
Pane irlandese alla soda

Autore: Fabio Di Nunno

Fonte: Città Nuova

Il pane irlandese alla soda nasce nel XIX secolo come pane di tutti i giorni e oggi ha molte varianti

Il pane irlandese alla soda è una tipica ricetta dell'isola di smeraldo che fa la sua prima comparsa nelle aree rurali dell'Irlanda a metà del 1800, allorquando si inizia a utilizzare il **bicarbonato di sodio come agente lievitante**. Allora questo pane si cuoceva su una teglia posizionata sul fuoco, a causa della mancanza di forni per il pane. La forma tipica del pane irlandese alla soda è quella di **una pagnotta rotonda, con un'incisione a croce** sulla parte superiore, sia per un valore simbolico che per essere frazionato facilmente. Dopo la seconda guerra mondiale, con la produzione di pani veloci e a basso costo, il pane irlandese alla soda ebbe una diffusione notevole. La ricetta originaria del pane irlandese alla soda contempla l'uso di **farina integrale**, ma esistono molteplici varianti con farine diverse e molteplici combinazioni di ingredienti. Ancora oggi il pane alla soda irlandese tradizionale è cotto in forni specializzati all'interno di pentole di ghisa con coperchio. **Ingredienti** 450 g di farina integrale (o farina bianca) 50 g di fiocchi d'avena 1 cucchiaino di sale 1 cucchiaino raso di bicarbonato di sodio 1 cucchiaio di melassa 1 cucchiaio di miele 450 ml di latticello (o latte acido, o latte con 1 cucchiaio di succo di limone) 1 cucchiaio di burro fuso **Tempo di preparazione** Un'ora

Disponere in una ciotola capiente la farina, i fiocchi d'avena, il sale e il bicarbonato di sodio, mescolando tutti gli ingredienti. Scavare un pozzo nel centro. Mescolare la melassa e il miele nel latticello fino a quando non sarà ben amalgamato, quindi versatelo nel pozzo e, molto velocemente, mescolate con le mani fino ad ottenere un impasto morbido e appiccicoso. Formare un panetto con l'impasto e incidervi una croce profonda. Preriscaldare il forno a 200° e stendere della carta da forno in una teglia rotonda, nella quale disporre la pagnotta. Una volta preriscaldato il forno, infornare la pagnotta per 50 minuti, tenendolo d'occhio, finché la crosta non sarà dorata e la pagnotta suona vuota quando viene picchiettata sotto. Spennellare con burro fuso e lasciate raffreddare prima di sformarlo. *Ricetta adattata da "Great Food from European Green Cities: Inspiring Stories and Recipes from European Green Capital and Green Leaf Network Cities", Luxembourg, Publications Office of the European Union, 2018.*