



# Tann

## Pasta madre

- 400 g di farina di kamut – 500 g di farina di farro integrale 100 g di farina di segala
- 1 cucchiaio da tavola di yogurt
- ½ litro di acqua

Versare in una ciottola tutti gli ingredienti e mescolarli, finché si ottiene una bella pasta densa. Dopo coprire con un telo la ciottola e lasciare lievitare 1-2 giorni in un posto calduccio ca. 30 gradi

## Tann Pane di pasta madre liquida

- 400 g di farina di kamut – 500 g di farina di farro integrale 100 g di farina di segala
- 2 cucchiaio da tavola di malto
- 2 cucchiaio da tavolo di sale di pietra
- 2 cucchiaino da tavolo di trigonella
- ¼ litro di acqua tiepida

La pasta madre viene arricchita nuovamente con tutti gli ingredienti sopra elencati, finché si ottiene una pasta media liquida. Nuovamente si lascia fermentare la pasta coperta per ca. 5 ore in un posto caldo ca. 30 gradi. Dopo si può versare la pasta in forme adatte, lasciando indietro un cucchiaino di pasta nella ciottola. Si inforna il pane a 160 gradi per ca. 1 ora.

## • Tann Pane di pasta madre ferma

- 400 g di farina di kamut – 500 g di farina di farro integrale 100 g di farina di segala
- 2 cucchiaio da tavola di malto
- 2 cucchiaio da tavolo di sale di pietra
- 2 cucchiaino da tavolo di trigonella
- Acqua tiepida

La pasta madre viene arricchita nuovamente con tutti gli ingredienti sopra elencati, finché si ottiene una pasta ferma. Si tagliano 4 porzioni della pasta e si formano dei „panini“ lasciandoli fermentare coperti per ca. 5 ore in un posto caldo ca. 30 gradi. Non dimenticare di tenere un po' di pasta per il giorno dopo. Si inforna il pane a 160 gradi per ca. 1 ora.





# Tann

## Tann pane integrale

### Ingredienti:

400 ml di acqua tiepida  
2 cucchiaini di miele (35 gradi)  
25 g di lievito  
400 g di farina integrale di farro  
100 g di farina integrale di segala  
10 g di sale di pietra  
semi di finocchio, coriandolo, cumino (a 20 g)

### Preparazione:

- Mescolare l'acqua con il miele ed il lievito
- Impastare gli ingredienti fino ad ottenere una pasta morbida ed uniforme
- Far lievitare per 20 minuti a 35 gradi
- Impastare ancora una volta e formare piccole pagnotte, far lievitare ulteriormente per 20 minuti
- Cuocere nel forno a 160 gradi per 1 ora

### Variazione:

- Pane alle noci: aggiungere 100 g di noci e nocciole spezzati
- Pane del bosco Tann: aggiungere 50 g di funghi essiccati e 100 gr di punte di pino mugo
- Pane alle erbe alpine Tann: aggiungere 100 g di erbe alpine del prato Tann
- Pane alla mentuccia: aggiungere 100 g di foglie di menta freschi o essiccati
- Pane ai petali di fiori: aggiungere 100 g di petali di fiori freschi o essiccati piu' la scorza di 1 limone

Auguro una buona riuscita  
Pane e' vita  
cordiale saluto

*Barbara Plunger Untermaier*

