

Premeteli delicatamente con le dita per farli aderire all'impasto.

I semi rimarranno esclusivamente all'esterno, creando una copertura rustica e decorativa.

#### 7. Prima fase di cottura

Preriscaldate il forno statico a 175°C.

Sistematicamente la teglia sul **ripiano basso del forno**, evitando quello centrale e quello superiore.

Cuocete per circa **35 minuti**.

Durante questa prima fase i filoncini inizieranno a gonfiarsi leggermente e la superficie diventerà più stabile.

Non lasciatevi ingannare dall'aspetto esterno: anche se sembrano già pronti, la mollica potrebbe essere ancora troppo umida e non sufficientemente strutturata.

#### 8. Seconda fase di cottura

Trascorsi i primi 35 minuti, proseguite la cottura per altri **35 minuti circa**, sempre a 175°C.

Per favorire l'asciugatura della parte inferiore, procedete in questo modo:

**Con una teglia normale:** togliete delicatamente la carta forno e trasferite i filoncini direttamente sulla griglia metallica del forno, mantenendola sul ripiano basso. Questa soluzione favorisce la circolazione dell'aria calda anche sotto il pane.

**Con uno stampo forato per baguette:** eliminate l'eventuale carta forno e proseguite la cottura con i filoncini direttamente a contatto con lo stampo.

Controllate la colorazione durante gli ultimi minuti e, se necessario, abbassate leggermente la temperatura per evitare che la superficie diventi troppo scura.

Nella prova originale i filoncini sono stati cotti per 35 minuti, estratti per controllarne la consistenza e successivamente rimessi nel forno per altri 35 minuti nello stampo forato, senza carta forno.

La cottura continua in due fasi, così come il trasferimento sulla griglia per chi utilizza una teglia normale, rappresenta un adattamento tecnico consigliato ma non ancora verificato separatamente.

## **9. Lasciare raffreddare completamente**

Terminata la cottura, spegnete il forno.

Lasciate i filoncini al suo interno, con lo sportello chiuso, fino al completo raffreddamento, come nella preparazione originale.

Durante questa fase la mollica continua ad assestarsi e l'umidità residua si ridistribuisce.

Nella prova realizzata, questo metodo ha permesso di ottenere una crosticina asciutta e una mollica fitta ma non bagnata.

Il risultato può variare secondo il forno e la quantità di vapore trattenuta al suo interno.

**Non tagliate il pane prima che sia completamente freddo.**

Soltanto dopo il raffreddamento potrete affettarlo e apprezzarne correttamente la consistenza.

### ☐ **Consistenza**

Questi filoncini presentano una crosticina rustica, ricoperta di semi, e una mollica fitta con piccoli alveoli.

La struttura è compatta e sostanziosa, ma non bagnata.

La fetta mantiene bene la forma e il sapore è decisamente rustico, con le note caratteristiche della farina di girasole e del lino dorato.

Non è un pane particolarmente soffice o leggero. Ha una consistenza più corposa, che può piacere soprattutto a chi ama i pani rustici dal gusto intenso.

Si presta ad accompagnare piatti salati, formaggi, verdure e preparazioni saporite. Può essere gustato anche leggermente tostato.

## □ **Metodo tecnico**

La struttura di questi filoncini nasce dalla combinazione di farine, fibre e ingredienti leganti che svolgono funzioni differenti.

**Farina di mandorle:** contribuisce alla morbidezza e apporta grassi, aiutando a evitare una consistenza eccessivamente asciutta.

**Farina di girasole:** conferisce un gusto rustico e caratteristico. La sua capacità di assorbire acqua può cambiare secondo la lavorazione e il contenuto di grassi.

**Farina di lino dorato:** contiene mucillagini che, a contatto con l'acqua, contribuiscono alla coesione dell'impasto.

**Fibra di bambù:** aiuta a regolare la consistenza e a gestire parte dell'umidità.

**Psillio:** rappresenta uno degli elementi leganti principali. A contatto con l'acqua forma un gel che permette all'impasto di mantenere la forma anche senza uova e glutine.

**Aceto di mele:** contribuisce all'acidità dell'impasto, un aspetto interessante nella lavorazione della farina di girasole.

Il riposo iniziale permette agli ingredienti assorbenti di idratarsi correttamente, mentre la cottura prolungata favorisce l'asciugatura della mollica.

Il raffreddamento completo consente infine alla struttura interna di stabilizzarsi prima del taglio.

## ✳ □ **Conservazione**

Lasciate raffreddare completamente i filoncini prima di conservarli.

**A temperatura ambiente:** consumateli preferibilmente entro 24 ore, conservandoli in un contenitore per alimenti, in un ambiente fresco e asciutto.

**In frigorifero:** conservateli in un contenitore ben chiuso per circa 2–3 giorni, evitando la formazione di condensa.

**In congelatore:** potete congelarli interi oppure già tagliati a fette, in sacchetti adatti agli alimenti, preferibilmente per non oltre 1–2 mesi per mantenerne una buona qualità.

Per servirli, lasciateli scongelare completamente e, se desiderate, riscaldateli brevemente in forno o nel tostapane.

## □ **Segreti e trucchi**

**Rispettate il riposo di 10 minuti.** È fondamentale per permettere allo psillio e alle fibre di assorbire l'acqua e rendere l'impasto facilmente modellabile.

**Non aggiungete acqua inutilmente.** Nella prova sono bastati 200 ml. La quantità può cambiare leggermente secondo le farine utilizzate, ma deve essere regolata soltanto dopo aver verificato la consistenza.

**Non incorporate i semi nell'impasto.** In questa ricetta vengono utilizzati esclusivamente sulla superficie, per ottenere una copertura rustica.

**Non formate filoncini troppo alti.** Una forma leggermente allungata e uno spessore uniforme favoriscono una cottura più omogenea.

**Utilizzate il ripiano basso del forno.** È la posizione adottata durante la preparazione sperimentata.

**Non interrompete definitivamente la cottura dopo 35 minuti.** Anche se il pane sembra pronto, la mollica potrebbe richiedere ancora tempo per asciugarsi.

**Non tagliate il pane caldo.** Il raffreddamento completo è fondamentale per valutare correttamente la consistenza della mollica.

**Non cercate una mollica molto alveolata.** Questo pane nasce per essere rustico, dalla fetta fitta e dal gusto intenso. È proprio questa la sua caratteristica.

**Una curiosità sulla farina di girasole:** in alcune preparazioni, la mollica può assumere una leggera sfumatura verdastra. Questo fenomeno naturale è dovuto alla reazione di alcuni composti presenti nei semi di girasole, soprattutto in ambiente alcalino, e non indica di per sé che il pane sia deteriorato. L'aceto di mele presente nella nostra ricetta aiuta a limitare questo effetto, ma il risultato può variare secondo le farine e il lievito utilizzati.

## □ Valori nutrizionali

### Valori indicativi per l'intera ricetta (4 filoncini):

- Energia: circa 1.325 kcal
- Grassi: 118 g
- Proteine: 41 g
- Carboidrati disponibili: 19 g
- Fibre: 48 g

### Valori indicativi per 1 filoncino (¼ della ricetta):

- Energia: circa 331 kcal
- Grassi: 29,5 g
- Proteine: 10,3 g
- Carboidrati disponibili: 4,8 g
- Fibre: 12 g

*I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, basate su valori medi degli ingredienti. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.*

